



Bulletin Mensuel

Jean-Michel Etienne, Ph.D.

Septembre 2023



Quelles sont les causes de la rupture de la communication ? Vol.2

Il est fondamental de comprendre que, tout comme un beau jardin a besoin de soins pour être fructueux, tout type de relation a besoin d'une communication bonne et efficace pour se développer et rester en bonne santé.

Avez-vous déjà eu une conversation avec votre conjoint qui s'est terminée sans que rien n'ait été accompli ? Vous discutez d'un sujet pendant des heures et vous vous retrouvez dans une impasse inconfortable. Vous vous éloignez et vous vous demandez ce qui n'a pas fonctionné.

Pourquoi n'avons-nous pas pu résoudre ce problème ? Si vous avez déjà eu l'une de ces conversations, vous savez à quel point l'expérience peut être frustrante.

Au bout d'un certain temps, cette rupture de la communication conduit un couple à conclure que rien ne peut être résolu en parlant ensemble. Par conséquent, ce couple s'éloignera lentement l'un de l'autre.

Si vous êtes actuellement confronté à l'absence ou à la rupture de communication dans vos relations, vous devez identifier la cause de cette rupture et y remédier avant de vous enfoncer davantage dans le désespoir.

Voici quelques causes de rupture de la communication.

4. Évoquer le passé. Bien souvent, dans le cadre de mes consultations, des couples sont venus me raconter des histoires terribles sur la façon dont les échecs passés ont été utilisés comme une massue pour battre l'autre jusqu'à le soumettre.

Une dispute intense s'en est suivie et, en fin de compte, rien n'a été accompli. Le seul résultat a été plus de colère, de frustration et, bien sûr, une plus grande distance entre les deux. Vous ne pouvez pas faire grand-chose pour le passé. Les deux choses que vous pouvez faire avec les péchés et les échecs du passé, c'est de les réconcilier, puis de les oublier et d'aller de l'avant.

Paul considérait la vie de cette manière et nous encourageait à faire de même.

Qu'il s'agisse de ses échecs ou de ses succès, il déclarait : "Mais je fais une chose : j'oublie ce qui est en arrière et je vais de l'avant vers ce qui est en avant" (Phil. 3:13).

Cependant, pour oublier les choses qui sont derrière vous, vous devez d'abord les pardonner et vous réconcilier avec elles. Pour obtenir ce pardon, discutez avec votre partenaire de ces problèmes non résolus et résolvez-les une fois pour toutes. Déterminez ensuite que vous ne soulèverez plus jamais ce problème pour l'utiliser comme une arme contre votre conjoint. Ne vous occupez que du présent. Cela vous évitera des ennuis et rendra votre communication productive.

5. Attaquer son conjoint. Avez-vous déjà eu une conversation au cours de laquelle vous et votre conjoint avez passé tout le temps à vous attaquer l'un l'autre ? Les accusations se succèdent alors que le véritable problème qui a déclenché le conflit est oublié. Comment arrêter de vous attaquer l'un l'autre et commencer à vous attaquer au problème ?

1. vous devez examiner votre propre cœur et reconnaître votre contribution au conflit. Cela vous aidera vraiment à identifier le problème.

2. vous devez reconnaître votre faute sans essayer d'attaquer votre conjoint avec des commentaires condamnant.

3. résoudre le problème en lui demandant pardon. Cherchez avec amour une solution à long terme pour éviter que le même problème ne se reproduise. Lorsque vous aurez pris ces mesures, vous n'aurez plus besoin de vous attaquer l'un l'autre.

6. Exagération. Avez-vous déjà eu une conversation au cours de laquelle votre conjoint vous a dit : "Tu fais toujours ceci" ou "Tu ne fais jamais ce que je te demande" ou "Chaque fois que tu rentres à la maison, il se passe ceci" ? La seule façon de désamorcer ce type de communication sans issue est de cesser d'exagérer.

7. Le mensonge. Pour que la communication soit efficace, vous devez être sincère. Lorsque vous discutez avec votre conjoint, déformez-vous les faits à votre convenance ? Changez-vous d'histoire lorsque votre conjoint vous surprend en flagrant délit d'incohérence ?

8. Des mots durs. Quelle est votre première réaction lorsque votre conjoint s'emporte contre vous avec des mots durs ? N'avez-vous pas envie de riposter ? Parlez doucement avec des mots honnêtes et équilibrés. Cela vous permettra de communiquer efficacement et vous donnera les meilleures chances de persuader votre conjoint.

9. La colère explosive. L'un des ingrédients les plus dangereux de chacun de ces problèmes de communication est la colère. Ajoutez une colère explosive à l'un des problèmes précédents et votre communication deviendra encore plus futile.

Mes bien-aimés, la communication est la clé de votre mariage. Ne manquez pas la grande bénédiction que Dieu vous réserve, à vous et à votre conjoint, lorsque vous jouissez d'une douce communion l'un avec l'autre.

Réglez les problèmes qui peuvent détruire votre unité et saisissez toutes les occasions de vous rapprocher l'un de l'autre.