

Les hommes et les femmes parlent la même langue, mais pas le même langage.



## Psychologie

# Parle-moi, j'ai des choses à dire

Quand malentendus et reproches s'installent dans le couple, l'amour a du plomb dans l'aile.

Un petit traité de psychologie pratique tente d'aider Madame à décoder le fonctionnement de Monsieur.

Un livre que **les hommes devraient aussi lire** pour mieux comprendre les femmes...

Texte: Patricia Brambilla

**D**epuis le best-seller de John Gray, *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus*, on le sait: les hommes et les femmes sont des extraterrestres l'un pour l'autre, qui parlent la même langue, mais pas le même langage. Deux sexes qui sont pourtant biologiquement identiques à 97,83%, mais voilà, c'est le petit 2,17% de différence qui poserait problème...

D'où un certain nombre de conflits qui finissent parfois par détériorer la vie à deux. Tom-bons dans la caricature: Madame aimerait faire un brin de causerie, Monsieur ne rêve que d'une bulle de silence après le boulot. Madame aimerait entendre des mots doux, Monsieur considère qu'il les a déjà dits.

Madame aimerait s'épancher, Monsieur se sent mis sur la sellette... Et ainsi va le petit monde des malentendus qui se soldent par 50% de divorces dans nos sociétés occidentales. «**Et sur les 50% qui restent ensemble, 30% se résignent, seuls 20% sont heureux**», corrige Yvon Dallaire, thérapeute conjugal au charmant accent québécois, qui a publié un ouvrage pratique, non dénué d'humour: *Dix stratégies pour faire parler son homme\** (Ed. Jouvence, 2015).

En trente-cinq ans de consultation, ce psychologue a vu défiler un nombre incalculable de couples avec toujours le même reproche fondamental: les femmes en veulent aux hommes de ne pas communiquer suffisamment.

«C'est souvent Madame qui souhaite aborder les problèmes de couple, parce qu'elle a plus d'attentes. La femme a aussi un grand désir de perfection, elle est la force progressiste du couple, alors que l'homme est plus conservateur, il veut consolider ce qui marche.»

### Décalages en cascade

Un premier décalage qui en précède d'autres. Et qui, d'après le thérapeute convaincu de la psychologie différentielle des sexes, prendrait racine dans des comportements spécifiques depuis la nuit des temps. L'homme porterait en effet encore dans ses gènes la posture millénaire de Cro-Magnon: «fight or flight», regard télescopique du chasseur

dominant sa peur, habitué à vivre aux aguets, à traquer le mammoth plutôt que la conversation. Alors que la femme, longtemps confinée à la caverne, tromperait l'attente et son insécurité viscérale en faisant la causette... Autant de réactions ataviques qui resurgiraient encore aujourd'hui dans les situations de stress, faisant craquer le vernis de toute civilisation.

Ainsi, ce que l'on prend pour **une absence d'émotions chez l'homme ne serait qu'une résurgence du guerrier**, qu'il porte le pagne ou la cravate. «En fait, les hommes sont tout aussi émotifs que les femmes, si ce n'est davantage, mais ils agissent leurs émotions plutôt qu'ils ne les disent. Ils ont d'ailleurs plus

## L'expert

## «Il faut changer une stratégie de communication qui ne marche pas»

Qu'est-ce qui ne fonctionne pas le plus souvent dans la communication de couple?

Chacun a son vécu et sa façon de voir le monde. Adultes, nous devenons ce que nous sommes, souvent à cause d'une programmation dans l'enfance. Un père intransigeant, des moqueries de préau, une place difficile à prendre dans la fratrie, autant de facteurs qui peuvent empêcher plus tard à bien communiquer ses émotions, par exemple. A cela s'ajoutent toutes les projections et lectures de pensées qui distordent la réalité et brouillent la communication. Quand le partenaire est silencieux à table, on s'imagine qu'il pense à quelqu'un d'autre. Ou s'il ne nous offre plus de fleurs, on croit qu'il n'est plus amoureux...



**Melinda Csamango,**  
coach de vie et de couple, maître PNL à Vevey.

En quoi la programmation neurolinguistique (PNL) peut-elle aider ?

Comme nous restons souvent bloqués dans le passé, certains protocoles de la PNL permettent de le nettoyer, de voir quelles blessures ont fondé l'individu. A partir de là, on peut reprogrammer la personne, remplacer les croyances limitantes par des croyances aidantes. Un des exercices de la PNL consiste justement à faire jouer une scène de dispute sous différents points de vue. Il s'agit de se mettre dans la peau de l'autre, puis d'adopter la po-

pourquoi nous travaillons aussi des techniques respiratoires.

Quelles sont les règles d'or d'une bonne communication ?

Donner avant de recevoir! Et surtout, prendre le temps de ce qu'on va dire, réfléchir avant de parler, exprimer ses vrais besoins plutôt que ses frustrations. D'ailleurs, on reproche souvent à l'autre ce qu'on ne fait pas soi-même...

sition de l'observateur de la scène. Cette dissociation permet d'amener la personne à réaliser l'effet de son comportement: mimiques, posture corporelle, intonation, toute cette communication non-verbale qui joue un grand rôle dans l'échange.

Quels résultats obtenez-vous par cette approche?

Quand on travaille sur les croyances, les projections, on apprend à poser les questions plutôt que d'attaquer l'autre. On apprend aussi à trouver de nouveaux comportements à mettre en place dans son couple, à changer une stratégie de communication qui ne marche pas. A trouver le bon moment et le bon endroit pour entamer une discussion. Cela demande de savoir sortir d'un état négatif, de faire le calme en soi, c'est

de mal à les exprimer verbalement, car la transmission entre leurs cerveaux émotif et logique est moins grande et moins rapide.» Intéressant: on a constaté une augmentation de la pression artérielle chez l'homme quand la discussion devient émotive, tandis que celle de la femme monte lorsque la communication est coupée.

Alors, comment trouver l'harmonie et contourner les obstacles de la biologie? Yvon Dallaire, adepte de la thérapie positive, encourage les partenaires à valoriser les bons comportements. «Le biscuit fonctionne mieux que le bâton! On a observé que les couples heureux se disent cinq à dix fois plus de compliments que de

reproches. Il faut mettre l'accent sur le positif, arroser les fleurs plutôt que les mauvaises herbes. Si on travaille sur les forces, si on a des projets ensemble, si on joue ensemble, c'est bien parti pour durer!»

**Apprendre le langage de l'autre**

Affiner ses connaissances du fonctionnement de l'autre permet aussi d'éviter les écueils à répétition: avec Monsieur, on ne commence pas une conversation sur l'oreiller – le repos du guerrier –, on parle direct et on évite l'allusion – la parole est argumentaire et le chasseur a besoin d'un objectif clair –, on respecte son besoin de silence – Cro-Magnon rumine dans sa tête avant de

communiquer le fruit de ses réflexions... Bref, savoir que le cerveau de Monsieur est monotâche et sa pensée séquentielle – un bison après l'autre – permet d'adapter son discours.

Yvon Dallaire en est convaincu, une bonne communication est une des clés de l'amour qui dure. «Tous les couples sains peuvent être sauvés et en valent la peine. Mais cela demande de l'amour, de la bonne foi, une connaissance des dynamiques du couple et des efforts pour les mettre en pratique.» Or s'il faut deux personnes pour faire un duo, une seule suffit à le transformer. Ne reste plus qu'à apprendre le langage de l'autre... **MM**

\*Disponible sur exlibris.ch

## Le saviez-vous?

**Plus c'est haut, plus c'est efficace**

Si les hommes sont plus **empressés** auprès des femmes qui portent des talons hauts, ce n'est pas parce qu'ils craignent qu'elles se cassent la figure... c'est parce qu'elles sont plus attirantes. Et parce qu'ils se disent que si elles se sont perchées si haut, c'est pour mieux les séduire eux.

C'est en Bretagne qu'ont eu lieu de très sérieuses expérimentations sur le sujet, par le même professeur Nicolas Guéguen qui s'était déjà intéressé à la couleur qui rapportait le plus de pourboires aux serveuses – le rouge, bien sûr – et à l'atout séduction imparable des hommes – non, pas la voiture, la guitare...

**Bref, là, c'est une jeune** femme de 19 ans qu'il a mis sur le trottoir successivement avec des talons plats, hauts de 5 puis de 9 cm pour observer le mâle comportement. Les résultats sont sans appel. Avec les talons les plus hauts, les hommes couraient le plus vite après la jeune femme pour lui rapporter le gant qu'elle avait laissé tomber, accostaient la même demoiselle en moins de huit minutes lorsqu'elle patientait au bar toujours chaussée de ses hauts talons, contre douze avec des chaussures de 5 cm ou quatorze pour des souliers plats. De plus, les hommes étaient 83% à accepter de répondre au sondage face à des talons de 9 cm, 63%, avec ceux de 5 cm et un peu plus de 50% pour les chaussures plates. Mesdames, pour obtenir une faveur, vous savez ce qu'il vous reste à faire!

Isabelle Kottelat