



Pourquoi après une dispute, certains s'enferment pendant des jours dans le silence ?

PSYCHO – Metronews fait le tour de tous ces comportements qui vous tapent sur le système chez les autres... mais aussi chez vous. Appelés à la rescousse, des experts vous expliquent le comment du pourquoi. Enfants, vie quotidienne ou en voiture, tout y passe.



" Le langage nous unit autant qu'il nous sépare" Marie Andersen.

FOTOLIA

Photo:



Un livre pour comprendre ce qui contrarie ou encombre une communication fluide. 17 euros

Photo:[Hugo&cie](#)

Parfois, des petits riens nous mènent droit dans le mur. Et quand je dis mur, c'est celui du silence qui s'installe. Parce qu'en plus de zapper certaines missions vitales à la maison, Mòssieur quand il se fait prendre par la patrouille, boude pendant des jours.
Marie Andersen

[Visualiser l'article](#)

, psychologue clinicienne, formatrice, enseignante et auteure de L'Art de se gâcher la vie et de Tout s'arrange avec des mots (Hugo&cie) décrypte en trois points ces pénibles moments de solitude.

► Ce qui se passe

"Avec ce type de réaction, le but est de faire mal à l'autre. C'est un feu croisé de reproches et d'accusations. Ce type de dispute laisse l'autre OK. Raison pour laquelle la personne s'enferme dans le silence. Les disputes correspondant à ce type de conflit proviennent des petits problèmes du quotidien (ramasser le linge qui traîne, ranger la cuisine). Ces déclencheurs sont toujours liés à des questions fondamentales où le manque de respect revient de manière systématique. La récurrence des désaccords s'appuie pour un couple sur le partage du temps de travail et vie privée, la répartition des tâches ménagères ou l'intrusion de la belle-famille. Concernant la relation avec les enfants, on est toujours dans le registre de l'irrespect. Le travail scolaire est également source de tensions au sein de la famille, les enfants n'étudiant pas comme les parents le souhaiteraient. D'autant que l'enjeu de porter ses enfants à la fin des études et de les rendre autonomes est fondamental dans la parentalité", analyse Marie Andersen.

Jules trouve sans peine les déclencheurs qui, à chaque fois, me font disjoncter, comme de ne jamais jeter le rouleau vide de papier toilette ou de laisser la poubelle déborder...

► Ce que l'on ressent

"Le silence est une punition que l'on inflige à l'autre. Car celui qui ne parle pas maintient son partenaire dans une absence de liens. C'est la partie odieuse de la réaction, puisque l'on punit par le silence, une forme d'agression passive. Une manière de dire, je vais te faire payer. Mais en même temps, ce n'est pas clair puisque l'on ne fait rien d'autre que se taire. Si, se murer dans le silence est parfois lié à l'incapacité de certains à s'exprimer, dans de nombreux cas, c'est la volonté de ne pas s'exprimer qui prime. Après avoir réfléchi ou être allé faire un tour, on peut faire le point avec soi-même et revenir sur ce qui ne va pas. On pourrait alors sortir de son silence mais on s'y installe, contre l'autre", explique la psychologue.

Ne dit-on pas que le silence est d'or ? Bon, OK peut-être pas ici.

► Comment s'en sortir

Deux cas de figure :

"Il y a des liens et des relations affectives pour lesquels il convient de laisser l'autre mariner dans sa bouderie. Car, on constate qu'il s'agit d'un caprice répétitif qui devient un système. Et le laisser, c'est lui dire, tu veux faire la tête, et bien fais-la. Une manière de dire aussi, que cette stratégie ne marchera pas."

"D'autres personnalités invitent à faire l'inverse, parce qu'elles sont désemparées. C'est notamment le cas à propos des enfants. Avec ces derniers, en construction, la relation ne porte pas sur un lien d'égal à égal, mais sur la hiérarchie. Il vaut donc mieux aller chercher l'autre afin de ne pas le laisser désemparé. Dans les faits, il est plus mal que nous ne le sommes nous-même. La stratégie de la main tendue permet aux disputes de se transformer en règlement des difficultés. On apprend à se diriger vers la conciliation."

"Et la méthode est simple, il faut cesser d'accuser et de formuler des reproches afin de parler de ce qui ne va pas, en le nommant à partir de soi. Ainsi, tu n'en fais qu'à ta tête, se transforme en je n'aime pas être mise devant le fait accompli. Il y a nécessité à remplacer le tu par le je et à utiliser le terme nous, doté de vertus empathiques, sans oublier d'exprimer ce que l'on souhaite, avec humeur si nécessaire. Alors, le reproche devient une information", conclut l'auteure.

Moi, je veux bien ne plus accuser, à condition que Jules descende les poubelles.