



## LA COMMUNICATION MATRIMONIALE, PILIER DE LA VIE HARMONIEUSE ENTRE COUPLE

Docteur Françoise Michelle IKAPI

Doctorat/PHD en Travail Social

Mobile : 00241077281355

E-mail : [deborhalys@gmail.com](mailto:deborhalys@gmail.com)

Co-auteur : Professeur ISAÏE NZEYIMANA, association APED, Rwanda

A reçu: 05 Avril, 2022; Accepté: 19 Mai, 2022; Publié: 29 Mai 2022

<https://doi.org/10.53236/19>

### RESUME

L'amour n'est pas une lutte de pouvoir, ailer, ce n'est pas seulement éprouver des sentiments pour quelqu'un, c'est aussi le comprendre.

Cette compréhension implique de la communication, détermine la qualité de la relation, mais également une part importante de notre qualité de vie. Beaucoup de couple ont perdu leur espace de compréhension et de la négativité. Au lieu d'essayer d'améliorer leur relation, ils préfèrent essayer de modeler leur partenaire à leur image. L'un des plus grands ennemis des relations de couple est l'idée comme :

- Si une personne nous aime ;
- Elle doit savoir absolument ce que nous désirons ;
- Ce dont nous avons besoin sans même que nous ayons besoin de lui dire.

### I-INTRODUCTION

Rupture, pertes de confiance, dispute à répétition. Les problèmes de couple, les crises au sein de la relation, peuvent être lourdes de conséquences. Il suffit de tendre l'oreille autour de soi pour réaliser à quel point maintenir sa relation à flot, qui demande des compromis, des efforts, de la patience et de la compréhension.

Pour autant, une bonne communication est le seul moyen de pouvoir solutionner les problèmes causés dans les couples, par les non-dits et les dissensions. Il faut donner l'opportunité à chacun d'expliquer sa façon de fonctionner.

Avoir un problème en couple n'est pas un sujet tabou, c'est une préoccupation courante qui nous amène aujourd'hui à travers cet article essayer de donner une meilleure compréhension par la communication.

**Les Mots:** *communication, matrimoniale, pilier, vie harmonieuse, couple*

Quand la routine s'installe et vous fait quelque peu oublier les raisons qui nous ont à la base poussée à nous aimer. Si les problèmes de couple sont multiples et différents bien évidemment d'une relation à l'autre, la plupart des conflits sont souvent le fruit d'un même fléau :

- Le manque de communication

- L'échange dans la vie d'un couple amène une harmonie entre partenaire.

La communication aide à devenir ce que vous êtes pour l'un ou l'autre, le dialogue joue un rôle primordial dans le jeu de séduction et cela doit-être privilégier pour permettre d'éviter les conflits, mais également l'épanouissement entre partenaire.

### **I.1 La problématique du couple**

La vie de couple n'est pas jamais facile, surtout lorsqu'une relation a déjà mis beaucoup d'année :

- On prend l'autre pour acquis (e) ;
- Vous commencez à faire moins d'efforts ;
- Votre relation s'essouffle peu à peu ;
- La routine s'installe ; le manque de communication s'installe et s'avère dangereux.

C'est à ce moment qu'il est important d'agir rapidement et d'instaurer un bon dialogue aussi, mettre en place des améliorations rapides pour éviter que le couple soit brisé et même conduire au divorce.

### **1.2 Le concept d'être en couple**

#### **La compréhension**

Il n'est pas toujours facile d'exprimer ses attentes et ses besoins, il est souhaitable de faire d'une manière claire et précises afin que le partenaire puisse bien les comprendre, s'interroger l'un et l'autre de s'aider à s'exprimer et à bien se comprendre est une bonne façon d'éviter certains conflits et mieux comprendre l'autre.

Les facteurs indispensables au bien-être du couple, la communication dépasse de loin le simple langage. Communiquer et s'adapter au quotidien au mode de compréhension de l'autre, cela demande des efforts, de l'écoute et de partage.

## **II- Démarche Méthodologique**

### **2.1 L'univers d'enquête**

Nous avons choisi comme univers d'enquête les personnes vivant en couple dans la ville de Libreville en fonction de la durée dans leur vie de couple plus précisément dans les quartiers Louis, Montagne sainte et dans certaines administrations publique et privé, cela a permis d'avoir un échantillon de 100 couples au total.

### **2.2 L'objectif de l'étude**

L'objectif de notre étude est d'amener les couples à développer leur amour autour d'une bonne communication sur laquelle ils peuvent avoir une bonne relation de couple et avoir a établir des objectifs relationnels dès le début de leur relation. Parce que deux personnes ne sont pas élevées de la même manière.

Tombé amoureux est peut-être le plus beau sentiment au monde. Cependant construire une relation avec son partenaire et faire durer toute la vie, rend encore cette amour plus spéciale.

Toutefois, il est tout aussi important que vous séparez le sentiment amoureux de la vie simple nécessite d'être ensemble.

#### **Comprendre la croyance de l'autre**

- La religion
- Parler avec l (un avec l'autre)

### **2.3 Les causes des crises dans le couple**

Les crises de couple n'arrivent pas au hasard. Elles sont souvent le fruit d'un contexte, d'un climat, sur lesquels les partenaires n'ont pas toujours la main. Certains évènements de vie peuvent être plus propices aux crises à savoir :

- L'arrivé d'un enfant ;
- Un stress professionnel ;
- La Pete d'un emploi ;
- Une infidélité ;
- Une maladie ;
- Un déménagement ;
- Un départ à la retraite ;
- Un conflit avec la belle famille ;
- Ou tout évènement extérieur qui pourraient altérer ou modifier la confiance en soi et en l'autre ainsi que l'équilibre de la relation.
- Les problèmes de couple sont aussi liés à certains moments clés de la relation.
- **Comme exemple :**

Le retour d'une l'une de miel, c'est une étape compliquée ou l'on défusionne pour trouver une certaine forme d'autonomie affective et durant laquelle il y a des compromis et des ajustements à faire.

### Les conséquences du manque de communication

- 1- Manque de communication : le destin ressemblant envers l'autre qui provoque des disputes ;
- 2- Manque de confiance : l'idée d'espionner son conjoint ne donne pas une relation apaisée ;
- 3- La jalousie : exemple les retards qui entraînent au quotidien de nouvelles disputes « ou étais-tu pendant tout ce temps » ;
- 4- Incompatibilité en amour : les différences arrivent rapidement « une vision différente de l'amour et de la vie » ;
- 5- Le sexe : le sexe est un ingrédient essentiel et indispensable au sein d'un couple. Cependant la routine qui est négative au quotidien pousse les couples à un manque d'inspiration ;
- 6- L'argent : l'argent peut rapidement devenir un problème récurrent et central ;
- 7- Le temps : plus le temps passe, moins on voit le temps passer ;
- 8- Manque d'amour : le sexe qui devient plan-plan avec le poids des années, le manque de tendresse et des mots doux ;
- 9- Trop d'indépendance : ne plus partager avec son conjoint de passion commune ;

### III-Résultats

#### 3.1-Entretien :

**Tableau 1 : catégorie de couple**

Désignation	Nombre de couple	Année de vie
Marié	50	1 ans -10 ans
Concubinage	30	1 ans – 5 ans
Union libre	20	1ans -3 ans
<b>Total</b>	<b>100</b>	

Source : données primaires des répondants (2022)

Les résultats du tableau 1 ci-dessus indiquent la catégorie de couple interrogé dans un échantillon de 100 couples au total à partir d'enquête les personnes vivant en couple

dans la ville de Libreville en fonction de la durée dans leur vie de couple plus précisément dans les quartiers Louis, Montagne sainte et dans certaines administrations publiques et privé.

**Tableau 2 : Catégorie de conflits**

Désignation	Type de conflits
Marié	Infidélité
Concubinage	Texte tard dans la nuit
Union libre	Pas toujours génial au lit

Source : données primaires des répondants (2022)

Le tableau 2 illustre la catégorie des conflits entre les couples dans leurs ménages. Les résultats montrent que dans les couples mariés, il y a surtout l'infidélité, dans le

concubinage il y a Texte tard dans la nuit tandis que l'union libre a le conflit Pas toujours génial au lit.

**Tableau 3 : Les meilleurs qui communiquent**

Désignation	Durée de vie
Marié	1ans -5 ans
Concubinage	1 ans-3 ans
Union libre	1 ans

Source : données primaires des répondants (2022)

Le tableau 3 présente the résultants qui montrent les meilleurs qui communiquent.

**Tableau 4** : l'infidélité est rare

Désignation	La rareté
Marié	60
Concubinage	30
Union libre	10
Total	100

**Source** : données primaires des répondants (2022)

Le tableau 4 présente les résultats sur comment l'infidélité est rare.

**Tableau 5** : Le manque d'intimité

Désignation	Le nombre
Marié	10
Concubinage	30
Union libre	60
Total	100

**Source** : données primaires des répondants (2022)

Tableau 5 présente les résultats sur le manque d'intimité.

### Les erreurs a bannirs en couple

- **La défensive :**  
Le fait de se mettre souvent sur la défensive crée une véritable barrière entre partenaires
- Le je plutôt que tu  
Pour éviter les disputes en couple il y a des manières de présenter les choses  
Exemple: ne dites pas (tu ne fais aucun effort quand il s'agit de ma famille).  
Il faut dire: j'ai besoin de sentir que tu apprécies mes proches
- **L'indifférence:**  
Ne plus écouter son partenaire amène à s'exclure émotionnellement
- **Le mépris:**  
Les yeux qui roulent, les moqueries allant parfois jusqu'aux insultes sont les plus gros risques d'obstacles pour un couple
- **La critique:**  
Il y a les plaintes, il faut éviter de tomber dans ce que l'on appelle "la critique facile" qui s'attaque à la personne plutôt qu'à son comportement, c'est des différences d'opinions ou de valeurs amène à mal un couple à surmonter ces divergences.

### Témoignage des couples qui ne communiquent pas

#### Madame A

Je vis une relation sans communication dans mon couple, il n'y a aucun échange, mon mari n'a pas de conversation. Il ne me raconte rien, à part ne dire ce qu'il faut dans sa journée en attendant que je m'exécute. Par contre, quand il s'agit de parler de moi, de savoir comment je vais, ça ne l'intéresse pas, un oui est largement suffisant.

#### Madame B

Nous ne partageons rien. Avec lui, il ne faut pas parler, j'ai vécu des heures très difficiles avec la maladie de ma

mère, j'ai eu des problèmes avec ma sœur, mais je ne dois pas en parler à chaque fois que j'essayais d'en parler avec lui, il me disait « tais toi ! ne me dis pas ça ».

#### Madame C

Cette vie me rend malade, j'ai eu des maux de ventre inexplicables par le médecin. Je somatise et tout cela parce que mon mari ne cherche rien à savoir, je crois que je vais devenir folle si ce n'est déjà fait.

### **Madame D**

Mon mari ne répond jamais et ne tolère aucune question. Je suis devenue muette sur ma vie. Je ne peux plus le

### **Témoignage des couples qui communique**

#### **Madame E**

J'ai rencontré l'homme de ma vie il y a 14 ans. Le jour où j'ai rencontré mon compagnon, ça été un coup de foudre immédiat. J'ai tout de suite eu la sensation que c'était l'homme de ma vie et le futur père de mes enfants.

#### **Madame F**

##### **Mon amour de jeunesse**

J'ai rencontré mon mari alors que j'avais 16 ans et lui 18 ans. Nous nous connaissons déjà et depuis ce temps, notre

##### **Maintenant je sais ce que veut dire « aimer »**

J'ai enfin rencontré l'homme de ma vie. En effet, je suis en couple depuis 5ans, avant cela j'avais un premier

### **DISCUSSION**

Lorsqu'on est en couple et souvent après quelque temps, les conflits de communication deviennent difficile à trouver. Certains sujets deviennent tabous, d'autres causes des conflits et le reste n'est pas toujours intéressent. Cette impasse semble parfois dure à franchir. On est coincé dans un non dialogue, on discute parfois la météo mais rien de sérieux.

J'insiste sur le fait que la communication dans un couple est un élément clé, ne pas communiquer c'est comme

### **CONCLUSION**

Après avoir identifié le remède anti-dispute et mis le doigt sur les problèmes des couples et discuter avec son partenaire, il faut maintenir et adapter un comportement qui va résoudre les problèmes au sein des couples en faisant des efforts mutuels.

Le changement d'un comportement peut passer par la façon d'agir avec son partenaire à savoir :

- La manière de lui parler
- Les attentions que l'on puisse apporter
- Changer de comportement vis-à-vis de la belle famille, parce qu'on ne choisit pas sa famille et il est souvent difficile de s'entendre avec eux et s'accepter

supporter au lit et il dort sur le canapé depuis quelques mois.

couple va à merveille et nous communiquons parfaitement et cela fait le bonheur de notre foyer.

#### **Madame G**

##### **Après un voyage chargé de sens**

Nous venons d'un voyage qui a été une bouffé d'oxygène pour nous. Il était réellement temps que nous changions d'air et cela a redonné une harmonie au sein de notre couple, c'est un exercice que les couples devraient faire très souvent pour redonner de l'amour, la confiance entre les partenaires.

#### **Madame H**

amour qui était très violent. Avec mon mari actuel, il y a beaucoup de communication, de complicité, de confiance et nous sommes très heureux ensemble.

refermé les portes de notre coeur. Notre jardin secret est verouillé à doubles tours. Parlez de vos émotions, sentiments et pensées.

Partager ce qui vas, ce qui ne va pas et doucement, ré-ouvrez les portes de votre coeur a votre partenaire pour la durabilité et l'harmonie de votre couple.

Les voyages ont souvent quelque chose de spécial, ils ouvrent l'esprit, le coeur et vous font découvrir de nouvelles manières de vivre, de penser et simplement d'exister.

- Savoir libérer du temps pour en accorder plus à l'autre
- Changer des habitudes de vie
- Maitriser ses sentiments avec le changement de comportement, viens démontrer ces sentiments à l'autre
- Il faut éviter d'être discret, introverti
- Apprendre à montrer son amour à l'autre
- Faire des démonstrations amoureuses
- Faire des petites attentions que tu n'as pas l'habitude de faire

Cette démarche va permettre de remettre de la confiance au sein du couple, mais aussi de valoriser l'un et l'autre, être naturel dans ces attentions.

L'art du dialogue dans le couple n'est pas simplement utile pour rendre vos moments de joie encore plus agréable à vivre mais c'est aussi une sorte de « protection » contre les tensions que les couples peuvent connaître au sein du couple.

Il est impératif de se demander comment communiquer avec son conjoint, tous les couples mêmes les plus soudés traversent des moments difficiles, c'est tout à fait normal et l'importance est de surmonter cette mauvaise passe.

Vous et votre partenaire êtes différents, vos idées, vos attentes, votre vision de l'amour et de la vie de couple est unique. Il n'est donc pas rare que certaines frictions apparaissent avec le temps entre eux.

## RECOMMANDATION

Les sources d'une relation passent d'abord par :

- La confiance
  - L'honnêteté
  - L'ouverture d'esprit et l'aspect de la communication, on se retient de dire certaines choses.
- 1- Vous n'avez pas besoin de prendre immédiatement le blâme ou de vous excuser si vous n'avez pas tort ;
  - 2- Éviter souvent la recherche de la vérité, cela consiste à se mettre sur la défensive ;
  - 3- Éviter de mettre son énergie à prouver que notre point de vue est correct, et que l'autre a tort ;
  - 4- Si vous avez tort, ne faites pas comme s'il ne s'était rien passé, assumez la responsabilité de vos actes ;
  - 5- Lorsqu'une question est posée répondez simplement par « oui ou non » ;
  - 6- Même s'il y a bien des choses qui vous agacent sur la personne la plus importante de votre vie et que

## CITATIONS

- L'avantage de la communication télépathie, c'est qu'on peut parler la bouche pleine (Edouardo Mendoza)
- C'est toujours vrai : une bonne communication est l'un des secrets d'un couple heureux (John Gray)

C'est dans ces moments-là que l'on différencie les couples réellement attachés et ceux étant plus fragile. C'est pour cette raison que la communication dans le couple est la clé. Grâce à une communication régulière et sincères vous allez pouvoir surmonter les épreuves et ne plus vous laissez abattre par une crise, même si cette dernière est forte.

Si vous apprenez réellement à connaître votre partenaire ainsi vous saurez quels mots trouver afin de ne pas le ou la blesser et récolter rapidement les morceaux, pour que votre couple rayonne à nouveau

La compréhension de l'autre est impérative et c'est ce que vous devez chercher à développer pour éviter le moindre problème de communication dans le couple.

vous avez une pleine liste de « problèmes » que vous voudriez régler, il est hautement recommandé de n'avoir qu'un sujet par conversation ;

- 7- Avant de cracher ce qui vous pèse, faites une pause et écoutez ce que votre partenaire a à vous dire sans l'interrompre, jusqu'au bout ;
- 8- Évitez de revenir sur le passé, une dispute passée n'a pas sa raison d'être dans le présent ;
- 9- Évitez de parler de vos problèmes devant la belle famille, parlez-en à l'autre plus tard quand vous seriez seuls, au calme ;
- 10- Évitez les accusations, parce qu'elles tuent la beauté d'une relation et font en sorte que votre partenaire se sent nul ;
- 11- On ne peut pas lire les pensées des autres. S'il y a un problème de communication dans votre couple, ne présumez pas que l'autre sait à quoi vous pensez sans que vous ayez parlé.

- Respecter l'autre, c'est d'abord le connaître, afin justement de ne pas le percevoir comme radicalement autre (Jacques Chirac)
- Tout moyen de communication est la meilleur et la pire des choses avec intérêt, on peut faire le meilleur comme le pire, c'est la pratique qui compte (Michel Serres)

- L'espace est un océan : les univers sont des îles. Mais il faut des communications entre ces îles, ces communications se font par les âmes. La mort fait des envois d'esprits d'un monde à l'autre (Victor Hugo)
- Les mots sont sans fin mais la communication est d'ordre verbal autant que non verbal. Entendre un mot est une chose, entendre une absence en est une autre (journal-JIDDU Krishna-mûrti)
- Si de nos entretiens on retenait l'indispensable médiation humaine dans la communication en vain parlé ensemble (Michel-Marie Zanahi-Sarkine)
- Le malentendu le plus fondamental de la communication avec notre entourage, avec l'autre, non tel qu'il est ou tel qu'il se vent, mais tel que nous le percevons (Jacques Salomé)
- La femme nous remet en communication avec l'éternelle source au dieu se mire (Ernest Renaud)
- Tout refus de communiquer est une tentative de communication ; tout geste d'indifférence ou d'hostilité est appel déguisé (Albert Camus)
- Il faut que j'existe pour communiquer, je ne peux pas exister si je ne communique pas (Marcel L'égant)
- L'on ne peut communiquer avec autres que dans l'amour gratuit, la sincérité et la simplicité du cœur (Sungari)
- La communication avec les êtres humains est le résultat d'une conquête longue et difficile que l'on fait à la fois avec son esprit et avec son cœur (Jean Château)
- Vivre en couple dans la durée, c'est apprendre à vivre une intimité personnelle reconnu par l'autre et une intimité commune respectée par chacun (Jacques Salomé)
- C'est l'absence des mots qui provoque les blessures incurables
- T'aimer sans t'envahir, te multiplie sans te perdre (Jacques Salomé)
- Aimer c'est aussi tenter de concilier deux grands amours inséparables, être amoureux de sa propre liberté et devenir amoureux de la liberté de l'autre (Jacques Salomé)
- Dans un couple, peut-être que l'importance n'est pas de vouloir rendre l'autre heureux, c'est de se rendre heureux et d'offrir ce bonheur à l'autre (Jacques Salomé).

## BIBLIOGRAPHIE

- 1- La communication intime dans le couple (Serge VIDAL-GRAF, Carole VIDAL-GRAF)
- 2- Miracles de communications pour les couples (Jonathan Robinson, les éditions Améthyste)
- 3- Les langages de l'amour (Gary Chapman, édition de la poche)
- 4- Etre vrai en soi, aimer pleinement l'autre (Marshall Rosenberg)
- 5- Qui sont ces couples heureux Yvon Dollaire, préface Jacques Salomé)
- 6- Plus d'amour ou moins de couples (Jonathan Robinson)
- 7- Corrige-moi si je me trompe (éditeur : Enrick B.)
- 8- Etes-vous faits l'un pour l'autre (Amir Levine, Rachel Helleu, mai 2015, édition IXELLES)
- 9- Conflits et dispute dans le couple (Yvon DOLLAIRE, édition Québec)
- 10- Les mots sont des fenêtres (Marshall Rosenberg)
- 11- Communication sans violence dans la coule (Granger Luc éditeur : de l'homme)
- 12- Effet l'une de miel (BRUCE H. Lipton aout 2013 édition Ariane)
- 13- Les femmes qui aiment trop (ROBIN Norwood)
- 14- Le couple parfait n'existe pas (Cecilia COMMO, édition Flammarion janvier 2022)