

NADYNE KOECHLIN

vous répond



Doit-on tout dire à son mari ou à sa femme ?

Alors, faut-il tout se dire ? Faut-il mettre à jour nos jardins secrets dans le couple ? La transparence totale est-elle la voie de l'équilibre et de la communication ?

Je dirais d'emblée que prétendre à la transparence totale est un mythe à détruire car il est de l'ordre du fantasme de complétude !

De quoi je parle ?... Je parle d'un désir sous-jacent qui existe chez tout couple, certes plus prégnant au début de la vie conjugale, le désir d'être les deux dans un " tout " qui se suffirait à lui-même, un " tout " en forme d'indifférenciation, de fusion, où chacun serait totalement comblé par son conjoint !

Or, pour optimiser la communication, chacun dans le couple doit non pas fusionner avec l'autre, mais se positionner comme distinct de l'autre et à la bonne distance ! Car trop près, le risque est de tomber dans une indifférenciation qui asphyxierait la relation conjugale, et trop loin, un autre risque guette, celui de tomber dans l'indifférence !

Etre à la bonne distance en passera donc pour chacun par reconnaître son propre espace intérieur, intime et privé, son " jardin secret ", ainsi qu'à reconnaître et à respecter l'espace de l'autre, sans intrusion ou contrôle de cet espace privé !

Reconnaître cet espace intérieur en soi, prendre le temps de le cultiver, puis reconnaître et respecter l'espace intérieur intime de l'autre, c'est se positionner l'un comme l'autre comme une personne différenciée dans le couple, et donc être non fusionnel. C'est comprendre que l'un n'est pas l'autre, mais qu'il y a l'un et l'autre, chacun avec ses propres désirs et ses propres besoins.

Dans un couple, la force d'une communication vraie réside bien là : dans la capacité de chacun à accepter l'autre en tant qu'autre ! De vouloir conjuguer à la fois la différence des sexes et la personnalité propre de chacun, car faire couple bien au-delà d'une relation à deux, c'est comme l'écrit Jacques Lacan, une relation " d'eux ! " d, apostrophe, e, u, x, c'est-à-dire "entre eux" !

N'y a-t-il pas là tout un apprentissage avec soi-même pour relever le défi d'une authentique communication ?

Par exemple, apprendre à savoir se taire pour attendre un meilleur moment pour se parler, sans forcer son conjoint à nous écouter lorsqu'il rentre peut-être fatigué de sa journée de travail ?

Ou bien un autre exemple : ne serait-ce pas un manque de contrôle de soi que de tout " déballer " n'importe quand ou n'importe comment sous prétexte qu'il faut tout se dire ?

Ou bien encore, n'est-ce pas faire preuve de respect et d'amour pour son conjoint que de savoir respecter son silence et savoir attendre son temps à lui ou à elle pour se dire avec ses propres mots ?

D'une manière générale, ne pas dire tout mais sélectionner ce que nous disons, en fonction de la situation, du moment, ou de la disponibilité de notre conjoint, c'est à mon avis faire preuve d'une bonne hygiène de communication !

Toutefois, la force de savoir se taire, ou la force de respecter un silence doit se doubler de celle de ne pas mettre son conjoint en insécurité, ou de ne pas susciter sa recherche angoissée. Car attention aux silences qui ont une odeur de " non-dit ", ou de " secret de famille " ! Ces silences-là sont très lourds " d'indicibles ", ils sont très toxiques pour la relation conjugale. Ça n'a rien à voir avec un silence en attente du bon moment pour se parler en vérité dans l'objectif de créer du lien, j'entends par là avec une réelle motivation de mettre en commun de l'intime de soi pour donner de la profondeur à la relation conjugale.

Comprenez bien que le " non-dit " ou le " secret de famille " fait tache d'huile, et comporte des zones d'ombres de plus en plus grandes ! Pour faire un jeu de mot, nous pourrions dire que le non-dit ou le secret " en-tache " la relation conjugale, vous saisissez ce que je veux dire ? En effet le propre du secret est de nous enfermer dans un " non-dit " toxique. La personne ne peut mettre des mots, et elle va alors s'exprimer par d'autres canaux de communications car le secret " secrète " diverses perturbations : symptômes psychosomatiques, comportements à risque, etc. Si rien n'est entrepris, le risque est alors non plus de garder un secret mais d'être gardés, en couple, par ce secret ! Le couple est comme pris en otage, prisonnier dans de l'incommunicable ! Chacun souffre du silence, mais en même temps, chacun est dévoré d'angoisse à la perception de sortir de ce " non-dit " !

Je ne saurais trop vous encourager à consulter un professionnel qui saura vous aider à sortir de cette impasse qui risque de conduire votre couple à l'hibernation de votre relation conjugale, voire même à ce que j'appellerais le " désamour " !

En conclusion, quel est le conseil primordial à retenir ? Eh bien, à partir du moment où vous comprenez combien est primordiale la vraie communication dans le couple, vous ne laisserez à personne d'autre le soin de la régler. Elle demande, chaque jour et de la part de chacun, une bonne dose d'amour et de patience afin que ces ingrédients indispensables permettent aux mots de s'échapper pour devenir enfin... des paroles.