



la Yechiva Ateret Jerusalem recherche traducteur hebreu / francais bénévole
des questions-réponses du Rav Chlomo Aviner - #62

Cette newsletter vous intéresse merci conseiller à vos amis de s'y abonner ou nous transmettre leurs e-mails pour que nous leur fassions nous même la suggestion.

Apprendre à parler avec son conjoint

Apprends à parler avec ta femme et toi, apprends à parler avec ton mari ! Si vous ne savez pas communiquer, votre mariage échouera. Ce ne sont justement pas les divergences d'opinion profondes qui mènent aux crises conjugales : il est tout à fait légitime d'être différent, de penser différemment, de vouloir différemment et de ressentir les choses de façon différente. Ce qui est essentiel c'est de savoir le faire ensemble de façon adéquate. Ce qui détermine l'avenir d'un couple ne dépend pas du sujet dont on parle, mais plutôt de quelle façon on s'y prend pour communiquer avec son conjoint.

Bien entendu, ces règles sont aussi valables pour les relations que nous entretenons avec nos amis, et s'applique aussi aux discussions politiques.

Des chercheurs de l'université de Washington (Dr. James Mayer, ont mis au point un diagramme mathématique selon lequel il est possible de prévoir si tel mariage tiendra le coup ou, à D. ne plaise, échouera et se terminera par un divorce. Cette équipe de chercheurs a suivi 700 couples pendant 13 ans et leurs conclusions se sont avérées exactes à **presque** 90%! Ce résultat est considéré comme extraordinaire dans le cadre des recherches effectuées en psychologie. Les couples ont été filmés en vidéo pendant des discussions d'une durée de quinze minutes et c'est sur cette base qu'on leur a **attribué** des notes.

Par conséquent, on remarque qu'il est tout à fait légitime de discuter en couple, on peut même avoir des discussions très âpres, et même très fréquentes. Ce qui est déterminant, c'est la façon dont se déroulent ces discussions.

Avoir des divergences d'opinions est permis, mais diviser les **cœurs**, non. Ce qui est indispensable, c'est qu'il y ait des liens sentimentaux entre les conjoints.

Vos réflexions, vos critiques sont-elles exprimées de façon positive ou non ? Il est permis de rire mais pas de vexer l'autre. Avoir de l'humour c'est parfait, mais il faut en faire un usage intelligent. Parfois, la limite entre un sourire joyeux et une expression de mépris et de dédain est très mince.

Poussez-vous un long soupir lorsque votre conjoint vous parle, ou bien faites-vous l'effort de montrer de l'empathie en faisant preuve d'appréciation et de soutien ?

En règle générale, avant de parler ou de réagir à quelque chose, il faut essayer de s'imaginer ce que l'autre attend comme réaction de notre part.

Vous vous dites peut-être : mais alors, dois-je adopter une attitude artificielle ou bien dois-je être naturel ?

Et la réponse **est** : oui, il est préférable de se comporter de manière « artificielle » et être heureux que d'être naturel et malheureux ! C'est pour cette raison qu'il faut mettre des « lunettes » artificielles qui améliorent de façon étonnante notre manière d'appréhender et de voir les choses, **ce qui** est nettement préférable que d'appréhender les choses comme elles sont.

Néanmoins, dans notre cas, on peut y trouver une consolation : à force de réagir de façon « artificielle », cette attitude deviendra une seconde nature !

En outre, les **cœurs** évoluent et sont transformés par les expériences vécues. Votre personnalité intérieure va peu à peu se raffiner, s'épurer. Il faudra apprendre à prendre en considération les désirs de l'autre, et, le temps passant, vous vous sentirez comme purifié intérieurement.

Alors, cela veut-il dire qu'il est interdit d'exprimer des critiques ? Bien entendu qu'on peut critiquer, et il le faut ! Mais, comment doit-on le faire ? Il ne faut surtout pas s'exprimer de façon négative : « tu ne me consacres pas assez de temps ! » Au contraire, il faut s'exprimer de façon positive : « je me sens seule sans toi et j'ai besoin que tu sois plus présent pendant la journée. « Lorsque vous vous comporterez ainsi, que vous suivrez le même cheminement, vous serez heureux et, n'oubliez pas de remercier Dieu pour cela chaque jour, car comme le dit cette parole

de nos Maîtres du Talmud : « il est plus difficile d'assortir des couples que de fendre la Mer Rouge ». (Traité Sota, p. 2a). C'est pour **cette raison** qu'il faut remercier D.
Et surtout remercions D. pour ce merveilleux cadeau qu'il nous a donné : les sentiments et dans notre cas, la sensibilité.

Posez vos questions au Rav Chlomo Aviner chlit"a en ligne, sur le site: www.ozleisrael.org
Les questions sont envoyées au Rav Aviner chaque soir, et nous récupérons les réponses, le lendemain.
Merci de votre patience.



Yechiva Ateret Jerusalem B.P. 1076 Jerusalem 91009 Tel : 02-6284101 Fax : 026261528

www.ateret.org.il Inscription et contact: mororly@bezeqint.net

