

Psychologie homme/femme, des repères pour communiquer

PRÉSENTATION, CONTEXTE

- ✓ présentation Edith et Laurent
- ✓ contexte études genre

1/ LES DIFFÉRENCES

- ✓ du côté de la biologie
- ✓ du côté de notre histoire ancestrale
- ✓ vous les hommes, vous les femmes
- ✓ les sources d'incompréhension

2/ SE CONNAÎTRE

- ✓ mon corps
- ✓ mon cœur
- ✓ ma conscience

3/ CONNAÎTRE L'AUTRE

- ✓ les vertus de l'amitié
- ✓ la communication

Présentation d Edith et Laurent

On parle à partir de notre expérience de couple, de parents, de la compétence d'Edith, des exemples de couples rencontrés par Edith en conseil conjugal par exemple, l'exercice de la direction d'hommes et de femmes pour Laurent. Nous ne sommes ni psychologues, ni théologiens, ni neurobiologistes, ni philosophes.

intro

Un homme marche le long de la Seine au petit matin et pensif shoote dans une bouteille en verre qui se brise et libère un génie. « Merci merci tu m'as libéré de tellement d'années de prison ! Pour te remercier, fais un vœu et je l'exauce ! » L'homme réfléchit un peu et dit « j'ai tellement envie de voir en vrai la statue de la liberté, visiter new york, mais c'est inaccessible pour moi car je ne peux pas voyager: j'ai le mal de mer, et je panique dès que je mets les pieds dans un avion. J'aimerais tellement un pont entre la france et New York, comme ça je pourrai y aller en voiture ! » Le génie réfléchit se gratte le menton et finalement dit « c'est vraiment vraiment trop compliqué C'est quand même pas rien, un pont qui traverse l'atlantique... Je suis désolé demande moi autre chose ». Alors l'homme réfléchit qq secondes et lui dit « ok, j'aimerais que tu m'expliques comment fonctionnent les femmes ». Le génie se gratte de nouveau la barbe, réfléchit un peu plus longtemps et finalement dit « bon, ton pont, tu le veux à 2 ou 4 voies ? ».

Une femme qui avait des gros pb d'audition vient de se faire greffer des oreilles. Elle revoit le chirurgien qq semaines après l'opération et lui demande: "dites donc, vous m'auriez pas greffé des oreilles d'un homme par hasard"? le chirurgien regarde dans ses dossiers, vérifie la provenance de la greffe, et confirme: "c'est juste, ce sont les oreilles d'un homme que je vous ai implantées.

Mais pourquoi vous me posez cette question, y a un problème?" . La femme répond: et bien, depuis que j'ai ces nouvelles oreilles, j'entends tout, y'a pas de pb, mais je comprends rien. "

La femme est un mystère pour l'homme et l'homme un mystère pour la femme. Ce mystère viendrait-il du "sommeil mystérieux " dans lequel Dieu plonge Adam pour en extraire Eve?

On avance avec une grande prudence car on sait que le terrain est sensible. Parler de la psychologie H/F c'est risquer de faire une liste de stéréotypes, et d'enfermer chacun dans des cases. Peut-être que certains ne se retrouveront pas dans ce que nous dirons, et tant mieux! Car il est important de reconnaître qu'il y a une part de masculin et de féminin en chacun de nous. Ça évite des positions rigides et intolérantes. Mais cela n'empêche pas de percevoir qu'il y a une spécificité féminine chez la femme, et masculine chez l'homme.

Ex: en moyenne les hommes sont plus grands que les femmes. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas des hommes petits et des femmes grandes.

Nous sommes dans un contexte très particulier, actuellement et depuis plusieurs années.

Nous assistons ces dernières années à l'effacement de trois différences fondamentales :

- effacement des différences entre l'humain et l'animal avec le développement des thèses antispécistes ;
- effacement des différences entre l'homme et la machine avec le transhumanisme ;
- effacement des différences entre l'homme et la femme avec, entre autre, les études de genre, voire certaines évolutions dites « sociétales » .



Il est donc sain de rechercher quelques repères quand d'un côté on veut gommer des différences fondamentales et que d'un autre on se rend bien compte que les relations H/F ne sont pas si innées et si faciles pour tous.

Pour faire simple: l'identité sexuée est la résultante d'une dimension biologique et sociale autrement dit l'inné et l'acquis. Il serait dangereux de supprimer l'une de ces composantes. L'humain serait comme amputé d'une partie de soi.

Historique rapide des "études de genre:"

- dans les années 60, l'objectif principal était de faire disparaître les inégalités entre hommes et femmes. Intentions louables, on est tous d'accord avec ça.
- Puis se sont rajoutées les minorités pour lutter contre les discriminations.
- Dans les années 80-90, Judith Butler a développé sa théorie du genre:

"On ne naît pas femme, on le devient": Le culturel, l'acquis prend le dessus. La donnée biologique est effacée.

Or, nous avons à tenir les 2, biologique et acquis : "on naît femme et on le devient".

Nuance: il y a des personnes qui sont en inadéquation avec leur corps sexué: C'est ce qu'on appelle la dysphorie de genre, (personnes dites transgenres, transexuelles) ça arrive, mais c'est très rare. On en parle bcp actuellement car on donne bcp de place aux minorités. Cela brouille un peu les repères surtout pour les enfants et les ados.

Il n'est donc pas question de vouloir gommer les différences, pas question non plus d'enfermer chaque sexe dans des cases. La question n'est pas non plus de dire qui a tort ou raison, qui doit changer, mais plutôt comment *"faire avec ces différences que le bon sens nous donne à voir?"*

Comprendre les différences, se connaître et connaître l'autre pour communiquer en pleine vérité .

Est ce que ça ne serait pas aussi une formidable occasion d'aller à la rencontre de l'autre différent?

PRÉSENTATION, CONTEXTE

- ✓ présentation edith et laurent
- ✓ contexte

1/ DES DIFFÉRENCES... SOURCES D'INCOMPRÉHENSION

- ✓ du côté de la biologie
- ✓ du côté des neurosciences
- ✓ du côté de notre histoire ancestrale
- ✓ vous les hommes, vous les femmes
- ✓ les sources d'incompréhension

2/ SE CONNAÎTRE

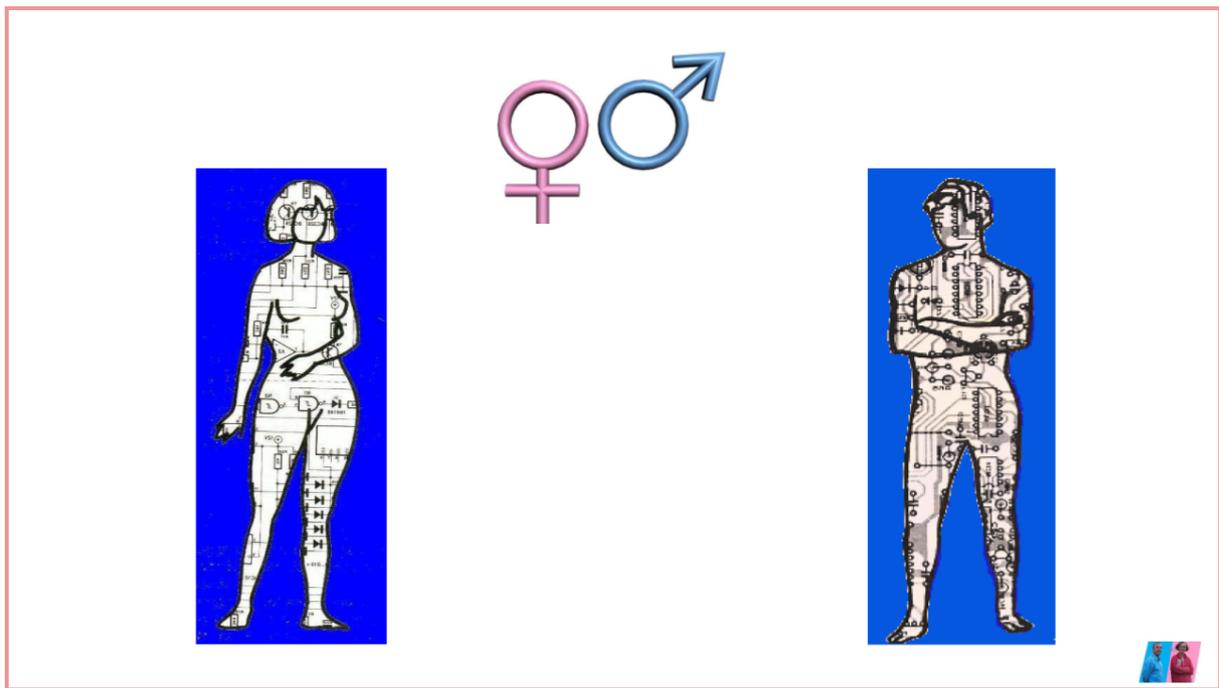
- ✓ mon corps
- ✓ mon cœur
- ✓ ma conscience

3/ CONNAÎTRE L'AUTRE

- ✓ les vertus de l'amitié
- ✓ la communication



1/ Des différences ...sources d'incompréhension



1.1.- du côté de la biologie

Dès le commencement de la première cellule ces différences sont inscrites dans nos gènes. La 23ème paire de chromosomes porte le gène XY chez les garçons et XX chez les filles. C'est une petite différence mais grosses conséquences. Chacune de nos cellules porte le gène XY ou XX. C'est inscrit dans l'ADN, les changements de sexes ne pourront pas le modifier.

Cette différence est physiologique et anatomique, elle est tellement déterminante que c'est généralement la première chose que révèle la sage femme : « *C'est une fille !* », « *c'est un garçon !* »

Ce n'est pas d'abord dans sa tête que l'on est un homme ou une femme, c'est dans son corps. La différence sexuelle, don de Dieu, est une structure anthropologique fondamentale.

1.2. - Que se passe t-il du côté des neurosciences?

Beaucoup d'études faites sur le cerveau, les IRM ont permis de mieux voir comment les différentes zones du cerveau interagissent et où elles se situent.

Chez l'homme, son cerveau est caractérisé par une rigide «*latéralisation*» - les zones du langage sont, par exemple, strictement localisées dans l'hémisphère gauche ; on dit que l'homme a une pensée linéaire, pour effectuer des tâches successives.

Ex: un mari pendant télétravail qui contourne le panier de linge.

Chez la femme, les zones du langage sont présentes dans le cerveau gauche et le cerveau droit – et **les connexions** entre les deux hémisphères – **sont plus nombreuses et développées dans le cerveau de la femme** spécialement grâce à l'oestrogène (propre à la femme), hormone qui facilite les connexions. C'est d'ailleurs cette grande richesse de connexions entre les deux hémisphères qui rend la pensée féminine « **multitâches** ».

Ex: j'ai parfois du mal à suivre Edith dans ses pensées, elle peut passer du coq à l'âne sans prévenir.

Par ailleurs des études comportementales chez garçons et filles ont montré très précocement des différences de comportement genrés que l'on ne peut manifestement pas seulement attribuer à l'influence sociale et éducationnelle car on la retrouve également dans des tests comparables chez les jeunes primates : les jeunes mâles sont très préférentiellement attirés vers les objets mobiles, les femelles sont plus orientées vers des figures.

1.3.- du côté de notre histoire ancestrale

La source de nos différences réside aussi dans nos trois millions d'années d'évolution. Autant dire qu'elle est bien ancrée !

L'homme toujours à la chasse, est sur ses gardes, concentré sur sa survie physique et celle des siens. Il déploie son ingéniosité à traquer ses proies, en silence, se coupant de ses sensations pour résister au froid, à la chaleur et à l'inconfort, il ravale ses peurs d'être dévoré par les autres prédateurs, se repère pour ne pas se perdre, stimule avec les autres hommes son esprit de combativité, scrute l'horizon, développant ainsi sa force physique et ses réflexes... **Tout ça, ça conditionne un homme et ça s'inscrit dans sa nature.**

La femme souvent enceinte, vit dans la caverne avec les autres femmes et les enfants. Elle doit apprendre à cohabiter dans un espace restreint, anticipe tout danger potentiel, surveille le feu, nourrit ses enfants. Elle attend les chasseurs pour refaire ses forces, sensible au moindre bruit suspect. Les femmes se réconfortent l'une l'autre, en attendant le retour des hommes, développant ainsi leur force émotive, relationnelle et leurs sens... **Tout ça, ça conditionne une femme et ça s'inscrit dans sa nature.**

Nos conditions de vie ont certes grandement évolué depuis **vingt mille ans**, moment où nous sommes passés du nomadisme à la sédentarité, et surtout depuis **cent ans**, moment où nous sommes passés, de sociétés agricoles et industrielles à des sociétés post-technologiques basées sur l'échange d'information. Cela dit, les femmes ne sont plus cantonnées à l'intérieur et des femmes vont au combat.

Pour vous le faire percevoir on va faire l'exercice de l'évolution de l'homo sapiens, notre ancêtre il y a 240 000 ans à aujourd'hui en le ramenant à une échelle de 24h.

L'homo sapiens apparaît sur le continent africain c'est le début de la journée, il est 00h00, il se déplace et arrive en Europe il est déjà 19h12 ! Quelques peintures dans les grottes de Lascaux à 21h48. En égypte les pyramides se dressent. il est 23h33. A 23h48 à Bethléem, naissance de Jésus. La cathédrale de Paris est édifiée entre 23h54 et 23h56. Dans la dernière minute de la

journée deux guerres mondiale, l'homme marche sur la lune, invente internet . Il reste 15 secondes pour lancer des constellations de satellites, faire des opérations chirurgicales à distance, ...

Conclusion: Pas étonnant que pour la plupart d'entre nous, **nous réagissons encore par des atavismes datant de l'âge des cavernes**. Ces cavernes ont été remplacées par des maisons, des studios ou des F3 mais on ne change pas l'hérédité humaine, son code génétique et son code ADN.

1.4.- Vous les hommes - vous les femmes

Une spécificité liée au corps

L'homme a un physique extériorisé, marqué par un fort taux de testostérone dès la puberté et jusqu'à la fin de sa vie, taux qui sera globalement stable. Il a un corps prêt à donner, une fécondité permanente. C'est cette hormone qui lui fournira une bonne force musculaire. Il va rechercher la prise de risque et les sensations fortes, l'action, le pouvoir, la compétence, le challenge pour la compétition, montrer qu'il est le meilleur et prêt à s'engager pour des causes.

Dans le cerveau de l'homme, la zone qui implique la motivation sexuelle est 5X plus volumineuse que chez la femme. L'homme a des pulsions plus fortes que la femme, il devra apprendre à les canaliser.

Le corps la femme est fait pour porter la vie, donner la vie, la nourrir et la protéger, prendre soin. La femme peut abriter en elle même une autre personne. Une femme enceinte a 2 coeurs qui battent en une seule chaire, ça n'est pas rien! Elle sera irremplaçable pour ce petit être, avec qui elle va nouer une relation unique, fusionnelle au début, pour qui elle aura une place de choix.

Cette maternité est aussi signe de vulnérabilité :Elle a besoin d'écoute, de sécurité et d'amour. Elle aime sentir une force aimante et maîtrisée à son côté. La disposition féminine à la maternité explique fondamentalement ce besoin de se sentir protégée.

La femme a un vrai role de fecondité ds le monde: l'attention portée aux autres, préférer les relations humaines aux considérations techniques et matérielles. Ca n'est pas un hasard si les femmes sont très majoritairement présentes dans les hopitaux à + de 80% pour les metiers d' aide soignants, d' infirmiers, de sage femme.

La femme a un corps qui vit au rythme des cycles. Certaines femmes sont sensibles aux variations hormonales, spécialement lors de la chute d'oestrogène, juste avant les règles. On parle du syndrome prémenstruel, qui peut influencer son moral : petit coup de blues, grosse fatigue, besoin de repos . Je me souviens d'un homme qui disait que la relation avec sa femme avait changé depuis qu'il avait compris et pris en compte cette donnée.

Une spécificité liée au cerveau

=> *Chez l'homme, la zone de langage localisée dans l'Hémisphère Gauche :* hémisphère de la rationalité: la parole sert à dire les faits, délivrer une information, transmettre des connaissances, relater une expérience. Le verbe est pragmatique et explicite. Il va droit au but et ne s'embarasse pas de phrases.

L'homme dit les choses une fois pour toutes. Il aura peut-être du mal à dire je t'aime. Il préférera souvent le montrer par des actes que par des paroles.

L'homme va résoudre ses problèmes en se taisant. Il a besoin de se concentrer pour étudier le pb. c'est lié à l'époque où il était chasseur: en face d'une bête sauvage, il s'immobilise, se concentre, recentre, zoome, cible, vise, tire. C'est lui qui va affronter la bête, et il n'a besoin d'aide de personne .



=> Chez la Femme la zone de langage dans les 2 hémisphères

La parole est dans le siège du rationnel et de l'émotionnel. A l'âge adulte, une femme prononce en moyenne 2 x + de mots qu'un homme.

Parler = tisser un lien. Partager = construire une relation, entretenir un contact. La parole est la preuve d'un sentiment amical, elle est donnée comme une récompense.

Le langage féminin est de l'ordre de l'implicite, du suggéré, du sous-entendu. D'où certains malentendus, à l'image de cette phrase : « J'en ai assez que tu ne me comprennes pas, je te l'ai répétée dix fois. Ma meilleure amie, à la moitié de la phrase elle a tout compris ! » Oui, mais la meilleure amie a le même logiciel !

Lorsqu'un problème arrive elle aura + besoin de parler pour prendre du recul, de parler pour réfléchir et faire le tri. Nommer le problème permet de le mettre à distance. La parole va permettre d'évacuer le stress. Et comme la parole est un pont jeté vers les autres, elle va s'appuyer sur les autres pour trouver une solution dans la relation.

Or plus la femme parle, plus l'homme va se sentir responsable de son problème, vouloir se justifier, ou trouver des solutions. Mais la femme a juste besoin d'être écoutée!!

Et plus l'homme se tait, et plus la femme va penser qu'il fait la gueule.

Au niveau de l'affectivité:

l'homme est + mesuré que la femme sur le plan de l'affectivité. Il pourrait avoir tendance à se couper de ses émotions. Il aime sa petite amie, sa fiancée, sa femme, mais aussi ses copains, ses activités et sa tranquillité... et de façon séquencée.

Ça ne veut pas dire que l'homme ne ressent pas d'émotions. Elles sont cloisonnées.

Est ce qu'il mettrait inconsciemment une sorte de carapace pour se protéger, pour éviter de se mettre à nu?
 ex en conseil conjugal. Mr répond "je pense que ..." quand je lui demande ce qu'il ressent.

Bérénice Levet (philosophe) donne un sens à cette "réserve émotionnelle"

"Un homme, ça ne pleure pas!", Ce précepte, qui désormais nous heurte, recèle au contraire une grande et noble vertu: non parce qu'il viserait à rendre l'homme insensible, mais parce que des deux sexes il en faut un (...) qui sache contenir ses émotions et permette de croire qu'on peut toujours triompher de l'adversité. Et si ce rôle revient à l'homme, c'est que ce roc, il l'incarne physiquement "

Chez la femme, tout est lié, elle utilisera facilement le registre des sentiments. Selon les analyses de personnalité, les femmes ont en moyenne tendance à être plus sociables, sensibles, chaleureuses, compatissantes, polies, anxieuses, ouvertes à l'esthétisme, et à douter d'elles-mêmes. Elles utiliseraient également un discours plus réservé, mais seraient plus expressives dans leurs mimiques faciales et leur langage corporel.

Quand la femme cherche à savoir si elle est belle, l'homme se demande s'il est fort.



Suis-je belle?

Hommes et femmes ont besoin de reconnaissance mais la femme a, plus que l'homme, besoin d'être regardée. C'est pour cela que les filles peuvent avoir tendance à raccourcir leurs shorts, à se maquiller parfois plus que nécessaire quand il y a des garçons dans les parages. La véritable beauté d'une femme

apparaît quand elle se sait aimée. Attention à ne pas réduire sa beauté à ce côté physique ! Les garçons, très sensibles à la beauté féminine pourraient ne les regarder que pour leur corps si c'est ce qu'elle met en valeur. Le Seigneur a créé la femme belle, à elle de s'embellir l'âme, le cœur et le corps pour plaire à Dieu et aux autres ! L'homme révèle la féminité par un regard chaste et ajusté. La femme a besoin de l'homme pour accueillir sa féminité.

> *Que voulez-vous qu'on retienne de vous ?*

> *Comment s'embellir sans devenir objet de désir ? Quelles sont les différences entre être "séductrice" et "séduisante" ?*

Suis-je fort?

La bataille est inscrite dans le cœur de l'homme ; les petits garçons aiment les bagarres, ils aiment montrer qu'ils sont plus forts les uns que les autres. L'homme cherche à prouver qu'il est le meilleur. Plus tard cette envie de bataille se sublime et se transforme en engagement pour une cause.. L'homme a dans le cœur le désir de livrer un combat. Ce combat vise l'idéal, l'homme est emprunt d'idéaux, il veut réussir. Or, son premier combat est peut-être de maîtriser ses pulsions par sa raison. L'homme se demande "suis je fort? ou aussi "suis- je viril"?"

Mais comment définir la virilité?

Laetitia strauch-bonart: (essayiste)

"La virilité est cette capacité à prendre des risques et à se mettre en avant qui est tantôt admirable, tantôt insupportable. Elle se laisse voir quand il s'agit de protéger le monde et d'imposer des idées nouvelles."

La virilité n'est pas un concours de testostérone, mais plutôt un élan du cœur. Posons nous la question:

- > Quel est le combat que je veux livrer ?
- > Quelles sont les causes pour lesquelles je veux m'engager ?
- > Quelle image je renvoie, homme fort et musclé ou homme engagé ?
- > Comment je gère mes pulsions?

1.5.- les sources d'incompréhension

On vient de balayer les différences psychologiques homme femme, peut être que vous les trouvez pleines de clichés, que vous ne vous êtes pas reconnus. Il n'empêche que ces différences que nous observons en général, sont source d'incompréhensions. Dieu nous a créés semblables et différents. Dieu vit que cela était bon. Pourquoi y aurait-il un bug, des malentendus?



- incompréhension qui se décline en insatisfaction
- Interprétation : je sais ce que l'autre va dire.
- Grande attente de chaque côté (idéalisation de l'autre ? du couple?)
- désir de fusion (ne faire plus qu'un, mais lequel?) Attention danger! quelle place je laisse à l'autre de devenir autre que mon projet sur lui?
- Égalité souhaitée, oui, mais confusion avec suppression des différences. => la femme se durcit pour devenir comme un homme. Ex monde du travail.
- ne pas se remettre en question

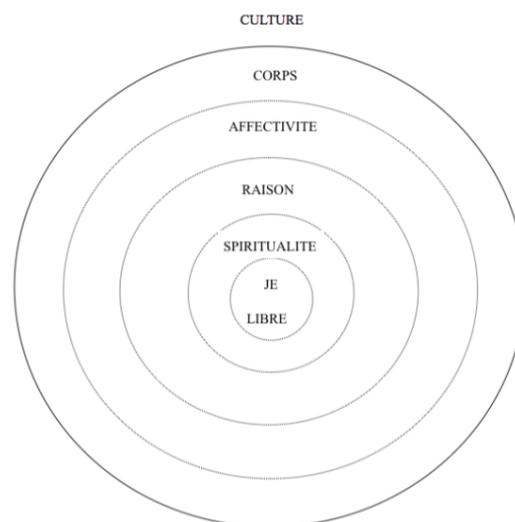
on n'a pas été créés pour demeurer dans l'incompréhension réciproque, donc il y a moyen de se sortir? Récit de la Genèse : Dieu plonge l'homme dans un sommeil mystérieux => l'homme et la femme sont un mystère l'un pour l'autre. Dieu prélève une côte d'ADAM => Il crée EVE de chair son complément. ET Adam s'exclame Waouh...il est dans l'émerveillement, "*c'est la chair de ma chair, l'os de mes os*".

2/ Se connaître

On a fait un rapide tour des possibles différences qu'il pourrait y avoir entre les hommes et les femmes, on a vu que ces différences pouvaient être source d'incompréhension. Mais bonne nouvelle, il est possible de vivre avec et de vivre heureux avec!

C'est possible grâce à une meilleure connaissance de l'autre, mais aussi et d'abord grâce à la connaissance de soi. "*Tu aimeras ton prochain comme toi-même*", c'est écrit dans l'ancien et le nouveau testament. Pour aimer l'autre, le comprendre, il va falloir passer par s'aimer soi et se comprendre soi-même.

Se connaître



Que se passe t'il dans mon corps?

Connaître son corps, c'est connaître mes limites, ses capacités. Ca va passer par un consentement: consentir à être homme ou femme, je reçois ce corps qui est un don de Dieu. Pour être bien dans sa peau, il va être nécessaire pour une femme d'être heureuse d'être une femme, et pour un homme d'être heureux

d'être un homme. Si j'écoute mon corps et que je le respecte, ça me permettra de le faire respecter.

Et ça a d'autant plus d'importance avec la sexualité. Est ce que mon consentement est un consentement enthousiaste? Dans les soirées avec alcool: qu'est ce que je me donne comme limite pour que je sois dans le respect de moi et des autres?

Que se passe t'il dans mon coeur?

Sonder son cœur, c'est repérer et nommer les sentiments qui m'arrivent. Le registre des sentiments est très large. Souvent, notre vocabulaire est pauvre. Ex: décliner l'émotion peur avec le vocabulaire possible : stressé, inquiet, terrorisé, affolé, préoccupé, hésitant, craintif, ...

Attention à la société du tt émotionnel, à la dictature de l'émotion. La sincérité n'est pas LA vérité. Ce que je ressens très profondément n'est pas forcément le reflet de la réalité. ex= sentiment amoureux et amour vrai. il n'y a pas d'émotion positive ou négative. Emotion= ce qui me met en mouvement. Ce qui me permet de voir comment ça bouge à l'intérieur de moi. Du coup ça peut réveiller une histoire ancienne, ou nous exposer à nos fragilités.

Si c'est trop difficile d'y accéder, heureusement, nous sommes dans une époque formidable où il est possible de se faire aider. Sinon, le risque c'est la fuite : drogue, alcool, superficialité...

Attention encore une fois de vouloir en faire un absolu: des personnes ont du mal à exprimer leurs émotions, certains n'ont pas le logiciel pour cela. Ne pas forcer. Vivre avec? ex couple. Ils se sont choisis comme ça.

Que se passe t'il dans mon cerveau, ds ma conscience?



La conscience, c'est le lieu de l'intériorité, le lieu où l'on va communiquer avec soi-même

Le dialogue intérieur va permettre de mieux se comprendre. Pour écouter sa petite voix intérieure, il va falloir accepter, consentir à 2 "gros mots": la solitude et le silence !

La solitude

La solitude est inévitable, douloureuse et positive tout à la fois. Les fruits d'une solitude consentie et habitée sont nombreux:

cette solitude permet d'identifier mon désir profond. Qui suis-je et qu'est-ce que je veux dans ma vie ? Qu'est-ce que je recherche ? Quel est le sens de ce que je vis ?

Elle permet aussi de gagner en liberté intérieure, pour pouvoir s'engager librement. Ce ne sont plus mes émotions ou les circonstances qui me déterminent. Je tombe moins amoureux à répétition mais je deviens capable de m'engager avec toute ma personne (corps-cœur-cerveau-conscience). Cette "bienheureuse solitude" permet de creuser un creux en moi qui me rend disponible et à l'écoute de l'autre. Je peux accueillir l'autre dans sa différence sans que celle-ci me déstabilise. Je peux accueillir les événements avec du recul. Je suis libéré du bruit intérieur et peux réellement entrer en relation.

Quels sont vos lieux de silence ?

Le bruit, les distractions visuelles contribuent à nous faire oublier notre finitude et l'ennui que nous pourrions éprouver à rester seuls avec nous-mêmes. Nous sommes « éclatés », hors de nous-mêmes en permanence. Il y a donc urgence !! Comment se poser des questions, les laisser mûrir et se dénouer si l'on ne peut jamais être à l'écoute de son cœur profond ? Comment se connaître soi-même sans silence, sans solitude ? Comment devenir réellement soi-même et accueillir l'autre différent ?

3/Connaître l'autre à travers l'amitié

- l'amitié permet d'expérimenter la confiance, le soutien, la différence, l'humour, l'attention à l'autre, le pardon, elle permet une relation en vérité sans séduction...
- avec l'amitié, on prend le temps de se connaître, il n'y a pas de pression, on expérimente une certaine liberté vis à vis de l'autre
- Au milieu d'un groupe d'amis, on va pouvoir mieux se connaître et connaître l'autre : comment je me positionne, est-ce que j'arrive à affirmer mes idées ? suis-je moteur ou plutôt suiveur ? Suis-je une autre personne lorsque je suis en groupe ?
- comment réagit l'autre au sein du groupe, comment il vit les conflits, l'adversité, l'altruisme, le service don de soi...
- Lorsque je prends ma place dans un groupe, ça va certainement m'aider à prendre ma place ds le couple plus tard

La communication:

Elle se pratique dans toutes les circonstances. Elle se vit en famille, au sein du couple, entre amis, entre collocs, entre collègues. Nous sommes des êtres de relation. C'est ce qui va participer à notre sentiment de satisfaction. Ce qui va donner aussi un état d'esprit, une ambiance qui donne envie, ou pas.

J'ai envie de dire que c'est la 1ere fécondité du couple: "on donne du fruit, on est fécond" à travers notre façon de communiquer. Avant même la fécondité biologique du couple.

Et pour bien communiquer, il va falloir commencer par écouter = 2 oreilles pour une bouche, en pratiquant une écoute active, grâce à l'empathie

- **L'empathie**, c'est la *capacité à comprendre l'autre sans jugement de valeur, sans interprétation - Capacité à saisir ce que l'autre ressent, à entrer dans son cadre de référence, à s'immerger dans son univers tout en restant soi-même et en gardant sa lucidité. (cad: Je suis au plus près de ce que l'autre ressent mais sans m'identifier à l'autre)*

- **L'acceptation inconditionnelle de l'autre**

c'est une démarche, une disposition d'accueil et entraîne en principe le sentiment de sécurité. L'écouté peut alors exprimer ce qu'il n'a jamais pu dire à personne. Se sentir accepté quoi qu'on exprime, favorise l'acceptation de soi.

CARL ROGERS - spécialiste de l'écoute active : *"C'est dans la mesure où je m'accepte comme je suis que je deviens capable d'évoluer."*

Les incontournables pour une bonne écoute

- Avoir un **réel désir d'écouter** une autre personne qui est différente de moi, et qui est à découvrir, avoir une attitude physique (geste, regard, ton ...) en harmonie avec ce désir

- Accueillir l'autre **sans jugement** en l'acceptant tel qu'il est, dans toutes ses dimensions et ses potentialités

- **Etre patient** : S'adapter au rythme de l'autre

- **Reformuler** pour décoder ce qui se dit, sentir ce qui se vit, synthétiser ce qui a été dit, reformuler les émotions exprimées ou sous-jacentes ...et si c'est pas exact, l'autre saura préciser.

La reformulation est en général très puissante mais pas naturelle. Parfois ça peut faire un flop: Ex notre fils qui me dit : "ben c'est que je viens de te dire"

- **Se centrer sur la personne** et non sur le problème, ou sur d'autres personnes évoquées. Écouter vraiment, c'est se centrer sur le vécu, le ressenti de la personne, sur la manière dont elle éprouve les choses, les événements...

- Ça va demander de faire le « vide en soi » de mettre de côté ce qui me vient spontanément à l'esprit pour **laisser la place à l'autre = faire le pas de côté, ne pas se justifier, ne pas juger, ne pas interpréter ou donner des conseils, laisser l'autre parler jusqu'au bout.**

- **"Descendre d'un étage"**= mettre de côté son identité sexuée, ses valeurs, ses croyances, sa propre histoire, pour rejoindre l'autre dans ce qu'il est, ce qu'il vit, son histoire, ses croyances...

On vous encourage vraiment à vous former à l'écoute. On a suivi un we il y a 15 ans de cela, et cela nous est resté très utile et pour notre vie de couple et notre vie amicale et professionnelle.

Le cler Amour et famille par exemple, propose des we de formation à l'écoute pour les 18-25 ans, allez y!

Cette écoute s'apprend, elle n'est pas naturelle. Il m'arrive d'être ailleurs quand Laurent me raconte sa journée, et il le voit très bien d'ailleurs.

Et moi j'ai encore ce vieux réflexe de couper Edith dans son élan, en lui posant des questions pour préciser, alors que c'est pas ça l'essentiel .

Savoir parler

chacun est co-auteur de la relation. Il n'y a pas de domination, de soumission, ni de rapport de force. Sinon, c'est une forme de violence. Chacun a 50% de possibilité d'améliorer la relation, au lieu de la subir et de la laisser se dégrader.

A éviter:

- éviter les injonctions (toutes les phrases qui commencent par : il faut, on doit, on se doit de ...), les phrases négatives, dévalorisantes, les reproches, le chantage, les excès: toujours, jamais à chaque fois, je sais ce que tu vas dire, je te connais par coeur...
- éviter l'accusation : il y a aussi des personnes qui ont beaucoup de mal à se remettre en question, et qui préfèrent accuser l'autre, c'est plus facile...

A développer:

- parler en je "car sinon, le tu tue" = communication klaxon, J. Salomé):
- la technique de la communication bienveillante est construite sur ça:
- Je vois que, je me sens, j'ai besoin, je te demande = OSBD. Avec une demande CRAPO = Concrète, Réalisable, Actuelle, Positive, Ouverte
Lorsque je parle de moi, c'est inattaquable. Je m'ouvre simplement à l'autre. Ca n'est pas une marque de faiblesse, au contraire! c'est une marque de confiance en soi d'abord. Puisque je suis capable de voir où j'en suis, et de l'exprimer à l'autre.
ex: pas plus tard qu'hier après-midi, j'aurais pu dire à Laurent:
Quand je te vois dormir sur le canapé, alors qu'on avait prévu de travailler la conférence,
Je me sens seule, inquiète. Car j'ai besoin de soutien, de collaboration et de sécurité. Est ce que tu serais ok pour te lever et pour revoir la conclusion avec moi?

Une bonne communication , c'est aussi faire exister l'autre avec les signes de reconnaissance positifs= "je reconnais chez toi telle valeur, telle qualité, tel don. On oublie trop souvent de commencer par cela. Ça modifierait certainement les relations professionnelles, familiales, conjugales!

Ces signes de reconnaissances sont liés aux choses concrètes, aux actes, au faire et naturellement, cela débouche sur les qualités, les dons. ce que l'autre est. Et ça passe même par des choses insignifiantes et simples de la vie quotidienne

On vient de parler des paroles valorisantes. Elles font partie des 5 langages de l'amour dont Gary Chapman parle dans son livre bien connu. Les 4 autres langages sont: les services rendus, les cadeaux et marques d'attention, les gestes à travers le toucher, le regard, les moments de qualité.

On a chacun une dominante dans ces 5 langages pour remplir notre réservoir affectif. Quel est mon langage, quel est celui de mon coloc, mon collègue, mon fiancé, mon ami, mon mari, mon enfant, mes parents...?

Et enfin (ou peut être on aurait dû commencer par ça): utiliser l'humour!
On n'a pas le même logiciel, on ne voit pas les choses, les événements de la même façon, on a chacun notre compréhension du monde, on n'a pas les mêmes priorités ou préoccupations. Nos différences sont présentes au quotidien c'est clair. On ne se comprend pas, du moins pas dans l'immédiat, et ça nous amuse. Je ne suis pas toi, tu n'es pas moi: il y a un espace entre nous, qui laisse la place à la créativité, la surprise, l'improvisation, l'humilité, l'humour, la joie, la vie!

Peut-être que le seigneur nous a créés différents pour nous maintenir en éveil, nous rappeler notre incomplétude, il nous a donné la parole pour mieux le connaître et nous connaître. Sachons utiliser la parole, et l'écoute dès maintenant:



Conclusion

- Nous avons tous du masculin et du féminin.
- Accepter mes limites vont m'aider à mieux comprendre les limites de l'autre
- Se connaître et connaître l'autre: ça demande du temps et de la communication
- L'amitié a des effets vertueux. Elle permet d'être pleinement soi-même pour aller à la rencontre de l'autre, et peut nous amener vers une éducation mutuelle
- "Soyez vous mêmes, les autres sont déjà pris". Oscar Wilde Soyez acteur de votre vie, elle se joue maintenant.
- Formez vous! (CNV, gestion de conflit, se faire aider...) ... ce que vous faites déjà ce soir.
- Et enfin, les différences existent, ça c'est une bonne nouvelle, car c'est source de vie et de joies !!!

Ressources:

- DVD les hommes viennent de mars et les femmes de vénus (spectacle de Paul Dewandre)
- Article du monde: <https://www.lemonde.fr/blog/sexologie/2019/05/>
- "Tu seras un homme". Martin Steffens
- "Les hommes, les femmes etc.. " Ellen Willer
- "Pourquoi les garçons perdent pied et les filles se mettent en danger" Dr Leonard Saxe
- "Les langages de l'amour" Gary Chapman
- "Heureux qui communique" Jacques Salomé
- "Cessez d'être gentils, soyez vrais!" Thomas d'Ansembourg
- Famille chrétienne 8 mars 2018