

# La communication

---

*Conférence de Bénédicte Lucereau sur la communication homme-femme*

---

**Bénédicte Lucereau** est conseillère conjugale, elle-même mariée depuis 33 ans avec sept enfants et sept petits-enfants. Son époux Thierry travaille dans l'industrie et elle-même dirige un cabinet de conseil conjugal et familial.

## Entrer dans une juste relation homme-femme

Bonne communication = Juste relation

Bénédicte Lucereau constate que les jeunes et les moins jeunes ont une tendance générale à ne pas s'engager. Ils souffrent également plus ou moins de la solitude et sont de plus en plus nombreux dans cette situation. Ce phénomène serait la conséquence de la quête du « grand amour parfait ».

Bénédicte Lucereau rappelle que Dieu nous a créés pour la relation homme-femme, appelés à l'amour malgré nos différences.

### 1. Se connaître

Pour rentrer en relation, il faut d'abord se connaître et par conséquent arrêter de se rechercher dans l'autre et de décentrer de soi.

Exemple : un couple pacsé vient au cabinet conjugal : l'homme affirme son besoin de plaire → nombrilisme

Définition de l'amour dans la Bible : il n'existe pas de plus grand amour que de se donner soi-même.

Mais la définition de l'amour varie d'une personne à l'autre et il y a autant de définitions de l'amour que de personnes.

Beaucoup de personnes ne savent pas qui ils sont. Or, être adulte, c'est aussi savoir qui on est, arrêter de se considérer dans le regard de l'autre, et avoir un minimum d'estime de soi. Après tout, comment se faire respecter si je ne me connais pas moi-même, si je ne me respecte pas ?

Exemples : une femme qui est en demande perpétuelle de compliments de la part de son conjoint, mais qui ne le croit pas une fois ceci fait. Autre exemple : une femme qui a tendance à entrer en relation qu'avec des manipulateurs. Cette habitude peut refléter une relation avec son père défaillante.

Bénédicte Lucereau explique que la relation homme-femme passe par l'acceptation de l'autre tel-le qu'il/elle est. Ceci implique donc de passer de la recherche d'un amour pour soi à un amour pour lui ou elle, et d'arrêter de penser à ce que l'autre peut nous apporter. Beaucoup de patients de la conseillère conjugale n'ont aucune idée du bien qu'ils peuvent apporter à l'autre : on lui demande de nous combler, ou bien qu'il ou elle nous révèle à nous même. En effet, bien que nous ne soyons pas faits pour la solitude, le danger consiste en la volonté de mettre l'autre à son service.

Bénédicte Lucereau affirme qu'il y aura toujours un manque lié à la différence des sexes. Cette différence suscite le désir car elle induit une part de mystère. De plus elle ajoute une difficulté dans la communication homme-femme.

## 2. S'accepter comme homme ou femme

Rejetant la théorie des genres (indifférenciation entre homme et femme mise à part la différence biologique), Bénédicte Lucereau affirme que mieux on s'accepte dans son identité d'homme ou femme, plus on est enclin à accepter l'autre sexe. Il est alors nécessaire de se poser la question : suis-je bien dans cette identité d'homme/de femme?

La conseillère conjugale appuie l'idée d'égalité dans la dignité de l'homme et de la femme, mais que les différences d'ordre naturel engendrent un développement différent de l'homme et de la femme.

S'accepter en tant qu'homme ou en tant que femme, renvoie à l'éducation transmise par nos parents, le père incarnant la masculinité et la mère la féminité. Est-on en accord avec le modèle et les valeurs transmis ? Les blessures dans la relation parents-enfant auront un rôle important dans cette identité que l'on se forgera en tant qu'homme ou femme.

- *Spécificité masculine*

- L'homme ne sait où se situer dans une société où la femme est de plus en plus revendicative. Il existe une compétition des sexes et une lutte de pouvoirs entre l'homme et la femme.
- La masculinité a besoin d'être libérée face à la féminité. Bénédicte Lucereau pose alors deux questions aux deux sexes :  
Aux hommes : comment nouez-vous contact avec la femme ?  
Aux femmes : comment faciliter la tâche aux hommes ?
- Les hommes sont tournés vers l'action avec parfois une volonté de contrôle de la femme. La femme attend que l'homme décide et fasse des projets. Le corps masculin est un corps de chasseur, plus combatif et plus agressif que le corps féminin. Cette agressivité n'est pas forcément négative, et même plutôt positive : l'homme doit accepter cette agressivité. Il a besoin de défis et est capable de se dédier entièrement à une action. Il va alors se mettre à part, il ne doit pas être dérangé lorsqu'il est dans sa tour d'ivoire car il peut réagir avec agressivité.  
La communication avec l'homme se fait au niveau des idées, il aura peu tendance à livrer sa « vie intérieure ». B. Lucereau incite la femme à encourager et considérer l'homme pour qu'il communique.
- L'homme a besoin d'une femme tendre et aimante et invoque souvent comme qualité essentielle la douceur. La femme devrait donc tempérer ses ardeurs, l'homme ayant besoin d'être valorisé. Par exemple l'homme, devant une femme « trop » brillante, aura tendance à s'écraser.

- *Spécificité féminine*

La vocation de la femme est d'accueillir et de donner la vie. Elle se sent responsable d'engendrer l'autre à ce qu'il est. Mais attention ! Ceci ne signifie pas qu'elle doit le faire en maternant!

Ainsi l'accueil de la vie va plus loin que la maternité, il est à considérer au sens large.

- Les femmes ont une certaine intuition sur l'amour. Elles sont les premières à se présenter au cabinet pour se plaindre du manque d'amour dans le couple, ou bien seront celles qui communiqueront plus sur ce qui ne va pas au sein du couple. Elles le ressentent de façon amplifiée.
- La femme est parfois trop généreuse, ne se mettant alors pas de limites.
- La femme a une grande ouverture de cœur, et est plus encline à la relation à l'autre, mais peut devenir étouffante et moralisatrice.
- La vulnérabilité de la femme réside dans son besoin d'être aimée. Mais ceci permet en fait à l'homme « d'être homme ».
- La femme aspire à la sécurité et à la protection car la sensibilité féminine est vulnérable et a besoin d'être rassurée. Plus l'homme va protéger la femme, plus sa virilité va se déployer. En revanche, l'impuissance de l'homme face à la demande de sécurité de la femme peut générer de l'agressivité chez le premier.
- La femme se sent comprise lorsqu'elle est écoutée. Face à un problème, elle a plus besoin de temps que de solutions données par son conjoint. Elle aime raconter son ressenti et peut mélanger plusieurs éléments, ce qui horripile l'homme. John Gray (*Les hommes viennent de mars, les femmes de venus*) affirme en effet que le premier réflexe de détresse chez la femme est de parler.

---

Ce n'est pas parce que l'autre ne comprend pas qu'il n'aime pas, ce que la femme a tendance à penser (« s'il m'aimait, il devrait deviner »). Beaucoup de conflits conjugaux découlent de cette incompréhension dans le couple.

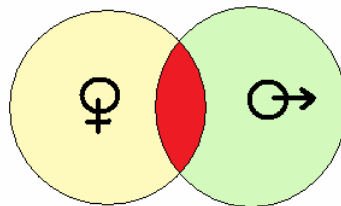
Bénédicte Lucereau revient sur le fameux « soyez soumise » : cette soumission n'est en réalité que de la protection. Marie était ainsi soumise à Joseph. Il faut alors accepter de se mettre sous la protection de l'homme. La difficulté chez la femme sera alors de se contrôler pour ne pas être directive, et chez l'homme de ne pas céder à une domination sur la femme.

Quand une femme ne se sent plus protégée, elle devient écrasante, possessive, manipulatrice. L'homme est de son côté exclu de sa condition de père. La fonction de l'homme est de séparer la femme de ses enfants. Quand l'homme est considéré comme un enfant, il peut devenir agressif ou prendre la fuite.

Le modèle éducatif actuel est hyper féminisé, ceci induit donc une surprotection des enfants.

## Relation à juste distance

- *Modèle 1 + 1 = 1*  
Communion/fusion du couple. Ce modèle est souvent l'idée que l'on se fait de l'amour parfait. Il est en vérité une relation de dominant-dominé et n'est pas viable à terme.
- *Modèle 1 + 1 = 2*  
Vies parallèles. Le couple fonctionne comme deux colocataires et ne partage rien.
- *Modèle 1 + 1 = 3*  
Relation à juste distance. Les trois éléments sont l'homme, la femme et la relation :



On est souvent dans les schémas  $1 + 1 = 1$  ou  $1 + 1 = 2$ .

La juste distance dans le couple est une interdépendance où les désirs d'être aimé et d'aimer son respectés. Il est important de ne pas chercher à faire changer l'autre et de ne pas créer de concurrence.

## Conclusion/idées phares

- ✚ On ne peut pas toujours être d'accord sur tout avec l'autre.
- ✚ On n'est pas responsable du bonheur de l'autre.
- ✚ L'autre ne nous comblera jamais complètement.
- ✚ L'autre ne nous répare pas : c'est à nous-mêmes de réparer nos blessures.
- ✚ On ne doit pas forcément partager nos centres d'intérêts : faire des activités séparément.
- ✚ Confort avec soi-même et avec l'autre.
- ✚ Chacun doit être capable d'être dans sa solitude.

Plus on fréquente Jésus (prière), plus on se connaît et on s'aime.



Paray le Monial

---

- ✚ Paray-le-Monial, un lieu pour tous...
- ✚ Paray-le-Monial, c'est l'occasion de vivre des moments inoubliables de joie, de prière et d'échanges. C'est aussi une liturgie vivante et joyeuse et la rencontre avec de grands témoins de la foi.
- ✚ Couples, familles, personnes seules ou célibataires, étudiants, enfants, adolescents, personnes handicapées, artistes ou artisans, ... Il existe une proposition ou un parcours pour chacun de vous !
- ✚ N'hésitez pas à venir vivre un cœur à cœur avec le Christ lors d'une session cet été.  
Pour plus d'infos : <http://www.sessions-paray.com>

### **Témoignages de jeunes sur Paray-le-Monial**

- **Angélique**

La première fois qu'Angélique est allée à Paray-le-Monial, elle a été touchée lors d'un temps d'adoration sous le grand chapiteau de la profonde certitude que Dieu l'aimait telle qu'elle était. Cette manifestation de Dieu s'est reproduite le lendemain, alors qu'elle se confessait, ressentant alors une joie et une paix intenses. Ce miracle personnel s'est inscrit dans la durée grâce à la prière qui lui apporte un soutien dans les moments difficiles et la certitude profonde de l'amour infini de Dieu pour elle.

- **Antoine**

A Paray le Monial se distribuent des petits papiers sur lesquels sont inscrits des citations de la Bible, les « pains de la parole ». Antoine a pioché l'un d'entre eux avec pour message « Si tu vois un frère commettre un péché, ne le juge pas : prie pour lui, et je lui donnerai la vie ». Antoine avait justement une position assez axée vers le jugement, particulièrement envers ses parents. Il abandonna donc son attitude de jugement pour la prière.

Antoine affirme qu'à Paray le Monial il y a forcément quelque chose de bon et de positif à en tirer (rencontres, etc.).