

# Couple – Entraînement à la communication

---

## Les 4 Cavaliers de l'Apocalypse

L'entraînement à la communication est un élément essentiel de la thérapie cognitivo-comportementale, car il permet d'améliorer les interactions comportementales problématiques, de réduire les distorsions cognitives que les partenaires font l'un à propos de l'autre, et de contribuer à réguler l'expérience et l'expression émotionnelle.

John Gottman<sup>1</sup> a montré que les couples qui se trouvent confrontés à un risque de divorce se montrent davantage négatifs que positifs dans leur comportement émotionnel et leur interaction conjugale. Il a décrit des interactions négatives spécifiques – la plainte/critique, le mépris, l'attitude défensive et le détachement – comme étant les plus prédictives de la cessation d'une relation. Ces « quatre Cavaliers de l'Apocalypse » sont devenus des classiques :

1. **La plainte/critique** : La plainte est une expression du désaccord ou de la colère dans le cadre de questions particulières, qui peut évoluer en critique, en jugement, en évaluation globale et en reproche, à force de tentatives répétées pour résoudre le problème.
2. **Le mépris** : C'est une moquerie, une insulte, un sarcasme ou une dérision dirigés vers une autre personne avec l'intention de signifier une incompétence ou une absurdité (par ex., par désapprobation, dédain, jugement, dévalorisation, etc.).
3. **L'attitude défensive** : C'est une tentative que met en œuvre une personne pour éviter ou se protéger de ce qu'elle perçoit comme une attaque. Cette réponse peut utiliser le déni de responsabilité, la contre-attaque ou la plainte.
4. **Le détachement** : Une personne qui écoute, en ne parvenant à donner aucune réponse à son interlocuteur, si bien qu'une distance s'installe entre eux. Sur le plan émotionnel, celui qui a parlé perçoit l'autre comme détaché, voire suffisant, hostile, désapprobateur, froid ou non intéressé.

Les couples qui ont des problèmes de communication ont tendance à envisager leur relation comme une « cascade de distance et d'isolation »<sup>2</sup>. Ceci implique (1) que le problème conjugal est considéré comme étant grave, (2) qu'il est impossible de travailler sur ces problèmes avec son conjoint, (3) que la plainte de son conjoint est envahissante, (4) que chacun envisage d'arranger sa vie de son côté en passant de moins en moins de temps ensemble, et (5) une grande solitude.

Afin de favoriser la santé des échanges, le thérapeute invite les partenaires à :

- passer d'une communication linéaire à un mode circulaire : parler de soi, être capable de percevoir les conséquences en soi du comportement de l'autre, et les intégrer progressivement dans son système de croyances ;
- passer à une communication plutôt centrée sur le processus que sur le contenu.

Cet entraînement à la communication se fait notamment par un dialogue thérapeutique, au cours duquel le thérapeute fait remarquer des déficits spécifiques dans la communication et où il suggère des stratégies destinées à améliorer la communication et l'interaction.

Une façon de procéder consiste à proposer des stratégies pour l'émetteur (celui qui parle) et pour le récepteur (celui qui écoute), comme indiqué ci-dessous.

## Stratégies pour l'émetteur

L'émetteur doit connaître les besoins du récepteur. Pour s'exprimer, il doit tenir compte des consignes suivantes :

1. **Être attentif dans sa façon de parler.** L'émetteur doit faire l'effort de parler d'une manière régulière, et de maintenir le contact visuel, direct et approprié, en surveillant chez son partenaire les signaux corporels (faciaux ou posturaux) qui lui indiquent que son discours est bien en cours de réception. Même si la personne est en colère ou contrariée, il vaut mieux qu'elle parle sur un ton régulier, avec des variations modérées dans l'intensité de la voix.
2. **Poser des questions constructives.** Il est toujours souhaitable de parler de façon brève pour en venir rapidement au fait ; cependant, poser des questions qui incitent à des réponses en oui ou non peut hacher la conversation et la rendre inefficace. Il vaut mieux que l'émetteur envisage de poser des questions conduisant à ce que le récepteur réponde de façon développée, car ce type de questionnement va faciliter une communication plus circulaire : une communication dans laquelle il existe un échange réciproque et bien équilibré entre l'émetteur et le récepteur.
3. **Ne pas trop parler.** En venir au fait, en évitant de faire traîner le discours. Ceci va permettre au récepteur d'y voir clair et de réfléchir à ce qu'il entend.
4. **Accepter le silence.** Un silence permet au récepteur d'assimiler ce qui vient d'être dit et d'y réfléchir. Ne pas interpréter un silence comme de la résistance. Parfois, la meilleure façon d'être bien perçu consiste à faire une pause ou à marquer des temps de silence lorsqu'on a parlé.
5. **Éviter de se livrer à un interrogatoire serré.** Assaillir de questions son récepteur lorsqu'on cherche à apprendre quelque chose dans une conversation peut être très destructeur. La diplomatie et le respect sont de bien meilleurs moyens pour aider le récepteur à recevoir le message qu'on veut lui adresser.

## Stratégies pour le récepteur

Souvent, les membres des couples et des familles ne s'écoutent mutuellement qu'à un niveau minime. Ils n'entendent pas vraiment ce qui se dit. Pour bien écouter, il faut comprendre clairement ce qui se dit et être capable de répondre en utilisant le mode circulaire de conversation. Voici des conseils pour le récepteur :

1. **Écouter attentivement.** Chercher à garder le contact visuel avec l'émetteur en lui manifestant des comportements d'écoute et en lui répondant de façon appropriée.
2. **Ne pas interrompre.** Il est difficile d'écouter quelqu'un si l'on est en train de parler. C'est souvent considéré comme une marque de grossièreté et de manque de respect. Il existe plusieurs façons de se contenir lorsqu'on cherche à écouter un discours indésirable ou qui met en colère, par exemple avec la « Technique du Bloc-Notes ».
3. **Clarifier ce que l'on entend.** Chercher à résumer clairement ce que l'on a entendu, à la fin des propos de l'émetteur. Ceci permet de vérifier si l'on a bien reçu le message tel que l'émetteur voulait le faire passer. Il est également important de dire ce que vous n'avez pas compris, ou si quelque chose n'est pas clair, de sorte que l'émetteur puisse s'exprimer à nouveau.
4. **Réfléchir à ce que l'on entend.** Ce point diffère quelque peu du précédent. Réfléchir implique que l'on fait savoir à l'émetteur notre prise de conscience et notre compréhension de ses propos. Cela consiste essentiellement à répéter les propos de l'émetteur de façon affirmée pour indiquer la bonne réception du message.
5. **Résumer.** L'émetteur comme le récepteur se doivent de chercher à résumer leur conversation pour qu'aucun point ne soit négligé et qu'ils aient tous deux une bonne compréhension des propos qui ont été échangés. Cette notion est probablement l'une des plus importantes de la communication circulaire. Faire des résumés permet aussi à chacun de se construire mentalement un suivi pour anticiper les conversations ultérieures.

D'après « *Thérapies cognitivo-comportementales pour les couples et les familles* », Frank M. DATTILIO.

<sup>1</sup> Gottman, J.M. (1994). *What predicts divorce ?*

<sup>2</sup> Gottman, J.M. & Gottman, J.S. (1999), *Marital survival kit : A research based marital therapy.*