

John Gray

*les hommes
viennent de*
MARS
*les femmes
viennent de*
VÉNUS

*Connaitre nos différences
pour mieux nous comprendre*

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Anne Lavédrine*

Version condensée établie par Paul Dewandre,
fondateur des ateliers Mars et Vénus en France

**Michel
LAFON**

DU MÊME AUTEUR
AUX ÉDITIONS MICHEL LAFON

version originale

*Les hommes viennent de Mars,
les femmes viennent de Vénus
Mars et Vénus se rencontrent
Mars et Vénus en amour
Mars et Vénus refont leur vie
Les enfants viennent du paradis
Mars et Vénus : 365 jours d'amour
Mars et Vénus : ensemble pour toujours
Mars et Vénus au travail
Mars et Vénus : petits miracles au quotidien*

version condensée

*Mars et Vénus se rencontrent
Mars et Vénus sous la couette (ex « en amour »)
Mars et Vénus refont leur vie*

Titre original : *Men are from Mars, Women are from Venus*
Publié par Harper-Collins, New York, NY

© J. G. Productions, Inc., 1995

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite. Sa copie, par quelque procédé que ce soit, photocopie, bande magnétique, microfilm, disque ou autre, constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi du 11 mars 1957 sur la protection des droits d'auteur.

© John Gray, 1992, pour la version originale
© Les Éditions logiques Inc., 1994, pour l'adaptation canadienne
© 2004, Éditions Michel Lafon, pour la langue française
© 2017 pour la présente édition
118, avenue Achille-Peretti
92521 Neuilly-sur-Seine Cedex
www.michel-lafon.fr

*Je dédie ce livre à ma femme, Bonnie Gray,
avec mon amour et ma plus profonde affection.
Son amour, sa vulnérabilité, sa sagesse et sa force
m'ont inspiré pour faire de mon mieux
et pour communiquer aux autres
ce que nous avons appris ensemble.*

Introduction

Une semaine après la naissance de notre fille Lauren, ma femme Bonnie et moi étions complètement épuisés. Chaque nuit le bébé nous réveillait. Bonnie, qui avait subi une déchirure du périnée au cours de l'accouchement, devait prendre des analgésiques et avait du mal à marcher. J'ai passé un peu de temps auprès d'elle pour la soutenir puis, au bout de cinq jours, je suis retourné au bureau car elle semblait aller mieux.

Pendant mon absence, ses comprimés contre la douleur vinrent à manquer. Au lieu de m'appeler au bureau, elle demanda à l'un de mes frères, qui était venu lui rendre visite, de lui en acheter d'autres. Mais mon frère ne les lui apporta jamais. Elle dut donc s'occuper du bébé toute la journée sans aucune possibilité de soulager ses douleurs. Quand je suis rentré, ne sachant rien de sa pénible journée, je vis qu'elle était furieuse, mais j'interprétais mal sa détresse et en conclus qu'elle me reprochait de l'avoir laissée seule.

Elle me dit : « J'ai souffert toute la journée. Je n'avais plus de médicaments et je suis restée clouée au lit sans que personne ne s'inquiète de mon sort !

– Pourquoi ne m'as-tu pas appelé ? lui ai-je répondu, sur la défensive.

– J'ai chargé ton frère de m'en racheter, mais il n'est pas venu de la journée. Qu'est-ce que tu voulais que je

fasse ? Je peux à peine marcher. Je me sens complètement abandonnée ! » me rétorqua-t-elle.

C'est alors que j'ai explosé. J'étais moi aussi à bout de patience, ce jour-là, et je ne comprenais pas qu'elle ne m'ait pas appelé. Je jugeais ses reproches injustes puisque je n'avais pas été mis au courant de la situation. Et après quelques mots acerbes, je me suis dirigé vers la porte. J'étais fatigué, irritable, et j'en avais assez ! À ce moment-là, nous avions tous les deux atteint nos limites.

C'est alors que se produisit quelque chose qui devait changer toute ma vie.

Bonnie me dit : « Arrête ! Ne me quitte pas au moment où j'ai le plus besoin de toi. J'ai mal et je n'ai pas dormi depuis plusieurs jours. Je t'en prie, écoute-moi. »

Je m'arrêtai un instant pour l'écouter.

Elle me dit : « John Gray, tu n'es qu'un amant des beaux jours ! Tant que je suis ta Bonnie aimable et gentille, tu restes à mes côtés, mais dès que je vais moins bien, tu pars en claquant la porte ! »

Elle s'arrêta, les larmes aux yeux. D'une voix radoucie, elle ajouta : « En ce moment, je souffre. Je n'ai rien à donner. C'est maintenant que j'ai le plus besoin de toi. Je t'en prie, viens ici et prends-moi dans tes bras. Je ne te demande pas de parler. J'ai seulement besoin de sentir tes bras autour de moi. S'il te plaît, ne t'en va pas. »

Je m'approchai et je l'enlaçai sans rien dire. Elle pleura contre mon épaule. Après quelques minutes, elle me remercia d'être resté et me répéta qu'elle avait seulement besoin que je la serre contre moi.

C'est à cet instant que j'ai commencé à comprendre la véritable signification du mot amour – amour inconditionnel. Moi qui avais toujours cru savoir aimer, je n'avais été pour Bonnie qu'un amant des beaux jours. Elle avait raison. Tant qu'elle était heureuse et souriante, je l'aimais en retour. Mais dès que je la sentais malheureuse ou contrariée, je le prenais comme un reproche et je m'énervais, ou alors je m'éloignais d'elle.

Ce jour-là, pour la première fois, je ne partis pas. Je restai avec elle et ce fut fantastique. Je réussis à lui donner de moi-même au moment où elle en avait vraiment besoin. Je sentis que c'était là le véritable amour. Penser à l'autre. Avoir confiance en l'amour commun. Être là pour l'autre. Je m'émerveillai qu'il se révèle si facile pour moi de soutenir ma femme dès lors qu'elle m'en indiquait le moyen.

Comment avais-je pu être aveugle si longtemps ? Bonnie avait seulement besoin que j'aille vers elle et que je la prenne dans mes bras. Une autre femme aurait instinctivement deviné ce besoin, mais en tant qu'homme je n'avais aucune idée de l'importance qu'elle accordait au fait d'être seulement enlacée et écoutée. Découvrir cette différence fondamentale entre les sexes me dévoila du même coup un tout nouveau mode de communication avec mon épouse.

Je n'aurais jamais pensé que nos conflits puissent se résoudre aussi aisément.

Dans mes précédentes relations de couple, je m'étais montré dur et indifférent dans les moments difficiles, seulement parce que je ne savais pas quoi faire d'autre. Cette attitude avait fait de mon premier mariage une expérience pénible et douloureuse. Ma dispute avec Bonnie m'a révélé que je pouvais changer ma façon de réagir en situation de crise.

Cet événement m'est resté à l'esprit. En apprenant de manière aussi détaillée que pratique en quoi les hommes et les femmes diffèrent, j'ai peu à peu senti qu'il n'était pas inéluctable qu'un mariage se transforme en un combat de tous les instants. En prenant conscience de nos différences, Bonnie et moi avons été capables d'améliorer extraordinairement notre communication et de nous aimer davantage encore.

En poursuivant la découverte de ces différences, nous avons découvert de nouveaux moyens d'améliorer notre couple. Nous avons acquis sur les relations humaines des notions que nos parents n'ont même jamais soupçonnées,

et qu'ils ne nous ont donc jamais enseignées. Et quand j'ai partagé le fruit de nos recherches avec les patients qui me consultaient, leurs rapports de couple se sont à leur tour améliorés. Des milliers de personnes qui ont participé à mes séminaires ont vu leur relation se transformer radicalement du jour au lendemain.

Des années plus tard, des célibataires et des couples continuent à me faire part de résultats bénéfiques. Je reçois des photos de couples heureux entourés de leurs enfants, accompagnées de lettres me remerciant d'avoir sauvé leur mariage. Bien que ce soit leur amour qui ait réellement sauvé ce mariage, ils auraient inévitablement divorcé s'ils n'étaient pas parvenus à acquérir cette meilleure compréhension du sexe opposé.

Certes, nous sommes presque tous d'accord sur le fait que les hommes et les femmes sont différents, mais la plupart des gens ne savent toujours pas en quoi.

Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus est un guide des relations de couple. Un mot clé le ponctue : différence. Il révèle comment les hommes et les femmes diffèrent dans tous les domaines de leur vie. Car non seulement les hommes et les femmes communiquent différemment, mais ils pensent, ressentent, perçoivent, réagissent, se conduisent, aiment et apprécient différemment. Pour un peu, ils sembleraient venir de planètes différentes, tant leur langage et même leurs besoins diffèrent fondamentalement.

Admettre que son partenaire est aussi différent de soi qu'un être venu d'une autre planète rend plus facile de tenter de s'accommoder de ses spécificités et de se détendre, au lieu de résister ou d'essayer de le changer. On n'attend plus de lui l'impossible.

Le chemin qui mène à une relation amoureuse harmonieuse peut être, pourtant, parfois très chaotique.

La bonne volonté ne suffit pas

Tomber amoureux, c'est toujours magique. On a l'impression d'éprouver des sentiments éternels, un amour qui durera toujours. À cela s'ajoute la certitude aussi naïve qu'inexplicable d'être à l'abri des problèmes des autres couples ou de nos parents. Notre amour à nous ne risque pas de s'éteindre. Il était écrit que nous nous unirions et que nous vivrions heureux ensemble jusqu'à la fin de nos jours.

Mais à mesure que la magie des premiers temps fait place à la routine du quotidien, la distance s'installe : malgré le désir d'éternité et la bonne volonté, l'amour se flétrit peu à peu. Les problèmes se développent insidieusement et avec eux l'amertume, la communication se rompt, puis la méfiance gagne du terrain. Le rejet et la répression suivent... Et la magie de l'amour s'éteint.

Nous nous demandons alors : comment est-ce arrivé ? Pourquoi est-ce arrivé ? Et surtout : pourquoi à nous ?

À chaque instant, des millions d'individus sont à la recherche d'un partenaire pour satisfaire leur immense besoin d'amour. Chaque année, des millions de couples unissent leurs destinées puis se séparent parce qu'ils ont perdu cet amour en chemin. De ceux que l'amour soutient jusqu'au mariage, seulement 50 % restent mariés. Et on estime que la moitié de ces 50 % ne s'épanouissent guère dans leur vie de couple. Ces couples-là restent ensemble par loyauté ou par obligation, ou encore par peur de devoir recommencer de zéro une nouvelle relation.

Peu de personnes sont donc finalement capables de vivre dans la plénitude de leur amour. C'est pourtant possible. Le secret est d'apprendre à respecter ses différences.

Cette compréhension peut rendre la vie quotidienne bien plus facile. Elle permet d'éviter certains conflits, même si les problèmes sont, malgré tout, inévitables. Ceux-ci sont

généralement source de rancœur ou de rejet, mais on verra qu'ils offrent aussi des occasions d'approfondir l'intimité et d'accroître l'amour, l'attention et la confiance.

En lisant ce livre, vous apprendrez des techniques pratiques pour résoudre positivement les problèmes.

Dans ce livre, il m'arrivera souvent de faire des généralisations sur les hommes et les femmes. Vous trouverez probablement certains commentaires plus vrais que d'autres. Après tout, nous sommes tous des individus uniques dotés d'une expérience unique. Parfois, dans mes séminaires, certains couples et célibataires avouent qu'ils se reconnaissent dans les exemples donnés, mais pour le sexe opposé. C'est-à-dire que l'homme se reconnaît dans les descriptions du comportement féminin et la femme dans celles du comportement masculin. C'est ce que j'appelle le renversement des rôles. S'il vous arrive de vivre un tel renversement de rôles, je vous rassure : c'est tout à fait normal.

Lorsque vous ne vous reconnaissez pas dans un comportement décrit dans ce livre, vous pouvez simplement le laisser de côté et passer à quelque chose qui vous touche davantage, ou alors pousser plus avant votre analyse. Beaucoup d'hommes nient une part de leur masculinité afin de devenir plus aimants, plus tendres. À l'inverse, certaines femmes nient leur côté féminin pour réussir dans un milieu professionnel qui valorise davantage les hommes. Si c'est votre cas, agir selon les suggestions et idées de ce livre vous permettra non seulement d'insuffler plus de passion dans votre couple, mais aussi d'apprendre à mieux équilibrer le versant masculin et le versant féminin de votre personnalité.

Il est important de relier ce que vous lisez à votre expérience propre et à votre bon sens. De nombreux exemples

exprimeront de façon simple et concise des choses que vous aurez instinctivement perçues de longue date. Tout cela vous aidera à rester vous-même et à ne pas vous perdre dans vos relations de couple.

Dans ce livre, je ne traite pas directement des origines des différences. C'est là une question complexe appelant une foule de réponses, liées aux différences biologiques aussi bien qu'à l'influence parentale, à l'éducation, à la place de la naissance dans sa famille ou au conditionnement culturel inculqué par la société, les médias et l'histoire. (Toutes ces questions sont explorées en profondeur dans mon livre intitulé Les hommes, les femmes et leurs relations : faire la paix avec l'autre sexe.)

La lecture de ce livre peut être un bon complément à une démarche personnelle pour les gens qui ont à résoudre des problèmes importants.

Même des individus « normaux » ressentent parfois le besoin de recourir à des consultations ou à une thérapie dans une période particulièrement délicate. Je crois fermement aux bienfaits progressifs et déterminants que peuvent induire une thérapie individuelle ou de groupe et des conseils conjugaux.

Pourtant, j'ai très souvent entendu des personnes déclarer que cette nouvelle approche des relations de couple leur avait été plus profitable que de longues années de thérapie. Leur thérapie avait, en fait, créé une base pour leurs nouvelles connaissances, qui leur a permis de les mettre en pratique rapidement et avec succès dans leur vie de tous les jours.

Chacun peut tirer bénéfice des enseignements de ce livre.

Les personnes qui ont un passé familial difficile, qui n'ont pas eu l'exemple de relations harmonieuses dans le foyer dans lequel elles ont grandi trouveront dans ce livre l'image positive d'une relation amoureuse dont elles ont besoin. Et pour ceux qui ont eu la chance de grandir dans un foyer d'amour et de tendresse, les temps ont changé et

une nouvelle approche des relations entre les sexes nous est tout de même nécessaire. Il est essentiel pour chacun de nous d'étudier des méthodes de communication nouvelles et saines.

Un grand nombre de participants aux séminaires m'ont déjà posé la question suivante : « Pourquoi ne m'a-t-on pas enseigné cela plus tôt ? »

Il n'est jamais trop tard pour mettre plus d'amour dans votre vie. Il vous suffit d'une nouvelle méthode pour le faire. Que vous suiviez ou non une thérapie, si vous voulez entretenir de meilleures relations avec le sexe opposé, ce livre est pour vous. C'est un plaisir pour moi de le partager avec vous.

Puissiez-vous gagner chaque jour en sagesse et en amour. Puissent le nombre des divorces diminuer et celui des mariages heureux augmenter. Nos enfants méritent un monde meilleur.

John GRAY
15 novembre 1991,
Mill Valley, Californie.

CHAPITRE 1

Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus

Imaginons qu'il y a très très longtemps, les hommes vivaient sur Mars et les femmes sur Vénus. Imaginons ces Martiens d'un côté et ces Vénusiennes de l'autre vivant selon leurs propres règles correspondant à leur manière naturelle de fonctionner.

LA VIE SUR MARS

Sur Mars, les valeurs primordiales sont le pouvoir, la compétence, l'efficacité et la réussite. Un Martien agit avant tout pour prouver sa valeur et affirmer sa compétence comme ses capacités.

Chaque homme mesure sa valeur personnelle en fonction de son aptitude à obtenir des résultats.

Il tire avant tout satisfaction de ses réalisations et de ses succès.

Sur Mars, tout reflète ces valeurs, même les vêtements. Les agents de police, les soldats, les hommes d'affaires, les scientifiques, les chauffeurs de taxi, les techniciens et les chefs cuisiniers portent tous un

uniforme, ou du moins un couvre-chef symbolisant leur rôle et leur autorité.

En règle générale, les Martiens s'intéressent plus aux choses et aux objectifs qu'aux personnes et aux sentiments. Aujourd'hui encore, les hommes entre eux discutent de voitures puissantes, d'ordinateurs les plus rapides, de divers gadgets et autres innovations technologiques, et non de relations humaines, d'amour ou de psychologie. Ils s'attachent aux signes extérieurs leur permettant de montrer leur efficacité en obtenant des résultats et en réalisant leurs objectifs.

Il est extrêmement important pour un Martien d'atteindre les buts qu'il s'est fixés parce que cela lui permet de prouver sa valeur et d'être fier de lui. Pour en arriver là, il doit réussir par lui-même. Personne ne peut le faire à sa place. Les Martiens se flattent de pouvoir tout accomplir sans aide extérieure. Leur autonomie symbolise leur efficacité, leur pouvoir et leur habileté.

Cette caractéristique martienne explique la difficulté des hommes à se laisser dicter leur conduite : comme faire preuve de compétence est à leurs yeux une vertu cardinale, ils réagiront donc de manière ombrageuse aux conseils non sollicités.

Parce qu'il règle ses problèmes tout seul, un Martien les évoque rarement, à moins qu'il n'ait besoin des conseils d'un spécialiste. Son raisonnement est le suivant : « Pourquoi raconter ma vie puisque je peux me débrouiller seul ? » Il garde ses soucis pour lui aussi longtemps qu'il le peut car demander de l'aide quand ce n'est pas absolument indispensable lui semble un signe de faiblesse.

En revanche, quand c'est vraiment nécessaire, demander de l'aide devient pour le Martien un signe de sagesse. Dans ce cas, il s'adressera à quelqu'un qu'il

respecte et il se confiera à lui. Sur Mars, parler d'un problème équivaut à solliciter le concours de son interlocuteur pour le résoudre. Tout bon Martien est honoré qu'on fasse appel à ses connaissances ou à ses services. Automatiquement, il coiffe sa casquette de « Monsieur Dépannages en tout genre » et écoute de manière à pouvoir résoudre le problème posé.

Autre caractéristique sur Mars : fidèles à leur passion pour les solutions, les Martiens ont pour principe de ne rien changer quand cela va bien. Une de leurs expressions favorites est : « On ne change pas une équipe qui gagne. » Car changer quelque chose c'est risquer de se tromper, éventualité que veut éviter tout Martien qui se respecte.

LA VIE SUR VÉNUS

Les Vénusiennes ont un tout autre système de valeurs, fondé sur la communication, la beauté et les rapports humains. Elles passent beaucoup de temps à s'entraider, à se soutenir mutuellement et à s'entourer les unes les autres d'affection. Leur valeur personnelle se mesure à la qualité de leurs sentiments et de leurs relations avec les autres.

Le bien-être d'une femme est lié à la qualité de ses sentiments et de ses relations avec les autres.

Tout sur Vénus reflète ces valeurs. Au lieu de construire gratte-ciel et autoroutes à huit voies, les Vénusiennes se préoccupent de l'harmonie de leur vie et de celle de leur entourage. Les rapports humains leur importent plus que le travail ou la technologie. À bien des égards, leur monde est donc à l'opposé de celui de Mars.

À l'inverse des Martiens, les Vénusiennes n'affectionnent guère les uniformes (symboles de compétence). Elles préfèrent porter chaque jour des vêtements différents, choisis en fonction de leur humeur. C'est pour cette raison qu'il peut leur arriver de se changer plusieurs fois par jour, leurs vêtements ne correspondant plus à leur humeur du moment.

Sur Vénus, la communication passe avant tout. Il est beaucoup plus important de partager ses sentiments que d'atteindre ses objectifs ou de réussir. Converser et entretenir des contacts fréquents avec les autres Vénusiennes apporte une immense satisfaction.

Il est difficile pour un homme de saisir cela. Pour comprendre ce que les rapports humains et amicaux apportent à une femme, il lui faut songer à ce que lui-même ressent lorsqu'il gagne une course, atteint un but ou résout un problème.

Hommes et femmes fonctionnent aujourd'hui encore comme leurs ancêtres martiens et vénusiennes. Ils obéissent aux mêmes motivations mais commettent souvent l'erreur d'avoir oublié qu'ils venaient de planètes différentes. Victimes de cette amnésie sélective, les hommes s'attendent que les femmes pensent, communiquent et agissent comme des hommes. De même, les femmes tiennent pour acquis que les hommes penseront, communiqueront et agiront comme elles.

Nous supposons à tort que si notre partenaire nous aime, il aura les réactions et le comportement qui sont les nôtres lorsque nous aimons quelqu'un. Cette attitude engendre inévitablement des déceptions répétées et nous empêche de prendre le temps nécessaire pour discuter avec amour de nos différences intrinsèques. Nous supposons à tort que,

dès lors que notre partenaire nous aime, il aura les réactions et le comportement qui sont les nôtres lorsque nous aimons quelqu'un.

Connaître et respecter nos différences permet d'aplanir spectaculairement nos rapports avec le sexe opposé. Alors rappelons-nous toujours notre métaphore de départ : les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus.

CHAPITRE 2

« Monsieur Dépannages en tout genre » et « Madame Peut mieux faire »

Voyons à présent quels sont les modes de fonctionnement martiens et vénusiens qui perturbent généralement les relations.

Ce qu'une femme reproche le plus souvent à un homme, c'est de ne pas l'écouter. Quand elle parle, elle a l'impression que soit l'homme l'ignore complètement, soit qu'à peine elle a prononcé quelques mots il croit savoir ce qui la tracasse et, se coiffant de sa casquette de « Monsieur Dépannages en tout genre », lui suggère – tout fier de lui – un remède miracle pour régler son problème. Et il ne comprend pas pourquoi sa partenaire ne semble pas apprécier son aide, son geste d'amour. Elle a beau lui répéter qu'il n'écoute pas, il est incapable de saisir ce qu'elle entend par là et il ne change rien à son attitude. Elle veut de la compréhension, mais lui pense qu'elle veut des solutions.

De leur côté, les hommes reprochent le plus souvent aux femmes de toujours essayer de les changer. Quand une femme aime un homme, elle se croit obligée de l'aider à progresser. Elle se fait un devoir

d'améliorer ce qui pourrait l'être chez son partenaire. Quelle que soit sa résistance, elle insiste, sautant sur la moindre occasion de l'aider ou de le conseiller. Alors qu'elle pense l'entourer de sa tendresse, lui se sent contrôlé. Il préférerait nettement qu'elle l'accepte tel qu'il est.

Pourquoi les hommes proposent-ils toujours des solutions, et pourquoi les femmes veulent-elles toujours perfectionner leur partenaire ? Parce que hommes et femmes viennent de planètes différentes. Ce qui peut paraître aimant et gentil sur une planète ne l'est pas forcément sur l'autre.

ARRÊTER LES CONSEILS

S'il lui manque cette connaissance du mode de fonctionnement martien et de ce qui compte pour eux, il est très facile pour une femme d'offenser, sans le vouloir, l'être qu'elle aime le plus au monde.

On l'a vu, sur Mars l'importance est avant tout donnée à la compétence. Et sans s'en rendre compte, une femme peut blesser un homme par des remarques qui peuvent être prises, par un homme, comme des mises en cause de sa compétence.

L'histoire de Mary est à cet égard exemplaire. Tom, son mari, et elle se rendaient à une soirée. Tom conduisait et s'était à l'évidence perdu. Après qu'ils eurent tourné pendant une vingtaine de minutes autour du même pâté de maisons, Mary lui suggéra de demander son chemin. Aussitôt Tom se ferma comme une huître. Et même quand ils furent finalement arrivés à bon port, la tension suscitée par la suggestion de Mary persista. La pauvre Mary ne comprenait absolument pas pourquoi son époux était aussi contrarié. Dans son esprit, sa proposition signifiait : « Je t'aime et je te veux du bien. »

Mais Tom avait compris : « Je n'ai pas confiance en ton aptitude à nous conduire à destination. Tu es un incompetent ! » Ce qui l'avait blessé.

Ne connaissant pas les principes régissant la vie sur Mars, Mary ne pouvait pas deviner combien il était important pour Tom d'atteindre son objectif – trouver la maison de leurs amis – par ses propres moyens. Ni que sa suggestion était blessante pour lui. Comme nous l'avons vu, un Martien ne donne jamais de conseils si on ne lui en a pas demandé. À ses yeux, c'est une preuve de respect que de présumer que les autres peuvent résoudre leurs problèmes seuls. S'ils en éprouvent le besoin, à eux de chercher la personne qui leur donnera la solution.

Mais Mary ignorait tout de cette façon de voir et ne pouvait imaginer qu'un banal trajet en voiture lui eût offert une occasion unique de prouver à Tom son amour en s'abstenant de lui suggérer de recourir à une aide extérieure. Son silence lui aurait procuré autant de bonheur qu'elle-même en aurait retiré d'un bouquet de fleurs ou d'une lettre d'amour.

En règle générale, une femme qui donne à un homme des conseils qu'il n'a pas sollicités ou essaie de l'« aider » quand il n'a rien demandé ne soupçonne pas combien elle peut lui paraître critique et peu aimante.

Il faut qu'elle comprenne qu'offrir de l'aide à un homme au moment inopportun peut presque s'assimiler à une insulte.

Quand un homme découpe la dinde de Noël et que sa femme passe son temps à lui dire comment procéder et quels morceaux couper, il sent en elle un manque de confiance. Et, vexé, il résiste, s'acharne à découper à son idée et, s'il joue de malchance, massacre le volatile. L'erreur de sa femme s'explique par le fait que si

elle était chargée de découper la dinde et qu'il propose son assistance, elle en serait ravie et prendrait cela comme une preuve d'amour...

Au lieu de l'aider par ses conseils, elle ne réussit, en fait, qu'à le blesser. Dans ces situations, certains hommes réagissent vivement, notamment quand ils ont essayé force rebuffades dans leur enfance, ou trop souvent vu leur mère critiquer leur père.

Bien des hommes jugent primordial de prouver qu'ils peuvent atteindre tous leurs objectifs, fussent-ils aussi dérisoires que le fait de conduire sans encombre leur femme au restaurant ou de couper une dinde. Curieusement, ils s'énervent même plus souvent pour les petits problèmes que pour les grands. Leur raisonnement pourrait s'exprimer ainsi : « Si ma compagne ne me croit pas capable de mener à bien une tâche aussi simple que de trouver mon chemin ou de trancher de la viande, elle ne peut sûrement pas me faire confiance pour les choses importantes. » Bref, dès qu'il doit réparer un objet, se rendre quelque part ou, plus généralement, résoudre un problème – toutes activités, rappelons-le, dans lesquelles il se targue d'être un expert, tout comme ses ancêtres martiens –, l'homme attend de sa femme amour et appréciation, et surtout ni conseils ni critiques.

Au début, il peut paraître très difficile d'apprendre à montrer de l'amour à son partenaire de la sorte. Beaucoup de femmes croient encore que la seule manière d'obtenir de lui ce qu'elles désirent consiste à critiquer leur conjoint quand il fait des erreurs et à lui donner des conseils sans qu'il en demande. Celles qui n'ont pas eu sous les yeux l'exemple d'une maman qui savait comment obtenir de leur papa le soutien dont elle avait besoin ignorent qu'elles encourageraient bien plus leur partenaire à leur donner ce dont elles ont besoin si elles arrêtaient de lui prodiguer des conseils non sollicités.

QUAND UN HOMME RÉSISTE AUX SUGGESTIONS DE SA FEMME

Voici quelques exemples d'impairs féminins, de petites remarques en apparence inoffensives qui irritent les hommes car ils sont perçus comme une intrusion dans leur vie. Parfois la critique ou le conseil sont apparents, parfois ils sont voilés. Voyons si vous devinez en quoi un homme peut se sentir mis en cause par ces remarques féminines :

1. « La vaisselle est encore mouillée, elle va prendre des taches en séchant. »
2. « Il y a une place de stationnement là-bas, fais demi-tour. »
3. « Tu travailles trop, prends donc une journée de congé. »
4. « Tu devrais appeler un plombier. Lui saurait quoi faire. »
5. « Ton bureau est encore en désordre. Comment peux-tu travailler là-dedans ? Tu penses le ranger un jour ? »
6. « Tu roules trop vite. Ralentis ou tu vas avoir une contravention. »
7. « Il y a quelqu'un qui a bu à la bouteille. »
8. « Tu ne devrais pas manger ça. C'est trop gras et c'est mauvais pour ton cœur. »
9. « Tu te lèves trop tard, c'est pour cela que tu dois toujours te dépêcher. »
10. « Ta chemise ne va pas avec ton pantalon. »
11. « Ça fait trois fois que Jean t'appelle. Quand est-ce que tu vas le rappeler ? »

Quand une femme ne sait pas comment demander carrément de l'aide à son conjoint (chapitre 9) ou lui exprimer son désaccord de manière constructive

(chapitre 11), elle peut se croire obligée de recourir aux critiques et aux conseils gratuits. Pourtant, si elle apprend à accepter son époux et à garder pour elle avis et reproches importuns, un grand pas sera déjà franchi dans leurs bonnes relations.

Prendre conscience du fait que son conjoint ne repousse pas ses requêtes, mais la façon dont elle les formule lui permettra de mieux accepter la situation, sans trop s'en offusquer, et de mettre au point des méthodes d'expression plus positives.

Un homme n'est pas réfractaire aux améliorations
dès lors qu'on le traite en pourvoyeur de solutions,
et non plus comme la source du problème.

Si vous êtes une femme, je vous suggère, en guise d'exercice, d'essayer de vous abstenir de *toute critique* et de *tout conseil* pendant une semaine entière. Vous verrez que, non contents de vous en être reconnaissants, les hommes de votre entourage se montreront soudain plus attentifs et plus compréhensifs.

Une femme peut exprimer sa confiance à un homme en lui faisant passer le message : « Si tu ne demandes pas de l'aide directement, je sais que tu es capable de te débrouiller. »

APPRENDRE À ÉCOUTER

La coutume martienne d'apporter systématiquement une solution dès que quelqu'un parle d'un problème est, de la même manière, source d'incompréhension entre hommes et femmes. Lorsqu'une femme expose innocemment son désarroi ou ses petits tracas, son partenaire pense qu'elle recherche l'avis d'un expert. Il entre alors dans la peau de « Monsieur

Dépannages en tout genre » et lui apporte la solution qui résoudra son problème. C'est sa façon à lui d'exprimer son amour et d'offrir son aide.

Très souvent, une femme veut simplement raconter sa journée. Son partenaire, pensant lui rendre service, l'interrompt avec une avalanche de solutions à ses tracas.

Il ne comprend alors pas pourquoi elle est contrariée.

Par exemple, quand Mary rentre à la maison après une journée épuisante et ressent le besoin d'en parler, elle dit : « Il y a tellement à faire, je n'ai pas une minute à moi. »

Tom lui répond : « Tu devrais abandonner ton travail. Trouve donc quelque chose qui te plaise davantage. »

Alors Mary réplique : « Mais j'aime mon travail. C'est juste qu'ils veulent que je change tout à la dernière minute. »

Tom poursuit : « Ne t'en fais pas. Fais seulement ce que tu peux faire. »

« Mais c'est ce que je fais ! » rétorque Mary. « Oh, non, j'ai complètement oublié d'appeler ma tante, aujourd'hui ! »

« Ne t'affole pas, elle comprendra », dit Tom.

Et Mary hausse légèrement le ton en disant : « Sais-tu ce qu'elle vit en ce moment ? Elle a besoin de moi ! »

Tom tente de la rassurer : « Tu t'inquiètes trop, c'est pour cela que tu es malheureuse. »

Mais Mary se fâche : « Je ne suis pas malheureuse ! Tu ne peux pas simplement m'écouter ? »

Tom se récrie : « Mais bien sûr que si ! Que crois-tu que je fasse en ce moment ? »

Et Mary, désespérée, abandonne la partie : « Bah !

De toute façon, il est impossible de discuter avec toi ! »

À l'issue d'une telle conversation, Mary se sent encore plus énervée que lorsqu'elle est arrivée après sa dure journée de travail, quêtant compréhension et soutien auprès de son compagnon. Tom est lui aussi agacé car il ne comprend pas la réaction de sa femme. Pourquoi Mary a-t-elle ainsi rejeté toutes les solutions qu'il lui a proposées ?

Ne connaissant pas les coutumes de Vénus, Tom ne pouvait pas deviner qu'il aurait mieux fait de se contenter d'écouter Mary. Ses suggestions n'ont fait qu'envenimer la situation car, sur Vénus, on n'interrompt jamais quelqu'un pour lui donner la clé du remède à ses soucis. Le respect exige que l'on écoute le récit de son interlocutrice jusqu'au bout, avec patience et empathie, en s'efforçant de vraiment comprendre ce qu'elle peut ressentir.

Tom ignorait que le seul fait de se voir prêter une oreille attentive et bienveillante suffirait à apporter à Mary soulagement et satisfaction. Après avoir été mis au courant des coutumes des Vénusiennes et de leur grand besoin de parler, il apprit peu à peu à écouter sa femme.

Les hommes doivent se rappeler que, si les femmes leur parlent de leurs problèmes, c'est beaucoup plus par souci de renforcer leur intimité en partageant leurs pensées que pour chercher à résoudre les problèmes en question.

Et maintenant que Tom a compris cette coutume vénusienne, lorsque Mary rentre de son travail excédée et épuisée, leur conversation prend une tout autre allure. Si, par exemple, Mary se plaint d'avoir trop de travail et de manquer de temps pour elle-même, Tom ne brandit plus de solution toute prête. Il commence par prendre une profonde inspiration

pour se détendre, puis répond gentiment : « Hum, tu as l'air d'avoir eu une dure journée. »

Mary dit : « Ils veulent que je change tout à la dernière minute, je ne sais plus quoi faire. »

Tom marque une pause, avant d'émettre un « Ah ! » encourageant Mary à poursuivre :

« J'ai même oublié d'appeler ma tante. »

Plissant un peu le front, Tom dit : « Oh, non ! »

Mary ajoute : « Elle a tant besoin de moi en ce moment, je m'en veux terriblement. »

Et là-dessus Tom lui dit : « Tu es la femme la plus aimante et la plus merveilleuse qui soit ! Viens dans mes bras. »

Après quelques secondes dans ses bras, Mary déclare à Tom, avec un grand soupir de soulagement : « Cela me fait un bien fou de parler avec toi. Merci de m'avoir écoutée ! Je me sens vraiment mieux maintenant. »

Et, curieusement, Tom aussi se sent beaucoup mieux. Il s'émerveille de rendre sa femme heureuse seulement en l'écoutant. En prenant conscience de ce qui différencie les comportements féminins des comportements masculins, il a appris à écouter sans offrir de solutions, tandis que Mary assimilait l'art de laisser son mari agir à sa façon en lui épargnant conseils et critiques non sollicités.

QUAND UNE FEMME REJETTE LES SOLUTIONS PROPOSÉES PAR SON PARTENAIRE

Voici quelques exemples de tentatives maladroites d'apporter des solutions de la part d'un homme. Voyons si vous trouverez en quoi chacune de ces

petites phrases est susceptible de susciter chez une femme une réaction d'antagonisme.

1. « Tu ne devrais pas t'en faire autant. »
2. « Oh ! ce n'est pas si important. »
3. « OK ! je m'excuse. Est-ce qu'on peut changer de sujet, à présent ? »
4. « Pourquoi ne le fais-tu pas plutôt toi-même ? »
5. « Tu ne devrais pas le prendre comme ça. »
6. « Ça y est, j'ai trouvé ! Voici ce que tu devrais faire. »
7. « C'est comme ça ! On ne peut rien y faire. »
8. « Si tu dois te plaindre après, ne le fais pas ! »
9. « Si tu n'es pas heureuse, on n'a qu'à divorcer. »
10. « Explique-toi, qu'est-ce que tu veux dire ? »
11. « Tout ce qu'on a à faire, c'est... »

Toutes ces remarques ont en commun de nier le tracassé ou la contrariété exprimés par l'interlocutrice, de chercher à les expliquer ou de proposer une solution miracle pour transformer instantanément des sentiments négatifs en sentiments positifs. La première démarche qu'un homme peut faire pour améliorer la communication au sein de son couple est tout simplement de s'abstenir de ce genre de propos.

Si vous êtes un homme, efforcez-vous, au cours de la prochaine semaine, d'écouter votre femme *chaque fois* qu'elle vous parle, en tentant sérieusement de saisir le sens profond de ses paroles et les sentiments qu'elles expriment. Apprenez à vous taire quand vous avez envie de proposer une solution ou d'inviter votre femme à modifier son état d'esprit. Vous n'imaginez pas comme son attitude à votre égard changera.

À LA DÉFENSE DE « MONSIEUR DÉPANNAGES EN TOUT GENRE » ET DE « MADAME PEUT MIEUX FAIRE »

Attention, l'accent mis sur ces deux écueils ne signifie pas que je pense que « Monsieur Dépannages en tout genre » et « Madame Peut mieux faire » ont toujours tort. Leurs comportements ne sont d'ailleurs en eux-mêmes pas en cause. Seule la manière dont ils s'exercent – choix du moment et méthode d'intervention – constitue des erreurs.

La femme apprécie « Monsieur Dépannages en tout genre », mais pas quand elle a besoin de partager ses sentiments. Les hommes doivent absolument se souvenir, dans ces moments-là, de refréner leur désir de proposer des solutions lorsque leur femme leur confie ses soucis. Ce n'est pas ce qu'elle attend d'eux. Une oreille attentive et un peu de réconfort suffisent à la remettre daplomb. Elle n'a pas besoin d'être « réparée ».

De son côté, l'homme peut apprécier les suggestions d'amélioration de « Madame Peut mieux faire », mais à condition qu'il les ait lui-même requises. N'oubliez pas, mesdames, qu'un homme – surtout quand il est dans l'erreur – perçoit les conseils et les critiques gratuits comme des ordres voilés et en déduit que vous ne l'aimez pas réellement. Pour tirer des enseignements de ses erreurs, l'homme a bien plus besoin de se sentir accepté par sa femme que de recevoir ses recommandations. Et d'ailleurs, une fois convaincu qu'elle l'aime tel qu'il est sans chercher à le perfectionner, il se montre beaucoup plus disposé à lui demander son avis.

Quand notre partenaire nous résiste,
c'est généralement parce que nous avons mal choisi
notre moment ou parce que nous
nous y prenons mal.

Après avoir examiné cette première différence très importante, étudions la suivante : la gestion du stress.