



Dans le couple, apprendre à : Demander, donner, recevoir, refuser

Tous les échanges humains s'articulent autour de ces quatre verbes. Quand nous nous sentons suffisamment en sécurité pour oser demander, donner, recevoir et refuser, notre couple fonctionne bien. Mais souvent nous sommes des infirmes de la communication, nous ignorons comment conjuguer ces quatre verbes si simples.

1. Souvent je ne sais pas demander

En effet demander clairement en m'affirmant, c'est prendre le risque d'un refus net, et donc d'être frustré dans ma demande.

Si je suis plutôt du genre passif, j'attends, j'anticipe un refus (« Ce n'est même pas la peine que je lui demande de sortir ce soir, je sais ce qu'elle va me répondre... »), J'envie, je souhaite et j'espère, sans rien demander (« Ah, j'aimerais qu'il comprenne que cette année j'ai envie de passer le 31 Décembre ailleurs que chez ses parents... »).

Si je suis plutôt du genre actif, j'exige (« Tu as l'air triste, tu dois me dire ce qui ne va pas »), je culpabilise l'autre (« Si tu m'aidais à déplacer ce meuble, je ne me ferais pas mal au dos »), je revendique (« J'en ai marre de m'occuper des gosses tous les soirs, si tu ne me sors pas un peu au cinéma, je vais craquer, c'est sûr »), je demande de manière indirecte (« Tu as vu les voisins, ils ont changé de voiture cette année, eux ! »).

Si j'ose clairement demander, proposer, solliciter, inviter, en utilisant des phrases comme « j'aimerais..., je voudrais... », mon couple fonctionnera mieux.

2. Souvent je ne sais pas donner

Car donner, c'est prendre le risque que mon (ma) conjoint (e) refuse de recevoir, et assumer son refus.

Si je suis plutôt du genre passif, je prive l'autre (« Ne compte pas sur moi pour que je t'accompagne à ton match de foot »), je rends (« Elle a pensé à ma fête, je vais penser à la sienne »), je me sacrifie (« J'ai horreur de passer mon samedi à courir les magasins, mais puisque ça te fait plaisir »).

Si je suis plutôt du genre actif, j'impose (« Je suis sûre que tu me remercieras un jour de t'avoir acheté cette méthode pour apprendre l'anglais »), je donne à l'autre ce que je voudrais moi-même recevoir (« J'ai pris deux billets pour le concert de musique, ça fait si longtemps que j'en avais envie »), je marchandise (« Je vais t'aider à ranger le salon ; pendant ce temps-là si tu pouvais remettre un bouton à ma chemise... »).

Notre vie à deux sera plus heureuse si je sais donner à mon conjoint librement, sans contrepartie évidente, sans calcul, que ce soit un cadeau, de l'écoute, de l'attention, du temps, de la tendresse.

3. Souvent je ne sais pas recevoir

En effet recevoir, c'est courir le risque de changer face à l'autre par ce que je reçois de lui.

Si je suis plutôt du genre passif, je subis (« Tu crois vraiment que c'est le moment de m'embrasser ? »), je minimise le don (« Tu trouves que ma nouvelle robe est jolie ? Pourtant ce n'est qu'une solde »), je ne me sens pas digne (« Jamais je ne me pardonnerai les mots blessants que j'ai eus pour lui hier soir. Et lui qui m'offre des fleurs ce matin ! »).

Si je suis plutôt du genre actif, je m'empare du bien d'autrui et je le vole, je le prends sans attendre qu'on me le donne (« Elle n'a pas l'air d'être disposée maintenant, tant pis, après tout je suis son mari, non ? »).

La communion avec mon (ma) conjoint (e) se resserrera si j'apprends à recevoir de lui (elle) avec simplicité et reconnaissance ses compliments, son admiration et ses marques de tendresse.

4. Souvent je ne sais pas refuser

Car refuser, c'est assumer les blessures que mon refus peut provoquer chez l'autre.

Si je suis plutôt du genre passif, je fuis (« J'ai horreur des films policiers, mais je ne peux pas te laisser aller seul au cinéma »), je fais semblant d'accepter (« Ah, tu as invité tous tes collègues à manger ce soir ? Bien sûr que je t'aiderai à préparer le repas, bien que j'aie une horrible migraine »), j'élude la demande ou je me dérobe, mais en me sentant coupable (« Je n'ose pas dire à ma femme que j'ai la phobie du sang. Alors je vais devoir inventer une excuse plausible pour ne pas l'accompagner jusque dans la salle d'accouchement comme elle me l'a demandé »).

Si je suis plutôt du genre actif, je rejette et je repousse la demande de l'autre (« Pas question que nous ayons un autre enfant. Et ne m'en reparle plus jamais ! »), j'humilie et je dénigre (« Tu n'as pas honte de me demander de te consoler, comme si tu avais trois ans ? Ta meilleure copine a déménagé, et alors ce n'est pas la mer à boire ! »).

Il est bon d'apprendre à dire non à certaines demandes de l'autre. Cela concerne surtout les femmes, à qui l'on enseigne depuis des siècles à être soumises sans poser de questions.

Pour bien conjuguer le verbe communiquer, apprenons à : **demander sans réticence ni peur, refuser sans nous culpabiliser, donner sans regret ni contrainte, recevoir sans nous sentir redevables.**

LE REMÈDE UNIVERSEL



DELIVRE
SANS
ORDONNANCE

INDICATIONS :

TOUTES MALADIES
MENTALES OU PHYSIQUES,
TROUBLES DIVERS,
ANGOISSE, PEUR DE L'AVENIR,
PERTE OU ABSENCE DE JOIE,
BESOINS DIVERS DE TOUS ORDRES.

POSOLOGIE :

LE REMÈDE N'AYANT AUCUN
EFFET NÉFASTE, LES DOSES
LES PLUS MASSIVES PEUVENT
ÊTRE RECOMMANDÉES.
L'USAGE D'UNE PETITE DOSE
AVANT LE REPAS EST
TOTALEMENT INSUFFISANTE.
PEUT ÊTRE PRIS :
À TOUT ÂGE,
À TOUTE HEURE,
EN TOUTES CIRCONSTANCES.

REMARQUE :

RIEN D'ÊTRE TRÈS SOUVENT,
LE REMÈDE FAIT EFFET
TRÈS RAPIDEMENT, IL PEUT
SE RÉVÉLER NÉCESSAIRE DE
PROLONGER SON ADMINISTRATION.
LA PERSISTANCE EST DE MISE,
MAIS LE REMÈDE NE DÉÇOIT

JAMAIS !