

## Chapitre 2 : Comprendre sa femme sans devenir fou

Le soleil commence doucement à baisser sur Paris, dessinant de longues ombres sur les trottoirs. À l'intérieur du bistrot, les lumières tamisées créent une ambiance feutrée, intime, presque confidentielle. Antoine et Dany, toujours installés près de la fenêtre, laissent la conversation évoluer naturellement.

Antoine s'appuie contre le dossier de sa chaise, son regard fixé sur un point invisible devant lui.

– Antoine : Tu sais, Dany, j'ai beau me dire que j'aimerais construire quelque chose, j'ai l'impression que dès que ça devient sérieux, je perds pied. Les femmes, parfois, je ne les comprends juste pas. C'est comme une langue étrangère, tu vois ?

Dany sourit doucement, compréhensif.

– Dany : Crois-moi, Antoine, tu n'es pas le seul à ressentir ça. Mais il faut bien comprendre une chose essentielle : on n'a pas besoin de tout comprendre parfaitement pour être bien avec quelqu'un.

Antoine fronce les sourcils, un peu sceptique.

– Antoine : Explique-moi ça. Parce que franchement, moi, je suis perdu.

– Dany : En fait, souvent, on fait l'erreur de vouloir absolument résoudre tous les problèmes que notre femme exprime. Dès qu'elle se confie, on s'imagine devoir lui trouver une solution. On se prend pour des héros, tu vois ?

Antoine éclate de rire, détendant l'atmosphère.

– Antoine : Oui, complètement ! Ça m'est arrivé plein de fois. Elle me raconte une histoire, un problème de boulot, et moi je fonce tête baissée pour lui trouver la solution. Et souvent, ça finit en dispute parce qu'elle me dit que je ne comprends rien.

– Dany : Exactement. Parce que dans ces moments-là, elle ne cherche pas un super-héros. Elle veut juste : être entendue, écoutée vraiment, sans interruption. C'est tout simple, mais ça change tout.

Antoine réfléchit quelques secondes, visiblement troublé par cette simplicité apparente.

– Antoine : Mais si on ne fait que l'écouter sans lui proposer une solution, ça sert à quoi exactement ?

Dany se penche légèrement en avant, le ton sérieux, mais doux.

– Dany : Antoine, ça sert à lui montrer que ce qu'elle ressent compte réellement pour toi. Ça s'appelle l'écoute active. Quand tu écoutes vraiment, tu ne cherches pas à répondre tout de suite. Tu valides simplement ses émotions : « Je comprends que ça te mette en colère » ou « Je vois que ça te blesse ». Ce n'est pas forcément être d'accord, c'est juste reconnaître qu'elle a le droit de ressentir ce qu'elle ressent.

Antoine acquiesce lentement, commençant à saisir quelque chose d'important.

– Antoine : Et quand elle s'exprime de manière indirecte, par des sous-entendus, qu'est-ce qu'on fait ? Parce que ça aussi, ça me rend fou.

– Dany : Ah, ça, c'est une autre histoire ! (rires) Mais dans ces cas-là, l'idée est de lui offrir un espace rassurant. Pose-lui calmement des questions ouvertes, du genre : « J'ai l'impression que quelque chose te dérange, tu veux en parler ? » Sans agressivité, sans impatience. Juste lui laisser la possibilité de dire ce qu'elle ressent vraiment.

– Antoine : Ça paraît presque trop simple pour être vrai.

Dany hausse les épaules avec un sourire tranquille.

– Dany : C’est simple en théorie, mais difficile à appliquer, parce que ça demande une certaine patience et une vraie maîtrise de soi. C’est comme un muscle qu’on entraîne régulièrement. Au début, c’est maladroit, mais avec le temps, ça devient naturel. Ça évite beaucoup de conflits inutiles, crois-moi.

Antoine pousse un soupir, soulagé, presque libéré d’un poids.

– Antoine : Je crois que je viens de réaliser que j’ai souvent mal compris ce qu’on attendait de moi. C’est dingue. Pendant toutes ces années, j’ai pensé qu’être un homme solide voulait dire avoir réponse à tout.

– Dany : Je te rassure, j’ai longtemps pensé pareil. Mais aujourd’hui, j’ai compris que ce qui compte, c’est surtout être présent et sincère. C’est ça qui crée une vraie connexion dans le couple, bien plus que d’avoir toutes les solutions.

Antoine hoche la tête avec une expression plus sereine.

Résumé du chapitre :

Ce chapitre met en lumière l’importance de l’écoute active dans les relations. Dany explique clairement à Antoine que comprendre sa partenaire ne signifie pas tout résoudre immédiatement, mais plutôt être présent, écouter sans juger, et valider ses émotions. Ces gestes simples renforcent la connexion émotionnelle et préviennent de nombreux conflits inutiles.

Questions à méditer :

- Ai-je souvent cherché à résoudre les problèmes que ma partenaire me confiait au lieu d’abord de l’écouter ?
- Est-ce que je lui donne assez d’espace pour exprimer librement ses émotions sans chercher à intervenir immédiatement ?
- Suis-je capable d’accepter ses émotions même quand elles me dérangent ou me mettent mal à l’aise ?

### Action :

Cette semaine, la prochaine fois que votre partenaire vous confiera un souci, prenez le temps de pratiquer l'écoute active. Écoutez-la entièrement, sans chercher à interrompre ni à résoudre immédiatement le problème. Validez simplement ce qu'elle ressent (« Je comprends », « Je vois ce que tu veux dire »). Observez attentivement comment elle réagit à votre écoute sincère.