

5 façons de réagir face au silence de son conjoint



“J’ai l’impression de parler à un mur”, “Je ne sais même pas ce que tu penses”, ...

Peut-être avez-vous déjà prononcé ses paroles ?

Oui, on peut vivre en couple, et ressentir une grande solitude émotionnelle, ne plus se sentir connecté à l’autre.

On peut avoir même l’impression de ne pas connaître celui que l’on aime.

Si vous avez l’habitude de parler beaucoup, de toujours lancer les sujets de conversation, de donner votre avis, et de partager vos émotions, vous ne le verrez pas toujours venir.

Puis un jour, cela deviendra insupportable. Vous commencerez alors à ressentir un vide dans votre relation, une souffrance, qui pourra se traduire par de la colère accompagnée de reproches.

Alors comment restaurer la communication ? Comment réagir face au silence de son conjoint ?

• Respecter ses silences

Plus vous chercherez à tout prix à le faire parler, plus il fuira, il cherchera à éviter les conversations. Les reproches, la colère, le manque de respect ne feront que de renforcer son silence et son isolement.

• Passez à l’action et choisissez le bon moment

[“ L’amour ne renonce pas mais persévère toujours” 1 Corinthiens 13.7](#)

Ce peut-être lors d’une promenade, un dîner à 2 au restaurant,

L’idée est de choisir un moment où votre conjoint sera détendu.

Prévenez-le, il pourra ainsi se préparer à la discussion. Ce qui est évident pour vous, ne l’est pas pour lui (elle). Vous êtes spontané(e) et vous aimez la communication, mais pour lui (elle) ce n’est pas naturel. Cela lui demande un effort, de l’énergie.

• Acceptez votre conjoint dans ses différences

Pour une femme, communiquer signifie partage, intimité et plaisir. Elle recherche un soutien émotionnel. Elle privilégie la relation, et l’expression de ses émotions.

Pour un homme, communiquer veut dire échanger de l’information. En général il préfère les conversations rapides, il va chercher à résoudre les problèmes. Il aime rarement “parler pour parler”.

Nous sommes très différents, n’est-ce pas ?

Si votre conjoint se sent accepté(e) comme il est, s’il ne ressent pas de pression de votre part, s’il se sent aimé avec sa personnalité, ses fragilités, il(elle) se sentira en confiance pour s’ouvrir, et partager davantage avec vous.

• Une question à la fois

Quelquefois, on ne supporte plus le silence, alors on pose mille et une question, on parle pour 2, ce qui provoque colère et fuite chez son conjoint.

Parlez avec calme et respect, soyez précis(e), et laissez à votre conjoint le temps de répondre.

[“Que chacun de vous soit toujours prêt à écouter, mais qu’il ne se hâte pas de parler et de se mettre en colère”. Jacques 1. 20](#)

• Prenez soin de votre vie sociale

Si vous avez un grand besoin de communication, entretenez des amitiés, investissez vous dans un service auprès de personnes (visites, ateliers créatifs, ...)

Vous aurez ainsi moins d'attente vis à vis de votre conjoint, et vous accepterez plus facilement ses silences.

Il ne sera certainement jamais un grand communicant mais tout doucement il prendra goût à ces moments de qualités, ces instants de complicités retrouvés.

Voici un support intéressant à partager à 2 :



► Jeu
2 minutes mon amour

DECOUVRIR

Disponible chez

Paul & Séphora
MUSIQUE ET LIFESTYLE CHRÉTIEN

[Christine Piauger](#)
[Famille & co](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

1135 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com