



Il est muet comme une tombe?
Peu bavard, comme beaucoup
de ses semblables? Le défi est
de taille. Mais avec les bons
mots, les bons gestes et
le bon ton, tout est possible.
Promis!

9 stratégies pour **faire parler votre homme**



Les femmes ont beau être le sexe "faible", elles ont le verbe fort. Nous les filles, on parle et on aime ça. On échange, on s'extériorise. On partage des émotions, des questions, des envies. À tel point que l'on trouve parfois l'homme de notre vie un peu trop silencieux. Oui, on est faits pour vivre ensemble, mais on ne fonctionne pas de la même manière. Comment s'immerger dans le jardin (très) secret de nos chéris venus de la planète Mars? Yvon Dallaire, psychologue et conférencier, répond à cette question universelle dans son dernier livre *10 stratégies pour faire parler son homme* (Jouvence Editions, 770 €). On s'en est inspirée pour vous livrer un mode d'emploi inimitable!

Les hommes communiquent beaucoup mieux sur des sujets précis. Et sur un seul sujet à la fois!

1. POSEZ-LUI DES QUESTIONS PRÉCISES

C'est un peu comme quand on rentrait de l'école à 10 ans. Quand notre mère nous demandait: "Ça a été aujourd'hui?". On marmonnait un "ouais" blasé. Si elle avait été plus précise, on aurait été plus inspirée. Exemple: "Quel moment as-tu préféré dans ta journée? Tu as appris quelque chose d'intéressant au cours de Sciences? Qu'avez-vous fait avec Caroline à la récré?" C'est la même chose avec Chéri. À question vague, réponse vague

elle aussi, qui vous laissera sur votre faim. Vous aurez l'impression de le déranger et vous serez frustrée. Les hommes communiquent beaucoup mieux sur des sujets précis. Et sur un seul sujet à la fois! Si vous avez "juste" besoin d'échanges quel que soit le thème, lancez-le par exemple sur le licenciement de son boss, l'âge auquel il veut avoir son premier enfant, l'Alzheimer de son grand-père, la rentrée en primaire de sa filleule... Si vous voulez avoir son avis sur un sujet précis, posez-lui une question précise. Et reprenez ceci: quand vous dites "J'ai envie qu'on parle" ou "Tu ne me dis jamais rien", Chéri se referme

comme une huître. Il se retrouve démuné au pied de l'Everest. L'homme communique plus volontiers s'il connaît les règles et sent qu'il peut les contrôler. Il aime connaître l'objectif et les limites de sa participation. Offrez-lui un cadre et il s'ouvrira!

2. RESPECTEZ SON SILENCE

Pourquoi aimons-nous tant parler, nous les femmes? On n'a pas toujours plus de choses à dire que nos hommes, mais on réfléchit tout haut. C'est notre façon à nous d'entretenir des liens, d'évacuer nos tensions ou nos peurs. On a aussi tendance à vouloir "meubler". Une femme a plus vite l'impression que, si son couple n'est pas fusionnel, il part à la dérive. Chéri, lui, pense en silence. Il mûrit sa réponse avant de se prononcer. Par nature, en tant que "pilier du foyer" (même s'il l'est moins aujourd'hui qu'avant), il n'aime pas exhiber ses faiblesses à sa douce. Et déteste se tromper. Ou faire part de ses incertitudes et de

ses craintes.

La solution n'est pas de se taire. Nous avons des besoins différents, et il faut "faire avec". Une bonne option? Le rire. C'est un cliché: les femmes s'expriment, les hommes interiorisent. Parlez de vos différences. Et du pourquoi de ces différences. Caricaturez un peu la chose, ça vous aidera à dédramatiser. Si vous avez un besoin impérieux de parler, prévenez-le avec humour. "Chéri, j'ai passé une journée pourrie, j'ai besoin de parler. Ne m'en veux pas si je suis un moulin à paroles!" Votre flot de paroles risque moins de l'agacer. Et il sera plus ouvert au dialogue par la suite.



Demander à un homme comment il se sent,

c'est comme demander à une femme combien elle pèse...

3. ACCEPTEZ SA DIFFICULTÉ À EXPRIMER SES ÉMOTIONS

Demander à un homme comment il se sent, c'est comme demander à une femme combien elle pèse. C'est gênant. Déstabilisant. La majorité des hommes ont une pudeur émotive. Respectons-le. L'erreur fatale? Brusquer un chéri silencieux. Lui dire qu'il n'a pas de cœur, qu'il est insensible. De un, c'est totalement faux, de deux, il se sentira incompris. Et vous partirez perdante! Il n'a juste pas le même bagage que vous pour s'exprimer, inutile de le nier.

4. CESSEZ DE L'INTERROMPRE

Quand des nanas parlent entre elles, ça fuse dans tous les sens: elles s'interrompent, passent du coq à l'âne... Cette spontanéité fait notre charme! Les hommes, eux, ont besoin de plus d'ordre, de structure. Leur cerveau fonctionne comme un télescope: il ne peut faire le focus que sur une chose à la fois (ou presque). Quand vous interrompez Chéri, vous interférez dans sa réflexion, il perd sa concentration et ça l'irrite. En le coupant, vous lui envoyez aussi et surtout ce message: "Je ne suis pas intéressée par ce que tu dis ou ressens". Grave erreur, donc. Faites-vous violence et laissez-le aller au bout de son idée. Bref, é-cou-tez-le!

5. ADOPTEZ L'ÉCOUTE ACTIVE

Les hommes détestent se sentir incompris. Si le message ne passe pas bien, Chéri peut se décourager et penser que la discussion ne sert à rien. Pour être sûre de capter ce qu'il essaye de vous dire, testez ce que les psychologues appellent l'écoute active: répétez/reformulez ce que votre interlocuteur vient de dire pour vous assurer que vous avez bien compris. Par exemple: "Donc, c'est ce que ton boss t'a dit qui t'a vexé. Je comprends..." Les psychologues utilisent souvent cette méthode pour faciliter la communication avec leurs patients. Bon signe!

6. FAITES APPEL À SES COMPÉTENCES

Un prince charmant se cache en Chéri. Pour mieux vous aimer, il veut vous secourir. Quand vous lui confiez un souci, il turbine pour vous trouver LA solution. Vous, âme émotive et grande romantique, vous préférez échanger vos émotions, vos sentiments, vos frustrations. Bref, parler de cœur à cœur et pas de cerveau à cerveau! Et surtout, vous attendez de lui qu'il vous écoute, pas forcément qu'il trouve une solution. Si Chéri vous propose d'aller passer votre contrôle technique à votre place, acceptez avec le sourire. Et traduisez ce geste en mots: "Je t'aime, amour de ma vie". Chéri a besoin que vous fassiez appel à ses compétences. Que vous lui prouviez que vous lui faites confiance. Lui dire "Oh chéri, je n'arrive pas à me garer. Tu ne veux pas le faire, toi qui gères les créneaux?" revient à lui signifier "Tu es le plus fort et je t'aime de tout mon cœur" dans sa langue à lui. Plus Chéri est mis en valeur, plus il se sentira épanoui et plus il aura envie de vous ouvrir son cœur!

Erreur fatale: brusquer un chéri silencieux. Lui dire qu'il n'a pas de cœur, qu'il est insensible

7. TOUCHEZ-LE

Le cerveau de Chéri ne produirait de l'ocytocine, cette fameuse hormone de l'attachement, que lorsqu'il est rassasié sexuellement. Serait-ce une des raisons pour lesquelles on a parfois l'impression qu'"il ne pense qu'à ça"? Peut-être. C'est biochimique! Nous faire l'amour, c'est un peu se rapprocher de nous. Si Chéri se sent connecté sous la couette, il se sentira connecté dans la vie et se fera moins radin en confidences. Mais ça ne concerne pas que les parties de jambes en l'air! L'affection que vous lui réservez au quotidien joue aussi un rôle essentiel. Ayez un geste tendre envers Chéri, avant même de lui parler. En lui prenant la main, en lui touchant le bras, en lui caressant les cheveux, vous créez un climat d'intimité et de confiance

Ayez des gestes tendres: ils créent un climat d'intimité et le branchent sur le mode "émotionnel"

propice à la complicité. C'est une astuce imparable pour qu'il quitte son mode de pensée logique et intellectuel et qu'il passe en mode émotionnel. Votre mode de fonctionnement à vous!

8. SOYEZ DIRECTE

Au cas où vous ne l'avez pas encore remarqué: les hommes ne savent pas lire entre les lignes. Et il faut dire que nous, on est surdouées pour cacher plein de messages subliminaux entre les lignes. On a beau y mettre du fluo, la réception est toujours mauvaise! Pour faire parler un homme, y compris de ses émotions, il faut l'attaquer directement avec des questions (voir le point 1). Insinuations, métaphores et autres tactiques resteront vaines et contre-productives. Lui parler des problèmes de Caro, votre amie orpheline, pour le faire parler de son enfance, ça ne fonctionne donc pas. Une meilleure option: "Mon lapin, je ne connais pas grand chose de ton enfance. C'est comment, grandir avec sa grand-mère?" Avec une approche directe, vous avez dix fois plus de chances que la réception soit bonne!

9. DITES "JE" PLUTÔT QUE "TU"...

Les hommes sont tous d'accord là-dessus: nous les filles, on a le reproche facile. "Tu rentres toujours tard", "Tu préfères tes potes", "Tu ne me fais jamais de surprises", etc. Chéri connaît la chanson. Dès que l'on brandit le "Tu", il se sent attaqué, renvoyé dans le camp adverse. Il se sent nul et se ferme. Or, Chéri aime se sentir utile et rendre sa douce heureuse. S'il a l'impression de tout faire de travers, il perdra foi en son couple! En troquant le "Tu" contre le "Je", on se rapproche de lui. Parler en "Je", c'est assumer ses pensées et ses émotions. C'est parler de nos besoins et pas de nos frustrations. On n'attaque pas l'autre, on se positionne en fonction de nos ressentis. Et la pilule passe beaucoup mieux! "Ça me rend triste que tu ne passes pas la soirée avec moi ce soir, j'ai l'impression que tu me fuis!" passe beaucoup mieux que "Tu n'as jamais de temps pour moi!" Les bons mots, le bon ton et le tour est joué!

Testé et approuvé!

Faire parler son homme? Un sujet qui "parle" à beaucoup d'entre nous, y compris à la rédac! Une journaliste (anonyme;-)) a testé les techniques ci-dessus... avec succès.

"Plus mystérieux que mon homme, y'a pas! Il parle, oui, mais de choses factuelles (de gens, de choses, d'évènements, etc). Rarement de lui. Je ne sais pas ce qui le rend le plus heureux, je ne connais pas sa première grande émotion, sa plus grande honte, etc. Du coup, j'ai expérimenté ces techniques ce week-end. J'ai lancé l'assaut après une séance de câlins. Doucement. Finement. J'ai commencé à parler de moi. De mes petits démons. De ce qui me fait parfois peur. J'ai glissé ma main dans ses cheveux, j'ai caressé son bras et je lui ai pris la main. L'air de rien, je lui ai posé une question inquisitrice: "Et toi mon amour, tu as peur de quelque chose?" Il a d'abord cru que j'étais ironique. Petit rictus. Alors j'ai insisté. J'ai reformulé ma question. Je lui ai suggéré des exemples. Presque tout bas, pour qu'il ressente notre intimité. Et il s'est ouvert. Je connais désormais sa plus grande peur: la guerre. Comme quoi... Ma question était claire, on se sentait complices. C'est ça le secret!"