

Interview avec Raimondo et Maria Scotto

Quelles sont les conditions préalables à une bonne communication ?

Maria Scotto : Pour que la communication réussisse on doit d'abord faire attention à la sensibilité de l'autre, à ce qui touche l'autre personne. Si quelqu'un est crispé ou bien juste sur le point de partir, on ne peut sûrement pas parler d'un moment qui se prête à une bonne communication. Nous devons donc toujours tenir compte de la situation actuelle et aussi de l'endroit où la conversation doit avoir lieu. Il faut une ambiance paisible et suffisamment de temps, surtout si l'on veut communiquer des choses importantes, prendre des décisions importantes ou partager des états d'âme.

Peut-on éviter des malentendus ?

Raimondo Scotto : On évite les malentendus lorsque ses propres pensées sont clairement exprimées et si l'on s'assure que le message a été bien reçu. Souvent des choses sous-jacentes sont communiquées et le récepteur ne sait pas exactement ce qu'il en doit en faire. Il faut donc deux choses : que le message soit clairement exprimé et s'assurer qu'il a aussi été bien compris.

Maria Scotto : La personne à laquelle le message s'adresse ne doit pas se sentir agressée. Souvent les conversations commencent mal parce que le vis-à-vis réagit immédiatement

par la défensive. Si un entretien commence avec le message : « Tu es important pour moi », les idées les plus conflictuelles seront immédiatement écoutées. C'est important que l'autre personne se sente en confiance. Combien de fois nous érigeons des murs parce que nous ne sentons pas que l'autre personne ne croit pas en nous. Mais si elle croit en toi, c'est comme si elle te disait : « Tu as de la valeur ». Lorsque tu ne ressens pas un jugement, ou une critique, ou si l'autre personne ne se moque pas de toi, il est alors possible d'exprimer une pensée contraire.

Nous n'arrivons pas toujours à exprimer ce que nous ressentons...

Raimondo Scotto : Clarté du message signifie aussi de le partager de telle sorte que les mots que je prononce s'accordent avec mon attitude, avec le ton de ma voix et l'expression de mon visage. Sinon je dis peut-être quelque chose avec des mots, mais l'expression de mon visage et le ton de ma voix expriment tout autre chose. Bien sûr il faut aussi le côté de l'auditeur qui reçoit le message et cherche à comprendre, au-delà des mots et de l'attitude, le sens du message. C'est un autre aspect qui toutefois vient du récepteur du message.

Maria Scotto : Par exemple une mère est pressée et tire son enfant derrière elle. Pour motiver l'enfant, elle lui dit : « tu vas voir, aujourd'hui ce sera un jour magnifique... le printemps arrive »... mais elle est pressée. L'enfant reçoit un message à double sens. Il devine les soucis de sa mère. Il

vaudrait mieux sur le moment dire à l'enfant : « Chéri aujourd'hui va être un jour difficile. Nous n'avons pas beaucoup de temps, nous devons nous dépêcher. Demain nous irons à l'école plus tranquillement. Nous nous lèverons un peu plus tôt et nous nous raconterons beaucoup de choses. » La communication non verbale est importante pour l'enfant. Il enregistre ce que nous vivons intérieurement. Nos mots doivent y correspondre.

Faut-il comprendre que pour une bonne relation de couple une bonne communication suffit ?

Raimondo Scotto : Je peux communiquer un message négatif « techniquement parfait ». Si je dis à une personne : « Tu ne comprends rien ! La communication est correcte. Le message, le ton de voix et l'attitude concordent. Pourtant ce n'est pas une bonne communication parce qu'elle ne favorise pas le rapport avec le partenaire.

Maria Scotto : Il arrive aussi qu' on puisse transmettre quelque chose de désagréable, qui cause peut-être de la peine, par exemple communiquer une vérité désagréable. La vérité aussi on peut la dire avec amour.

Dans une telle relation de couple quelle est la place des besoins propres à chacun ?

Raimondo Scotto : Mes besoins ont toujours leur place. C'est important de les confronter avec ceux de l'autre partenaire. Il y a des moments où je dois mettre de côté mes besoins et

aspirations, afin de tenir compte de ceux du partenaire. Mais il y a d'autres situations dans lesquelles mes besoins sont prioritaires et des moments où l'autre met de côté ses besoins pour moi . On ne doit donc pas toujours les perdre. Mais on doit en parler afin de connaître réciproquement nos besoins . Ou bien, comme cela se passe souvent : je perds mes aspirations pour laisser les siennes à l'autre et ne trouve pas ensuite la réponse prévue à mes aspirations du début. C'est ce « donne et il te sera donné en retour ». C'est un principe de l'Évangile mais aussi psychologique. Nous l'avons souvent constaté. Cela est aussi valable dans le domaine de la sexualité. Aux personnes qui se plaignent d'une vie sexuelle insatisfaisante, nous essayons de leur faire comprendre qu'il ne faut pas continuellement penser à soi, mais au partenaire et à sa satisfaction. Immédiatement ils ont réalisé que la joie de l'autre leur revenait aussi. Ils découvraient ainsi une nouvelle satisfaction.

Maria Scotto : Un couple est aussi appelé à arriver à un échange de cadeaux pour un amour réciproque. L'amour n'est pas unilatéral. Si tu aimes avec attention, que tu réserve tes besoins mais que tu as aussi le courage de les exprimer au bon moment, il se réalisent. Il te revient comme un cadeau d'en haut.

Trouver du temps pour la relation conjugale : famille sous pression permanente

Poser des priorités

La vie moderne nous épuise. Le travail, le stress nous mettent sous une pression permanente. Comment pouvons-nous en tant que couple trouver des moments pour nous retrouver ensemble ?

Raimondo Scotto : C'est à nous de trouver avec intelligence et fantaisie des espaces libres dans ce but. Pour y arriver cela dépend aussi de l'expérience des personnes seules. Très souvent il se passe que nous nous engageons à plein pour le travail et que notre situation de partenaire n'est plus à la première place. Sans y faire attention, il n'y a soudain plus que le travail, les enfants et quelques activités. Il faut arrêter cela à un moment, voir ce que nous pouvons mettre de côté, afin d'avoir du temps pour nous. Nous devons poser des priorités. Qu'est-ce qui doit avoir la première place ? Notre relation en couple. Autrement dit la première place revient à notre capacité d'indépendance, notre relation personnelle à Dieu et ensuite la relation en couple, puis découle tout le reste, l'éducation des enfants, le succès au travail... Cette échelle de valeurs, je dois sans cesse me la remémorer et comprendre à nouveau ce qu'elle signifie concrètement. Sinon il peut se passer qu'à ma retraite je me retrouve dans une relation de couple qui n'existe plus.

Il arrive facilement que par manque de communication, surtout du côté du mari, un engagement soit recherché à l'extérieur de la maison.

Raimondo Scotto : S'il n'y a pas de communication à la maison, s'il y a un manque de relation, alors on cherche la compensation à l'extérieur, dans les activités les plus diverses. De ce fait les relations familiales sont encore plus réduites. Nous devons nous aider mutuellement à ouvrir les yeux sur la réalité et de recommencer, mettre les relations conjugales à la première place, sinon la situation se détériorera de plus en plus. L'attention se tournera toujours plus fortement vers l'extérieur au lieu de l'intérieur. Et cela devient une masse négative grandissante dans ma vie.

Pourrait-on dire que la maturité consiste à se tenir sur ses propres jambes et à être capable de se donner à l'autre complètement ?

Maria Scotto :

Nous sommes appelés à atteindre la plus haute forme d'unité dans la différence. Cela semble être une contradiction. En réalité ce n'est pas vrai, car nous obtenons notre individualité lorsque nous l'offrons à l'autre et ainsi naît le respect à l'égard de la diversité, et en même temps une profonde communion.

Interview : Francesco Scariolo, Marcel Caduff