

Qui n'a jamais regardé d'un air ahuri, son conjoint en se demandant s'il ne venait pas d'une autre planète ?

C'est effectivement ce que notre moitié provoque en nous quand son comportement est éloigné du nôtre, incompréhensions qui rajoutées les unes aux autres provoquent la crise voire mènent à la rupture.

John GRAY, thérapeute américain, fort de son expérience professionnelle et aussi, il ne s'en cache pas, de ses expériences de couple, a observé que les hommes et les femmes ne parlaient pas le même langage.

Nous ne pouvons pas remettre en cause que nos différences ne sont pas simplement physiques et hormonales mais plus subtiles comme si nous n'étions pas nés sur la même planète.

De nombreuses années d'observations des couples en crise venus le consulter, ont amené John GRAY à conclure que les hommes sont nés sur la planète Mars où ils ont appris à se battre, à être forts, appréciés, encouragés par leurs pairs (et pères !). Ces Martiens passent de longs moments silencieux à chercher des solutions manifestement remarquables pour lesquelles ils attendent d'être remerciés. Ils oublient leurs problèmes, ou le stress de leur journée en rentrant chez eux lire, regarder la TV, ou en bande de copains à taper dans une balle ou un ballon.

Les femmes elles sont nées sur la planète Vénus où elles sont toujours ensemble à parler, à se raconter leurs soucis, sans forcément vouloir la solution à leurs problèmes. Elles peuvent parler de longues heures au téléphone pour ne rien dire (ça c'est les hommes qui le disent !). Pour croire qu'elles sont aimées, sur Vénus on les couvre d'attentions, de cadeaux, de mots doux et elles ne connaissent pas l'indifférence.

Depuis la nuit des temps, les hommes ou plutôt les Martiens sont attirés par les belles Vénusiennes et depuis la nuit des temps les Vénusiennes ne sont pas du tout insensibles au charme des forts Martiens. Au début tout va bien, les Martiens apprécient la féminité vénusienne, en faisant fi des grands préceptes martiens (et vice versa les vénusiennes ne tenant pas compte des défauts martiens).

Or pourquoi tout cela se gâte-t-il quand il s'agit de vivre ensemble sur la planète Terre ?

« Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus », c'est donc le titre du premier livre de John GRAY où il dépeint avec justesse et fantaisie, sans parti pris aucun les différences hommes/femmes.

Pour la plupart des couples, passés les premiers émois, les enjeux se modifient. On attend que l'autre soit semblable à nous, on voudrait qu'il désire ce que l'on désire et se sente comme on se sent soi-même. Mars et Vénus utilisent les mêmes mots mais avec des sens différents : l'homme utilise le langage mâle, la femme le langage

femelle.

C'est le début d'une longue liste d'incompréhensions de part et d'autre.

Quand Mars rentre chez lui le soir, Vénus se précipite lui faisant une liste détaillée de son emploi du temps et de ses soucis. Mars voulant lui être agréable se met à lui trouver toutes les solutions possibles et selon lui infaillibles. Vénus, elle, se fiche bien de ses belles théories, veut simplement son écoute, une étreinte la rassurant sur son soutien, l'amour qu'il lui porte (incompréhension !).

Pour Vénus parler lui permet d'évacuer ses tensions, sans chercher une solution immédiate à ses soucis, pour Mars c'est immédiatement chercher des solutions et c'est la frustration quand celles ci sont rejetées (incompréhension !).

Mars frustré et c'est aussitôt un homme, qui pour évacuer le stress, va se murer dans son silence. John GRAY appelle cela « se retirer dans sa caverne ». Cela permet de ressentir et traiter en silence les sentiments négatifs pour mieux s'occuper de Vénus au sortir de sa caverne.

Vénus interprète ce repli comme un manque d'amour, un désintérêt, un rejet (incompréhension !).

Mars ne comprend plus, rien de pire pour lui que ses efforts ne soient pas appréciés (incompréhension !) surtout que Vénus a l'humeur changeante comme les vagues et que cette humeur est liée à sa capacité à donner et recevoir de l'amour. La belle Vénusienne a une fâcheuse tendance à exiger l'aide de Mars au moment précis où elle en ressent le besoin (incompréhension !).

John GRAY a établi une liste des besoins spécifiques de Mars et Vénus qui, s'ils ne sont pas respectés dans le couple, susciteront petit à petit bien des rancœurs.

Les martiens ont en effet besoin que leurs compagnes leur fassent confiance, les acceptent tels qu'ils sont, les apprécient et approuvent ce qu'ils font, les admirent et les encouragent.

En contrepartie, les vénusiennes demandent des attentions, de la compréhension, du respect, de la dévotion, être rassurées sur l'amour des Martiens.

Savoir reconnaître et combler les besoins primaires de l'autre est le secret n° 1 d'une relation de couple réussie entre Mars et Vénus car leurs besoins sont néanmoins complémentaires.

Nous pouvons déjà remarquer les erreurs à ne plus faire comme chercher systématiquement des solutions et ne pas soutenir moralement sa compagne pour les Martiens. Inversement, les Vénusiennes pourraient s'efforcer de ne pas vouloir faire changer leur Apollon mais plutôt leur faire confiance et leur dire comment elles leur sont reconnaissantes... Quelques modifications simples qui pourront déjà faire beaucoup !

De nos jours, une autre composante entre en jeu : la transformation du couple à qui l'on demande de plus en plus de combler tous les manques. John GRAY s'est interrogé sur les raisons de cette transformation. Selon lui, historiquement l'homme

était un guerrier, un chasseur qui risquait sa vie pour nourrir femme et enfants et qui devait se concentrer pour trouver le meilleur angle d'attaque donc la solution adéquate. Pendant ce temps son épouse travaillait aux tâches ménagères et éducatives, entourée par les autres femmes de la tribu ou de la famille avec lesquelles elle trouvait écoute, soutien et où sa soif de parler était étanchée.

Quand le guerrier ramenait la nourriture indispensable à la survie et qu'il était de surcroît vivant, il était accueilli en héros, admiré, considéré comme le sauveur par son épouse qui reconnaissait en lui les qualités d'un bon père de famille et époux. De son côté l'épouse ayant eu des oreilles compatissantes auprès d'elle toute la journée ne s'occupait que de lui et ne lui faisait pas une liste exhaustive de récriminations.

De nos jours, du fait de la modification et du changement des rôles, chaque membre du couple demande trop à l'autre. Les efforts des hommes ne sont plus reconnus à leur juste valeur, les femmes étant susceptibles d'en faire autant. La femme travaillant elle aussi, la cellule familiale étant réduite, elle n'a plus le soutien féminin, l'homme est ainsi censé combler ses manques comme elle devrait elle aussi combler ceux de sa moitié.

Le manque de communication dans la relation de couple est la cause du mécontentement de la femme contemporaine, de même que le manque de considération dont souffre l'homme l'empêche de répondre avec plaisir aux attentes de son épouse. Les hommes affichent leurs sentiments à travers leurs actes, les femmes par les échanges verbaux.

John GRAY développe ces précédents concepts dans plusieurs livres et s'il y a un proverbe qui dit « à chaque problème, sa solution » on pourrait dire « à chaque souci, un livre de John GRAY » !

Vous vous posez des questions sur votre couple lisez « *Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus* », « *Mars et Vénus ensemble pour toujours* » ou « *Mars et Vénus, les chemins de l'harmonie* »

Vous êtes seul(e) après une rupture ou un deuil « *Mars et Vénus refont leur vie* » ou « *Une nouvelle vie pour Mars et Vénus* »

Vous êtes seul(e) et vous vous demandez comment rencontrer quelqu'un « *Mars et Vénus se rencontrent* »

Vous voulez apporter un peu de piment dans votre vie amoureuse et intime rien de tel que « *Mars et Vénus en amour* » ou « *Mars et Vénus sous la couette* »

Dans la suite logique vous trouverez également « *Les enfants viennent du paradis* » ou « *Mars et Vénus au travail* ».

Une autre facette de John GRAY c'est sa conception du bonheur pour nous connecter à notre être véritable. Pour lui, nous avons besoin, pour être heureux, de développer plusieurs aspects dans notre environnement, sous forme de 10 vitamines indispensables à notre développement, par exemple, la V5 qui est la vitamine de l'amour et du soutien provenant de soi-même, ou la V8 qui est la vitamine de l'amour redonné à la communauté ou bien encore la V3, vitamine provenant de l'amour et du soutien des amis ou des proches.

Si nous manquons d'une ou plusieurs vitamines, cela crée un déséquilibre qui nous

empêche d'être bien avec nous même. Il nous presse de nous procurer ces 10 vitamines et les maintenir à un niveau constant. Tout ceci est expliqué très bien dans « *Comment obtenir ce que nous désirons et apprécier ce que nous possédons* » suivi par « *Mars et Vénus, petits miracles au quotidien* ». Ces deux derniers livres ressemblent un peu à ceux d'Anthony ROBBINS, en plus accessibles...

En comparant les hommes et les femmes aux habitants de deux planètes étrangères, John GRAY signe ici un concept très compréhensible où chacun de nous se reconnaît facilement, moins rébarbatif que les cours sur la structuration de nos cerveaux et sur nos hormones !

Il ne fait pas alliance avec l'un des sexes mais il sait reconnaître les qualités précieuses de l'un ou de l'autre, mais aussi nous citer leurs limites respectives. Il emploie des mots simples, prend pour exemple des situations de la vie de tous les jours.

Toutefois rien ne sert de savoir parler la langue de Vénus ou Mars, si nous avons quelque problème avec le b a ba de notre langue maternelle... c'est à dire qu'il nous faut et nos patients également, cela va sans dire, avoir gérer a minima nos névroses les plus récurrentes avant de s'accorder au mieux avec les habitants d'une autre planète. Ces livres et leurs concepts ne s'adresseront pas à des pathologies lourdes du couple comme la violence conjugale, la perversité...

Bien sûr devant cette floraison successive de livres sur le même sujet, on peut se demander s'il ne fait pas un tantinet de business ? Ce qui pourrait naturellement altérer notre confiance, mais il suffit d'attendre quelques mois et notre bourse ne souffrira pas trop grâce à la parution en format de poches.

Un peu de la psychologie à bon marché alors ? En quoi cela peut être utile aux futurs thérapeutes AIRE? Evidemment il ne s'agit pas ici du langage et des théories de G. Maurey, E. Mercier ou même de JM. Henriot sans vouloir citer les plus grands, mais il y a une approche intéressante pour nous que sont les METAPHORES.

John GRAY manie à ravir l'art des métaphores. Comparer les hommes et les femmes à des êtres venus d'autres planètes et de là expliquer à des millions de lecteurs leurs différences pour leur donner des chances de revoir leur vision du couple, était un pari difficile, mais somme toute réussi !

Dans tous ces livres il crée de nombreuses autres métaphores, comme celle du match de foot pour expliquer comment se déroule une querelle de couple ; celle du Prince Charmant et de sa dulcinée en danger pour démontrer que les femmes sont bien souvent « insatisfaites » de ce que font les hommes pour elles. Ecrire que l'homme se retire dans sa caverne d'ours pour réfléchir est un trait qui peut aisément être compris par sa compagne. Comparer l'humeur de la femme à une vague venant et repartant sur le sable est plus compréhensible pour les hommes plus terre à terre de nature.

Et bien d'autres encore et c'est certainement grâce aux métaphores que ces livres ont eu tant de succès. Nous le savons, celles-ci sont importantes car elles permettent de

mettre à distance le problème pour qu'il soit moins douloureux. En parler avec d'autres mots dédramatise la situation et avec en plus une dose d'humour le ressenti est distancié, le symbole transforme et amène une autre reformulation et vision du problème.

John GRAY propose également des tâches, par exemple, pour éviter les disputes, pour écrire une lettre d'amour ou de ressentiment, pour gagner des points avec le sexe opposé, qui pourraient être un modèle pour les tâches à donner lors des premières séances. Il serait bien rare qu'aucun de nos patients nous consulte pour des problèmes de couple et pourquoi pas nous imprégner de certaines des idées de John GRAY ?

Ainsi un voyage sur une autre planète grâce à John GRAY ne pourra que nous dépayser et nous apprendre l'art des métaphores...