UNIVERSITÉ DU BURUNDI
GRENIER DU SAVOIR DU BURUNDI
Dépôt institutionnel officiel
https://repository.ub.edu.bi

Apport de la communication non-violente au sein du couple conjugal. Enquête menée en commune Nyabiraba auprés des baremeshakiyago

Nkurikiye, Léandre; Sous la Direction du : Pr. Paul NKUNZIMANA

2015
UB, Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation
https://repository.ub.edu.bi/handle/123456789/1099

Document téléchargé depuis le **Grenier du Savoir du Burundi** — https://repository.ub.edu.bi

UNIVERSITE DU BURUNDI

FACULTE DE PSYCHOLOGIE ET DES SCIENCES DE L'EDUCATION

DEPARTEMENT DES SCIENCES DE L'EDUCATION

APPORT DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE AU SEIN DU COUPLE CONJUGAL

Enquête menée en Commune NYABIRABA auprès des *Baremeshakiyago*

Par

Léandre NKURIKIYE

Sous la Direction du :

Pr. Paul NKUNZIMANA

Mémoire présenté et défendu publiquement en vue de l'obtention du grade de Licencié en Sciences de l'Education

Bujumbura, septembre 2015

DEDICACE

A mes parents

A mes regrettés grands parents

A mes frères et sœurs

Nous dédions ce mémoire

REMERCIEMENTS

Au terme de ce travail, grand est un désir d'adresser notre profonde reconnaissance à toutes les personnes qui, de près ou de loin, ont contribué à sa réalisation.

Nos vifs remerciements s'adressent premièrement au Professeur Paul NKUNZIMANA qui a bien guidé nos premiers pas dans cette recherche jusqu'à la fin.

Nos remerciements s'adressent également à tous nos éducateurs depuis ceux de l'école primaire jusqu'à ceux de l'Université du Burundi, particulièrement ceux de la Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education pour la formation tant humaine qu'intellectuelle que nous avons acquise de la part de leurs efforts.

Nos remerciements s'adressent aussi à mes parents et à la famille de Ntiranyibagira Anicet qui n'ont jamais cessé de nous soutenir sur le plan tant matériel que moral. Qu'ils trouvent ici une grande satisfaction dans ce travail.

Que nos amis que nous ne pouvons pas tous énumérer trouvent ici l'expression de notre profonde reconnaissance pour le soutien moral et la sympathie qu'ils nous ont témoignés durant nos études.

A tous nos enquêtés qui nous ont livré des informations sans rien demander, nous disons merci.

A tous et à chacun, nous exprimons nos sincères remerciements.

Léandre NKURIKIYE

LISTE DES SIGLES ET ABREVIATIONS

A /A	: Année Académique
Ed.	: édition
EP	: Ecole Primaire
ESF	: Expansion Scientifique Française
Et al	: et d'autres collaborateurs
Etc.	: et coetera
FNUAP	: Fonds des Nations unies pour la Population
FPSE	: Faculté de Psychologie et des Sciences de l'Education
ONU	: Organisation des Nations Unies
p	: Page
pp	: de la page… à la page…
PUF	: Presses Universitaires de France
T1	: Tome 1
UB	: Université du Burundi

Résumé

Dans la vie quotidienne, tout le monde veut vivre toute sa bienveillance naturelle, vivre en paix, jouir de la liberté et de l'amour. Cependant, nous assistons à plusieurs formes de conflits et de violences domestiques et familiales dans certains couples conjugaux. Mais alors, la communication non-violente s'impose comme un outil simple mais important pour transformer ces violences, ces conflits en élan d'amour et de paix. En réalisant l'étude, notre objectif était d'étudier l'apport de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal chez les *Baremeshakiyago* de la Commune Nyabiraba.

Par l'utilisation de la méthode qualitative et de l'enquête par l'entretien semi-directif, nous avons trouvé que, la communication non-violente procure au couple un bon climat familial. Ainsi, les conjoints arrivent à résoudre pacifiquement les conflits qui se posent dans leur famille. Cela renforce les relations et l'entente mutuelle dans le couple. La communication non-violente est efficiente dans l'éducation des enfants et dans l'organisation familiale. De même, les conjoints jouissent de leurs rapports intimes ce qui permet à la limitation des naissances. En outre, la communication non-violente permet de prévenir les mésententes et les querelles.

A la fin de l'étude, des propositions ont été formulées. D'abord, à l'endroit du gouvernement, de soutenir les associations qui s'impliquent dans l'enseignement de la communication non-violente et d'insérer des séances de la communication non-violente dans les programmes scolaires. Ensuite, à l'endroit des centres de la thérapie familiale, d'enseigner aux couples, qui viennent demander des conseils, les notions de la communication non-violente. Enfin, à l'endroit des couples conjugaux, d'user de la communication non-violente comme mode de fonctionnement de l'entité familiale.

TABLE DES MATIERES

DEDICACE i
REMERCIEMENTS ii
LISTE DES SIGLES ET ABREVIATIONS iii
Résumé iv
TABLE DES MATIERES v
0. INTRODUCTION GENERALE 1
0.1. Motivation du choix du sujet 2
0.2 Délimitation du sujet 4
I[ère] PARTIE: CADRE THEORIQUE ET METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE 5
CHAPITRE I : ELUCIDATION DES CONCEPTS CLES 6
1.1. Couple conjugal 6
1.2. Conflit 7
1.3. Violence conjugale 10
1. 4. Communication non-violente 11
1.5. Ecoute 14
CHAPITRE II : QUELQUES ASPECTS SUR LA VIE DU COUPLE CONJUGAL 16
2.1. Aspects sociologiques 16
2.1.1. La socialisation 16
2.1.2. La procréation 17
2 .2. Aspects psychologiques 18
2.2.1. Satisfaction sexuelle et affective 18
2.2.2. Besoin de sécurité et de protection 19
2.3. Le couple et ses écueils 19
2.3.1. Infidélité conjugale et adultère 19
2.3.2. Violence domestique 21
2.3.3. Déception conjugale 21
2.3.4. La communication dans le couple 22
2.4. Harmonie dans le couple 23
2.4.1. L'amour et l'estime de soi 23
2.4.2. L'intimité 24
2.4.3. La complémentarité 25

CHAPITRE III: LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE 27
3.1. Utilité de la communication non-violente 27
3.1.1. Langage girafe 27
3.1.2. Désir de communiquer 27
3.2. La démarche de la communication non-violente 28
3.2.1. Observation objective 28
3.2.2. Expression des sentiments 29
3.2.3. Expression des besoins 30
3.2.4. Formulation de la demande 30
3.3. Comment écouter l'autre? 31
3.3.1. Ecoute empathique 31
3.3.2. Ecoute active 32
3.3.3. Ecoute compréhensive 33
3.4. Comment éviter la dispute? 34
3.4.1. Réception d'un message difficile de l'autre 34
3.4.2. Expression de la colère 35
3.4.3. Comment dire « non »? 36
CHAPITRE IV: PROBLEMATIQUE, OBJECTIFS ET DEMARCHE METHODOLOGIQUE 38
4.1. Problématique 38
4.2. Objectifs de recherche 40
4.2.1. Objectif général 40
4.2.2. Objectifs spécifiques 40
4.3. Méthode et technique de recherche 41
4.3.1. Méthode qualitative 41
4.3.2 Technique de recherche: l'entretien semi-directif 42
4.4. Population et terrain d'enquête 43
4.5. Travail de terrain 44
4.5.1. Préenquête 44
4.5.2. Technique du choix des enquêtés et déroulement de l'enquête 46
II^{ème} PARTIE : PRESENTATION DES CAS, ANNALYSE DES DONNEES ET INTERPRETATION DES RESULTATS DE RECHERCHE 49
CHAPITRE V: PRESENTATION DES CAS 50
5.1. Cas Af 50

5.2. Cas Bh 51
5.3. Cas Cf 53
5.4. Cas Dh 54
5.5. Cas Eh 54
5.6. Cas Ff 55
5.7. Cas Gh 56
5.8. Cas Hh 57
CHAPITRE VI: PERCEPTION DU COUPLE AU SUJET DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE DANS LA VIE CONJUGALE 59
6.1. L'utilité de la communication non-violente au sein du couple 59
6.2. La valeur de la communication non-violente dans le couple conjugal 61
6.3. L'avantage de l'emploi da la communication non-violente 65
CHAPITRE VII : CONTRIBUTION DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE DANS LE COUPLE 69
7.1. La résolution pacifique des conflits dans le couple 69
7.2. La réalité dans la relation conjugale 72
7.3. L'entente dans le couple conjugal 74
CHAPITRE VIII : L'EFFICIENCE DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE DANS LE COUPLE CONJUGAL 78
8.1. Le rôle de la communication non-violente au sein du couple 78
8.1.1. Le rôle éducatif 78
8.1.2. La communication non-violente dans les activités familiales 81
8.2. En quoi employer la communication non-violente? 82
8.2.1. Les rapports intimes 82
8.2.2. La limitation des naissances 84
8.3. Quand employer la communication non-violente? 85
8.3.1. La prévention des querelles 85
8.3.2. Le conseil dans le couple 86
CONCLUSION GENERALE 88
BIBLIOGRAPHIE 91
ANNEXES 95

0. INTRODUCTION GENERALE

Par son essence, la communication joue un rôle important dans les relations interhumaines. En effet, dans toutes les activités familiales, politiques, dans les entreprises et dans les différentes organisations, la communication s'impose pour assurer l'échange d'idées, l'interaction, etc. Ceci requiert la confiance de la part des interlocuteurs qui cherchent à enrichir le message transmis. Le message à transmettre devrait être compris par l'interlocuteur.

Tout le monde désire une communication saine, vivante et créative mais la façon dont nous accédons à cette communication est souvent entravée par nos interprétations et jugements qui se sont accumulés depuis notre enfance. Pour surmonter cette entrave, ROSENBERG, M. B, a créé dans les années 60 un outil simple mais indispensable dans les relations interhumaines appelée « *la Communication Non-Violente.*», CNV en sigle. Cet outil nous met sur la piste d'une communication bienveillante; il nous permet, en outre d'exprimer nos sentiments ou nos craintes légitimes à autrui sans agression et sans l'esprit de domination.

La communication non-violente repose sur la pratique du langage qui nous invite à reconsidérer la manière dont nous exprimons nos sentiments, nos besoins, nos désirs et nous écoutons les autres. Elle nous indique comment gérer la colère et recevoir le message de manière empathique. L'initiateur de cette communication avait le souci de garantir aux gens des relations bienveillantes sans le souci de se nuire entre eux.

Cependant, notre langage est meublé d'ordres, d'exigences, de jugements, etc. et nous aimerions souvent que nos paroles, nos demandes et nos désirs soient compris et satisfaits. A cela, SATIR, V. (1980, p.21) note que « *le problème que la plupart des gens rencontrent, c'est qu'ils essaient d'exprimer, de harceler, de tourmenter les membres de leur famille pour qu'ils viennent avec eux. Cela transforme la transaction en une lutte de pouvoir qui pousse habituellement dans la direction opposée. Il est possible qu'en ce moment précis que les choses soient si brisées qu'il n'y ait rien à faire.* »

Si dans une famille chacun dicte des ordres sans souci d'écouter son partenaire, il y a risque que les membres de cette famille conçoivent les choses différemment. Dans ce cas, des malentendus et des regrets naissent et, dans cette famille, demeure de l'anarchie.

Notre travail portant sur « *l'apport de la communication non-violente au sein du couple conjugal* » ne vient pas pour s'imposer comme une solution magique à des différentes

difficultés qui surgissent dans le couple, mais plutôt comme une contribution à la vie des couples, un des moyens permettant de mieux communiquer afin de surmonter les entraves.

L'étude s'articule sur deux parties : la première partie porte sur le cadre théorique et méthodologique. En effet, avant d'entrer dans la littérature du sujet à l'étude, l'élucidation des termes clés s'est avérée important dans notre travail de recherche. Cette étape permet d'éviter des interprétations variées qui pourraient susciter de l'incompréhension aussi bien chez l'auteur que chez le lecteur. Dans le développement du sujet, nous avons jeté un regard sur les aspects qui entrent en jeu dans la vie conjugale et qui doivent impérativement produire des effets au sein du couple. La communication non-violente, dans ce travail indique des manières à suivre afin de bien communiquer avec l'autre en ayant des chances d'être entendu et compris. La réalisation de ce travail nécessite de poser le problème à l'étude et de montrer le cheminement que nous avons suivi pour atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés.

La deuxième partie porte sur l'analyse des donnés et l'interprétation des résultats de recherche afin de combler la motivation qui nous a poussé à nous investir dans ce travail. En effet, nous avons trouvé que nos enquêtés perçoivent de façon positive l'emploi de la communication non-violente. Ainsi, l'étude va nous permettre de découvrir l'importance, la valeur et l'utilité de l'emploi de la communication non-violente au sein du couple conjugal. De même, la communication non-violente contribue dans la résolution des conflits et elle garantit les relations et l'entente conjugale. En définitive, la communication non-violente est efficiente dans le couple. En effet, elle joue les différents rôles au sein du couple; nous pouvons donner par exemple le rôle éducatif et le rôle organisationnel lors de la programmation des activités familiales.

0.1. Motivation du choix du sujet

C'est très récemment en 2012 que nous avons eu une notion sur la communication non-violente par le biais du cours de civisme en 1ère Licence. Cette notion nous a fort impressionnés à tel point que nous nous y sommes investis. La communication non-violente a un intérêt particulier et exerce une influence sur la vie du couple conjugal.

Selon LEON, A. (1977, p.40), « *l'élaboration d'un projet de recherche suppose tout d'abord un intérêt réel pour le thème qu'on se propose d'exploiter. Cet intérêt peut naître ou se développe à partir d'une expérience, du vécu, de la lecture d'ouvrage ou d'articles, de la*

prise de conscience d'une contradiction entre les opinions courantes et des faits observées. »
A ce propos, nous constatons que le système de communication sociale est meublé d'imperfections; il est chargé de mots qui sèment des incompréhensions et des doutes. Quelquefois, on fournit beaucoup d'effort pour échanger avec quelqu'un mais cet échange ne donne pas d'issue positif. Mais la communication non-violente est un moyen permettant l'ouverture de soi sur l'autre.

C'est une communication qui mène à une vie constructive et pacifique. C'est ainsi que nous nous sommes inspiré par les travaux de Rosenberg, M. B dans son ouvrage « *Les mots sont des fenêtres (ou bien se sont des murs)* » publié en 1999 où il montre les démarches à suivre afin que le message passe comme on le souhaite, comment il faut s'exprimer avec aisance sans peur et sans culpabilité.

« *La communication non-violente au quotidien* », ouvrage publié par le même auteur en 2003. L'auteur montre que, dans notre vie quotidienne, nous communiquons en exprimant sincèrement ce qui se passe en nous, en écoutant les autres ce qu'ils aiment. Il montre également que, par la communication non-violente, nous pouvons goûter plus pleinement à la magie de la bienveillance. Par cette bienveillance, nous pouvons partager les merveilles dont nous sommes chacun et chacune dépositaires quelque soient notre sexe, notre couleur de la peau, nos traits de caractères, etc.

Enfin dans son livre « *Dénouer les conflits par la communication non-violente* » publié en 2006, Rosenberg, M. B montre que lorsqu'on s'engage sur le cheminement de la communication non-violente, on découvre que l'attitude de ceux qui la pratiquent a des effets significatifs, que les conflits perdent de leurs caractères menaçants et dans des situations les plus désespérées, des changements inattendus sont possibles.

Les violences conjugales, les divorces, les tensions et conflits et les querelles sont des faits fréquemment constatés au sein des couples conjugaux. La raison majeur qui nous a poussé à choisir ce sujet est la curiosité scientifique afin de connaître la contribution de la communication non-violente entre les conjoints afin que ceux-ci émettent sur les mêmes ondes. Nous signalons qu'il n'y a pas de mémoires déjà réalisés sur la communication non-violente.

0.2 Délimitation du sujet

La communication non-violente est un outil de communication employée dans différents secteurs comme par exemple: dans la vie politique, dans la vie familiale, dans différentes institutions du pays, etc. Mais alors, nous ne pouvons pas prétendre étudier la communication non-violente au sein de tous ces secteurs au cours d'un travail de fin d'études. C'est pourquoi nous nous sommes intéressés par le secteur familial au sein des couples conjugaux.

En effet, notre souci étant de découvrir l'apport de la communication non-violente au sein du couple conjugal, il a été question de saisir la perception des couples dans l'utilisation de la communication non-violente dans la vie conjugale. Il a été également la question de connaître la contribution et l'efficience de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal au moment où celle-ci peut être un lieu de théâtre de divers phénomènes pouvant endommager les relations entre les conjoints. C'est pourquoi nous nous sommes limités sur la communication non-violente au sein du couple conjugal au Burundi en Commune Nyabiraba.

I^{ère} PARTIE: CADRE THEORIQUE ET METHODOLOGIQUE DE LA RECHERCHE

CHAPITRE I : ELUCIDATION DES CONCEPTS CLES

Pour éviter les interprétations et /ou les orientations subjectives au lecteur et pour notre propre compréhension du travail, nous avons jugé bon de définir certains termes qui peuvent susciter des ambiguïtés. En effet, il est au courant qu'un mot puisse être polysémique et puisse présenter des ambigüités quant à la compréhension du document. Ce qui implique que nous pouvons nous donner un sens d'un mot contrairement au sens qu'un auteur a voulu donner et le document peut susciter différentes interprétations. Les termes qui nous ont paru causer de l'ambiguïté aux lecteurs et à nous même sont : *couple conjugal, conflit, violence conjugale, communication non-violente et écoute.*

1.1. Couple conjugal

Un rapport rationnel d'une paire de gens (homme et femme) après les lois juridiques régissant le mariage donne un couple conjugal. Ce dernier naît d'un choix affectif entre les conjoints et dure au moment où il y a une vie commune. Signalons aussi que le couple ne se fonde pas seulement sur le mariage mais également sur le partage de la vie commune à deux.
Pour Lamarche cité par MUCCHIELLI, R. (1980, p.41), « *un couple, n'est pas seulement une paire de gens qui ont décidé de vivre ensemble et qui sont unis par les liens juridiques du mariage... un couple se fonde et dure dans la mesure où il y a une vie commune,... existant pour les deux, dépendant de deux, appartenant aux deux.* »
En analysant cette définition, nous recensons que le couple ne se limite pas aux liens juridiques, mais également sur le partage en commun des biens, et cela va cimenter leur fonctionnement et leur dureté de leur vie conjugale.

MUCCHIELLI, R. (1973, pp.40-41), quant à lui, indique qu'« *un couple est une réalité interpersonnelle, un centre dynamique cimenté par l'amour conjugal. Il n'est pas une juxtaposition de deux individus étrangers l'un de l'autre, c'est une entité nouvelle, créée par le mariage et qui doit amener une nouvelle vie commune.* »
Ici le couple est animé par l'amour propre, l'entente, la complicité... Cet amour se concrétise à travers les gestes, les actes, les paroles, la joie réciproque, etc. Les deux partenaires deviennent une entité nouvelle, mènent une vie nouvelle en commun; ils deviennent uniques et quittent la vie antérieure pour accéder à une vie nouvelle. Ce qui devrait faire que le désir de l'un engendre celui de l'autre comme le son qui fait l'écho.

BASTIN, G. (1970, p.110) montre qu' « *un couple d'amoureux est une nouvelle entité sociale qui tend vers une cohésion de plus en plus forte, à travers mille vicissitude provoquées par l'hétérogénéité des partenaires.* »
C'est pour cela qu'un couple qui s'aime semble être dans un monde où tout est possible. Il est caractérisé par des sentiments réciproques, de confiances, de joie. La vie leur paraît facile.

SILLAMY, N. (1983, p.34) trouve que *« les amants semblent transportés dans un monde merveilleux où tout leur paraît possible. Puisant dans leurs sentiments réciproques, la hardiesse, la force, la beauté et l'intelligence, ils n'hésitent pas de se lancer dans de folles entreprises, forçant la chance et triomphant souvent des plus grandes difficultés. L'amour incite l'homme à se surpasser.* »
Dans un couple qui est animé par un échange mutuel, personne ne semble pas isolée, indépendante dans toute activité; les partenaires conjugaux gardent une forte solidarité et chacun garde confiance dans l'autre.

En partant de différentes définitions données, le couple est un organisme vivant créé par deux partenaires hétérogènes (homme et femme), une nouvelle unité sociale animée des sentiments amoureux réciproques. Il est dynamique, avec une cohésion forte dans toutes activités. Dans le sens de notre travail, le couple conjugal peut se définir comme un organe social vivant composé de deux partenaires hétérogènes (homme et femme), une nouvelle unité sociale animée de la communication efficiente et des sentiments amoureux réciproques.

1.2. Conflit

Le terme *conflit* fait référence à une situation d'attaque et à des affrontements d'opposition qui affectent le climat familial, social des groupes en conflits. Le terme *conflit* fait également référence à des conflits psychiques d'une personne. Peut-on dire que le conflit paraît utile ou destructeur ? Le conflit est un phénomène qui naît à tout moment, qui arrive à n'importe qui et partout ; il peut survenir comme utile, tout comme il peut paraître comme destructeur.

Entant que destructeur, le conflit est structuré autour d'un antagonisme entre des forces opposées, des désaccords et les rivalités quand les acteurs cherchent à atteindre une même finalité. En outre, le conflit peut être le perturbateur du système social et nuire l'interaction social. Il peut également paraître comme obstacle aux relations humaines et considéré comme élément incubateur de souffrance.

L'utilité du conflit réside dans le fait qu'il peut être un facteur au changement qui dynamise les relations sociales; il faut noter également qu'il joue un rôle important dans la maturation d'une personne. Par exemple, le conflit centré autour du complexe d'Œdipe, constitue un élément important dans la structuration da la personnalité. PICARD, D. et MARC, E. (2008, p.11) montrent quand le conflit peut paraître comme normal et il peut être nuisible. Ils indiquent que « *le conflit reste normal quand il reste circonscrit aux biens enjeux qui l'ont déclenché (défendre ou conquérir un bien, promouvoir ou combattre un projet, confronter des points de vue différents...). Mais lorsqu'il déborde sur le reste de la vie, devient une obsession de tous les instants et contamine d'autres activités, on peut alors le qualifier de « pathologique ».* »

Pour comprendre le terme *conflit,* nous aimerions l'aborder suivant deux aspects : l'aspect psychologique et l'aspect sociologique.

Du point de vue psychologique, SILLAMY, N. (1980. p, 216), définit le conflit comme « *étant un état dans lequel se trouve un sujet lorsqu'il est partagé entre deux sentiments ou deux exigences contradictoires ou qu'il est soumis à l'influence de force d'ordre moral opposées et de puissance à peu après égale.* »

Il s'agit d'une lutte de tendances contraires dans laquelle l'individu est dans l'impossibilité de choisir entre deux positions. Ce conflit relève la dimension intrapersonnelle de l'individu.

PICARD, D. et MARC, E. (2008, p.11) affirment que la persistance des conflits chez un individu peut susciter des problèmes psychiques; ils notent que *« trop de conflits intrapsychiques submergent le MOI et suscitent d'intenses souffrances et une désorganisation durable de la personnalité... Le rapport au conflit soulève donc une problématique existentielle : fuir le conflit revient à éviter tout pan de la réalité ; s'y complaire amène à vivre dans la tension, l'agressivité et autodestruction.* »

Lorsque le conflit perturbe le psychisme d'une personne, il déclenche des difficultés dans l'organisation personnelle et devient une pathologie.

Nous en déduisons que le conflit est état d'une personne en conflit psychique, entre deux exigences à choisir avec les deux forces égales. Si le conflit persiste, il cause des problèmes intrapsychiques.

Du point de vue sociologique, les conflits sont comme un invité partout où les être humains mettent en place une organisation sociale. Entre deux personnes en compétition,

naissent quelquefois de conflits car elles n'arrivent pas à s'entendre du fait que chacun cherche à dominer l'autre, bref l'une devient l'obstacle de l'autre.

Dans le *Léviathan*, HOBBES cité par PICARD, D. et MARC. E. (2008. p.13) montre que « *si deux personnes désirent la même chose alors qu'il n'est pas possible qu'ils en jouissent tous les deux, ils deviennent ennemis; chacun s'efforce de détruire ou de dominer l'autre.* »

Le conflit est une situation d'opposition entre deux groupes ou deux personnes ou plus basée sur l'incompatibilité de leur objectif. Les conflits sociaux sont de diverses catégories.

D'après PICARD, D. et MARC, E. (2008.p.13), les conflits peuvent se classer sous différentes catégories :

- *Les conflits d'intérêt* : chacun acteur cherche son avantage personnel, ce qui peut être source de querelles, de dissension et lutte
- *Les conflits de pouvoir* : chacun cherche à influencer les autres dans le sens de ses intérêts et à échapper à leur pression. Les acteurs cherchent à augmenter le pouvoir et se défendre de l'autre. Dans ce genre de conflit, on sous-entend un rapport de force pour avoir une position supérieure à l'autre.
- *Conflits identitaires* : l'auteur montre que ce conflit dépasse le conflit d'intérêt puisque l'homme veut se faire reconnaître par l'autrui. Chacun veut amener les autres à entériner son existence et son identité.
- *Conflits territoriaux :* l'homme cherche à s'approprier un territoire et à se défendre contre ses congénères.
- *Conflit de relation* : on peut parler de désaccord comme facteur de conflit
- *Conflits cognitifs* : ces conflits portent souvent à des représentations que chacun se fait de la réalité.
- *Conflits affectifs :* aussi fréquents, sont des conflits qui naissent des sentiments. La peur d'autrui ou l'attirance, l'amour ou la haine, la jalousie, la vanité ... provoquent des dissentiments violents entres les individus ; les rivalités fraternelles, les dissensions dans le couple, les fâcheries entre amis... en sont les manifestations quotidiennes.
- Et, enfin, *les conflits culturels* : l'auteur montre les conflits qui naissent entre deux groupes de personnes ou de société de cultures différentes.

Dans notre travail, nous nous sommes intéressés au deuxième aspect qui relève de l'aspect sociologique selon l'orientation de notre sujet de recherche. Cet aspect considère le

conflit comme une énergie chargée de deux forces contradictoires et qui naît à tout moment entre deux groupes de personnes ou entre deux personnes. Le conflit peut naître d'une part, lorsque deux parties de personnes poursuivent les mêmes objectifs, l'un apparaît comme ennemi de l'autre l'empêchant d'atteindre son objectif et d'autre part, quand il y a manque de considération de l'une ou de l'autre personne.

Sur toutes définitions données par différents auteurs, nous pouvons donc en déduire que le *conflit* peut se définir comme une force négative opposant les conjoints (mari et femme) et qui affecte le climat et la vie conjugale du couple; cette force est intensifiée, selon le cas par la communication « violente ».

1.3. Violence conjugale

Le phénomène de violence s'observe souvent dans certains couples. La plupart des agresseurs dans la société de droit paternel, sont les hommes sous prétexte que c'est l'homme, le seul détenteur du pouvoir absolu dans la famille. Dans ce cas, la femme n'a qu'à se soumettre et mettre en action les propos et les ordres du mari même si la femme n'en est pas tout à fait d'accord.

Dans la société burundaise, Il y a des hommes qui ont développé dans leur conscience que « *Inkokokazi ntibika imbere y'isake* » pour dire « *La poule ne chante devant le coq* » et parfois « *Umugabo ni we agaba akaganza mu rugo* » pour dire : « *L'homme est chef dans le foyer*». En outre, la culture burundaise traditionnelle accorde, à l'homme, le rôle de premier plan dans le ménage. Devant cette situation la femme se consolide en disant « *Ni ukwihangana, ni ko zubakwa* » pour dire « *Il faut l'accepter car le foyer est organisé ainsi* » et la femme en restera toujours victime. Mais également, les hommes peuvent subir des violences. Le développement de comportement de plus en plus violent de l'un ou de l'autre partenaire, constitue un moyen choisi pour dominer l'autre et affirmer le pouvoir sur lui. Les comportements violents couramment remarqués sont constitués par des agressions verbales, physiques, sexuelles, psychologiques etc.

La déclaration des Nations-Unies (1996, p.3), défini la violence comme « *étant tout acte de violence dirigée contre le sexe féminin, et causant ou pouvant causer aux femmes un préjudice ou des souffrances physiques, sexuelles ou psychologique, y compris la menace de tels actes, la contrainte ou la privation arbitraire de la liberté, que se soit dans la publique ou dans la vie privée.* »

C'est rare que la violence que ce soit pour la femme ou pour l'homme n'entraîne pas de conséquences chez le (ou la) victime. Lorsque la violence se passe dans le couple, elle peut causer ou intensifier le virus du séparatisme conjugal.

Dans la société patriarcale, ce sont surtout des femmes qui sont victimes de la violence conjugale, par exemple la violence sexuelle, physique etc. infligée par le mari comme l'affirme, ainsi, FISCHER, G-N. (1987, p.116), « *dans de nombreuse situation de violences familiales, beaucoup de femmes victimes de violences physiques de la part de leur partenaire sont également objet de violence sexuelle.* »

Plusieurs formes de violence conjugale se manifestent sous différents aspects. Ainsi, FISCHER, G-N. (1987, p.110.) distingue « *les actes d'agressions physiques telles que les gifles de point ou de coup de pied, le faite de battre etc. ;*

- *Les violences : le mépris, l'intimidation, le harcèlement, l'humiliation ;*
- *Les rapports sexuels forcés sous la contrainte ou la menace ;*
- *Les comportements autoritaire ou répressif tels que le fait de surveiller les faits et les gestes de quelqu'un, de lui interdire ou de limiter se liberté, etc.* »

En analysant toutes ces définitions, nous en déduisons que la violence conjugale peut se définir comme tout acte inhumain, agressif, violent, infligé de l'un contre l'autre conjoint dans un couple conjugal.

1. 4. Communication non-violente

Pour comprendre l'expression "*la communication non-violente*", il importe de l'expliquer séparement: la communication à part et la non violente à part.

La communication est un système qui permet aux différents membres de la société ou de la famille d'être en interrelation permanente. Celle-ci est modelée par la communication soit verbale (la parole), soit non verbale (par des gestes ou encore par écrit), aussi bien que nous la pratiquons le plus souvent sans y penser. La communication permet de transmettre des informations ou des connaissances à quelqu'un. Le but primordial de communiquer est entre autre de faire connaître à l'autrui ce que nous ressentons, ce que nous pensons, la façon dont nous croyons ou nous imaginons les choses ou les objets, comment nous agissons à l'égard des situations dont nous fassions face.

La communication est l'ensemble des phénomènes qui peuvent intervenir lorsqu'un individu transmet une information à un ou plusieurs autres individus à l'aide du langage

articulé ou autres codes (ton de voix, gestuelle, regard, respiration). Ce qui implique que deux acteurs sociaux (le locuteur et l'interlocuteur) soient en interaction. Cette interaction produit inévitablement une influence réciproque entre acteurs en communication. ABRIC cité par BROMBERG, M. et TROGNON, A. (2004, p.9), affirme que *«toute communication est une interaction. Etant une interaction, elle se présente comme un phénomène dynamique produisant une transformation. C'est-à-dire qu'elle s'inscrit dans un processus d'influence réciproque entre deux acteurs sociaux. Il n'y a pas un émetteur et un récepteur, mais bien deux locuteurs en interaction.* »

La communication peut donc être un système basé sur l'interaction, une transaction entre les locuteurs. Dans le processus de communication, chacun est en même temps le locuteur et interlocuteur. Il doit y avoir une simultanéité de l'émission et de réception entre les locuteurs et non un émetteur à part et récepteur à part.

Pourquoi alors communiquer ? Il nous semble que nous communiquons avec espoir de transmettre un message et recevoir au minimum possible des informations chez autrui. Cependant, nous utilisons un code quelquefois qui peut être obstacle à la qualité de la communication. Cette qualité dépend de la manière dont on transmet le message et la nature de l'information que contient le message.

ABRIC, cité par BROMBERG, M. et TROGNON, A. (2004, p.10), admet que « *la qualité d'une communication va en grande partie de la qualité et de la pertinence d'un code utilisé. Le code sera autant plus efficace qu'il sera adapté à la nature de l'information échangée, et à la finalité de la situation, aux caractéristiques des acteurs concernés de la situation.* »

L'idéal c'est bien communiquer, faire passer le message, comme le note BROMBERG, M. et TROGNON, A. (2004, p.165) lorsqu'ils disent que « *la valeur attribuée au " bon interactant" se trouve socialement légitimé par l'illusion que bien communiquer, c'est bien informer, l'accent étant mis sur le moyen au détriment de l'objet ; " bien faire passer" un message devient important que le contenu du message lui-même.* »

Donc, la communication est un système dynamique, un moyen d'interaction existant et utilisé entre les membres de la société ou de la famille afin de transmettre et recevoir l'information dans toute efficacité et facilité.

S'agissant de la non violence, celui-ci consiste, selon ROSENBERG, B. M. (1999, p.7), *« à inculquer des attitudes positives pour remplacer les attitudes négatives qui nous domine.* »

Nous sommes quelquefois conditionnés par des motivations égoïstes par des intérêts, d'un monde dominé de représailles. La non violence nous incite à faire émerger ce qu'il y a en nous de positif pour nous débarrasser de la haine, le non respect, l'incompréhension, des comportements egocentriques, de l'agressivité, etc. qui dominent le plus souvent notre pensé. La non violence est donc une arme simple mais puissante et juste, qui tranche sans blesser et ennoblit celui qui l'utilise.

La communication non-violente est attachée à instaurer entre les êtres humains, des relations fondées sur la coopération harmonieuse, sur le respect de soi et de l'autre. Cet outil de communication verbale, selon ROSENBERG, B. M. 1999, pp.11-12., « *nous engage à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots ne sont plus des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, de nos émotions et de nos désirs. Nous nous exprimons alors sincèrement et clairement, en partant sur l'autre un regard empreint de respect et de l'empathie. La communication non-violente aiguise notre sens dans l'observation et nous incite à identifier les comportements et les situations qui nous touchent.* »

Nous pouvons en déduire que la communication non-violente aide à échanger, à transmettre les informations nécessaires, à renforcer les relations entre les individus sans faire recourt aux représailles; elle repose sur la pratique d'un langage qui nous invite à reconsidérer la manière dont nous exprimons nos sentiments, nos besoins, nos désirs et dont nous écoutons l'autre.

SURURU, A. (dans le cours de civisme en 1ère Licence A/A : 2011-2012), définit la communication non-violente comme étant « *un outil qui nous aide à échanger les informations nécessaires pour donner et recevoir dans un esprit de compassion. Elle attire notre attention et nous garde de tout jugement en partant des observations objectives.* »

Dans cette optique, le code utilisé sera d'autant plus efficace et adapté à la nature de l'information transmise, à celui dont on transmet le message suivant les affinités existant entre le locuteur et l'interlocuteur. C'est ainsi que la communication non-violente encourage à communiquer avec un code et un langage désarmés des attitudes négatives, à communiquer avec bienveillance sans peur, sans culpabilité et sans honte avec l'assurance d'avoir transmis l'information nécessaire.

En analysant les définitions données par les différents auteurs, nous pouvons en déduire que la communication non-violente au sein du couple conjugal, est un moyen d'établir une communication qui vient du cœur, une arme qui aide les conjoints (mari et

femme) à échanger les informations nécessaires sans préjugé ou jugement en partant de l'observation objective.

1.5. Ecoute

La notion d'écoute dans le processus de la communication est un élément irréfutable car le locuteur cherche à être écouté et compris. Cependant, le refus de l'interlocuteur à écouter son locuteur crée de l'incompréhension et de doutes. L'interlocuteur risque de ne plus se rendre compte de ce qui lui est dit. C'est pourquoi l'écoute facilite l'interlocuteur à comprendre ce que son locuteur ressent et à recevoir beaucoup plus des informations.

EGAN, G. (1992, p.97), affirme que *« celui qui est capable de bien écouter a une pensée plus large car il entend et comprend des faits et des points de vue.* »

Peut-on dire que le manque d'écoute est source d'échec dans la communication ? Certes, lors de la conversation, le manque d'écoute suscite chez le locuteur les sentiments de l'humiliation, de non respect par son interlocuteur. Le locuteur se sent également déprimé et découragé et finit par se taire. Il y a donc blocage de dialogue vis-à-vis du locuteur et l'interlocuteur. Souvent, nous entendons quelqu'un dire à l'autre : «*Je te parle mais tu regardes ailleurs, tu ne m'écoutes même pas ce que je dis! Vaut mieux me taire*! »

Par ailleurs, écouter l'autre ne signifie pas seulement reprendre textuellement la parole de l'autre mais plutôt lui montrer sa présence, son attention avec au moins d'expression comme « *Hum hum* », *« C'est vrai* », *« C'est bien* », « *Oui* », etc. Cela lui témoigne qu'il parle à quelqu'un et crée le *feed-back.* C'est ainsi que l'écoute permet l'obtention de l'information et témoigne la connexion vis-à-vis du locuteur et de l'interlocuteur.

L'obtention de l'information, demande l'écoute tout entière non seulement, avec nos oreilles mais aussi avec les autres sens sans jugement. Cela permet de découvrir ce dont l'autre a besoin et ce qu'il ressent. C'est alors tout évident que l'écoute et la compréhension sont importantes pour que deux personnes en communication se sentent en sécurité et aient confiance.

BELLET, M. (1995, p.24) signale que « *l'écoute est sans jugement, ne fait pas de classement ne plus l'hiérarchie la compréhension que ce soit à des normes, à des modèles à tel à l'autre. Ecouter n'est pas accuser, elle met justement hors du procès.* »

Nous avons donc l'habitude de juger l'autre, l'approuver ou le désapprouver rapidement quand bien même nous nous sentirons impliqué, quand nous avons un besoin caché, une idée à soutenir ou à refuser, à ce que l'autre ait raison ou pas.

Nous pouvons donc en déduire que l'écoute peut se définir comme un processus qui consiste, dans la communication entre les conjoints (mari et femme), l'obtention des informations fourni par l'un ou l'autre conjoint avec bienveillance et empathie, dans sa différence, dans son respect et dans son entièreté sans jugement ou préjugés.

Tout le long de ce chapitre, nous avons définit des concepts que nous avons jugé indispensable pour la compréhension de notre travail. Nous avons essayé d'adapter la signification des différents conceptes au contexte de notre travail. Cela nous amène à penser qu'il est important de relever quelques aspects sur la vie du couple conjugal qui, cette dernière, devrait être caractérirée par la communication non violente.

CHAPITRE II : QUELQUES ASPECTS SUR LA VIE DU COUPLE CONJUGAL

La vie du couple conjugal n'est pas souvent stable, il est en perpetuel mutation en ce qui concerne leur mode de vie. Chaque conjoint attend de son partenaire quelque chose de bon et vice versa. Les conjoints seront alors caractérisés par l'entente et par la compréhension dans toutes circonstances. Nous serions, cependant, en erreur d'admettre que le couple heureux le restera toujours car de nombreux aspects entrent en jeu dans la vie conjugale et ils ne manquent pas à affecter négativement la relation conjugale.

2.1. Aspects sociologiques

2.1.1. La socialisation

L'éducation est une action continue qui permet à l'individu de bien s'intégrer socialement et culturellement dans la société. Dans la culture burundaise, la socialisation d'un couple conjugal est une action non moins importante. En effet, le couple reste un cadre d'une organisation élémentaire de la société. C'est à travers de la répartition des tâches, que le couple s'organise afin de bien servir la famille ou la société. Ainsi, dans la culture burundaise traditionnelle que moderne, il y a des postes ou des institutions qu'avant d'être intégré, on doit obligatoirement se marier sauf le cas de sacerdoce. Ici, on peut donner le cas des Bashingantahe.

Dans la société africaine, le mariage est donc un stade que tout individu doit passer dans la vie normale hormis le sacerdoce afin de répondre aux devoirs sociaux. En effet, THOMAS, L.-V. et LUNEAU, R. (1969, p.207) montrent que dans les religions négro-africaines, *« le mariage est obligatoire et le célibat est un phénomène pathologique hormis les cas exceptionnels de sacerdoce. Le mariage apparaît aussi à la fois comme un devoir social, un facteur de survie individuelle et collective et comme le signe d'un équilibre social et moral.* » Dans le groupe des gens mariés, le célibataire reste "enfant" malgré son âge et ne prend pas la parole en premier lieu. C'est ainsi que le célibataire doit passer par le mariage afin d'être considéré comme un adulte intègre.

GENNEP, V. cité par MAIR, L. (1971, p.112) dit qu' *« à la puberté, l'enfant devient adulte. Par le mariage, il devient parent éventuel et le chef de la famille et des nouveaux liens de parenté créent un nouveau cercle de relations.*»

Donc que ce soit le garçon ou la fille, il (elle) subit une éducation le (la) préparant à la vie nouvelle (ses rôles et ses obligations à accomplir) dans l'idéal de garantir la vie conjugale.
Par le mariage, les deux amants sont alors admis dans la société comme un couple socialement valorisé. Mais cette valeur sera accomplie lorsque le couple parvient à mettre au monde afin qu'il soit considéré et reconnu par l'entourage. Donc, la procréation a une place importante dans la famille car elle permet l'élargissement de cell-ci.

2.1.2. La procréation

Le mariage a comme but de procréation afin d'élargir la famille et la perpétuation de l'individu dans la société. Le couple qui n'a pas des enfants se caractérise quelquefois des malentendus qui peuvent semer des conflits entre les conjoints. Les conjoints se jettent des torts en s'accusant de l'infertilité. Dans ce cas, certains hommes préfèrent faire recours à la polygamie en cherchant une femme pouvant leur donner un enfant.

Avoir des enfants honore le couple car dans certaines sociétés, les enfants constituent une main-d'œuvre familiale dans les activités domestique. En outre, avoir l'enfant dans la société témoigne l'existence humaine comme l'indique KANA, P. (1976, p.45) en précisant que: « *Dans l'optique traditionnelle, le mariage et la descendance constituent la seule explication de l'existence humaine.* » Donc, mettre au monde est une nouvelle que l'on puisse dédier à toute personne. Au Burundi par exemple, on entend quelqu'un dire à l'autre comme bénédiction :

- Urakavyara! C'est-à-dire, que tu aies des enfants!
- urakavyara uheke! C'est-à-dire, que tu aies des enfants et qu'ils grandissent!
- urakarwira! C'est-à-dire que tu te multiplies, que tu te perpétues!
- Etc.

Par contre, dire à quelqu'un de mourir sans enfant c'est l'injure, le non respect. Bref, c'est comme on vient de maudire cette personne. C'est pourquoi qu'une personne qui meurt sans enfant était jetée avec le charbeau éteint dans la main pour que ce mauvais événement ne puisse arriver à tout autre membre de la famille. Un couple qui manque un enfant, peut vivre dans des conflits qui risquent même de dissoudre le couple. D'où la nécessité de la procréation dans le couple. La procréation sera alors accomplie par la satisfaction des besoins psychologiques qui est aussi un aspect important dans la vie conjugale.

2 .2. Aspects psychologiques

2.2.1. Satisfaction sexuelle et affective

A la différence des animaux, l'homme répond aux pulsions sexuelles de façon contrôlée. La société a montré une voie légale qui permet de satisfaire le besoin sexuel. C'est le mariage. La famille est une institution par excellence qui permet une liberté sexuelle au sein du couple conjugal. C'est par le mariage que la sexualité a le droit de s'y épanouir. Selon BANNISTER, K. et al (1959, p. 47), « *le couple lui-même considère en générale le mariage comme aboutissement du long processus transformant l'enfant en adulte et en offrant les responsabilités aussi bien que les privilèges et les satisfactions y compris la pleine satisfaction sexuelle de l'état adulte.*»
Les jeunes étant encore célibataires, ne sont pas permis à la sexualité comme les adultes mariés. Ils devraient attendre jusqu'à ce qu'ils se marient. La liberté à la sexualité est accordée seulement aux adultes mariés.

Malgré la liberté sexuelle accordée par le mariage, celui-ci est accompagné des nombreuses restrictions sexuelles admises par la culture d'une société selon les besoins humains. LUZBETAK, L.J. cité par MUJAWAYEZU, A. (1982, p. 31) montre que « *les restrictions sexuelles aussi bien que les relations sexuelles admises tendent au maintien de besoins sociaux, comme la dignité de la femme, la stabilité de la famille, les soins et l'éducation à donner aux enfants (...). Les réponses sexuelles d'une société tendent à s'organiser fonctionnellement, en accord avec les principes, les valeurs et les buts fondamentaux de la culture particulière.*» L'individu ne doit pas faire le mariage pour simple raison à satisfaire le besoin sexuel qu'il n'avait pas l'accès pendant sa jeunesse. Il doit plutôt le faire en tenant compte des besoins sociaux en respectant sa culture.

L'impuissance pour l'homme et la frigidité pour la femme constituent un obstacle pour des conjoints en ce qui concerne l'entente sexuelle. En effet, lorsqu'un des conjoints éprouve de l'insatisfaction sexuelle, il peut afficher de comportements agressifs à l'égard de son partenaire sous prétexte qu'il constitue la source de l'insatisfaction, ce qui peut endommager les relations et la coopération existantes entre les conjoints.

Les relations sexuelles avant le mariage constituent le tabou dans la culture burundaise; plus pour les filles que pour les garçons, elles irritent les parents. Elles peuvent même être source de n'avoir le mari pour la fille lorsque l'entourage le découvre. A cet effet,

les jeunes peuvent renoncer la sexualité avant le mariage pour éviter toute retombée négative. C'est ainsi que le mariage vient comme une chance pour l'accès à la sexualité car les conjoints vont alors extérioriser leurs émotions affectives l'un à l'autre, le partage des sentiments, des passions etc. La sexualité crée la satisfaction affective entre les conjoints.
Ce qui peut faire que l'homme est attiré par la femme et inversement, comme si chacun personne était à la recherche de sa moitié. La satisfaction sexuelle et affective fait que chaque conjoint se sent reconnu par son partenaire. Cette satisfaction sera alors invariable quand la sécurité de chacun conjoint et la protection entre les conjoints existent.

2.2.2. Besoin de sécurité et de protection

Dans la vie quotidienne, il est inévitable d'avoir des imprévus. Ce qui crée une certaine insécurité. Face à ces imprévus, chaque conjoint apporte la sécurité à son partenaire en attachant beaucoup d'intérêt et d'attention sur sa vie, en lui exprimant sa présence devant toute circonstance. Le protégé va prouver de l'amour d'être identifié par son protecteur.
Selon VILAR, E. (1976, p. 46), *« l'amour qu'éprouve le protecteur pour le protégé repose sur le motif simple : celui de l'identification. Il faut que je me reconnaisse dans mon protégé, il doit me ressembler dans toute la mesure du possible.»*
Chez le protégé, l'anxiété et les inquiétudes sont apaisées par le protecteur. Le protégé a besoin d'être rapproché avec douceur, en remettant en question sa perception des événements stressants en lui rappelant certaines expériences passées. Le soutien que le protégé trouve grâce à son partenaire accroît la confiance. Cela lui permettra d'affronter petit à petit avec facilité les problèmes du quotidien.

Lorsqu'il n'y a pas d'entraide mutuelle entre les conjoints, ceux-ci peuvent prouver des problèmes en ce qui concerne l'entente. Des conduites inavouées de l'un ou l'autre conjoint apparaissent car le conjoint attend le soutien de la part de son partenaire mais en vain. C'est alors que le couple va vivre des problèmes divers durant son existance.

2.3. Le couple et ses écueils

2.3.1. Infidélité conjugale et adultère

Lorsqu'un couple décide de se marier, les deux partenaires décident dès le départ de rester fidèle. Mais la tentation de chercher des rapports sexuels extra-conjugaux reste parfois irrésistible. L'insatisfaction sexuelle peut conduire un des conjoints à l'infidélité. D'autres le

font comme revendication sexuelle ou comme recherche d'émancipation sexuelle. Dans la société patriarcale, l'infidélité semble être tolérable et libre pour l'homme sous prétexte qu'ils veulent garder leur liberté et chercher la différence ailleurs.

Selon Le GALL, A. et SIMON, S. (1965, p. 52), « *l'infidélité détient évidemment un rapport direct avec la novation sexuelle.*» Les mêmes auteurs disent qu'en France (dans un rapport sorti en 1972) le niveau d'étude, les milieux urbains, le non pratique religieux et la situation socio-familiale influencent les rapports sexuels hors du couple. Il en est de même pour le conjoint qui travaille à distance avec son partenaire.

L'infidélité est ressentie comme une injure, le non respect du partenaire et elle est la source de divers conflits dans le couple. Selon BANABENT, A. cité par NTAKARUTIMANA, G. (2008, p.27), « *l'infidélité est (...) une morale et hors des cas de l'adultère consommée ; son acceptation peut varier selon les époux voire selon les milieux. En l'état actuel de la jurisprudence, l'infidélité s'étend de l'entretien avec un tiers d'une relation amoureuse. La forme la plus patente en est l'adultère, c'est-à-dire le commerce sexuel consommé. Mais, on admet également que constitue une infidélité « morale » l'attitude trop intime avec un tiers pour ne pas être ressentie comme une injure pour le conjoint, voir une présomption d'adultère.*»

Un couple est un organe qui ne résiste pas à la troisième personne dans la relation. Cette personne apparaît comme objet perturbateur de l'intimité existant entre les conjoints du fait qu'elle noue des relations amoureuses avec un de deux partenaires.

NDAYISHEMEZE, F. (2001, p.35) indique que « *les couples sont à l'aise quand ils vivent ensemble, sans la présence d'une tierce personne sous le toit conjugal. Même lorsque les relations de chaque conjoint avec une personne étrangère au couple sont bonnes, la situation est complètement transformée et l'intimité rompue.*» Donc la fidélité reste le pilier du couple que tout conjoint devra sauvegarder. L'infidélité indique le manque d'engagement de l'un ou de l'autre conjoint. Il y a manque de respect des responsabilités assignées dès le départ.

Chaque tricheur a quelque chose à cacher et à mentir afin de camoufler l'acte d'infidélité qu'il vient de commettre pour son parténaire. D'où alors le manque de confiance, l'intolérance, des attaques, etc. se remarquent entre les conjoints, ce qui cause des violences domestiques au sein du couple.

2.3.2. Violence domestique

Un couple lutte pour mener une vie meilleure afin de jouir d'une longue vie commune, une vie saine et créative. Mais cette ambition est souvent troublée par certains comportements de l'un ou de l'outre conjoint. En effet, la violence est usée, dans la plupart du temps dans la poursuite des intérêts où un des conjoints essaie de contrôler ou d'exercer un pouvoir sur son partenaire. L'alcoolisme, la mauvaise gestion des biens familiaux, la progéniture féminine, l'infidélité, etc. sont parfois à la source de violence conjugale.

En outre, le fait n'avoir aucun enfant, expose la femme à la violence domestique. En effet, dans la mentalité de certaines personnes, c'est la femme qui est stérile et l'homme est toujour normal. C'est ainsi que l'homme menace sa femme en l'accusant l'infertilité. Elle est toujours exposée à la violence domestique comme le témoigne NUSSABAUM, M-C (2012, p.14) : *«Une femme sans enfant est exposée à la violence domestique.* » La violence conjugale a des effets néfastes sur la vie de la victime. Celle-ci peut être traumatisée, avoir de manque d'affection en vers son partenaire, etc.

NUSSABAUM, M-C. (2012, p.23) affirme que « *la violence domestique fait peser un poids considérable sur la santé physique, mais son effet sur la santé affective est également dévastateur.*» Il est possible que les abus produisent des effets néfastes chez la victime. Cette dernière éprouve des sentiments de manque d'affectivité envers son partenaire, le dégoût d'être appelé femme de tel, ou mari de telle, ou encore elle regrette d'être marié(e), etc. La victime reste dans le dilemme de vivre dans ces situations ou cherche à quitter son partenaire, d'où la déception peut se remarquer car l'un des conjoints affiche des comportements inhabituels.

2.3.3. Déception conjugale

Il est fort possible que dans le couple un des conjoints ne s'adapte pas aux comportements de l'autre. De même il peut y arriver que le(a) conjoint(e) ne demeure pas tel que l'autre l'a connu avant le mariage. Ce qui entraîne que les conjoints ne vivent pas le mariage heureux car l'un d'entre eux ne répond pas aux espoirs, à l'attente de l'autre. Pour n'est pas être ridicule dans la société ou abandonner les enfants, certains couples sont contraints de vivre dans la déception.

Après le mariage, l'évolution de l'un ou de l'autre conjoint peut devenir divergente. Les conditions de vie changent. C'est ainsi que les deux partenaires ne s'adaptent pas de la même façon devant une même situation. Les idées, les aspirations divergentes minent entre les conjoints. Le climat change et le désespoir ronge chacun des conjoints.

Pour cela, MUCCHIELLI, R. (1980, pp.78-79) montre les différents facteurs à l'origine de la déception conjugale. Il cite entre autre:

- *La découverte des défauts* : Avant le mariage, un des partenaires peut cacher certains comportements qui apparaissent non adéquats et manifeste seulement des qualités; certains défauts qu'il n'a pas affichés pendant les fiançailles les affiche après le mariage. La découverte de ces défauts devient dramatique et choquante. Dans ce cas, les deux amants tombent dans une zone appelée « *zone d'insupportabilité* » du partenaire.
- *L'incompréhension :* Toute personne a sa façon de saisir les choses et de les interpréter selon sa propre image et son propre sens en leur attribuant une réalité particulière. Chacun a tendance à donner un sens au comportement de l'autre et il réagit en fonction de sa perception. Chacun a sa capacité de recevoir les réactions de l'autre.
- *L'humiliation :* Le manque de considération entre les conjoints est l'une des sources de déception conjugale. Ici, on peut citer le refus ironique de la demande, la raillerie en public, l'agression physique, le mépris, etc.
- *Les attentes frustrées :* La déception est possible si chacun ne remplit pas le rôle attendu par l'autre conjoint. Chacun pose des questions de savoir pourquoi son partenaire refuse d'accomplir ses rôles.
- *La transformation en instrument :* Chaque conjoint prend l'autre comme objet de plaisir.

A toutes ces épreuves, chacun réagit de sa façon selon ses expériences vécues et selon encore sa capacité de résistance devant les événements stressants et frustrants. D'où alors la communication riche de franchise est alors impérative devant ces problèmes au sein du couple.

2.3.4. La communication dans le couple

Dans la vie courante, toute personne a besoin de quelqu'un à qui elle confie ce qu'elle ressent, ce qu'elle vit quotidiennement. Elle se décharge quand elle parle à quelqu'un de ses problèmes et de ses préoccupations qu'elle vit au quotidien. C'est ainsi que la vie conjugale

est modelée par la communication pour échanger ce qui se passe dans sa vie intime pour pérenniser le partage des idées, de pensées et des avis etc.

GUILHOT, M-A cité par MUCCHIELLI, R. (1980, p.72) donne les qualités qui devraient caractériser le couple dans sa communication. Il s'agit donc :

- *La transparence* dans la mesure où chaque des conjoints est capable de dire à l'autre ce qu'il ressent, ses attentes et ses besoins, bref lui dire tout ce qu'il veut ouvertement sans contrainte.
- *La clairvoyance* dans le cas où chaque conjoint comprend l'univers de l'autre, le sens de ses attitudes et de ses réactions et la nature réelle de ses attentes.

A ces deux qualités, l'auteur ajoute la 3ème qui est l'abandon de toute attitude systémique *d'auto-défense*. Ici chacun conjoint doit réfléchir sur ce qu'il a de vrai dans ce que l'autre dit de lui.

A ce propos, la communication est spontanée dans le couple, il n'y a pas de jeux de cache-cache. Les amants sont capables de s'exprimer librement. Il n'y a pas celui qui a tort ou qui a raison. Cette communication spontanée et franche, stimule les sentiments, l'affection et la vérité entre les conjoints; elle permet également à ces derniers de rester en contact. ROGERS, C. R. (1974, p. 85) montre que «*les gens restent très près l'un de l'autre grâce à la parole.*» Cette communication constructive influence une vie harmonieuse d'un couple d'autant à ce que chaque conjoint se sent libre et tranquille dans son estime. Chacun reconnaît les besoins et les attentes de l'autre. Dès lors, la question est de savoir, par quoi cette harmonie conjugale solidifie les relations existantes entre les conjoints.

2.4. Harmonie dans le couple

2.4.1. L'amour et l'estime de soi

Tout couple lutte pour mener une vie heureuse chargée de sentiments et d'affections amoureuses. C'est une vie d'entente sans obstacles pouvant entraver les relations. Les amants se consacrent à leur développement et à celui de leurs relations. LEMAIRE, J. (2001, p.12) trouve que « *cet amour est à la fois un sentiment et une production sociale. Il est ce qui semble émaner d'un individu dans son attrait amoureux par un autre et il est aussi une manière de se conformer ou non à divers modèles qui préexistent et qui impliment profondément leurs marques.* »

L'estime de soi éveille l'amour chez chaque conjoint. En effet, il est impossible de croire en amour de l'autre sans se croire aimé par l'autre. La relation amoureuse entre les conjoints dont l'estime est forte a de meilleures chances de réussir. Par ailleurs, l'estime de soi constitue une nourriture affective d'une richesse sans pareille chez un conjoint en relation amoureuse avec son partenaire. Ainsi, chaque conjoint n'hésite pas à dire la vérité à son partenaire avec des mots pouvant lui attirer et lui plaire. En d'autres termes, la vérité dans le couple fortifie les bonnes relations entre les conjoints.

LEMAIRE, J. (2001, p.111) indique que : « *la relation d'amour nous invite à la vérité. Elle nous invite également à oser dire à l'autre la vérité de ce qui se passe en nous, simplement et humblement. De même, elle nous invite à accueillir l'autre dans sa vérité, simplement et humblement en apprenant le langage du cœur.*»

A ce propos, dans l'amour conjugal, le jeu des rôles et des règles à suivre est exclusif, ce qui permet de ne pas être influencé par les comportements de l'autre dans le sens d'éviter d'être en conflit avec celui-ci. Donc chaque conjoint est encouragé et vit par sa propre spécificité en restant lui-même. Chacun s'estime dans sa relation avec l'autre. Par l'estime de soi, chacun reconnaît ses défauts, ses qualités et ses besoins fondamentaux sans esprit d'égoïsme en respectant ceux de l'autre. L'amour de soi permet de connaître l'amour de l'autre.

C'est de cet amour et de cette estime de soi de chaque conjoint qu'émerge l'intimité en couple.

2.4.2. L'intimité

L'intimité, dans la vie conjugale, constitue la source de joie, de satisfaction, etc. Mais, elle ne doit pas être considérée comme acquise pour toujours car le couple n'est pas exempte des souffrances, ni de remise en question, ni de reproches et de crise etc. et d'ailleurs en kirundi l'on dit « *Ntazibana zi dakomana amahembe.*» ce qui veut dire : « *On ne peut pas mener une vie commune sans se chamailler* ».Si par ailleurs l'intimité est riche dans le couple, il est facile à celui-ci de surmonter la situation de mésentente. Dès lors, l'intimité impose à chaque conjoint de retrouver aux sources de la mésentente pour en tirer ce qui est nécessaire à la relation amoureuse. Ceci va permettre à chaque conjoint de nouer les relations avec lui-même et avec son partenaire.

LEMAIRE, J. (2001, p.104) signale toutefois que «s*'il est exact que nous avons besoin de nouer avec les autres des liens chaleureux, il est tout aussi vrai que nous avons besoin de*

nous y soustraire pour faire retour sur nous-mêmes. Le retrait, c'est la version de l'intimité. C'est l'intimité avec soi.» Dans les relations humaines, le retrait est important comme le souligne l'auteur en disant qu'il faut que chacun reconnaisse à l'autre comme à lui-même le droit à la jouissance d'un jardin secret et le droit d'aménager ce jardin secret à sa meilleure convenance.

LEMAIRE, J. (2001, p.104) énumère les ingrédients de l'intimité.

- *Sollicitude* : marque la capacité de prendre soin de l'autre, de prendre en compte ses besoins et ses aspirations, d'entendre sa demande et son désir.
- *Respects* : chaque conjoint regarde l'autre tel qu'il est et non tel qu'il voudrait qu'il soit. Il s'agit d'accepter son partenaire dans sa différence et dans sa liberté d'être.
- *Tact* : Le mot *tact* renvoie au sens de toucher. C'est l'aptitude à être touché émotionnellement par la présence de son partenaire.
- *Sentiment de proximité et de présence* : Ici, ce n'est pas l'affaire de distance géographique mais seulement l'affaire de cœur. En d'autres termes, bien que chaque conjoint soit occupé dans ses activités, loin de son partenaire, leur univers commun est un univers plein, un univers comble. Ainsi, chaque conjoint se sent proche de son partenaire même si des milliers de kilomètres les séparent.

Par cette intimité, la complémentarité caractérise les conjoints et l'harmonie règne dans le couple car chacun se sent complété par l'autre.

2.4.3. La complémentarité

La vie du couple doit être caractérisée par la complémentarité pour le bien-être conjugal. Par contre, les querelles, les disputes et l'incompréhension surgissent souvent lorsque l'un des conjoints a tendance à vouloir mater l'autre. Cette situation naît également lorsqu'il manque à un des partenaires ce qu'il attend de son partenaire. Chacun a ses rôles qu'il doit accomplir pour lui-même et pour son partenaire. DELIEGE, R. (2009, p.19) note que « *toutes les sociétés ont développé une certaine forme de division sexuelle du travail. En d'autres termes, on retrouve partout des tâches qui sont réservées aux hommes et d'autres qui sont l'apanage des femmes. Cette division sexuelle du travail entraîne donc une grande complémentarité entre l'homme et la femme.*» Chacun sait alors qu'il a quelqu'un qui le complète en ce qu'il lui manque. Dans cette complémentarité, chaque conjoint doit avoir un certain nombre de qualités. Dans la mesure où c'est l'homme qui détient la tâche de

production, il doit nécessairement respecter la femme en le considérant comme quelqu'une qui détient le droit de la dignité humaine.

Ce pendant, il y a des hommes qui affirment que le rôle de la femme se limite à recevoir les ordres et appliquer les instructions. En plus, selon WINCH, R. F, cité par NDUWUMUREMYI, C. (2006, p.79) « *il y aurait une sorte d'attirance psychologique basée sur une complémentarité des besoins: besoin d'être protégé, de protéger, besoin d'être admiré, d'admirer et d'exciter l'intérêt et le respect, besoin d'imposer et de recevoir.* »
Les conjoints se procurent mutuellement le plaisir le plus intense et personne n'attend pas que l'autre agisse pour répondre à son propre besoin.

Le couple connaît alternativement des périodes d'harmonie et des périodes de crise. La communication non-violente s'impose pour concilier les deux périodes marquant le couple afin de redresser ses relations amoureuses et de garantir le climat paisible en son sein. Il importe alors de savoir comment la communication non-violente se construit dans le couple conjugal.

CHAPITRE III: LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

La communication non-violente est un outil simple mais indispensable dans la vie quotidienne. Elle est reconnue comme un moyen utilisé pour gérer les relations entre les individus. En outre, la communication a des normes à suivre afin qu'elle soit appelée la communication non-violente. Ce sont ces normes qui nous indiquent la manière de se comporter dans la communication.

3.1. Utilité de la communication non-violente

3.1.1. Langage girafe

La communication non-violente ne signifie pas le sens habituel du nom. C'est un mot qui est dépourvu de tout sentiment d'égoïsme, de sentiment de dénigrement et d'irresponsabilité, de sentiment d'immoralité, du non respect, etc. Nous accusons les autres comme sources de nos malaises, d'échec, de souffrance en ignorant notre part. Outre les interprétations fausses, les jugements des autres dominent notre esprit de pensé. Tout cela est le résultat des acquisitions antérieures fourni par notre environnement.

ROSENBERG, B. M. (2006, p.17) explique l'utilité de la communication non-violente en la comparant avec le langage *girafe* où la girafe symbolise un animal qui est caractérisé par une bonne relation avec les autres animaux. L'auteur montre que cet animal a le social dans sa culture. La girafe n'a pas d'ennemis naturels, elle est merveilleuse, prédisposée à symboliser toutes les qualités positives. Cet un animal non agressif et représente une communication de bienveillance et aime le groupe.

La communication non-violente nous apprend alors à vivre ensemble avec nos semblables comme des frères avec esprit de collaboration, esprit d'être au service à tout le monde. Ce qui nous permettra de nouer de bonne relation et de résoudre à toute efficacité tout conflit pouvant surgir dans le groupe. Chaque personne éprouve le plaisir de communiquer lorsque son interlocuteur l'accueille avec bienveillance sans souci de reproche, de culpabilité.

3.1.2. Désir de communiquer

Tout le monde, que ce soit un enfant ou un adulte, désire accéder à une communication vivante et créative. Cependant, nous avons appris à présenter les choses

comme: bon ou mauvais, le vrai ou le faux, le réel ou l'irréel, etc. Toutes ces représentations résultent aux interprétations et aux considérations que nous donnons aux faits. C'est ainsi que la plupart des gens éprouvent la peur de communiquer et désire se taire. SALOME, J. (2003, p.6), indique que souvent *« les circuits de communication sont entravés par des blocages, appauvris par l'impressionnante déperdition d'énergie et une dévitalisation contagieuse, tout en étant surchargés ou encombrés par les peurs, détresse profonde.* » C'est ainsi que selon le même auteur, les frustrations et l'insatisfaction prennent le pas sur convivialité. Dans ce cas, les non dits circulent et alimentent les malentendus, dans le silence des frustrations. Le réactionnel l'emporte sur le relationnel, l'incompréhension et l'intolérance sur l'harmonie.

Toutefois, lorsque la communication non-violente est employée de façon équilibrée, permet d'éviter toute sorte d'incompréhension entre les interlocuteurs. Ceux-ci sont à mesure d'échanger sur les besoins réels, de dépasser la situation vécu et les ressentis douloureux associés et d'envisager ensemble les moyens de répondre aux besoins exprimés. Pour communiquer avec tout succès, la communication non-violente a des démarches à suivre afin de mieux exprimer avec aisance et avec espoir de recevoir des réponses favorables aux demandes.

3.2. La démarche de la communication non violente

3.2.1. Observation objective

Dans la communication non-violente, la première étape consiste à faire une observation objective exempte de jugement, d'évaluation. Par ailleurs, une observation mêlée du jugement à l'encontre d'une personne, met cette dernière dans l'auto-défense au lieu de fournir l'effort dans la compréhension bienveillante. Ainsi, dit ROSENBERG, B.M. (2003.p.18), « *quand nous mélangeons l'observation d'un comportement et le jugement que nous portons sur lui, notre interlocuteur aura tendance à investir son énergie dans l'auto-défense et la contre-attaque plutôt que dans la compréhension bienveillante de ce que nous vivons.* » Nous disons souvent des choses se trouvant dans notre pensée qui ne se rapporte pas réellement aux faits observés. Nous faisons des interprétations et les jugements faux qui dominent notre pensé. L'usage des mots comme: *souvent, toujours, jamais, rarement, fréquemment...* pour indiquer la fréquence d'un fait, nous éloigne de l'observation objective. Il y a dès lors la généralisation des faits de notre interlocuteur. Ces mots sont transmis depuis notre enfance par nos ancêtres. Ce sont des mots ayant un langage qui aggrave la situation

pour faire tomber l'autrui dans une erreur. JOHNSON, W. cité par ROSENBERG, B.M. (2003.p.21) dit que « *notre langage est un instrument imparfait, élaboré par nos ancêtres ignorants. C'est un langage animiste qui invite à parler de stabilité et de constante, de transformation magiques, de remède instantanés, de problème simple et de solution définitive.*» La communication n'est à ce moment dynamique car ne cherchant pas à résoudre les problèmes posés, on persiste dans l'auto-défense et contre attaque.

En somme, l'observation objective est alors dépourvue de l'évaluation, de jugement que nous portons chez l'autre de ce qu'il a fait. Elle met les gens dans la compréhension bienveillante. Lorsque l'observation réponde à la qualité de la communication bienveillante, elle nous permet à exprimer nos sentiments sous-jacents de l'observation.

3.2.2. Expression des sentiments

Un fait ou un comportement de l'autre suscite en nous des sentiments agréables ou désagréables selon nos attentes. Par ces sentiments, nous pouvons constater que les faits produits par notre partenaire vont à l'encontre ou non à nos valeurs. Selon ROSENBERG, B. M. (2003, p. 32), « *nos sentiments servent de jauge indiquent si les événements contribuent ou non à notre bien-être. S'ils sont en phase avec nos besoins et nos valeurs, nous sommes envahis de sensations agréables. Dans le cas contraire, les sensations pénibles nous incitent à faire le nécessaire pour prendre soin de nous.* » Lorsque l'observation est objective, on va identifier les sentiments sous-tendant les besoins. Pour cela, on va exprimer les sentiments en termes de ce qui se passe en nous. Sinon, on use la force à exprimer ce qui ne va pas chez l'autre ou ce que l'autre pense de nous. Ce qui peut parfois causer de la violence.

SCHMOOKLER, A. cité par ROSENBERG, B. M. (2003. p.33.) affirme que « *la violence, entre Nation ou membres d'une famille, a de plus fortes chances de survenir quand les gens ont appris à penser en termes de ce qui ne va pas chez les autres au lieu de ce qui se passe en eux.* » Donc, il est important qu'une personne dise comment elle sent au lieu de dire ce que l'autre pense d'elle. Ce faisant, elle évite l'usage des mots vagues et généraux pour interpréter les actes ou les pensés d'autrui. Cela permet d'identifier et d'exprimer réellement les besoins qui dépendent des sentiments déclenchés par les comportements de l'autre.

3.2.3. Expression des besoins

Nos besoins satisfaits ou insatisfaits engendrent des sentiments agréables ou des sensations pénibles et nous ne sommes pas indifférents à réagir face à ces sentiments. En effet, pour bien exprimer les sentiments, il faut avoir conscience du lieu existant entre les besoins et les sentiments. Nous ignorons souvent notre responsabilité à la cause de nos sentiments pour l'attribuer à autrui. Cela sépare le lieu entre nos sentiments et nos besoins. Donc, il y a la non indentification des besoins qui sont derrière les sentiments. L'individu ne va pas alors exprimer ce qui vit en lui mais ce qu'il pense que l'autre se sent.

ROSENBERG, B. M. (2003, p.44) indique que « *si nous ne sommes pas conscients du lieu entre nos besoins et nos sentiments, nous limitons souvent la cause de ces derniers aux seules actions des autres.* » La résistance chez l'interlocuteur persiste lorsque l'émetteur exprime ce dont le premier n'a pas besoin et la chance d'avoir la réponse favorable est en vain.

La communication non-violente recommande que, dans une formulation qui explicite ce qui ce passe en nous et nos sentiments, nous devrons suivre l'expression d'un sentiment de *parce que* afin de concilier la cause et l'effet de ce qui se passe entre nos besoins et nos sentiments. Par exemple, nous pouvons dire, je suis en colère *parce que* ... au lieu de dire je suis en colère à *cause*... Après avoir exprimé les sentiments qui dépendent de nos besoins, il reste alors à exprimer notre demande afin d'avoir la réponse destinée à satisfaire notre besoin.

3.2.4. Formulation de la demande

La dernière étape à suivre lorsqu'on veut communiquer d'une façon non violente, est la formulation de la demande. La perception des faits et des choses engendre en nous des besoins. Ces derniers suscitent des sentiments qui nous informent sur notre état de satisfaire les besoins. C'est par ces sentiments que nous extériorisons ce qui ce passe en nous.
Comment alors bien formuler la demande? Pour BOISVERT, J.M et BEAUDRY, M. (1979. p.204), « *la demande doit être claire et brève. Si je sais ce que je veux, je peux l'exprimer simplement sans me perdre dans des milles explications du pourquoi de la demande, des excuses, des malaises, des souhaits, etc.* » L'interlocuteur sera alors capable de comprendre facilement la demande sans complexe. Néanmoins, nous avons l'habitude de faire le contour sur la demande sans dire exactement ce qui est l'objet de nos besoins en ayant en tête que

l'autre va découvrir ce que nous voulons mais, en vain. L'interlocuteur reste dans le choix entre les actions à faire vis-à-vis d'autrui.

Une demande bien formulée est exempte d'exigence et d'ordre. L'autre se sent contrarié. Ainsi dit ROSENBERG, B. M. (1999. p. 63) « *nos demandes ne devraient pas contenir toute forme d'exigence, d'ordre pouvant menacer l'autonomie des autres. Cela inspire chez l'autre à répondre à nos demandes avec bienveillance sans crainte et sans culpabilité.*» Cependant, une demande bien formulée avec un langage positif ne signifie pas que les autres vont répondre favorablement à nos besoins. Lors de l'expression des sentiments et de la demande, l'autre est à l'écoute de son émetteur, ce qui fait que le dialogue est actif et dynamique. Pour ce faire, le récepteur doit y faire face avec attention. Comment se faire?

3.3. Comment écouter l'autre?

3.3.1. Ecoute empathique

Il arrive que notre interlocuteur utilise des mots qui ne retiendront pas notre attention ou qui ne nous plairont pas. C'est ainsi que nous ne restons pas indifférents à réagir contre lui. En communication non violente, l'écoute reste indispensable pour entendre au delà du verbal en ce qui concerne la compréhension des doléances et les opinions des autres. Selon ROSENBERG, B. M. (1999, p.125), « *en communication non-violente, quelque soient les mots que l'individu choisit pour s'exprimer, nous écoutons ses observations, ses sentiments et ses besoins et ce qu'il demande afin que sa vie soit plus belle.*» Prenons l'exemple d'un mari qui a prêté l'argent de la famille à son ami qui lui a confié son problème urgent sans informer sa femme. Aussitôt que son épouse le sait, elle réagit violemment: «*Tu es irresponsable, tu ne se soucies pas de ta famille...*» dit la femme en colère. C'est normal que l'épouse réagisse de la sorte. Mais, il revient alors à l'époux de deviner les besoin de son épouse au lieu de se concentrer à ce que son épouse pense de lui. Il va alors témoigner avec empathie sa présence authentique envers son épouse afin d'éprouver ce qu'elle ressent dans son for intérieur.

Selon la théorie de l'empathie de l'Einfühlung, écrivent BALANDIER, G. et al (1975 p .49), « *un homme ne peut en connaître un autre et communiquer avec lui qu'en sortant en quelque sorte de lui-même pour pénétrer dans l'intérieur de l'autre et coïncider avec ce qu'il ressent. C'est en pénétrant ainsi dans l'autre que nous allons appréhender intuitivement ce que l'autre ressent dans son intérieur.* » Donc, l'écoute empathique dans la communication non-violente nous aide à percevoir ce que l'autre ressent dans son univers personnel afin de

répondre à sa demande. Lorsque l'écoute empathique prend place, il y a l'interaction entre les interlocuteurs; il y a la présence de l'écoute active qui évite que quelqu'un se monopolise la parole.

3.3.2. Ecoute active

L'Ecoute active est un aspect important dans le processus de communication. C'est par la prise en compte de ce que l'autre dit que l'obtention de l'information et sa compréhension pérennise la communication. Elle permet de cultiver la relation avec l'autre car l'émetteur va donner l'impression que son auditeur prend en considération avec intérêt ce qu'il dit.

L'écoute active demande l'auditeur à répondre les propos de l'autre afin de montrer à son interlocuteur qu'il a compris ses propos. Sur le site www.lepasdecote.org consulté le 06 janvier 2014 à 9 heures et 28 minutes, GORDAN, T. fait remarquer que « *l'écoute active recommande une reformulation des propos de l'autre, en nommant au besoin son ressent. L'autre se sentant écouté et accueilli dans son émotion aura plus de facilité à s'en sortir.* »
Reproduire les propos de l'autre ne signifie pas dire mot par mot, mais c'est résumer avec précision ce qu'on a capté et compris de l'autre. Celui-ci corrige en cas d'une erreur. C'est en procédant de la sorte, que l'émetteur sera conscient que son message a été reçu par son auditeur.

La reformulation des propos de l'émetteur se fait sous forme de questions. ROSENBERG, B. M. (1999, p. 127) indique que, pour paraphraser les propos d'émetteur, on va formuler les propos sous forme interrogative afin de dire ce qu'on a saisi et ces questions doivent porter sur:

- Ce que l'autre observe: sur l'exemple donné ci-haut, le mari pourra dire « *veux-tu dire que j'ai gaspillé l'argent de la famille?* »
- Les sentiments et les besoins de l'autre: le mari pourra aussi dire « *es-tu blessé parce que tu aurais besoin que je t'informe avant de lui donner l'argent*? »
- La demande de l'autre: le mari pourra dire « *veux-tu que je te dise pourquoi je lui ai prêté l'argent*? »

C'est grâce à ces questions que nous serons capables de comprendre ce qui se passe chez l'autre à partir de ses réponses.

Cependant, en posant des questions comme: de quoi tu qualifies mon geste ? Pourquoi tu réagis ainsi ? Que veux-tu que je fasse alors ?..., nous cherchons à connaître ce que l'autre pense de nous sans toutefois chercher ce qu'il ressent et ce dont il a besoin. En communication non violente, une reformulation précise sur ce que l'autre exprime dynamise le dialogue, les mots émis vont produire l'écho. Il y a dès lors la chance de minimiser le monologue. Il y a l'interaction et la compréhension des propos de l'autre aura sa place. On va écouter en ayant le souci de comprendre ce que l'autre exprime.

3.3.3. Ecoute compréhensive

Nous nous adressons chez l'autre avec l'espoir d'être écouté et compris. Pour que le message soit compris, quelques recommandations sont adressées chez l'auditeur.
Ainsi, dit BENJAMIN, A. (1978, p.59) l'auditeur :

- *doit avoir l'esprit libre* : L'auditeur est présent lorsque l'autre est en train de s'exprimer. Cela va empêcher à l'auditeur de se distraire, d'être présent physiquement mais pas l'esprit ailleurs. Si cela ne tient pas, on remarque un blocage lors de la communication.
- *doit tenir compte la façon dont les choses sont dites* : l'auditeur va considérer le ton employé, les expressions et les gestes qui accompagnent les propos. Cela lui permet de constater que son interlocuteur s'exprime avec mécontentement ou avec la colère, témoigne son accord ou son désaccord.
- Enfin, doit impliquer son *intégrité personnelle* : si seulement l'écoute repose sur un seule organe : l'oreille, qu'en sera le rôle des yeux, le toucher, le cœur et l'esprit? C'est pour dire que si on cherche à comprendre les propos de l'autre, on doit s'intégrer activement avec toutes parties du corps.

En pratiquant l'écoute compréhensive, nous serons capables d'entendre ce que l'autre n'a même pas dit, ce qui est sous-entendu de son message. Ces différentes façons d'écouter ne peuvent se faire seulement en une journée pour une seule personne, mais c'est un exercice continuel qui demande la participation de tout un chacun de leur mode de vie. Ce faisant, nous allons développer systématiquement la capacité d'écouter l'autre, ce qu'il ressent dans son univers personnel et nous rendre compte de l'information fournie.

Dans l'écoute, il est déconseillé d'interrompre celui qui est en train de parler en lui posant des questions car il peut se sentir harcelé. Il peut ou ne pas continuer à s'exprimer. Il

s'avère important de faire l'écoute qui met l'autre en état de se sentir écouté et compris en ayant conscience que sa demande est bien accueillie. Cela nous permet d'éviter les disputes pouvant surgir lors de la communication.

3.4. Comment éviter la dispute?

3.4.1. Réception d'un message difficile de l'autre

Dans notre mode de vie, nous aimerions juger les autres comme ce sont eux qui sont à la source de nos insatisfactions, de nos mécontentements, etc. Cela nous incite à réagir d'une façon agressive contre l'autre en lançant des mots chargés des jugements, des insultes, etc. Comment l'autre pourra y faire face pour apaiser et recevoir le message ainsi difficile?

ROSENBERG, B.M. (1999, pp. 71-72), donne la manière dont l'individu peut se comporter devant de telle situation. L'individu doit :

- *Se sentir fautif* : il doit accepter qu'il est fautif, accepter les jugements qui lui sont adressés en s'accablant de reproches. C'est l'auto-culpabilisation.
- *Rejeter la faute sur l'autre*: on fait la contre-attaque à l'encontre de son interlocuteur. Dans le même exemple (donné au point 3.3. comment écouter l'autre), le mari peut dire « *tu n'as pas le droit de dire ça, c'est toi qui es irresponsable. Mais je suis à l'écoute de tes besoins.* »
- *Percevoir nos sentiments et nos besoins* : ici, on doit identifier nos sentiments et nos besoins. Lorsque l'autre nous attaque, nous injurie, nous éprouvons un sentiment. Ce sentiment suscite un besoin à satisfaire. Nous pouvons donc dire sur le même exemple comme suit : « *Lorsque je t'entends dire que je suis irresponsable (...), je me sens blessé parce que j'ai besoin que je fais prendre en compte que tes préférences soient reconnus.* » Nous affichons dès lors l'auto-empathie.
- *Chercher à percevoir les sentiments et les besoins de l'autre*: l'individu doit témoigner l'empathie chez son interlocuteur. Il va dire « *te sens-tu blessé parce que tu aurais besoin que je t'informe avant de lui donner l'argent* ? »

En procédant de la sorte, l'individu est capable de recevoir un message chargé d'injures et de jugements. Il est également capable d'écouter l'autre étant en colère. Par la communication non-violente, nous affichons ou nous exprimons notre colère sans choquer l'autre. Comment le faire alors?

3.4.2. Expression de la colère

La colère signale un problème émotionnel non résolu. Elle nous avertit qu'il y a un manque dans nos besoins et dans nos désirs. Elle nous averti également sur ce qui ne va pas chez l'autre afin de le satisfaire. La personne en colère exprime ses mécontentements avec un langage parfois terrorisant, blessant afin de montrer le poids de la faute commise par l'autre. De même, la personne en colère peut recourir à la force pour attaquer l'autre en cassant les objets, frapper sur la terre, battre la poitrine... Cette personne fait ainsi parce qu'elle pense que c'est l'autre source de son insatisfaction.

Cependant, la colère devrait être un signal d'alarme pour constater qu'il y a quelque chose qui ne va pas chez nous afin de lui satisfaire au lieu de recourir à la force. ROSENBERG, B.M. (1999, p.183) dit que : « *si nous utilisons la colère comme un signal d'alarme, elle nous permet de prendre conscience qu'il y a chez nous un besoin insatisfait et que nos pensées actuelles diminuent fortement nos chances de le satisfaire.*» Si la personne en colère n'exprime pas ses sentiments et ses besoins, il est loin d'être écouté. L'autre peut user ses forces pour se défendre, et la colère s'intensifie davantage.

Devant une situation difficile, les individus peuvent réagir de différentes manières comme montre URY, W. (2006, p.48). Devant une situation difficile, le réflexe le plus normal est de réagir sur les faits ou les comportements de l'autre sans se rendre compte de la situation qui lui a suscité la colère. Les réactions les plus courantes sont de riposter, céder et rompre.

Prenons par exemple deux personnes A et B. Une fois qu'A s'adresse à B avec austérité en insistant que sa demande soit répondue immédiatement, B peut refuser en ripostant, en répliquant autant qu'A. Ou bien, dans une discussion où chaque doit défendre son côté, A ou B peut se sentir pressé. Il peut céder la discussion pour calmer la situation. Il arrive qu'on ne riposte ni ne cède, et l'une des deux personnes préfère rompre les relations existantes. S'il s'agit d'un couple conjugal. Cela peut aboutir au divorce.

En état de colère, nous pouvons prendre des décisions qu'on ne peut pas prendre lorsqu'on est à l'état normal. Ainsi, on répond immédiatement sans tenir compte de ce dont on a besoin. On ne tient pas compte de ses sentiments qui contribuent ou non à notre bien-être.

Comment alors exprimer la colère sans agressions? ROSENBERG, B. M. (1999, p.188), donne les étapes à suivre:

- *S'arrêter, respirer*: ici, on va se reposer et rester tranquille. On va éviter de répondre directement pour réfléchir sur les comportements de l'autre qui vous ont mis en colère.
- *Identifier les jugements qui occupent nos pensées*: on cherche à identifier les sentiments suscités par les comportements de l'autre. On cherche à identifier les sentiments que nous avons réellement sans chercher à savoir ce que l'autre pense de nous.
- *Retrouver le contact avec nos besoins*: ici, on traduit la colère en termes de besoin.
- *Exprimer nos sentiments et nos besoins insatisfaits*: après avoir traduit la colère en besoins, on va exprimer avec respect ce qui est dans notre esprit.

Il arrive qu'on respecte ces quatre étapes et l'interlocuteur continu à réagir violemment sans toutefois chercher à comprendre ce que l'on dit. Comment alors s'y prendre ? BOISVERT, J.-M. et BEAUDRY, M. (1979, p.238) soulignent qu'il s'agit essentiellement de garder le calme et de montrer à l'autre qu'on est prêt à discuter de ce qu'il veut, pourvu qu'il se calme et diminue sa colère. Si l'autre s'exprime par l'insulte, alors il faut éviter de l'insulter et lui offrir à discuter quand il sera calme. Cela permet de diminuer la colère et de trouver un cadre de dialogue. Si cela ne tient pas, il faut essayer de suspendre la discussion, de reprendre le débat quand l'autre sera calme et accepte de continuer la discussion. Dans la vie courante, ce n'est pas toujours qu'on doit répondre favorablement à tous les demandes; il en est de même pour le cas de la discussion où chacun doit défendre sa position. On va alors faire attention sur la façon de refuser la demande ou l'avis de l'autre.

3.4.3. Comment dire « non »?

Face à la demande de l'autre, nous pouvons répondre favorablement ou défavorablement. Mais alors, la manière dont nous exprimons notre négation peut dramatiser la situation. En effet, le refus peut être interprété comme le rejet, le non-respect de la demande ou de l'avis de l'autre. Cela peut être amplifié par le ton, les gestes, les expressions utilisées, etc. pour refuser les doléances, les avis des autres...

BOISVERT, J.-M. et BEAUDRY, M. (1979, p.217) montrent la manière de répondre négativement en respectant les avis et la demande de l'autre. Selon ces auteurs, « *quand nous refusons de répondre à une demande, nous pouvons le faire de façon directe et polie, tout en évitant d'être manipulé par des flatteries, des pressions culpabilisantes, des menaces ou des*

insultes.» En procédant de la sorte, nous permettrons à l'autre de porter son attention sur les sentiments et les besoins qui l'ont poussé à répondre en défaveur de ses doléances.

Signalons en définitive que la communication non-violente ne signifie pas que l'on veut changer les autres ou à obtenir d'eux qu'ils fassent ce que nous voulons. Sinon, cela sera la manipulation. Cela veut dire que la communication non-violente ne convient pas à des personnes qui cherchent à escroquer les autres. Non plus, la communication non-violente ne convient pas à des personnes qui veulent que les autres accèdent favorablement à des demandes. Elle convient plutôt à toute personne qui désire communiquer avec bienveillance étant sûr de lui-meme sans souci de manipuler ou d'agresser les autres.

Dans toute étude, il est impératif de définir la problématique, les objectifs de recherche et circonscrire la méthode à suivre pour atteindre les objectifs fixés. Les résultats obtenus à partir de ces objectifs fixés, doivent nous permettre de comprendre l'influence de la communication non-violente au sein du couple conjugal. Mais, pour trouver les résultats fiables cadrant avec nos objectifs de recherche, la démarche méthodologique que nous avons mise en œuvre doit être étayé au plan tant théorique que pratique.

CHAPITRE IV: PROBLEMATIQUE, OBJECTIFS ET DEMARCHE METHODOLOGIQUE

4.1. Problématique

Les personnes qui décident de vivre ensemble, dans les moments douloureux ou de bonheur, mettent en commun les biens, les intérêts économiques, les sentiments amoureux, etc. Le couple conjugal n'est pas un système stable, il est toujours en mouvement. Dans sa trajectoire, deux moments peuvent apparaître alternativement: dans les premiers jours du mariage, on observe un moment d'entente, de joie, de bonheur, de progrès, etc. Par après, des moments de conflits s'observent où le couple passe dans des crises qui entravent ses relations. Ce qui est étonnant et qu'on se demande chaque fois, est de par quel phénomène ces relations se transforment dans de tel climat de mésentente. Des querelles, des conflits, des disputes, des violences, des divorces, peuvent survenir à cause du climat de mésentente au sein du couple.

Cependant, le couple conjugal devrait être caractérisé par un climat d'entente mutuelle, d'une communication bienveillante basée sur l'empathie, l'harmonie, de l'ouverture à autrui, d'authenticité, etc. Toutefois, des bagarres, des disputes ardentes, de violences de tout genre caractérisent certains couples. De ce dernier, nous avons acquis inconsciemment dès le bas âge, un ensemble des mots qui confine l'autre dans le jugement, la globalisation, la stéréotypisation et la condamnation. Dans ce sens, on entend dans un couple un homme qui se lamente de l'irresponsabilité de sa femme et une femme qui se soucie de l'infidélité et l'insouciance de son marie, etc. Jeter un tort à l'autre ou le sentiment de ne pas être compris par son conjoint est l'un des griefs les plus répandus dans ce couple. Dans ce moment, la communication est basée sur des calculs, sur la recherche d'intérêt, des stratégies afin d'échapper à la culpabilité et les sanctions. De nombreux conflits naissent de cette communication car chacun cherche à défendre sa position par des vérités supposées.

Selon DOUGLAS, S. et al (2001, p.34), *« au moment où nous discutons âprement pour défendre notre point de vue, nous évitons souvent de remettre en cause une hypothèse fondamentale sur la quelle repose notre approche de la discussion: j'ai raison et tu as tort. Ce simple préjugé provoque des difficultés infinies.* »

Le conjoint refuse la réalité pour en attribuer les causes à l'autre. Chez le partenaire qui se sent contrarié, des colères, des tensions montent, ce qui conduit à des attaques, des injures, bref à l'anarchie.

A ce propos, RONALD, H. B. (1977, p.84), dit que *« la colère monte surtout quand l'individu éprouve de la douleur, des contrariétés ou quand il se sent agressé par autrui.* » Le problème que les gens rencontrent est qu'ils partent du jeu de qui a tort, ou qui a raison. Or c'est dans cette voie qu'ils se lancent dans des conflits car ne cherchant pas à résoudre le problème, ils restent à défendre leurs « nobles raisons ». Ils n'expriment pas la vérité mais plutôt ce qu'ils pensent être considéré comme essentiel. Celui qui se sent déprimé, humilié, contrarié, adopte des conduites défensifs telles que : des agressions, des violences verbales ou physiques, l'esprit de vengeances, etc. Il ne craint rien, ce qui fait que l'autre apparaît comme agresseur, ennemi redoutable, source de problèmes, de malaise, etc.

Selon CHALVIN, M. J. (1994, p.51), « *nous sommes tous en peu agressifs à des moments différents et pour des raisons biens spécifiques.... L'agressif manque cette peur des autres en jouant à leur faire peur. Il craint qu'on lui prenne le pouvoir et rejette les autres pour en éviter le risque. Il voit des dangers et des attaques personnelles partout, ce qui lui permet de justifier en réponse son agressivité et à s'imposer avec la force. Rien ne lui semble faire peur, il est culotté et pratique la terreur. C'est un revanchard, il ne respecte pas les limites et ne recule jamais devant un conflit, les amplifie avec une violence destructrices et stresse son entourage.* » Pour se libérer de cette situation plus dangereuse, le partenaire décide de se lancer dans des conduites comme l'ivrognerie, l'infidélité conjugale et d'autres décident de quitter la famille ou d'engager les combats soi-disant pour se donner de la tranquillité ; d'autres encore préfèrent le divorce, ce qui sème aussi des problèmes. Quand il y a de difficultés de communication dans le couple les relations sont coupées.

L'emploi d'un vocabulaire renvoyant à des obligations, tend à infantiliser l'autre et instaure une relation asymétrique, basée sur le pouvoir et sur la domination, ce qui va provoquer dans l'autre un sentiment d'insécurité, de découragement, d'impuissance , de résistance et de dénigrement légitime. La langue plus petite soit elle, est un couteau à double tranchant. En somme, là où il n'y a pas de dialogue, pas de paix, pas d'entente.

Après avoir élucidé de différents problèmes survenant de la manière de communication et qui peuvent sans doute endommager la vie du couple, maintes questions ont surgi de notre esprit :

Quel est l'apport de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal ?

Des questions spécifiques de recherche spécifient cette question générale :

• *Quelle est la perception du couple face à la communication non-violente dans la vie conjugale ?*

- Comment les couples apprécient-ils la communication non-violente ?
- Quelles sont les préjugés portés par les couples face à la communication non-violente au sein de la vie conjugale ?

• *Quelle est la contribution de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal ?*

- Comment la communication non-violente peut-elle résoudre les conflits dans le couple conjugal?
- Quelle est sa contribution dans le renforcement des relations au sein d'un couple ?

• *De quelle manière la communication non-violente est efficiente dans la vie du couple conjugale?*

-Quelle est son rôle dans l'éducation des enfants?
- Quand faut-il utiliser la communication non-violente?
- En quoi la communication non-violente est efficiente?

La liste des questions n'est pas exhaustive, mais nous nous limitons à ces quatre qui nous semblent les plus importantes et qui nous amènent à formuler nos objectifs de recherche.

4.2. Objectifs de recherche

4.2.1. Objectif général

Notre étude vise à *étudier l'apport de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal.*

4.2.2. Objectifs spécifiques

- *Saisir la perception des couples sur la communication non-violente dans la vie conjugale.*
- *Découvrir la contribution de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal.*
- *Découvrir l'efficience de la communication non-violente dans le couple conjugal.*

4.3. Méthode et technique de recherche

4.3.1. Méthode qualitative

Dans la recherche scientifique en sciences humaines et sociales, deux méthodes fondamentales sont à la portée du chercheur à savoir la méthode quantitative et la méthode qualitative. Le chercheur procède à une de ces méthodes soit pour quantifier, analyser et interpréter les données. Mais aussi, le chercheur peut combiner les deux méthodes selon les objectifs qu'il s'est fixés. Il s'agit, dans ce cas, d'une étude quali-quantitative. Pour notre recherche, nous avons choisi la méthode qualitative qui semble la mieux indiquer et la plus appropriée pour notre sujet.

Selon MAYER et OUELLET cités par NIYOKINDI, E. (2012, p.28.) « *l'analyse qualitative se fonde davantage sur la subjectivité de l'analyse. Cette façon de procéder est adaptée par des études d'exploration qui ne sont pas fondées sur des hypothèses restreignant le champ d'observation et dans les quelles la souplesse et l'intuition sont des qualités nécessaires pour faire ressortir des éléments nouveaux. Elle est utilisée sur des petits échantillons qui sont une représentation intéressante de la réalité, elle ne vise pas la généralisation des données et des résultats.* »
Cela veut dire que l'on ne relève pas la fréquence des résultats qui apparaissent dans un échantillon représentatif qui seront par après généralisés à toute population à l'étude. Dans cette méthode, l'étude ne fait pas appel à la quantité des informations mais plutôt à la nouveauté et à l'originalité de l'information.

Selon POISSON, Y. (1990, pp. 17-18), « *une recherche qualitative, contrairement à une recherche de type positiviste, laisse beaucoup de place à l'improvisation comme à l'ajustement aux événements qui se produisent inopinément lors de l'investigation. Le devis de recherche n'est pas habituellement élaboré à partir d'une hypothèse qu'il faut confirmer en faisant appel à des stratégies déjà établies avant même la recueille des données.*» A ce propos, dans la méthode quantitative, on se donne des réponses préalables qui seront par après infirmées ou confirmées par le recours à des mesures standardisées au moment où dans une recherche qualitative, l'enquêteur cherche à explorer d'une façon approfondie l'objet d'étude. Il cherche à saisir et à comprendre l'événement qui se produit, les raisons de son apparition, etc.

La recherche de type qualitative s'effectue sur un petit groupe de personne. Selon NOVELLI, N. P (1986, p.16), « *la recherche qualitative est réalisée avec des petits groupes des personnes interrogées qui généralement ne sont pas choisis sur base de la probabilité. On ne cherche pas à arriver à des conclusions définitives ou à généraliser les résultats de la population d'ensemble.* » C'est par ce petit groupe de personnes que nous pourrons saisir comment la communication non-violente peut influencer confortablement la vie du couple conjugal sans faire recours à des statistiques.

4.3.2 Technique de recherche: l'entretien semi-directif

Le recueil des informations auprès des enquêtés se fait grâce à plusieurs techniques dont : le focus groupe, l'enquête par le questionnaire, l'enquête par l'entretien, la collecte documentaire, etc. Mais alors, utilisé telle ou telle autre technique est justifiée par la nature du sujet à l'étude.

Etant donné que notre étude a porté sur « *l'apport de la communication non-violente au sein d'un couple* » qui relève l'expérience intime du vécu d'une personne donnée, l'enquête par l'entretien semi-directif a semblé être la technique appropriée pour nous afin que cette personne puisse livrer des informations de qualité sur notre thème de recherche.
Dans une recherche qualitative l'entretien permet de recueillir les informations de la part de l'enquêté où celui-ci parle de son vécu, de son histoire, de son expérience, etc. NAHOUM, C. (1975, p. 43) indique que *« l'entretien est une méthode visant à recueillir des données au cours d'une consultation privée ou d'une réunion s'adressant à l'interviewé.*
Une personne raconte son histoire, donc sa version des faits ou répond aux questions concernant le problème qui est à l'étude ou l'enquête en cours.» C'est une technique qui permet de recueillir des informations par une conversation de face à face entre l'interviewer et l'interviewé où ce dernier livre ce qu'il vit au quotidien.

Pour extraire des informations, la communication verbale joue un rôle non moins important dans une recherche scientifique. En effet, « *il s'agit d'un procédé d'investigation scientifique utilisant un processus de communication verbale pour recueillir des informations en rapport avec le but fixé* » indiquent FESTINGER, L. et KATZ, D. (1974, p. 473). Il s'agit d'un dialogue qui permet l'enquêté de sentir à l'aise et libre quand il s'exprime. Le chercheur doit le laisser à s'exprimer librement sans le guider. Néanmoins, l'enquêteur intervient chaque fois que l'enquêté s'écartait des objectifs initialement fixés.

IONESCU, S. et BLANCHET, A. (2006, p.63), montrent que « *l'entretien semi-directif oscille entre la non-directivité et la directivité: l'interviewer a une attitude non-directive quand il répète et reformule les propos de l'interviewé grâce au réitération simple, réitération thématique, reformulation, formulation du non dit, et une attitude directive quand il pose des questions spontanées ou préparées.* » Le chercheur accorde alors une liberté au répondant pour qu'il puisse exprimer ce qu'il pense, son expérience vécue, ses attentes, ses perspectives, son point de vue, etc. sur un thème donné. Le rôle du chercheur ne se limite pas seulement à accorder la parole au répondant, il doit également guider et orienter le répondant pour qu'il ne perde pas le fil sur le thème.

Pour que l'enquêteur recueille des informations qui cadrent les objectifs fixés, il doit se munir d'un guide d'entretien afin de vérifier ou se rendre compte que l'enquêté reste centré sur le sujet de recherche. IONESCU, S. et BLANCHET, A. (2006, p. 38.), disent que « *lorsque le chercheur aura fait le choix d'un entretien semi-directif, il devra au préalable avoir préparé un guide d'entretien, établi sur la base de quelques entretiens exploratoires, dont l'objectif aura été de répertorier les thèmes devront être abordés au cours de la phase d'entretien proprement dite.* » Ce guide d'entretien est composé des questions autour des quelles gravite l'entretien. Lorsque l'enquêté éprouve de l'incompréhension sur un concept donné, l'enquêteur peut poser spontanément des sous-questions à partir de ce que le répondant dit tout en restant sur le thème afin de permettre à celui-ci de bien éclaircir son idée.

Les sous-questions posées spontanément permettent de provoquer la sincérité des réponses. Le PLAIE, C. (1947, p.14) note que la qualité de l'interview réside dans le fait de « *se prêter aux sous-questions. Celles-ci servent à mieux déterminer le sujet et aident l'interrogé à préciser sa pensée (...). Les sous-questions obligent l'interviewé à formuler ses opinions personnelles* ». Ces sous-questions aident également au répondant à préciser clairement ses idées et ses opinions. Donc, l'entretien semi-directif permet à l'enquêteur d'être en contact direct avec sa population d'enquête.

4.4. Population et terrain d'enquête

Notre population d'enquête était composée d'hommes et femmes mariés. Mais, tous les hommes et les femmes ne pouvaient pas faire partie de notre enquête sauf ceux qui sont concernés par nos objectifs. Pour MUCCHIELLI, R. (1975, p.16), la population d'enquête est « *l'ensemble du groupe humain concerné par les objectifs de l'enquête* ». Cette

population choisie, est regroupée dans ce qu'on appelle « *Abaremeshakiyago*». Cette catégorie de la population s'intéresse à la vie des ménages en ce qui concerne la limitation des naissances dans les couples, le bien être-familial, etc. Selon les informations reçues auprès des représentants des *Baremeshakiyago* en Commune Nyabiraba, 23 *Baremeshekiyago* ont bénéficié du séminaire sur la communication non-violente.

Ce pendant tous les *Baremeshakiyago* ne font pas partie de notre population d'enquête, il fallait accomplir les critères suivant:

- Avoir bénéficié un séminaire sur la communication non violente.
- Etre marié et avoir déjà les enfants.
- Etre depuis au moins 2 ans au service des *Baremeshakiyago.*

En ce qui concerne le terrain d'enquête, Commune Nyabiraba en province de Bujumbura a été choisie comme terrain d'enquête car les hommes et les femmes bénéficiaires dudit séminaire sont des ressortissants de cette Commune. Selon les informations reçues auprès des organisateurs du séminaire comme par exemple : *Caritas Burundi, Médecin Sans Frontière* et les formés eux-mêmes, nous ont témoigné que le séminaire avait produit des effets positifs auprès de la population de cette localité.

4.5. Travail de terrain

4.5.1. Préenquête

La préenquête est une phase cruciale pour l'étude; ici le chercheur tente de se familiariser de façon la plus complète avec le sujet et le terrain d'enquête.
BOUDON, R. (1969, p.33) indique que pour le chercheur, « *la préenquête est une reconnaissance de terrain en essayant de se débarrasser de ses idées préconçues, ou comme le disait Bacon, de ses prénotions de manière à faire apparaître les facteurs ou variables explicatives qu'il cherche.* » Le chercheur se rend donc compte de la clarté du guide d'entretien, si celui-ci donne les résultats attendus répondant aux objectifs fixés au départ. Dans le but de valider notre guide d'entretien, nous avons réalisé une préenquête en menant un entretien auprès de deux personnes un homme et une femme travaillant au service des *Baremeshakiyago.*

Concernant le choix de ces deux personnes, nous avons effectué, pour la première fois le 12 mai 2014, une visite au chef-lieu de la Commune Nyabiraba où nous nous sommes

adressé à un agent de la Commune qui travaillait au service d'état-civil. Nous avons demandé à cette personne si elle pouvait nous indiquer où travaillent les *Baremeshakiyago.* La personne nous a orienté à un des *Baremeshakiyago* qui était un enseignant de l'E.P. Nyabiraba I. Celui-ci surnommé A, est depuis 4 ans au service des *Babemeshakiyago* et a 7 ans de vie conjugale et 2 enfants. A nous a donné rendez-vous pour le 13 mai 2014 à 12 h 00 après la passation du test de direction.

Nous avons répondu à ce rendez-vous. A a été disponible à 12 heures et 30 minutes après ladite épreuve. Nous avons pris un des locaux de classe pour l'entretien. Avant l'entretien, nous nous sommes présenté et exposé l'objet de notre visite; A s'est présenté à son tour. Pendant l'entretien, A a répondu à toutes questions posées et l'entretien s'est passé dans un climat d'entente. A est éloquent. On dirait que cette éloquence est justifiée du fait qu'il est souvent à l'écoute et qu'il répondait aux questions posées par la population dans sa profession de *Baremeshakiyago.*

Le 12 mai 2014, A nous a indiqué un autre cas surnommé B. B est cultivatrice avec 2 ans au service des *Baremeshakiyago,* 27 ans de vie conjugale et 11 enfants. Nous lui avons demandé si nous pouvons entretenir, elle nous a dit qu'elle n'est pas disponible. Mais, elle nous a donné un rendez-vous pour le 15 mai 2014 à son domicile; mais à la veille du rendez-vous, B nous a informé, par voie téléphonique, qu'elle serait à Bujumbura chez son époux qui travaille dans un restaurant à Kanyosha. Le jour du rendez-vous nous lui avons téléphoné pour lui demander l'heure exacte où elle serait à Kanyosha; elle nous a fixé rendez-vous à 13 heures; nous l'avons attendu chez elle où elle est arrivée 15 heures et 20 minutes. Nous lui avons rappelé l'objet de notre rencontre et, par après, nous avons commencé notre entretien qui a duré une dizaine de minutes.

Après le dépouillement des données de la préenquête, nous avons constaté qu'il y avait une question qui n'était pas claire pour B: question n° 4. En effet, la question n°4 qui était libellée comme suit: « *Mu gihe hadutse amatati hagati ya mwebwe mwubakanye, imvugo itababaza ifasha gute mu gukinga ayo matati?* »
C'est-à-dire : « *Lorsqu'il surgit du conflit au sein de votre couple, comment la communication non-violente peut-elle contribuer à prévenir les conflits* ? »

Voilà les propos de B : « *Birafasha cane kuko uca ubona ko ico kintu niwagikora hazoca haba ingorane.* » Ce qui veut dire : « *C'est utile car on constate que sa réalisation*

entraînerait des problèmes. » La question était formulée de la sorte que l'on avait montré la réponse à donner; l'expression « *prévenir les conflits* » ne devrait pas apparaître dans la question. C'est le répondant qui devait dire si la communication non-violente contribuait ou non à la prévention des conflits et comment y procéder.

Pour la même question, nous pouvons dire qu'on ne peut pas prévenir les conflits qui sont déjà produits mais on peut les résoudre, raison pour laquelle nous avons reformulé la question de cette sorte : « *Imvugo itababaza ibafasha iki mu gihe hadutse amatati hagati yamwebwe mwubakanye ?* » C'est-à-dire : « *A quoi sert la communication non-violente lorsqu'il surgit un conflit au sein de votre couple* ? »

Les réponses données aux questions posées, à nos deux sujets, répondaient aux objectifs de notre recherche. Les questions n°1, 2, 3, 5, 6,7, 8 et 9 ont été validées sans modification. Nous avons jugé que le guide d'entretien pour l'enquête proprement dite serait clair et qu'il apporterait des informations répondant aux objectifs de recherche.

4.5.2. Technique du choix des enquêtés et déroulement de l'enquête

Nous avons choisi les enquêtés remplissant les critères déterminés lorsque nous avons défini la population d'enquête. Ainsi pour choisir nos enquêtés, nous avons procédé au technique d'échantillonnage par « *disponibilité* ». Cette technique, selon SOCKEEL, P. et ANCEAUX, F. (2008, p.87), consiste « *à utiliser tout groupe de sujets disponible* » Pour expliquer cette technique, les auteurs nous donnent l'exemple des étudiants de la psychologie qui, dans le cadre de leur formation, réalisent une recherche. Ces étudiants font un appel pour demender leurs collègues de première ou de deuxième année à participer aux expériences qu'ils organisent. Ici, les étudiants intéressés participent à ces expériences. Signalons que l'échantillon n'est constitué que des étudiants et surtout les étudiants motivés ou curieux de participer, par leur propre volonté, à une expérience.

En utilisant cette technique d'échantillonnage, nous nous sommes entretenu par les *Baremeshakiyago* qui étaient motivés par notre sujet de recherche et se présenter à l'entretien par leur propre volonté. Signalons qu'il y avait 8 *Baremeshakiyago* qui étaient présents et tout le monde a répondu volontier à l'entretien.

Comment l'enquête s'est-elle déroulée? En date du 28 mai 2014, nous nous sommes rendu au chef lieu de la Commune Nyabiraba pour y rencontrer le représentant des

Baremeshakiyago. Nous lui avons demandé comment nous pouvions trouver d'autres *Baremeshakiyago* qui ont suivi le séminaire sur la communication non violente. Il nous a précisé que nous ne pouvions pas les trouver car ils étaient dans la sensibilisation à l'utilisation des moustiquaires imprégnées d'insecticide. Il nous a donné un rendez-vous pour le 30 mai 2014. En cette date, il était préconisé une rencontre des membres de la communauté des *Baremeshakiyago*. Nous avons répondu à ce rendez-vous mais nous n'avons pas réalisé l'enquête car il y avait une seule personne qui a suivi le séminaire mais celle-ci était veuve. Nous avons informé le représentant que nous n'avons pas fait notre enquête; il nous a donné un autre rendez-vous pour le 27 juin 2014. A ce jour, il avait préconisé une réunion générale car, dans leur programme, on donne le rapport de chaque mois. Nous avons également répondu à ce rendez-vous. La réunion a commencé à 10 heures et 15 minutes.

Au début de la réunion, le conférencier nous a présenté au public et puis, il nous a donné la parole. Nous nous sommes présenté à ce public en lui indiquant l'objet de notre visite et que nous avions besoin d'un entretien avec certains membres. Nous avons également présenté les critères de ceux qui pourraient participer à l'entretien. Nous avons ensuite lancé le thème en général qui englobe notre sujet de recherche. Nous avons demandé, que ceux qui sont intéressés par le sujet puissent se présenter à l'interview à condition qu'ils remplissent les critères indiqués. Le représentant nous a donné son bureau pour pouvoir réaliser notre entretien.

Dans ce bureau, nous nous étions muni d'un guide d'entretien et d'un appareil enregistreur. Nous avons expliqué aux enquêtés le rôle de l'appareil enregistreur que c'était pour garder tous les propos qu'ils allaient nous fournir afin d'éviter l'omission des propos car la mémoire ne pouvait pas tout capter. Nous leur avons garanti que nous allions sauvegarder l'anonymat de leur propos. Après notre présentation, l'enquêté se présentait à son tour. L'entretien s'est déroulé dans un climat d'entente.

Arrivé à notre domicile, nous sommes passé à la retranscription des informations receuillies. Ainsi, Af nous a affirmé que l'emploi de la communication non-violente dans la vie conjugale est d'une grande importance car les conjoints choisissent de termes adéquats pour exprimer leurs ressentis. Ce qui, selon lui, engendre de l'harmonie dans le couple. Pour Bh, l'emploi de la communication non-violente développe la confiance entre les conjoints. Pour Cf, grâce à la communication non-violente, le couple résout ses conflits sans intervation d'une tierce personne. Dh signale que, par la communication bienveillante des parents, les

enfants hériteront de ces derniers de bonnes conduites. Pour lui la communication non-violente contribue dans la bonne éducation des enfants. Dans son intervation, Eh a mis l'accent sur le fait que la communication non-violente engendre l'entente et garantit de bonnes relations dans le couple. Pour Ff, la communication non-violente permet au couple d'expliquer des bonnes manières lorsqu'il surgit de querelles. Gh, quant à lui, trouve que la communication non-violente est d'une contribution majeur à l'entente sexuelle entre les conjoints.

Nous avons constaté que la 8ème enquêté n'a pas apporté d'informations nouvelles, raison pour laquelle nous n'avons pas continué notre enquête et nous avons arrêté sur le 8ème enquêté puisque dans une étude non probabiliste, « *l'échantillon est constitué de façon finale lorsque la collecte d'informations n'apporte aucune idée nouvelle à celle déjà trouvées.* » déclarent Mayer, R. et Ouellet, F. cité par Ntakarutimana, A. (2013, p.49).

En définitive, les questions de recherche ont découlé des considérations théoriques sur quelques aspects de la vie du couple conjugal en général et sur la communication non-violente en particulier. L'instrument de recherche, le guide d'entretien, nous a permis d'une part, la collection des données dont nous avons besoin pour l'étude et qui ont été par la suite analysées et, d'autre part l'interpretation des résultats de recherche.

II^{ème} PARTIE : PRESENTATION DES CAS, ANALYSE DES DONNEES ET INTERPRETATION DES RESULTATS DE RECHERCHE

CHAPITRE V: PRESENTATION DES CAS

Le présent chapitre a été focalisé sur la présentation des cas avec lesquels nous avons mené l'entretien. L'objet de cet entretien était de découvrir l'apport de la communication non-violente dans la vie conjugale. Pour réaliser notre enquête, nous avons fait recours au 8 cas. Pour garder l'anonymat de nos enquêtés, nous les avons donnés des noms fictifs dont: Af, Bh, Cf, Dh, Eh, Ff, Gh et Hh selon l'ordre qu'ils se sont présentés à l'interview. La lettre « f » indique la femme et la lettre « h » indique l'homme.

5.1. Cas Af

Af est une femme âgée de 49 ans. Elle est mariée et mère de 12 enfants. Elle habite la colline Kinyami, Commune Nyabiraba. Il y a 30 ans qu'elle s'est mariée. Af a 6 ans d'ancienneté au service de *Baremeshakiyago*. Dans sa vie quotidienne, elle est cultivatrice à côté d'être *Umuremeshakiyago.* Af a bénéficié des formations sur la communication non-violente et sur la résolution pacifique des conflits.

Grâce aux formations que Af a reçues, elle mène une vie heureuse dans son couple. Elle le dit dans ces termes: « *Uwo twubakanye tubanye neza kuko nagiye ndonka ayo ma formations.*» Ce qui veut dire: « *Je cohabite en parfaite harmonie avec mon conjoint grâce à ces formations dont j'ai bénéficié.* » Ce sont des formations qui interpellent les gens à bien vivre avec les autres dans leurs familles respectives et dans leur entourage. Voici comment Af le dit: « *Jewe narigishijwe ko umushingantahe atariwe akwiye gukora ivyo muhira we nyene; vyose tubikorera hamwe, nta muntu azi ikofe ry'uwundi.* » Ce qui veut dire: *« On m'a appris que ce n'est pas seulement l'homme qui devoit se préoccuper de tout ce qui se passe dans la famille; nous les faisons tous conjointement, personne ne sait le gifle de l'autre.* » Ces propos montrent qu'Af a intégré que la vie commune nécessite une complémentarité intégrale.

Af a trouvé que l'emploi de la communication non-violente (*langage girafe*) procure la sérénité dans la famille. Voici comment elle l'exprime: « *Gukoresha imvugo itababaza, mu rugo usanga hari amahoro, ntana kimwe gishobora kubabaza umuntu. Bigufasha no kumenya ingene wifata mu bana.* » Ce qui veut dire : « *L'emploi de la communication non-violente, donne la sérénité dans la famille, rien ne vous fait mal. Cela vous aide également à savoir comment nous comporter vis-à-vis des enfants.* » Les enfants ont besoin d'un milieu tranquillisant, d'un bon exemple de la part de leurs parents.

Au sujet de savoir quand le couple devrait employer le *langage girafe*, Af dit ceci: « *Mu bikorwa vyose tuba turiko turakora dushobora, gukoresha imvugo itababaza. N'umushingantahe mu gihe aje avuye ku kazi nca nkoresha mvugo itababaza kuko simba nzi ico biba vyahuriyeyo.* » Ce qui signifie: « *Dans toutes activités qu'on est en train de faire, nous pouvons employer la communication non-violente. Même quand le mari rentre du travail, j'emploie le langage girafe car je ne sais pas ce il a passé la journée.* » Un accueil chaleureux montre qu'on accorde à la personne une place prépondérante; c'est un signe de respect. Cette sorte d'accueil permet d'oublier, en quelque sorte, une situation qui n'a pas tout à fait bonne qui vous est arrivé.

Af n'a pas oublié de signaler que la communication non-violente revêt un rôle non moins négligeable dans l'éducation des enfants. Elle le dit dans ces termes: « *Mugihe umuvyeyi akoresha imvugo itababaza, abana birabafasha cane kumenya iciza ni ikibi utarinze kubasinzikariza ubuzima.*» Ce qui veut dire : « *Quand un parent emploie la communication non-violente, cela aide les enfants à distinguer le bon et le mal sans toute fois mettre en danger leur vie.* » Cela montre que l'enfant n'a pas toujour besoin d'être battu, intimidé pour savoir discerner ce qui est bon ou mauvais. Toutefois, l'enfant a besoin un dialogue apaisé, tranquilisant dès son bas âge. Af trouve que la communication non-violente est efficace et suscite une vie heureuse dans le couple. C'est pourquoi Af conseille à tous ceux qui vont bientôt fonder leur foyer d'intégrer dans leur vie conjugale l'emploi de la communication non-violente car cette dernière leur apportera du succès, de la joie et d'entente ainsi que du bonheur.

5.2. Cas Bh

Bh est un homme marié, âgé de 37 ans et père de 6 enfants. Il habite la Colline Kizunga, Commune Nyabiraba. Il s'est marié il y a 14 ans; il a 3 ans et demi d'expérience au service de *Baremeshakiyago* où il a bénéficié d'un séminaire sur la communication non-violente. Bh dit qu'il cohabite bien avec son épouse. Il le dit dans ces mots: « *Jewe mbanye neza n'umukenyezi wanje.* » Ce qui veut dire: « *Je cohabite bien avec ma femme.* »
Bh témoigne que l'emploi de la communication non-violente a une importance capitale dans la vie conjugale et assure la tranquillité dans l'entourage. Voici comment il l'exprime: « *Gukoresha imvugo itababaza, bituma umuntu mu buzima bwiwe canke mu mutima wiwe atekana, haba kuwo bubakanye canke haba no mu babanyi birabaha amahoro.* » Ce qui signifie: « *L'emploi de la communication non-violente fait que l'individu se sent tranquille*

dans sa vie ou dans son cœur, il en est de même pour son conjoint et même pour son entourage. » Une famille qui, dans sa conversation, emploie la communication non-violente, affiche une bonne image dans son entourage et celui-ci peut apprendre d'elle un bon exemple.

Quant à la valeur de la communication non-violente dans la vie conjugale, Bh place la communication non-violente au premier rang. Il l'exprime ainsi: « *Mu rugo rwanje, agaciro mpa imvugo itababaza ni agaciro katagira ukwo kangana; ni kanini cane. Nka hamwe ari nk'ico mpa amanuta nogiha nka mirongo icenda kw'ijana.* » Ce qui signifie: « *Dans mon foyer, la valeur que je donne à la communication non-violente n'est pas mesurable, elle est très grande. Si j'avais à lui donner une note, je lui attribuerais environ quatre-vingt dix pour cent.*» Ici, la communication non-violente est la base de toute organisation dans la famille et chacun remplit son rôle avec son intime conviction.

Concernant l'éducation des enfants, Bh montre que les parents doivent s'exprimer d'un langage non violent vis-à-vis de leurs enfants, car ces derniers pourront imiter le même langage dans leur foyer respectif. Il le dit dans ces mots: « *Ukoresha imvugo ibabaza, hari igihe abana baca batwara umugenzo mubi, ugasanga nabo ni bamara gukura bitwara nabi mungo zabo.* » Ce qui veut dire : « *Employer un langage violent, il se peut que les enfants modèlent une mauvaise habitude et on trouve que dans leur foyer ils se comportent mal.* » Cela montre que Bh donne un clein d'œil aux parents qui, dans leur langange, cherchent à se montrer méchant, autoritaire dans leur famille. Cela montre aux enfants que se comporter de telle manière, assure la valeur d'un parent dans la vie conjugale.

Au sujet des relations dans la famille, Bh dit ceci: « *Imvugo itababaza ituma tubana neza, dutunganya neza ivy'urugo, imiryango yacu itera imbere.*» Ce qui veut dire: « *La communication non-violente fait que nous cohabitons dans l'entente, nous organisons en commun les biens familiaux et nos familles prospèrent.*» Ce propos montre que Bh s'organise dans l'entente et en franche collaboration avec son épouse; personne ne travaille indépendamment pour gérer sa part. Toutefois, ils travaillent en commun pour mettre ensemble ceux dont ils ont bénéficié. C'est pourquoi Bh interpelle l'Etat pour élaborer un programme de vulgarisation sur la communication non-violente à l'adresse de toute la population pour que le pays ait des citoyens sympathiques, paisibles.

5.3. Cas Cf

Cf est une femme âgée de 58 ans, mariée et mère de 8 enfants. Elle habite la colline Gasarara et Commune Nyabiraba. Elle a 38 ans de mariage. Elle est depuis 4 ans, au service de *Baremeshakiyago.* En outre, elle a relaté qu'elle cohabite en entente avec son conjoint. Comme les autres de son groupe (*Abaremashakiyago*), elle a bénéficié du séminaire sur la communication non-violente. C'est ainsi que Cf témoigne l'importance d'employer la communication non-violente dans la famille dans ces termes: « *Imvugo itababaza ituma mubana neza mu rugo rwanyu; naho muba mufise ingorane muraziganira neza ata nduru, mugakemura ibibazo vyose bigahera atabantu bavyumvise.* » Ce qui veut dire:« *La communication non-violente engendre une bonne cohabitation dans la famille; même si vous avez de problème, on se parle sans faire de querelles, vous résolvez tous les problèmes sans que personne d'autres en est au courant.* » Pour Cf, le couple qui emploie la communication non-violente règle ses problèmes sans qu'il y ait de querelles et personne ne peut savoir ce qui se passe dans leur couple.

En ce qui concerne l'éducation, Cf dit que la communication non-violente joue un rôle important car indique-t-elle: « *Iyo abavyeyi dukoresheje imvugo itababaza, n'abana bacu bazogendera iyo mvugo. Nk'ubu ndafise umuhungu yasohotse babanye neza n'umugore wiwe.* » Ce qui veut dire: « *Lorsque, nous, les parents, nous employons la communication non-violente, nos enfants adopteront ce langage. Par exemple, j'ai un fils déjà marié, il cohabite bien avec son épouse.*» Les comportements que les parents adoptent servent comme modèles aux enfants. Avec la communication non-violente, on s'exprime sans chercher à blesser ou convaincre l'autre par des mots terrorisants, qui font peur, etc. Avec ce langage, on est à mesure de savoir comment se comporter devant les conflits. Cf le confirme dans ces termes: « *Imvugo itababaza iradufasha mu matati kuko ari imvugo yoroshe; mu kuvuga ntukaramuka, ivyo mupfa mubiganira buhorobuhoro.* » Ce qui signifie: « *La communication non-violente nous aide lors des conflits car c'est un langage doux; on parle tranquillement; on se parle de façon bienveillante sur le sujet de conflit.* » Ces propos montrent que Cf perçoit la communication non-violente comme un langage qui consiste à choisir des termes pour en atténuer un mot ou une expression choquante.

5.4. Cas Dh

Dh est un homme âgé de 51 ans, marié depuis 28 ans, père de 6 enfants. Il habite à Ngayo sous colline Muzenge. Il est depuis 2 ans, au service de *Baremeshakiyago* où il a bénéficié d'un séminaire sur la communication non-violente. Il a révélé qu'il cohabite bien avec son épouse. Grâce à la formation reçu, Dh aide les autres familles qui se disputent afin de rétablir un bon climat dans la dite famille.

Dh a trouvé l'importance sur l'emploi d'un *langage girafe* et son contraire. Il s'exprime ainsi: « *Akamaro ko gukoresha imvugo itababaza nabonye, ni ukuri muhira harabaye akanyamuneza, ntawidogera uwundi canke ngo avugane nabi n'uwundi.* »
Ce qui veut dire: « *L'importance que j'ai constatée d'employer la communication non-violente, vraiment, il y a la joie à la maison, personne ne se lamente contre l'autre ou mal converser avec l'autre.*» Cela montre que Dh perçoit la communication non-violente comme un langage constructif, c'est-à-dire un langage qui transforme le mal être dans le bien être et permet de comprendre l'autre dans sa différence.

Au sujet du rôle de la communication non violente, Dh précise que « *Imvugo itababaza ituma abana bakurana indero nziza kuko uba wabareze wishimikije imvugo itababaza, imvugo y'urupfasoni.* » Ce qui veut dire: « *Les enfants grandissent avec une bonne éducation car tu les as éduqués en se basant sur la communication non violente, un langage de politesse.*» Ici, les parents devraient contrôler les mots à prononcer en face de leurs enfants. De même, la communication non-violente devrait être à la base de toute éducation à transmettre aux jeunes depuis leur enfance et d'ailleurs on le dit en kirundi: « *Igiti kigororwa kikiri gito* » c'est-à-dire : « *On redresse l'arbre très tôt.* »

5.5. Cas Eh

Eh est un homme âgé de 40 ans, marié depuis 1993 et père de 6 enfants. A côté qu'il est *Umuremeshakiyago* depuis 4 ans, il est égalemen un maçon; il habite à Gasarara à la sous colline Mubira. En voulant savoir comment il cohabite avec son épouse, voici comment il a dit: « *Twubakanye, kuva kuri iyo taliki y'igihumbi kimwe amajana icenda na mirongo icenda na gatatu, ntakofe ryanje azi; n'iyo hadutse ikibazo turacengenga tutiriwe turaja mu Bashingantahe.*» Ce qui veut dire: « *Depuis que nous nous sommes mariées en cette date de dix neuf cent quatre-vingt-treize, elle ne connaît pas une gifle, même quand il surgit un problème, on s'arrange sans faire appel aux Bashingantahe.*» Le recours aux *Bashingantahe*

intervient lorsque les personnes en conflit ne parviennent pas à s'entendre sur les points qui font polémique; dans ce cas, elles cherchent un médiateur. Mais le couple de Eh règle les problèmes ensemble sans devoir chercher les *Bashingantahe*.

Avec la communication non-violente, le couple est à mesure à s'entendre sur toute question qui surgirait. Ici, on doit d'abord connaître l'état de son partenaire pour choisir les mots à employer. C'est ce que Eh envisage au moment où il dit ceci : *« Gukoresha imvugo itababaza, ni uko ubanza kumenya umurwi uwo mwubakanye ari mwo; umaze kumenya ko ari umuntu akarigwa no kubabara n'ingoga, uca umenya iyindi mvugo ukoresha; nayo si iyindi ni imvugo itababaza.*» Ce qui veut dire: « *Pour employer de la communication non-violente, ce que d'abord on doit connaître la catégorie à laquelle appartient ton partenaire; sachant que c'est une personne qui se fâche rapidement, tu dois savoir aussi le langage à employer qui n'est rien d'autres que la communication non-violente.* » Pour Eh, à quelqu'un qui se fâche rapidement, on doit choisir les mots à employer sinon on risque d'être emporté par les émotions en ripostant agressivament envers l'autrui. Dans ce cas on doit employer la communication non-violente.

Concernant l'éducation des enfants, Eh indique que la communication non-violente entraîne les enfants à se familiariser avec la vie active. Il le dit dans ces termes : « *Mu mvugo itababaza niho abana bamenyerezwa ubuzima bazojamwo, bakamenya ko ubuzima bw'umuntu ari ikintu gihamabaye, co gusonerwa, co kwubaha.* » Ce qui veut dire : « *C'est dans la communication non-violente où on entraîne les enfants à bien s'intégrer dans leur vie future, en sachent que la vie de quelqu'un est chère, qui mérite à être respectée.* » Ceci montre que, par la communication non-violente, les enfants parviennent à bien s'intégrer dans la vie quotidienne en respectant la vie humaine d'autrui. Ainsi, les enfants doivent savoir, dès leur bas âge que la violence n'a pour résultat que la destruction de la vie humaine, raison pour laquelle les parents et tout autre éducateur doivent éduquer les enfants en utilisant la communication non-violente.

5.6. Cas Ff

Ff est une femme âgée de 29 ans, mariée depuis 9 ans et mère de 4 enfants. Ff habite la zone Nyabibondo, Colline Gasarara. Elle est au service de Baremeshakiyago depuis 2 ans où elle a eu la chance de suivre un séminaire sur la communication non-violente, Ff a révélé qu'elle cohabite en parfaite entente avec son conjoint.

Ff considère la communication non-violente comme quelque chose de très haute qualité. Voici comment elle l'exprime: « *Imvugo itababaza ni ikintu ciza cane, cambere kibaho kuko ituma umuntu atama ashavuye.* » Ce qui veut dire: « *La communication non-violente est quelque chose de très bon, qui doit occuper le devant de la scène car elle fait que l'individu ne se met pas souvent en colère.* » En essayant de comprendre ces propos, nous constatons que Ff accorde une grande importance à l'emploi de la communication non-violente dans la vie conjugale en ce qui concerne l'éducation des enfants. Ceci se voit dans ses propos où elle dit ceci: « *Imvugo itababaza idufasha kurerera hamwe ibibondo vyacu Imana yaduhaye, kandi tukabaho duhuza.* » Ce qui veut dire: « *La communication non-violente nous aide à éduquer les enfants que Dieu nous a donnés et nous habitâmes en bonne collaboration.* » Nous comprenons qu'il devrait y avoir une bonne collaboration des conjoints dans l'éducation de leurs enfants et cela réussit lorsque le couple vit en se servant d'une communication efficace.

En ce qui concerne le moment propice auquel le couple devrait employer la communication non violente, Ff dit ce qui suit : « *Gukoresha imvugo itababaza coba igihe cose, no muri vyose.* » C'est-à-dire: « *L'utilisation de la communication non-violente devrait être de mise à tout moment et en toute chose.* » Ff ne distingue pas les moments importants d'employer la communication non-violente dans le couple, car à la moindre erreur, le couple peut se retrouver dans de conflits incessants. Ceux-ci prennent l'origine dans de mauvaises conversations lorsque le conjoint utilise des mots qui ne plairent pas à l'autre. C'est pourquoi Ff recommande à tout couple d'utiliser les mots chargés de courtoisie et de sagesse.

5.7. Cas Gh

Gh est un homme âgé de 46 ans ayant 24 ans de son mariage. Il est père de 6 enfants et est cultivateur. Il est *Umuremeshakiyago* depuis 2002, il est également parmi les 5 conseillers collinaires de la Colline Mwumba en zone Matara. Il a affirmé que pendant cette période de sa vie conjugale, il n'a jamais maltraité son épouse c'est-à-dire qu'il donne un bon exemple à la population qu'il représente et en particulier les couples conjugaux. Les formations que Gh a reçues, ont suscité en lui de bonnes manières qui lui ont permis de savoir comment se conduite dans sa vie conjugale. Il l'exprime ainsi: « *Jewe nubatse ndabicishije mu nyigisho za* paruwase *hamwe n'inyigisho zo mu baremashakiyako. Jewe ni ikintu nzi, umupfasoni ndamwengenga. Rero imvugo itababaza iri n'akamaro ntangere kuko ari ibikugoye mu rugo ugerageza gutsinda ishavu, mukaganira neza n'uwo mwubakanye kugira*

mushike ku kintu nyamukuru. » Ce qui veut dire*: « Je me suis marié et j'ai suivi des formations de la paroisse et ceux des Baremeshakiyago; c'est quelque chose que je connais bien, je ne maltraite pas mon épouse. Alors la communication non-violente est importante car quand il y a quelque chose qui vous complique dans la famille, on essaie de surmonter la colère, tu converses avec ton épouse afin d'arriver à l'essentiel. »* Alors le *langage girafe* engendre à celui qui l'applique un esprit de bien cohabiter, de réagir sans agression et de traiter l'autre humainement.

Quant à l'éducation des enfants, Gh indique que l'emploi de la communication non-violente entre les conjoints est effcace dans l'éducation de leurs enfants. Il le dit dans ces termes: « *Atakiyago ciza mu bubakanye, ni indero y'abana usanga idashemeye.* » Ce qui veut dire: « *Sans communication efficace dans le couple, on trouve que l'éducation des enfants n'est pas bonne.* » Cela montre que sans communication efficace dans le couple, les conjoints ne parviennent pas à bien assurer l'éducation de leurs enfants.

Au sujet de savoir quand il faut appliquer la communication non-violente, Gh et son épouse se sont donné pour principe d'apaiser la tension en disant ceci: « *Iyo habaye amatati hagati y'uwo twubakanye, tugira duti tsinda ishavu, umva n'ingoga utebe kuraka.* » Ce qui signifie : « *Lorsqu'il se pose un problème entre moi-même et mon épouse nous nous disons de surmonter et de retarder la colère.*» Lorsque la colère s'est apaisée, deux personnes qui étaient en conflit trouvent un cadre de dialogue afin d'échanger et de trouver la solution à la question qui se pose, l'un ayant le souci d'écouter l'autre. Ceci permet de réagir positivement aux réactions de l'autre. Ici, la communication non-violente permet de maîtriser la colère.

5.8. Cas Hh

Hh est un homme âgé de 43 ans et le père de 7 enfants. Il habite à Bubaji à sous Colline de Kabaga. Il est *Umureshakiyago* depuis 2000 et est le cultivateur. Hh a raconté que les relations avec son épouse sont bonnes. En outre, il a révélé qu'il arrive des moments où il rentre tard à la maison en ayant pris de la bière. En arrivant à la maison, il trouve que son épouse est en colère. Voici comment il procède pour calmer la situation : « *Iyo ntashe muhira ngasanga umugore yashavuye, ndatsinda ishavu nkamureka. We nyene hari igihe abona ko ntashikiye ndamushwanira; nawe akaca avuga ati reka ndamworohereze, hama bigahera.* (...) *Nsinza nitwaza ngo nanyoye akayoga ngo ndamushwanire.* » Ce qui signifie : « *Quand je rentre à la maison et que je trouve ma femme fâchée, je surmonte la colère. Elle peut*

constater que je ne suis pas arrivé en lui adressant des reproches; elle peut me laisser tranquille et puis cela se termine (...). *Je ne peux pas pour pretexte que j'ai pris de la boisson pour l'embêter.* » Cela peut atténuer la tension car lorsque quelqu'un est en colère, la meilleur moyen pour le calmer ne pas de riposter. Plutôt, il faut le laisser tranquille pour qu'il se resaisisse; sinon on l'enfonce davantage dans la colère.

L'emploi de la communication non-violente permet la tranquillité; la jalousie, la haine n'ont pas de place dans la vie de celui qui a adopté l'emploi de ce langage. Voici comment Hh l'exprime : « *Iyo ukoresha imvugo itababaza mu buzima, umutima ntiwigera uvyimba, nta shari, nta nzigo, usanga uri umuntu yiyorosha, no mu rugo ugasanga uriko worohereza umuryango.* » Ce qui signifie: « *Si vous employez la communication non-violente dans la vie, vous n'avez pas de remords, pas de jalousie, pas de haine, tu simplifies la vie et tu facilites la vie de la famille.*» Par la communication non-violente, on ne peut pas grincer les dents contre l'autre ou attribuer à son partenaire la source de malaise, ce qui diminue, en quelque sorte, la colère. Voici ce que Hh témoigne après avoir acquis les notions de la communication non-violente : « *Jewe narabonye ikintu kinyorohereza cane mu buzima : ni imvugo itababaza. Kuko mu buzima bwanje sinigera mbona ko nshavuye.* » Ce qui signifie : « *J'ai vu quelque chose qui me facilite dans ma vie: c'est la communication non-violente. Car dans ma vie, je ne me suis jamais retroué en colère.*» Hh termine en disant que la communication non-violente est indispensable dans l'éducation des enfants. Pour lui, l'enfant peut se comporter selon l'éducation reçue de ses parents. Si les parents s'expriment avec des mots grossiers, c'est que certainement l'enfant utilisera le même langage.

La présentation des cas concerné par notre étude, nous a permis d'avoir des informations qui nous ont été utiles pour notre recherche. Nos enquêtés ont révélé des informations nouvelles et fiables cadrant avec notre étude. Les enquêtés se sont exprimés sans reserve sur tout ce qu'ils entendent sur la question. Enfin, les données recueillies sur le terrain nous ont montré comment nos enquêtés perçoivent l'emploi de la communication non-violente dans leur vie conjugale.

CHAPITRE VI: PERCEPTION DU COUPLE AU SUJET DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE DANS LA VIE CONJUGALE

Nous sommes dans un monde en perpétuel changement où les chercheurs ne cessent à découvrir des théories qui nous permettent de nous y adapter. Ici, nous donnons l'exemple de la communication non-violente. Sur ce sujet, les formations, les séminaires, etc. sont organisés dans l'intention de vulgariser l'emploi de la communication non-violente à travers toute la population. Alors, les couples qui utilisent la communication non-violente accordent à celle-ci une importance, une valeur et un avantage dans leur vie conjugale.

6.1. L'utilité de la communication non-violente au sein du couple

La communication non-violente est un système de communication nouvellement créé par Rosenberg, M. B. afin de remédier à la communication couramment utilisée qui ne respecte pas les suggestions de la communication non-violente. Cette communication peut être la source de l'amour, de bonheur, de l'entente, tout comme elle peut être source de la mésentente entre les conjoints.

Cependant, la communication, telle qu'elle considérait comme un *langage girafe*, apporte l'ambiance dans la vie familiale. Cela est approuvé à partir des informations recueillies au près de nos enquêtés. Voici par exemple les propos de Af qui s'exprime ainsi: « *(...) gukoresha imvugo itababaza mu rugo usanga hari amahoro, mu bana, ku mugenzi we yiberaho nko muri Edeni.* » Ce qui veut dire : « *(...) l'emploi de la communication non-violente dans le foyer assure la tranquillité aux enfants, au conjoint c'est comme s'il logeait à Eden.* » Cela est d'autant plus important dans une famille où chaque membre de la famille se retrouve dans une ambiance favorable, dans une tranquillité au sein de son foyer. Ce n'est pas seulement l'homme qui se réjouit de la communication non-violente de la part de son partenaire, il en est de même pour la femme et les enfants.

Bh rejoint cette idée lorsqu'il dit que: « *Iyo kenshi ukunda gukoresha imvugo itababaza mu rugo rwawe, biratuma umugore akwizigira gusumba, ndetse n'abana utashe bakabona ko uri umuvyeyi atashe mu rugo rwiwe.* » Ce qui signifie : « *Quand tu emploies souvent la communication non-violente dans ton foyer, cela engendre davantage la confiance de ton épouse et même quand tu rentres à la maison les enfants te perçoivent comme un bon*

parent.» Cela engendre un milieu favorable au développement des enfants qui se sentent aimés car les parents leur manifestent de l'affection.

Par ailleurs, la communication non-violente est un outil indispensable pour régler les problèmes qui surgissent dans la famille. Ceci transparaît dans les propos de Gh lorsqu'il exprime ceci: « *Imvugo itababaza ifise akamaro ntangere kuko hari ibikugoye ugerageza gutsinda ishavu, ukagerageza guca hirya no hino mu kuganira neza n'uwo mwubakanye kugira mutorere hamwe inyishu y'ikibazo kiba cadutse.* » Ce qui veut dire : « *La communication non-violente est très utile car s'il s'agit d'un problème, tu essaies de retarder la colère et analyser de tous les côtés ce problème, tu mènes un dialogue avec ton partenaire afin de trouver la solution à la question qui se pose.* » Cela montre que Gh sait qu'il est d'autant plus important de se ressaisir et de prendre des initiatives pour prévenir la colère afin de trouver d'issue positive au problème posé. Cela devient un des moyens pour amener un climat moins tendu car, si quelqu'un est en colère, il lui est difficile d'écouter son partenaire. BOISVERT, J.M. et BEAUDRY, M. (1979, p.239) montrent que « *quand quelqu'un est très en colère, il est d'ordinaire peu capable d'écouter et de comprendre. Il est alors peu utile et parfois même dangereux de parler avec lui, tant qu'il demeure agressif.* » Ici, il y a risque que celui qui est en colère lance des insultes contre son partenaire et l'ambition de résoudre les problèmes qui les opposent est loin d'être réalisée.

Toujours au sujet de l'utilité de la communication non-violente au sein du couple, deux personnes qui sont jurées amour et fidélité, devraient vivre en harmonie, et si elles sont en face d'un problème éventuel, elles peuvent trouver ensemble la solution. Voici ce que dit Ff : « *Ku bantu bubakanye, kirazira ko hari uwuhazura uwundi. Iyo bishitse hakaba agakosha bategerezwa kuja hamwe, bakumvikana, bakayaga bakabirangiza batarinze kuja kurondera abantu bo hirya no hino. Bamaze kuvugana ibibatandukanya ari babiri birahera kuko baca babana bumvikana, bakaganira bahuza. Muri ico gihe, nta ngorane n'imwe yohava ibasambuza urugo.* » Ce qui veut dire : « *Pour ceux qui se sont mariés, il n'est pas bon qu'ils se chamaillent. Quand il survient une faute, ils doivent se mettre ensemble, échanger et trouver la solution sans aller chercher les intervenants divers. En se parlant déjà au sujet de ce qui tend à les dissocier, cela règle le problème car ils cohabitent dans l'entente, échangent en émettant sur la même longueur d'ondes. Dans ce cas, il n'y aura pas de problèmes qui pourraient détruire leur union.* » Ici, chaque partenaire se sent préoccupé par la question qui déstabiliserait le climat familial; chacun prend en mains la question afin de trouver la

meilleure solution au problème posé. Au lieu de se reprocher, jeter le tort l'un sur l'autre, on cherche plutôt comment faut-il arriver aux meilleures solutions.

La communication non-violente qui est employée dans le couple procure à celui-ci un bon climat familial. Les conjoints sont à mesure de résoudre les problèmes qui pourraient menacer leur union et les enfants se trouvent dans un milieu favorable pour leur développement et ont confiance à leurs parents. C'est ainsi que nos enquêtés n'ont pas tardé à estimer la valeur de la communication non-violente dans la vie conjugale.

6.2. La valeur de la communication non-violente dans le couple conjugal

La communication est un aspect indispensable dans la vie conjugale. En effet, le dialogue entre les conjoints constitue le pilier de leur union. La vie à deux est possible lorsqu'elle est modelée par l'échange mutuel. Lorsqu'on s'isole, on ne peut pas être au courant de ce qui se passe chez l'autre. Nos enquêtés ont souligné que la qualité de la communication non-violente est incontestable dans la vie conjugale. Gh accorde à la communication non-violente une valeur important dans le couple. Il le dit dans ces termes: « *Imvugo itababaza tuyiha agaciro ntangere, agaciro kambere mu rugo rwanje.* » Ce qui signifie : « *Nous accordons à la communication non-violente une valeur des plus prépondérentes, une valeur capitale dans mon foyer.* » A ces propos, Gh reconnaît la valeur de l'emploi de la communication non-violente car il accorde à celle-ci une place capitale au cours de leur vie conjugale. Ce n'est pas seulement Gh qui affirme la valeur de la communication non-violente.

Cf affirme que ce langage rêvet une valeur capitale dans la vie humaine dans ces termes: « *Imvugo itababaza ifise agaciro ntangere. Ah'ubwo ikomoka ku mutima w'Imana; Imana ni yo yatwigishije kuvuga imvugo itababza.* » Ce qui veut dire : « *La communication non-violente est d'une grande valeur. Peut-être qu'elle émane de Dieu car c'est Dieu qui nous a appris à nous exprimer avec la non violence.* » Ainsi, Cf salue la valeur de la communication non-violente en disant qu'elle émanerait du surnaturel. Pour elle, la communication non-violente vient de ce qu'elle appelle *Dieu* qui se place au delà de l'humanité. Cela montre également que Cf reconnaît que tout ce qui vient de cette idée abstraite est de grande valeur.

Au moment où Cf considère la communication non-violente comme quelque chose émanant du surnaturel, Af, quant à elle, considère le *langage girafe* comme un médicament préventif. Elle l'exprime ainsi : « *Imvugo itababaza irimwo umuti w'ingorane kuko ifasha vyinshi mu buzima bw'abantu* ». Ce qui veut dire : « *La communication non-violente contient un médicament aux problèmes car elle aide à beaucoup de choses dans la vie humaine.* » De cette manière, Af trouve, dans la communication non-violente, une sorte de médicament apte à prévenir des problèmes pouvant nuir la vie humaine et surtout sa vie conjugale.

Dans le même ordre d'idées, la communication non-violente est un outil qui nous aide à vivre en harmonie et à collaborer avec les autres. En effet, lorsqu'un couple, intègre dans sa vie conjugale l'emploi de la communication non-violente, il gagne la confiance de la part de l'entourage et peut intervenir dans une famille qui éprouve des problèmes pour l'aider à les dépasser. Voici ce que Af révèle : « *Agaciro duha imvugo itababaza ni kanini rwose. Agaciro tuyiha ni uko dufise amahoro abandi badafise. Ni co gituma abubakanye bashishikara kundondera bavuga ngo "* Twatase; muze muduhanure mwebwe tutarigera twumva mutata*", Tukabahanura twishimikije ivyo twize. Ako ni ko gaciro k'imvugo itababaza.* » Ce qui veut dire : « *La valeur que nous accordons à la communication non-violente est très grande. La valeur que nous lui attribuons, c'est que nous avons la tranquillité que les autres n'ont pas. C'est pourquoi d'autres couples qui se disputent me cherchent souvent en disant "* Vous que nous n'avons jamais entendu vous disputer, venez nous *conseiller". Nous leur prodiguons des conseils en nous basant sur ce que nous avons appris. Voilà la valeur de la communication non-violente.*» Cela montre que Af se réjouit d'avoir des notions sur la communication non-violente et d'être un élément important dans son milieu de vie. Af en éprouve sa propre valeur à l'égard de son entourage.

Une personne qui a des notions sur la communication non-violente utilise ces dernières pour aider les autres couples qui n'en disposent pas, ce qui engendre de l'entraide mutuelle. ROSENBERG, B. M. (2003, p. 85) estime que « *nous pouvons nous guérir mutuellement et découvrir à quel point il est délectable de se sentir humain. Plutôt que d'enfreindre, opprimer ou exploiter, nous savourons le plaisir de nous enrichir de nos différences et de partager les meilleurs dont nous sommes chacune et chacun dépositaires quels que soient notre sexe, notre couleur de peau, notre niveau de vie, nos traits de caractère, notre histoire...* » Ceci montre que celui qui dispose de qualités de la communication non-violente peut être au service des autres afin de les aider à surmonter les

difficultés qui les rongent. C'est cette expérience qui montrera la qualité de la communication non-violente lorsqu'on parvient à régler les problèmes d'un autre couple.

Hh, aussi, montre la valeur de la communication non-violente quand il dit ce qui suit: « *Imvugo itababaza tuyishira imbere y'izindi mvugo zose, tukayiha agaciro karengeje. Kubera iyo mvugo, ntuba ugishavura ngo wongere ushavuze n'ababanyi.* » Ce qui veut dire : « *Nous plaçons la communication non-violente devant tout autre langage, nous lui accordons une qualité sans égale. Par ce langage, tu ne te fâches pas et encore tu ne frustres pas l'entourage* ». Cela montre que Hh considère la communication non-violente comme un langage non comparable à tout autre langage. Pour lui, on reste en contact avec l'entourage sans que celui-ci n'éprouve pas de malaise.

Quand l'entourage constate qu'il y a une personne qui ne déstabilise pas sa famille, il peut faire recours à cette dernière afin qu'elle puisse régler ses problèmes. Hh le dit dans ces termes : « *Iyo ababanyi babonye ko utashavuza umuryango, barakunda kukwitura ngo utature amatati. Barakunda kundondera iyo hadutse amatati mu zindi ngo, nkabafasha gutora umuti w'ingorane bagize hagati yabo. Muri ico gihe urumva ko ufise icubahiro.*» Ce qui signifie: « *Quand les voisins constatent que tu ne fâches pas ta famille, ils aiment te solliciter pour régler leurs conflits. Ils font souvent appel à moi quand il surgit des conflits dans d'autres familles; je les aide à trouver la solution aux problèmes qui les opposent. Dans ce cas, tu comprends qu'on te doit du respect.*» Hh éprouve donc l'honneur quand il est sollicité par d'autres couples qui éprouvent des problèmes dans leur vie conjugale; il est pris comme une personne intègre dans son entourage.

Pour Eh, la valeur de la communication non-violente réside dans le fait que le couple qui adopte l'emploi d'un *langage girafe* reste uni malgré les circonstances qu'il traverse; il l'exprime ainsi : « *Agaciro twoha imvugo itababaza ni umwimbu munini kuko abubakanye mugihe amarushwa abateye, barashobora kwumvikana umwe ntace yigumura ngo ndaguhevye kuko muri iki gihe abantu batera baja mu bushomeri.* » Ce qui veut dire : « *La valeur que nous pouvons accorder à la communication non-violente c'est un résultat car même si les conjoints sont en difficultés, ils peuvent s'entendre et personne d'entre eux ne peut se révolter en disant «* Je t'abandonne *» surtout qu'aujourd'hui la population est plongée davantage dans le misère.* » Eh trouve dans la communication non-violente quelque chose d'admirable car les conjoints peuvent s'écarter de toute chose qui peut dénouer leur

relation suite à un événement qui ne favorise pas leur vie conjugale. Ici, il donne la pauvreté comme élément nuisible pour la vie conjugale.

Par la communication non-violente, les conjoints se disent la vérité. En effet, en toute circonstance, chacun expose ses idées avec honnêteté afin d'apporter sa contribution pour y faire face. Personne ne se contente de faire des choses qui enfoncent son partenaire dans des situations qui ne lui sont pas agréables, plutôt, chacun cherche à soutenir son partenaire afin de lui apporter le soutien dont il a besoin.

Selon AUGER, L. (1979, p. 16) , « *la chasse aux idées fausses se fonde donc sur le principe que, dans la plupart des cas, il est plus avantageux pour un être humain d'entretenir dans son esprit des idées vraies qui sont le plus souvent susceptibles de lui causer des émotions agréables.* » Ces propos montrent qu'il faut chaque fois entretenir avec l'esprit pour discerner les mots à exprimer devant les autres et en particulier en situation qui n'est pas tout à fait bonne. Si nous en revenons aux propos de Eh, les conjoints devraient se témoigner des sentiments de soutien mutuel et de fidélité au lieu d'exprimer des propos qui pourraient plonger leur vie conjugale dans une situation difficile.

Selon le même auteur (1979, p. 16), « *vouloir être réaliste, c'est faire confiance au réel et conclure que c'est en lui restant fidèle qu'on a les meilleures chances de se faire une vie plus agréable.* » En ayant confiance aux faits réels, on réalise de choses étant sûr. Cela permet à tout un chacun de vivre sa propre réalité et celle des autres, ce qui empêche des inquiétudes, des incertitudes au sein du couple. Lorsque les conjoints sont réalistes, tout ce qu'ils disent et font sont empreints de transparence et chacun a confiance envers son partenaire.

Sur le site www.intervalle.ch/.../La%20communication%20violente.pdf consulté le 5/11/2014 à 17 heures et 35 minutes, Rosenberg, M. B. écrit que la valeur de la communication non-violente réside dans le fait qu'elle crée entre les êtres humains des relations fondées sur l'empathie, la compassion, la bienveillance et le respect de soi et des autres.

La communication non-violente revêt sa valeur en ce que qu'elle sert à la résolution de conflits entre deux personnes, et permet de comprendre les besoins profonds. Elle permet l'individu de prendre sa propre vie en charge de manière autonome et responsable.

A partir des propos de Eh, Hh, Af et Cf, nous constatons que la communication non-violente revêt une grande valeur pour le couple qui l'applique. Ainsi, elle procure au couple la confiance. C'est un langage, selon nos enquêtés, à mettre au premier rang dans la vie conjugale. C'est pourquoi ceux qui optent pour l'employer éprouvent beaucoup d'avantages.

6.3. L'avantage de l'emploi da la communication non-violente

Le couple trouve une grande différence dans la vie conjugale lorsqu'il choisit d'emprunter le chemin de la communication non-violente: les succès, le bonheur et la joie jouissent ce couple et sa propre vie intime. Cette différence peut se remarquer lorsqu'il se compare avec d'autres couples. Ceci apparaît dans les propos de Af qui dit ceci : « *Twebwe twarabonye itandukaniro tumaze kuronka izo nyigisho. Itandukaniro rihari ni uko abataronse izo nyigisho usanga umugore canke umugabo baguduka mu kuvuga canke ugasanga nta mahoro bafise. Mu majambo bishurana ugasanga baterana amajambo y'ibihaganya; nta kwiyorosha kw'umukenyezi canke kw'umugabo kubaho.* » Ce qui veut dire : « *Nous avons constaté la différence quand nous avons reçu cette formation. La différence qu'il y a c'est que chez ceux qui n'ont pas bénéficié de cette formation, on trouve que l'homme ou la femme s'agite précipitamment dans son discours ou bien on trouve qu'ils ne sont pas tranquilles. A travers leurs réponses, ils se lancent des mots grossiers; il n'y a pas de courtoisie de la part de la femme ou de l'homme* » Pour Af, son couple est différent aux autres couples qui n'ont pas suivi la formation en communication non-violente. Car selon lui, dans ces couples, chacun de deux conjoints préfère employer des mots grossiers dans son discours. Ce qui montre que Af reconnaît qu'il y a des couples qui ont de problèmes de communication basée sur la bienveillance.

Ff rejoint Af en ce qui concerne l'avantage de l'utilisation de la communication non-violente. Pour Ff, on constate l'avantage de l'emploi du *langage girafe* lorsqu'on rencontre d'autres couples qui n'en dispose pas. Voici comment elle l'exprime:« *Ndabiye ku ngo zimwe zimwe, itandukaniro mbona ni uko tuyaga neza n'umugabo wanje, tukaganira atawubabaza uwundi.* » Ce qui veut dire: *« Quand je considère certaines familles, la différence que je constate, c'est que je dialogue bien avec mon conjoint, nous conversons sans se blesser l'un de l'autre.*» Cela montre que Ff se réjouit d'avoir suivi les séances sur la communication non-violente et qu'elle n'a pas des difficultés de communication avec son conjoint quand elle compare son propre couple avec les autres couples.

La communication non-violente procure à celui qui l'emploie, la tranquillité, la joie, etc. Cela apparaît dans les propos de Hh qui dit ceci : « *Jewe narabonye ikiṇtu kinyorohereza cane mu buzima bwanje. Mu buzima bwanje sinigera mbona ko nshavuye. Iyo ngiye gushavura, mpfuma nigira gukora, umugore agasigara i muhira. Urumva ko mu gihe udakoresha imvugo ibabaza usanga utigera ubabaza ubuzima bwawe.* » Ce qui veut dire : « *J'ai vu quelque chose qui me facilite dans ma vie. Dans, ma vie, je n'ai jamais constaté que je suis en colère. Au lieu de cela, je choisis d'aller travailler en laissant ma femme à la maison. C'est compréhensible que ne pas employer la non violence n'agresse pas ta vie.*» En fait, Hh se sent toujours à l'aise puisqu'il est devenu artisan de la non violence dans sa communication. L'enquêté choisit de s'éloigner momentanement de sa femme pour ne pas commettre d'autres fautes afin de préserver l'inquiétude du couple.

Hh poursuit en disant ceci : « *Hari igihe usanga ari we* (umugore wiwe) *yagomvye kugira ishavu, aho mba ngomba ngende kugira ndamworoshe. We nyene haheze akanya akansangayo, tukayaga bigahera.* » Ce qui veut dire : « *Il se peut que c'est la femme qui tend à être en colère. Pour cela, je la quitte un moment pour la mettre à l'aise. Elle-même, après quelque temps, me rejoint, nous dialoguons et cela se termine par là.* » Ces propos montrent que Hh s'abstient de tomber dans le piège de son épouse car il recule afin de rabaisser la colère de son épouse. L'avantage qu'il y a est de prendre conscience de la réaction du partenaire et de savoir comment réagir dans pareilles circonstances. Au lieu de riposter, blâmer, on essaie de s'abstenir et d'avoir patience devant une réaction négative de la part du partenaire et de réagir négativement contre lui. Si on procède de la sorte, on essaie de conditionner le partenaire à dresser ses réactions hostiles vers les bonnes réactions.

C'est ce que AUGER, L. (1979, p.128) a appelé *le principe de conditionnement* qui suggère ce qui suit : « *Réagissez positivement quand la personne que vous voulez conditionner agit de la manière qui vous plaît. Au contraire, quand elle va à l'encontre de vos désirs, abstenez-vous de la blâmer et de lui adresser des reproches. Dans la mesure du possible, abstenez-vous de toutes réactions négatives. Il ne s'agit pas d'agir ainsi parce que cela est beau et noble, mais parce que cela est efficace et vous permet d'atteindre plus sûrement votre objectif.* » Si on réagit de la sorte, on est loin de se lancer dans de discussions périlleuses et on se confronte à des comportements offensifs. La communication non-violente fait que les conjoints s'entendent afin de parvenir à des objectifs assignés à la vie conjugale. Gh a constaté une différence entre l'emploi de la communication non-violente et le langage

violent. Voici comment il l'exprime : « *Ufashe imvugo ibabaza, bituma mushavura na ca kintu mwagomba gushikako ntimugikore. Ariko duciye mu mvugo yoroshe, iratuma twumvikana, duti* " Iki kintu tugikora gutya canke tugihe uwundi mwanya". *Ni ukuri hari ho itandukaniro rinini ryo gukoresha iyo mvugo itababaza n'imvugo ibabaza..*» Pour dire : « *Si tu adoptes la communication violente, ceci engendre la colère et tu n'aboutis à rien. Mais quand nous passons par la communication non-violente, nous nous entendons, en se disant* " Cela, nous le ferons de telle manière ou nous le ferons à une autre occasion". *C'est vrai, il y a une grande différence entre cette communication non-violente et la communication violente.* »

Ici, Gh montre que celui qui emploie la communication non-violente dans son couple y trouve des moyens pour réaliser les activités familiales en entente avec son partenaire. Le couple évite la frustration en son sein et se borne à chercher comment réaliser ses travaux quotidiens. Cela empêche le dysfonctionnement et la disharmonie au sein du couple. Ainsi, la famille connaîtra du progrès car le couple s'entend sur ce qu'il fait.

Cela apparaît dans les propos de Bh: « *Iyo ukunda gukoresha imvugo itababaza biratuma n'iterambere mu rugo riza. Muri rusangi ibintu vyose mukora muba muvyumvikanako.*» disait-il. Traduisons : « *Quand tu aimes employer la communication non violente, cela fait que le progrès vient en famille; en général, on comprend qu'on fait tout dans l'entente.*» Bh voit que si on émet sur la même longueur d'ondes, on réalise ce qui est au programme en franche collaboration avec autrui. Le travail est commun.

Eh rejoint l'idée de Bh en ce qui concerne l'avantage d'emploi de la communication non-violente de cette manière : « (...) *kuronka inyigisho mu mvugo itababaza, ni itunga mu rugo kuko ico muyaze cose uharura ko ari ukuri.* » Ce qui veut dire : « *(...) avoir la formation en communication non-violente est une richesse en famille car tout ce qu'on échange transpire la vérité.*» Ici, nous constatons qu'Eh voit l'avantage dans l'emploi de la communication non-violente en ce sens que ce que l'on se dit avec le partenaire n'est pas contestable. L'enquêté affirme que ce langage non violent est une richesse en famille car c'est la vérité qui caractérise le couple. Il n'y en a pas non plus de jeu de cache-cache. Chacun exprime ce qu'il ressent sans honte et sans doute.

Dans le magazine suisse des parents, www.vaudfamille.ch>parents> consulté le 4/11/2014 à 10 heures et 21 minutes, nous lisons qu'« *un grand avantage de la communication non-violente est d'être basé sur l'expression de nos émotions et de notre propre ressenti.* » écrit CHARTET, M. Ici, l'individu ne sera pas emporté ni par les

reproches, ni par la honte, ni par la culpabilité lorsqu'il exprime ses besoins, ses sentiments envers autrui.

A partir de ces informations évoquées ci-haut, nous constatons que nos enquêtés perçoivent d'une façon positive l'emploi de la communication non-violente dans la vie conjugale. Tous ceux qui emploient la communication non-violente dans leur couple éprouvent l'avantage de communiquer avec leurs partenaires. Le couple va alors afficher une bonne image, aider les autres couples à régler les difficultés qu'ils éprouvent dans leur vie conjugale, ce qui montre que la contribution de la communication non-violente est importante dans la vie conjugale. Ce qui est l'objet du chapitre suivant qui va nous parler de la contribution de la communication non-violente dans le couple.

CHAPITRE VII : CONTRIBUTION DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE DANS LE COUPLE

La cohabitation de deux personnes fondamentalement différentes (homme et femme mariés) se heurte à plusieurs différends. Les deux personnes peuvent ou ne pas s'entendre sur un point quelconque car elles n'ont pas vécu les mêmes expériences dans leur histoire personnelle. Alors la communication non-violente peut résoudre les différends auxquels le couple fait face afin de trouver de bonnes relations pour garder l'intimité, l'entente mutuelle sans recourt à de tierces personnes ne faisant pas partie du couple.

7.1. La résolution pacifique des conflits dans le couple

Le conflit est un phénomène naturel qui surgit à n'importe qui, n'importe quand et n'importe où. Mais le problème n'est pas de confronter fermement avec le partenaire, le problème c'est de ne pas savoir comment y faire face. Alors Rosenberg, M. B. a mis en place un outil indispensable pour arriver à résoudre les conflits ou les prévenir sans opprimer l'autre. L'entretien mené avec nos enquêtés nous a mis dans le bain pour savoir comment on pourra procéder pour faire face aux problèmes éventuels survenant entre les conjoints.

Eh relève que la communication non-violente aide son couple à faire face à un problème quelconque. Il l'exprime ainsi : « *Imvugo itababaza iradufasha. Kuko ubwacu dutangura kwitora mwo abashingantahe, tugatangura kwinegura.*» Ce qui signifie : « *La communication non-violente nous aide car nous nous choisissons parmi nous des* Bashingantahe, *nous commençons par notre observation interne.* » Pour éclaircir cela, Eh a accompagné ses propos par un exemple à l'appui. Voici comment il l'exprime : « *(...) nk'akarorero nk'iyo igitungwa kitahiriwe ubwatsi, aho gutukana, tubanza tukinegura hanyuma tugaca turondera umuti tuti* "iki gitungwa kizogirira akamaro twebwe; tugisamayeko turashobora kukibura tukabura ico tuzikorako". » C'est-à-dire : « *(...) par exemple au moment où on n'a pas amené les herbes pour le bétail, au lieu de jeter le tort l'un sur l'autre, on commence d'abord par l'auto-critique et on cherche ensemble la solution en nous disant* " cet animal produira pour notre intérêt; à la moindre erreur nous pourrions le perdre et perdre ce qui pourrait nous aider". »

Cela montre qu'Eh, pour un point qui l'oppose avec son épouse, au lieu de jeter le tort à l'autre, il commence à chercher l'intérêt commun avec son épouse. Après avoir trouvé cet

intérêt commun, ils trouvent ensemble la solution. Si deux personnes parviennent à trouver, dans un point qui les oppose, un intérêt commun, il sera facile de trouver la bonne solution.

Bh dit aussi en quoi la communication non-violente l'aide dans sa famille. Il l'exprime ainsi : « *Imvugo itababaza idufasha gutatura amatati. Ni ukuvuga, mu matati dukoresheje imvugo itababaza bituma tuyatatura bitarinze guca mu ngumvu, tutarinze kuja mu ma sentare canke imbere y'abashingantahe canke imbere y'izindi nzego zijejwe ivy'ubutungane.* »
Traduisons : « *La communication non-violente nous aide à trancher les conflits. C'est pour dire que dans les conflits, employer un langage non violent, fait que nous les tranchons sans violence, sans recours aux tribunaux ou sans passer devant les Bashingantahe, ou encore devant autre instance judiciaire.* » Bh trouve qu'il n'y a pas le chemin le plus court pour résoudre les différends dans le couple que l'emploi de la communication non-violente. En effet, chaquefois que le problème s'observe dans le couple, on fait recours aux institutions judiciaire; c'est l'un des moyens pour trouver la solution, mais cela coûte cher en termes financiers et au plan de la confiance qui doit caractériser le couple conjugale. Cela devrait être le dernier recours.

Pour Bh et Eh, la communication non-violente est un moyen pour résoudre les problèmes que connaît le couple. Pour eux, ce qui compte, c'est le dialogue au sein du couple pour arriver à la solution sans faire appel à de tierces personnes, aux *Bashingantahe*. Pour ces enquêtés, ils commencent à analyser ensemble le problème pour l'intérêt commun. L'intérêt commun qui incite Eh et son partenaire à affronter et régler le problème en commun. Chacun va alors chercher sa responsabilité; ce qui demande une implication personnelle de chaque conjoint. URY, W. (2006, p. 19), affirme que « *résoudre les différends en commun, c'est une méthode qui n'est pas ni exclusivement douce ni exclusivement dure, mais est un mélange de deux. Elle est douce pour les interlocuteurs, dure pour le problème. Au lieu de vous attaquer mutuellement, vous attaquez conjointement le problème. Au lieu de vous lancer des regards meurtriers de chaque côté de la table, vous asseyez l'un à côté de l'autre pour affronter le problème ensemble.* » Ici, on essaie de s'attacher au point qui pose polémique et on mène une réflexion ensemble afin d'en trouver l'issue positive sans agression. Lors des conflits, la sagesse compte. L'individu s'abstient de blâmer l'autre qui lui lance des reproches.

Notons que le fait de réagir avec sagesse face à l'interlocuteur qui a été défailli, conduit ce dernier à se ressaisir au sujet du comportement qu'il vient de poser. Cela apparaît dans les propos de Dh qui exprime ainsi : « *(...) baravuga ngo "ntazibana zidakomana*

amahembe". Kenshi na kenshi hari aho umugabo aba yaciye kunywa utuyoga. Hari igihe umugore agukarira akanka no gukora ikikorwa kanaka; muri ico gihe urihangana, ukamureka, ugakoresha ubwitonzi. We nyene hari igihe intumbero imuza mwo agakora ca gikorwa kubera yabonye ingene wifashe imbere yiwe. » Ce qui veut dire : « *(...) on dit qu'on ne mène pas une vie à deux sans se chamailler. Souvent, il se peut que le mari soit passé prendre de la bière. Il arrive que l'épouse devient fâcheuse refusant de faire une tâche; dans ce cas tu t'abstiens, en usant de la sagesse. Il se peut que la conscience lui revienne et qu'elle exécute le travail qu'elle avait refusé de faire parce ce qu'elle a vu comment tu t'es comporté devant elle.* » Cela montre que Dh ne réplique pas contre la réaction de son épouse, plutôt il se calme pour ne pas lancer des mots violents. Donc, cette manière dont Dh se comporte devant son épouse, permet à cette dernière de se ressaisir sur les comportements qu'elle vient de poser.

Pour celui qui a appris la communication non-violente, il lui est facile de procéder par ce langage pour trouver la solution. Voici comment Af l'exprime : « *(...) kuko uba warigishijwe imvugo itababza, uca wumva mu bwenge bigaruka. Nca menya nti nimba ari jewe ndi mu makosha ca mbarira umugenzi ambabarire kuko vyangoye. Mu mvugo itababza umuntu aremera ikosha.* » Ce qui signifie : « *(...) comme on t'a appris la communication non-violente, ça te revient à la conscience; je constate que si c'est moi qui suis fautive, je dis à mon conjoint de me pardonner puisque ça m'a dépassé. Dans la communication non-violente, on avoue la faute.* » A ce propos, on constate qu'avouer la faute est un geste que tout le monde ne peut manifester devant son interlocuteur en conflit. Mais, pour celui ou celle qui a intégré en lui la communication non-violente, c'est un geste qui attenue le problème.

Hh rejoint l'idée de Af qui exprime qu'accepter la faute attenue la tension. Il l'exprime ainsi : « *Iyo hadutse amatati, ukoresheje imvugo itababaza, uca utangura kuraba uwuri mu makosha. Nsanze ari jewe ndi mw'ikosha nca mbona ko umukenyezi wanje namurenganije nkaca ngaruka kuri rya jambo ry'imvugo itababaza, nkaca nihanura.* » Pour dire : « *Lorsqu'il surgit des conflits, en employant la communication non-violente, on commence à voir celui qui est fautif. Quand je trouve que c'est moi qui suis fautif et que j'ai commis une injustice à l'égard de mon épouse, je reviens à l'idée de la communication non-violente et je me ressaisis.* » Hh préfère l'auto-correction lorsqu'il trouve qu'il est fautif. Mais, il commence à analyser entre lui et son épouse celui qui est en faute. Ceci demande de la patience de la part des deux personnes en conflit.

Nous constatons que chercher la solution pour un point qui pose polémique dans un couple demande de la contribution de tout un chacun. Par la communication non-violente, deux partenaires attaquent le problème au lieu de s'attaquer fermement. Personne ne cherche pas à camper sur sa position mais plutôt à chercher comment sortir de la crise.

Dans l'Univers de la psychologie (1981, p. 159) on dit que « *dans une dispute, chacun reste campé sur ses positions; dans un dialogue, chacun doit accepter de se mettre à la place de l'autre, tous les deux considérant leurs mutuels rapports à partir de cet échange.* » Cela éclaircit les propos de nos enquêtés, qui, pour rétablir un bon climat, optent pour s'assoir ensemble et entamer l'échange mutuel afin d'arriver à un rapport commun. La résolution commune pour les conjoints, sur un point qui les oppose sans recours au Bashingantahe, leur permet de renforcer et de rétablir leur relation qui était, en quelque sorte, déstabilisée.

7.2. La réalité dans la relation conjugale

La relation conjugale est un aspect important dans la vie du couple. De ce fait, la communication joue un rôle important en matière des relations interpersonnelles. En effet, la communication détermine les relations qui s'établissent entre deux personnes en communication. C'est par celle-ci que chacune des deux personnes exprime ses besoins, ses sentiments envers son partenaire. Notre recherche n'a pas prouvé le contraire.

Af témoigne que la communication non-violente est à la base des relations saines dans le couple. Elle s'exprime ainsi : « *Ica mbere, imvugo itababaza ituma haba ukwizerana n'uwo mwubakanye. Ica kabiri ni ukumenyana : mu mvugo itababaza, ndamenya nti umushingantahe wanje, nimba hari umuntu yoza abesha canke amudendereza ngo yakoze ibi canke biriya, uramenya ko ata vyo yakoze kuko uba umwizera.* » Ce qui veut dire : « *Premièrement la communication non-violente fait qu'il y ait de la confiance avec ton partenaire. Deuxièmement c'est la reconnaissance: par communication non-violente, je connais mon partenaire; même s'il y a quelqu'un qui viendrait pour mentir ou faire montage au sujet de ce qu'il fait, tu sais déjà qu'il ne l'a pas fait car tu as confiance en lui.* » Af rejette les « *on dit* » qui cherche à déstabiliser son union ; elle rejette toutes les accusations qu'on attribue à son conjoint. Ici, chacun garde l'intimité de son partenaire et tout ce qu'ils se disent entre eux sont empreints de la franchisse. Chaque conjoint est ouvert à son partenaire. C'est ce que O'Neill. N. et O'Neill. G. (1976, p. 216) ont appelé « *confiance ouverte* » qui « (...) *implique un degré d'intimité, de franchisse et d'ouverture qui dépasse de beaucoup de*

possibilité de la confiance statique (c'est-à-dire fondé sur les normes prévisibles). Etre ouvert de cette façon, c'est croire à la capacité et à la volonté de votre conjoint, de chérir et de respecter votre franchisse et votre sincérité. » Cela montre que si les conjoints sont ouverts chacun envers l'autre, il n'y a pas question de se cacher la réalité. Les deux se parlent de tout sans contrainte et avec fierté. Dans ce cas, chaque conjoint garde confiance dans son partenaire. Il n'y a pas d'élément extérieur qui pourrait affecter le couple sur des contre-vérités. Dans un tel couple, les conjoints sont unis par les effets de la communication non-violente.

Pour garantir les relations intimes, il importe que le membre du couple ne puisse pas se dire des choses blessant l'autre. Cela apparaît dans les propos de Eh qui avance ceci: *« Imvugo itababaza irafise uruhara mu migenderanire kuko abubakanye baba ari umwe. Ni co gituma utobwira mugenzi wawe ibimubabaza kuko uzi ari ubuzima bwawe. Birya vyanditse muri bibiliya umugore yavuye mu rubavu rw'umugabo; urumva ntiwomubabaza.* » Ce qui veut dire : « *La communication non-violente a un rôle dans les relations puisque les conjoints qui se sont mariés sont un: c'est pourquoi on ne dit pas à son partenaire ce qui le blesse car on sait qu'il en va de sa propre vie. Il est écrit dans la bible que la femme est sortie de la côte de l'homme. Tu comprends que tu ne pourrais pas la frustrer.*» Eh reconnaît, par la communication non-violente, que son épouse est un partenaire à qui il doit du respect car il sait que lui-même et son épouse sont unis par le lieu du mariage. Par conséquent, Eh ne pourrait pas commettre des choses ou poser des mots blessants vis-à-vis de son épouse.

Les conjoints, lors du mariage, ce sont jurés de s'aimer, de s'honorer, et de se chérir dans le bonheur et dans le malheur jusqu'à ce que la mort les sépare, ne devraient se faire mal entre eux. Chacun devrait compatir la souffrance de son partenaire : ils deviennent un. Selon SATIR, V. citée par SHAEVITZ, M. H. (1986, p.118) *« la communication est aux relations ce que la respiration est à la vie (...). La communication est un facteur important qui détermine le type de relation (que l'on entretient) avec les autres.* » Cela montre que les relations que l'on entretient avec les autres dépendent de la communication. Chaque type de communication que l'on établit avec le partenaire caractérise les types de relation que l'on tisse avec celui-ci. Cela est justifié par le degré d'expression des besoins envers autrui et la capacité d'écouter les siens.

SHAEVITZ, M. H. (1986, p. 118), indique encore que : « *L'un des facteurs essentiels d'une bonne relation est la capacité d'exprimer ses besoins et ses sentiments à son partenaire, et la*

disponibilité pour écouter les siens. » Cela reste ainsi, si l'échange s'établit d'une façon saine et bienveillante entre les deux personnes en communication. Dans un couple, il se manifeste de confiance mutuelle lorsque chacun des deux conjoints exprime à son partenaire ce qu'il ressent, ce qu'il pense de lui avec sincérité et vice versa.

Toutefois, si les conjoints ne se parlent pas ouvertement, ou bien si l'un des conjoints a un problème de dire ce qu'il ressent, celui-ci pose à son partenaire des suppositions qui ne concordent pas avec ses sentiments. Cela cause sans doute des inquiétudes à l'autre conjoint. Pour minimiser cela, la communication non-violente joue son rôle. C'est par celle-ci que le couple est soudé, car si les conjoints se disputent chaquefois, il y a risque qu'ils aillent chercher remède ailleurs.

Af témoigne que la communication non-violente est là pour rétablir les relations saines fondées sur la fidélité. Voici comment elle s'exprime : « *Imvugo itababaza ni wo mushinge w'imigenderanire mu rugo kuko mutababazanije, umushingantahe ntaba agisohoka ngo yiyumvire uwundi mukenyezi, canke umugore ntaba akija mu bandi bagabo; uca ubona ko ivyo mu rugo bigukwiye.* » Ce qui signifie : « *La communication non-violente est à la base des relations dans la famille car sans se faire du mal; le mari ne peut pas sortir du couple pour penser à une autre femme ou bien une femme ne peut pas sortir pour chercher un autre homme; dans ce cas, on voit que les biens de la famille te conviennent.* » Avec ces propos, nous comprenons que si la communication s'établit d'une façon convenable, chaque conjoint reste fidèle à son partenaire. Si cela ne tient pas, le couple se caractérise par la jalousie qui est l'ennemie à la confiance. D'après GUNN, H. E. (1979, p. 144), « *le couple devrait se comporter de façon adulte et discuter de ses besoins, ceci dès le départ, car la jalousie, quand elle est excessive, éloigne encore un peu plus les êtres.* » Si chacun des partenaires prend l'initiative de comprendre les besoins de l'autre, cela accroît le degré de collaboration en leur relation. C'est par cette communication qui détermine les relations qui s'établissent entre les conjoints, ce qui témoigne l'entente dans le couple.

7.3. L'entente dans le couple conjugal

Dans un couple où les relations sont solides, les conjoints s'entendent sur la façon dont ils organisent leur ménage. Chaque conjoint donne son avis sur telle ou telle autre chose à faire. Pour ne pas dire discussion, il y a échange, un dialogue mutuel; chacun a la capacité d'écouter son partenaire et d'exprimer honnêtement ses avis contraires. Cela accroît l'entente

au sein du couple. Les données de recherche montrent que si la communication non-violente est bien employée dans le couple, l'entente est possible en son sein. Ff le dit en ces mots : « *Umugabo n'umugore babanye bitwa umwe koko; n'ijambo ry'Imana rirabivuga ngo bazoba umubiri umwe. Bamaze kuba umwe baba ari umwe muri vyose mu mvugo zabo. Ico umwe yemeye uwundi akaba acemeye, ahakanye n'umundi akaba ahakanye, bose usanga ari abantu bavuga rimwe.* » Ce qui veut dire : « *L'homme et la femme qui cohabitent sont unis; même la parole de Dieu dit qu'ils seront une seule chaire. De cette façon, ils deviennent une unité en tout dans leur langage. Ce que l'un accepte, l'autre l'accepte, s'il refuse et l'autre le refuse, tous parlent le meme langage.* » Ff sait que l'union qu'il noue avec son épouse leur permet de parler le même langage. Par la communication non-violente, cette unicité qui s'établit entre Ff et son conjoint se caractérise par un langage où chacun respecte l'idée de son partenaire.

Par ailleurs, on ne peut pas s'entendre avec autrui sans communiquer sans respecter ses idées ou ses besoins. Ainsi, « *Pour communiquer de la manière efficace avec votre conjoint, vous devez écouter ce qu'il dit de ses besoins et ses sentiments, et admettre que certains puissent être très différents des vôtres. Ne partez pas du principe que les besoins et les sentiments de votre partenaire sont identiques aux vôtres* », écrit SHAEVITZ, M. H. (1986, p.118). Cela montre que si le couple veut qu'il ait de l'entente dans sa vie conjugale, chacun devrait respecter les besoins de son partenaire. Dans ce cas, ce que l'un propose, l'autre le prend en compte.

Néanmoins, cette entente ne signifie pas que chaque conjoint se cache derrière la communication non-violente pour manipuler son partenaire afin que celui-ci réponde favorablement à ses propres besoins. Sinon, le couple ne va nulle part, car tôt ou tard, on découvrira cette manœuvre et les conjoints peuvent se lancer dans des querelles inutiles. Selon GUNN, H. E. (1979, p. 243), *« la manipulation quelle qu'elle soit n'améliore pas de façon significative l'interaction humaine.* » Cela montre que les relations sont fondées sur les besoins immédiats. Lorsque ces besoins ne sont pas satisfaits, les relations deviennent froides et à la moindre erreur, les relations sont détériorées.

Par la communication non-violente, il n'y a pas de manipulation; le couple se dote d'une compréhension mutuelle. C'est ce que Af relève ainsi: « *Ico mbwiye umugenzi wanje mu mvugo itababaza nti "*Iki ni kibi" *canke nti "*Iki ntaco nakoze" *aca acumva neza. Aho abandi banyegezanya, bavugana ibinyoma, batabwirana ukuri, oya twebwe ntibibaho.* » Ce

qui signifie : « *Ce que je dis à mon conjoint par la communication non-violente par exemple* " Ceci n'est pas bon " *ou* " Je n'ai pas fait ceci", *il le comprend bien. Au moment où les autres se cachent la vérité, se mentent l'un à l'autre, cela n'existe pas chez nous.* » Cela montre que le couple Af s'entend dans sa vie conjugale car dans son mode de vie ne se manipule pas, il se dit la vérité, ce qui accroît l'interaction dans la famille. Sa préoccupation n'est pas de se cacher la vérité, mais de se dire la vérité.

En outre, quand l'entente règne dans le couple, celui-ci mène une vie harmonieuse. La décision émane des deux conjoints et il y a une bonne collaboration entre eux dans tout ce qu'ils font pour le bien familial. Dh en dit quelque chose en ces termes : « *Muyaga neza n'uwo mwubakanye, muraheza mugashira hamwe, mu kumvikana mu bikorwa no mu mirimo yose musangiye. Muri ico gihe ubutunzi bwose bwo mu rugo bushikira mu mwumvikano, urugo rugatera imbere.* » C'est-à-dire: « *Quand on communique bien avec son conjoint, on s'entend, on collabore dans les activités et dans les travaux communs. Dans ce cas, la famille prospère.* » Lorsque les conjoints travaillent ensemble dans l'entente mutuelle, les deux conjoints oeuvrent avec vivacité et dans l'intime conviction. Par Gh encore : « *Imvugo itababaza irazana umwumvikano mu bubakanye; ituma uwo muriko muraganira akora ikintu aciyumvamwo.* » Traduisont : « *La communication non-violente amène l'entente entre les conjoint, cela fait que l'on s'applique les tâches à exécuter.*» L'entente fait que les conjoints aient la compréhension dans tout ce qu'ils font, chaque conjoint attend de l'autre ce qu'il réalise sans contrainte. Chacun est responsable de ses activités développées dans la famille.

A partir des propos de Dh, Af, et Gh, nous constatons que la vérité qui caractérise le couple engendre l'entente mutuelle entre les conjoints. Cette entente indique le degré d'amour des conjoints entre eux. Ainsi, on ne peut pas chercher l'entente dans un couple où il n'y a pas d'amour. Par contre, quand on se dit avec la vérité, on est à mesure de montrer à son partenaire ce que l'on attend de lui et vice versa. Ainsi, « *se parler en vérité, c'est en s'appuyant sur la réciprocité de l'amour, chercher à formuler pour l'autre ce qu'on attend de lui et, par les réactions de l'autre, se comprendre mieux soi-même, ce qui induit un mouvement du couple, une mise en route vers un changement voulu ensemble* » indique MUCCHIELLI, R. (1980, p. 71). Cela montre que, avec la vérité, on s'entend sur ce qu'on fait afin d'arriver à un but commun. Avec l'entente, on ne se cache rien, on se donne l'orientation qu'on veut, que le couple et la famille veulent. Bien entendu, cette entente n'est possible que lorsque la communication est efficace. Il faut souligner également que la

communication n'est efficace que lorsqu'elle est basée sur la bienveillance, l'empathie, le respect des autres, etc.

Par ailleurs, la communication non-violente est la base de l'entente dans le couple car, le couple ne pourrait pas vivre en harmonie s'il y a des injures, des reproches, etc. A ce sujet, Gh dit ceci : « *Imvugo itababaza irafise ishingiro, kuko abubatse bategerezwa kuba abantu baja inama, baganira, kuko mwubatse mutaganira nta rugo muba mwubatse ; kuko ntimworabana nk'ibikoko ngo mube mwubatse.* » Pour dire : « *La communication non-violente est fondementale parce que les mariés devraient être des gens qui collaborent, qui échangent car si vous cohabitez sans coopérer vous ne formez pas un bon foyer, car on ne devrait pas se regarder comme des animaux et dire qu'on a un foyer digne de nom.* » Les conjoints ne pourront pas émettre sur la même longeuer d'onde alors qu'ils ne s'entendent pas. En fait, s'il n'y a pas d'échange efficace, il n'y a pas d'entente.

Les informations fournies par Gh, Dh, Af et Ff, montrent que la communication non-violente est d'un grand apport en ce qui concerne l'entente conjugale. En effet, quand le couple échange avec sincérité et vérité, il arrive à un rapport commun. Au sujet de ce que les conjoints veulent réaliser, ceux-ci échangent et établissent des moyens qui vont faciliter leurs tâches. L'entente conjugale permet donc au couple d'atteindre de bons résultats dans l'exécution des tâches familiales.

CHAPITRE VIII : L'EFFICIENCE DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE DANS LE COUPLE CONJUGAL

L'intégration de la non violence dans le couple donne un bon rendement dans la vie familiale. En effet, le couple est un système organisationnel qui a des responsabilités et des rôles à jouer afin d'arriver aux résultats escomptés. On peut parler ici de l'éducation des enfants qui est la tâche la plus indispensable dans le couple, de l'organisation familiale et d'autres activités exercées dans une famille. Ainsi donc, ces responsabilités sont bien réalisées lorsque la communication est efficiente.

8.1. Le rôle de la communication non-violente au sein du couple

8.1.1. Le rôle éducatif

Dans toute culture, l'éducation se transmet par un langage verbal et/ou non verbal. Souvent, ce sont les personnes les plus âgées qui donnent l'éducation aux moins âgées. Les plus âgées exercent une influence considérable aux enfants afin que ceux-ci deviennent des hommes ou des femmes intègres. Les enfants, quant à eux, sont là pour apprendre des conduites données par leurs adultes. Par ailleurs, les relations parents-enfants devraient être dyadiques car les parents sont aussi interpellés à être au service de leurs enfants afin d'écouter leurs besoins.

Dans notre étude, les enquêtés ont témoigné que la communication non-violente a un rôle important dans l'éducation des enfants. Voici par exemple ce que dit Af : « *Imvugo itababaza ifise uruhara runini mu ndero y'abana, kuko uvuga imvugo itababaza, uba ufise kazoza keza k'abana. Ufise imvugo ibabaza, n'abana bawe bamana imvugo ibabaza n'ingo zabo ntizigera zigira amahoro, kuko baraciye umugani ngo* " Wiba uhetse ukigisha uwuri mu bitugu kwiba". » C'est-à-dire : « *La communication non-violente a un rôle important dans l'éducation des enfants puisque quand tu parles un langage non violent tu prépare un bon avenir pour les enfants. Quand tu as un langage violent même les enfants auront souvent un langage violent même dans leur foyer il n'y a pas un bon climat. On dit que* « Quand tu voles avec un enfant au dos, celui-ci finit par être voleur. » Cela montre que les parents devraient soigner leur langage devant les enfants. Ces derniers pourront adopter le langage des adultes. Cela rejoint l'idée de Ff et celle de Bh.

Ff estime que quand on éduque les enfants par une communication non-violente, cela donne de bonnes perspectives pour les enfants. Dans le cas contraire, les enfants se méconduisent. Voici comment elle l'exprime : « *Ukoresheje imvugo itababaza, abana bakura bafise indero nziza.* » Traduisons : « *En employant la communication non-violente, les enfants grandissent ayant une bonne éducation.* » Ici, Ff donne encore la qualité des enfants dont les parents parlent avec un langage insolent. *« Nk'akororero hariho abavyeyi usanga bafise imvugo mbi, iyo mvugo uriko urayivuga abana bumva ni bibi cane, abana baca bakura bafise indero mbi n'imigenderanire mibi mu bandi bana, ugasanga abana banaka bavuga imvugo mbi, y'ibishegu kuko baba bayikuye ku bavyeyi babo.* » disait-elle. Pour dire : « *Par exemple il y a des parents qui ont un mauvais langage. Quand on emploie ce langage et quand celui-ci est entendu par les enfants, c'est très mauvais, ceux-ci grandissent en ayant une mauvaise éducation et de mauvaises relations parmi d'autres enfants. On trouve que les enfants de tel parlent avec un mauvais langage, emploient des mots grossiers puisqu'ils copient sur leurs parents.* » Avec ces propos, Ff voit que les enfants modèlent le langage quel qu'en soit sa qualité. C'est ce langage qu'ils vont appliquer dans la vie quotidienne avec ces égaux voire à l'égard de leurs supérieurs.

Bh donne un exemple d'un père qui gronde ses enfants, que ceux-ci grandissent avec un sang froid. Voici comment il l'exprime: « *Mu gihe ushika uca ukankamira abana, baca bakura bafise umutima w'ubukoko, hari igihe baca batwara imigenzo mibi, ugasanga nabo ni bamara gukura bitwara nabi mu rundi rwaruka, ugasanga bakora ibintu bitaroranye.* » Ce qui veut dire : « *Au moment où tu grondes les enfants lors de ton arriver, ceux-ci grandissent avec un cœur dur. Il arrive un moment où ils adoptent un mauvais comportement, on trouve qu'en devenant adultes ils se comportent mal devant ses paires, en faisant des choses non ordonnées.* » Cela nous fait référence à un adage burundais qui dit : *« impfizi y'intama itendera nka se* », c'est-à-dire « *tel père, tel fils.*» Pour dire que l'enfant pourrait se comporter au modèle des ses parents. Si les enfants naissent des parents qui ont ce langage violent, ils pourront se comporter ainsi.

A ce constant, OTTO, W. et al (1980, p. 109) disent qu': « *il est probable que les enfants élevés par les parents violent modèlent leur comportement sur cet exemple et apprennent que la violence est un moyen efficace d'exercer sur autrui ou d'exprimer un sentiment de frustration ou d'hostilité.*» Cela nous montre que les enfants ont besoin d'un bon modèle da la part de ses parents. Donc, utiliser un bon langage suscite aux enfants une bonne éducation.

Quand les parents réussissent dans l'éducation de leurs enfants en se basant sur la communication non violente, ceux-ci pourront s'y conformer pendant leur vie conjugale. C'est ce que Cf témoigne dans les propos suivant : « *(...) ni uko abana bacu bazogendera ya mvugo itababaza. Nk'umukobwa asohotse, abavyeyi dufise imvugo itababaza, na we iyo azoja azokwubaka neza kuko yabona ko abavyeyi bataguma mu mishwano.* » Cela veut dire : *«(...) c'est que nos enfants respecteront la communication non-violente. Une fois qu'une fille se marie, et nous les parents, utilisons un langage non violent, elle aussi entretiendra bien son foyer car elle n'aura pas vu ses parents se quereller.* » La fille va donc imiter les comportements de ses parents. Aussi, Hh revient aux propos de Cf. Il constate que la communication non-violente dans l'éducation est beaucoup utile pour les enfants qui vont plus tard fonder leur foyer. Il l'exprime ainsi : « *Imvugo itababaza ituma umuvyeyi yifata rupfasoni hama umwana iyo azoja kwubaka hose canke umuhungu azanye umwigeme w'abandi, aca agira ati reka nifate uko papa yifata.* » C'est-à-dire : « *La communication non-violente fait qu'un parent se comporte convenablement et là où la fille va se marier ou bien un garçon qui épouse une fille de telle autre, il se dira laisser moi se comporter au modèle de mon père.* » Hh admet que la communication non-violente aide les enfants à savoir se conformer, dans la vie conjugale, au modèle de leurs parents ayant un langange non violent.

L'éducation basée sur la communication non-violente ne produit pas seulement des effets à court terme mais aussi à long terme. Cela est évident car les enfants ont le devoir de se comporter selon les normes, mais également plus tard, dans vie d'adulte où ils vont servir de bon modèle à leurs propres enfants.

Selon BIZET, C. (1993, p. 19), « *les enfants seraient « les adultes de demain », comme le souligne Maud Mannoni, si l'entourage éducatif, parental, au lieu de vouloir les normer était à leur service, à leur écoute...* » Les éducateurs ne sont pas là seulement pour transmettre des ordres, des exigences plutôt ils sont interpellés pour être à l'écoute de leurs enfants. Ceci exige une interaction parents-enfants dynamisée par les comportements positifs des parents. Ces derniers devraient être animés par une communication bienveillante car les enfants sont là pour assimiler le langage de ses parents.

Sur cette base, les enfants vont alors plus tard fonder leur foyer. La manière dont ils vont se comporter dans la vie conjugale dépendra de l'éducation héritée de la part de leurs parents. Par conséquent, l'éducation reçue de l'enfance accompagne l'enfant dans l'âge

adulte. La communication non-violente permettra alors au couple d'exercer bien les activités familiales.

8.1.2. La communication non-violente dans les activités familiales

Dans un couple organisé, les conjoints échangent sur les activités primordiales à exécuter et chaque conjoint propose son point de vue. Tout le monde travaille en franche collaboration afin de mettre ensemble ce qu'il a trouvé. Les informations reçues auprès des enquêtés, montrent que ceux-ci emploient la communication non-violente pour programmer leurs activités quotidiennes. Voici comment Bh procède dans leurs activités familiales: « *Jewe uko nkoresha imvugo itababaza mu gihe ngira* programme *n'umugore wanje, ndamubaza nti ejo uzinduka uja gukorera he ? Akambwira. Hama nanje nkamubwira nti nzokorera hariya ni ho mbona igikorwa kibangamye gusumba ikindi. Muri ubwo buryo, turavugana neza.* » C'est-à-dire : « *La manière dont j'emploie la communication non-violente au moment où j'établis un programme avec ma femme, je lui demande où elle va travailler et elle me répond. Moi aussi je lui dis que je vais travailler à tel endroit puisque c'est là où je vois que le travail est le plus prioritaire que d'autres. Dans cette manière, on se parle étant à l'aise.* » Bh s'entend avec sa femme en cas d'organisation des activités à réaliser. En se parlant, ils utilisent un langage non violant sans dictature. Cela est important quand il s'agit de choisir une telle ou telle autre tâche.

Hh également, indique le rôle important de la communication non-violente dans une organisation familiale. Il l'exprime en ces termes : « *Imvugo itababaza ituma mumenya gutunganya neza ivy'urugo, no mu gihe hari uwihenze mu gikorwa kanaka mugaheza mukabona inzira mucamwo kugira muhanurane.* » Traduisons : « *par la communication non-violente on gère convenablement les biens familiaux, et quand il y a quelqu'un qui fait une erreur quelconque, on voit comment procéder pour se donner des conseils.*» Pour Hh, la communication non-violente facilite aux conjoints à mieux organiser leur famille et à savoir comment corriger une erreur commise par l'un d'entre eux. Dans le couple, il est d'ordinaire que quelqu'un se trompe dans ce qu'il est en train de faire mais ce ne sera pas le moment opportun pour se jeter le tort et d'attribuer la faute au partenaire. Plutôt ce sera un moment pour corriger ensemble l'erreur afin d'éviter qu'elle se produise encore. Cela permet que les bonnes relations restent intactes dans le couple et les activités familiales qui continuent comme il faut; car là où il n'y a pas de bonnes relations, il n'y a pas de production satisfaisante.

FORD, E. E. et ENGLUND, S. (1982, p.37) soulignent que « *là où la relation n'est pas satisfaisante, on partage très peu d'activités. Les comportements générateurs d'énergie font défaut* ». Dans le même ordre d'idées, si dans un couple la communication n'est pas efficace, l'interaction n'est pas tout à fait bonne; les conjoints restent souvent dans des discussions et querelles incessantes. L'énergie qu'ils devraient utiliser pour travailler ensemble est mobilisée à ces discussions et querelles périlleuses.

Pour Cf, la communication non-violente fait que les conjoints travaillent ensemble dans la gaieté. Cf l'exprime en ces termes: « (...) *uhaye ukora igikorwa muri kumwe n'umushingantahe wawe, muraryoherwa, mukayaga muhuza, ukabona ko ufise umushingantahe w'ijambo, atari uwo kwirirwa mu kabare gusa; nawe umukenyezi ukishima kugira umugabo nk'uyo.*» Ce qui signifie : « *(...) quand tu réalises un travail avec ton conjoint, tu es contente, on converse dans l'entente, et tu constates que tu as un conjoint digne de ce nom, qui ne traîne pas dans des bistrons; et toi, la femme, tu es fière d'avoir un tel mari.* » Cela montre que le travail en commun crée la reconnaissance et la confiance entre les conjoints. Chacun est fier d'avoir un partenaire responsable. Personne ne profite pas l'autre, on conjugue ensemble les forces pour réaliser un travail.

Selon toujours FORD, E. E. et ENGLUND, S. (1982, p.43), « *plus le couple participe ensemble à des activités exigeantes, plus il acquiert le sens de ses capacités conjointes. Dans plusieurs tâches, les partenaires se reconnaissent de force égale; ainsi grandit la confiance mutuelle. Petit à petit se fait jour l'assurance qu'à deux ils sauront réussir.* » Ici, personne n'est là pour donner seulement des ordres à l'autre. Tout le monde se sent impliqué dans le travail et, dans ce cas, la communication efficace agrémente le travail. Ce n'est pas seulement dans les activités du couple que la communication non-violente joue un rôle, il en est de même dans d'autres domaines des relations intimes et de la limitation des naissances.

8.2. En quoi employer la communication non-violente?

8.2.1. Les rapports intimes

En matière de relations intimes, les conjoints doivent afficher un comportement empreint de respect et d'empathie l'un envers l'autre; ils doivent se parler pour connaître l'état de l'autre. En effet, pour faire ces relations, on doit se toucher, pour se toucher, on doit se parler et, pour se parler, on doit se comprendre. Pour ce faire la communication entre les conjoints est de mise.

Af témoigne que pour les relations intimes, on devrait s'entendre. Voici comment elle s'exprime : « *Mu kurangura amabanga y'abubatse, ni ugukoresha imvugo itababaza kuko mu gihe umugabo afashe umukenyezi umenga amufashe ku nguvu ngo caha ndagukeneye ubu nyene canke umukenyezi ngo ko utanzaniye iki uyu munsi ntituryamana, oya si vyiza.* » C'est-à-dire : « *Pour faire l'amour, on emploie la communication non-violente car au moment où l'homme prend son épouse par force ou lorsque la femme dit à son conjoint qu'elle ne peut pas faire l'amour puisque il ne lui a rien amené, cela n'est pas bon.* » Af n'est donc pas d'accord avec le couple qui ne se parle pas. De même, elle s'insurge contre les femmes qui obligent leurs conjoints de faire à une contre-partie matérielle. Pour Af, pour que la communication entre les conjoints soit efficace il faut que ceux-ci s'entendent, sinon, cela génère la violence. Aussi, par la communication non-violente, il y a lieu de comprendre l'état du partenaire

Dh approuve, lui aussi le fait qu'avant d'entreprendre les rapports intimes, on doit se parler pour savoir si le partenaire est à mesure de le faire. Il s'exprime ainsi : « *Mu kurangura amabanga y'abubatse urabaza mugenzi wawe kuko hari igihe aba arwaye; muri ico gihe ntushobora kumuhata uramwihanganira. No mu vyo twigisha abandi turababwira ko bamanza kuyaga, bakabazanya. Duti usanze uwundi atameze neza ukihangana.* »
Traduisons: « *pour faire l'amour, on demande son partenaire car il se peut qu'il soit malade; dans ce cas, on ne peut pas insister, on lui témoigne de la patience. Dans ce que nous prodiguons aux autres, nous leur disons qu'ils doivent d'abord se parler. Si le partenaire n'y est pas disposé, on se retient.*» Avec Dh, nous constatons qu'il n'est pas important de faire l'amour avec l'autre sans accord car celui-ci peut ou ne pas jouir de ces rapports sexuels non avoués.

Gh rejoint les propos de Dh et de Af, et avance lui aussi que pour faire l'amour, on doit se parler et s'entendre. Il l'exprime dans ces termes: « *(...) mu vyo kurangura amabanga y'abubatse, mutegerezwa kuyaga muhuza kuko kirazira gufata umukenyezi ku nguvu. Mu gihe muba mukeneye kurangura amabanga y'abubatse, muraja inama. Akubwiye ati reka, ukareka kumuhata.*» Ce qui veut dire : « *(...) en matière de relations intimes, on doit se parler dans l'entente car il n'est pas bon de prendre par force la femme. Lorsqu'on veut faire l'amour, on doit s'entendre, et lorsqu'elle refuse, il ne faut pas insister.*» Nous constatons que si l'on fait l'amour avec celui ou celle qui ne le souhaite pas, cet acte ne produira pas d'effet positif dans ce couple. Ainsi, nous lisons dans l'Univers de la Psychologie (1981, p.154) que « *le rapport*

sexuel ne peut avoir d'effet favorable, sur le couple, que s'il s'accomplit, malgré les échecs ou les déceptions, dans un climat de détente et de tendresse. » Les conjoints doivent donc employer la communication non-violente afin que l'un ou l'autre conjoint fasse l'amour par son propre désir, sans contrainte. Avec la communication en matière de relations intimes, le couple peut être à mesure d'éviter de grossesses non désirées et d'espacer les naissances.

8.2.2. La limitation des naissances

La limitation des naissances dans le couple est le rôle de tout un chacun et cela demande l'effort des deux partenaires, sinon, l'espacement des naissances ne peut pas avoir lieu. Pour le faire, la communication non-violente a une place non négligeable. Dh dit que la communication non-violente aide le couple à prévenir des grossesses non désirées. Voici comment il le dit : « *Kuvyara ku rugero naho nyene imvugo itababaza irafasha; urashobora kubaza umukenyezi wawe uti ubona bikunda ? Aguhakaniye ukabireka. Muri ico gihe, hari igihe aba ari mu bihe vyo gusama. Wihanganye ashobora gudatwara imbanyi. Ariko mubigize mutarinze kwumvikana ashobora kuyitwara* ». C'est-à-dire : « *Pour la limitation des naissances, la communication non-violente aide; tu peux demander à ton épouse: si cela est possible. Si elle refuse, on laisse tomber. Dans ce cas, il se peut qu'elle soit dans la période d'ovulation. En attendant, elle peut ne pas tomber enceinte. Mais si tu le fais sans son accord, elle peut porter la grossesse.* » Selon Dh, on ne peut pas forcer la partenaire en matière de relation intimes pour éviter qu'elle ne tombe enceinte et qu'elle ne jette le tort sur l'époux.

Hh, quant à lui, dit ceci : « *Mu kurangura amabanga y'abubatse, hari igihe wikeka ko ari mu bihe vyo gusama; muri ico gihe, twarigishijwe yuko utegerezwa kwumvikana n'umukenyezi wawe mugakoresha agakingirizo. Muri iyo ntumbero urashobora kubaza umugore wawe uti ubona vyokunda ko tugenda kwa muganga kugira badukingire gutwara imbanyi tutipfuza ? Yanse ukamureka, ukazosubira kumubaza ikindi gihe. Hari igihe atinda akemera.* » Traduisons : « *tu peux soupçonner qu'elle est dans la période d'ovulation; dans ce cas, on nous a enseigné que nous devons nous entendre avec notre partenaire pour utiliser le préservatif. Dans ce sens, tu peux demander à ta femme s'il est possible de se rendre au centre de santé pour prévention de la grossesse non désirée. Si elle refuse, tu rapportes la question plus tard, et, petit à petit, elle peut l'accepter.* » Si cela se passe comme le dit Hh, l'intérêt n'est pas seulement celui du couple, mais aussi celui de l'enfant qui va naître de l'entente de tout le monde.

Pour le FNUAP (1990, p.3), « *Les enfants nés des familles planifiées non seulement ont leur chance de suivi mais aussi ont plus de chance d'avoir une enfance heureuse et saine, d'aller à l'école et de devenir des adultes auxquels la santé et le niveau d'instruction ouvrent de bonne perspectives d'avenir.* » A défaut de la communication non-violente dans le couple, les conjoints peuvent avoir des problèmes au sujet de l'espacement des naissances et les enfants qui vont naître peuvent éprouver des problèmes d'encadrement. Néanmoins, le couple qui se parle honnêtement à tout moment sur la vie sexuelle pourra s'entendre sur la manière efficace pour éviter des problèmes éventuels. Il s'agit aussi de savoir quand le couple pourra employer la communication non-violente.

8.3. Quand employer la communication non-violente?

8.3.1. La prévention des querelles

D'ordinaire, les querelles peuvent surgir n'importe quand et n'importe chez quel couple. En effet, des discussions houleuses peuvent naître selon les circonstances qui se présentent dans le couple. Les conjoints s'efforcent de mieux communiquer afin que les querelles qui se présentent ne soient amples. Les informations reçues auprès de nos enquêtés montrent quand ils emploient la communication non-violente.

Suivons les propos de Eh : « *Imvugo itababaza tuyikoresha mu gihe hagiye kuza amatati, (...) haje nk'umuntu ashaka kuvuga amajambo yo kuduteranya. Aho rero ni ho ya mvugo itababaza ica itangura gukora.* » C'est-à-dire : « *Nous utilisons la communication non-violente quand les conflits apparaissent, (...), quand survient une personne ayant l'intention de nous opposer. C'est à ce moment-là que la communication non-violente intervient.* » Eh montre que les gens de l'extérieur du couple ne peuvent pas être un obstacle à une vie harmonieuse pour le couple qui emploie un langage non violent.

Mais, on ne peut pas ignorer que les gens externes peuvent apporter des conseils aux conjoints qui ont eu des problèmes. Celui qui reçoit l'information doit savoir comment demander à son partenaire pour savoir si l'accusation est vraie ou fausse. Voici comment Ff l'explique : « *Hari aho nk'umugabo usanga aca mu nzira nyinshi, mu bandi bagore canke mu nkumi, wewe umukenyezi ntubimenye ukabibwirwa n'abandi. Uca ubimubaza witonze kugira wumve iciyumviro ciwe. (...) umubajije n'ijwi rirenga ukankama ngo narabimenye; hari igihe umugabo aca yihorera canke ngo waramfashe akankama, ugaca usanga amatati aradutse.* » Ce qui veut dire : « *Il y a par exemple un homme qui dérape et court derrière chez les femmes*

ou chez les filles alors que tu n'en sais rien et que tu en es informée par les autres. Tu le demandes humblement pour savoir son point de vue. (...) *en lui disant violemment que tu as tout su, il peut arriver que l'homme se taise ou te gronde en te disant d'en produire des preuves et, alors on se retrouve dans des conflits.*» Avec ces propos, on constate qu'une faute ne résoud pas une autre. A l'inverse, en utilisant la communication non-violente, on est dans la possibilité d'avoir un climat favorable pour se parler. Lorsqu'on veut coopérer avec quelqu'un, au moment où il apparaît des questions qui les opposent, on essait d'aller progressivement sans se précipiter afin de ne pas briser l'objectif à atteindre.

De cette manière, URY, W. (2006, p.147) estime qu'aller lentement pour aller vite est d'importance pour prévenir les querelles lorsqu'il surgit des problèmes. Pour l'auteur, « *si atteindre un accord sur tous les points semble impossible au début, essayez de découper le processus en étapes. Une approche pas à pas a le mérite de transformer l'impossible en une chose qui paraît progressivement possible. Chaque accord partiel peut ouvrir des perspectives qui étaient loin d'être évidentes au départ.* » Petit à petit on trouve des solutions aux problèmes posés. Pour prévenir les querelles qui pourront apparaître, on doit approcher quelqu'un progressivement afin de transformer les querelles en climats favorables pour se parler. En trouvant le moment favorable pour se parler, les conjoints pourront alors se donner des conseils afin de voir si la faute ne se reproduise pas dans la vie conjugale. C'est là alors que, par la communication non-violente, les conseils peuvent intervenir.

8.3.2. Le conseil dans le couple

Selon un adage burundais, « *Urugo ruza kurama rwamamwo impanuro* », c'est-à-dire « *Une famille qui va résister règne souvent de conseil.* » Pour que la vie familiale marche bien, il incombe aux conjoints d'entretenir une ambiance de dialogue. C'est ainsi que des conseils ne pourront pas manquer entre les conjoints. Dans ces conseils, la communication non-violente a une place importante.

A ce sujet, voici comment Gh s'exprime : « *Turakoresha imvugo itababaza mu vyerekeye guhanurana imigambi yo mu rugo, nk'ibibazo bitagenda neza kugira tunyaruke kuvyumva kumwe, ukareka gushika ukankama. Ugenda bukebuke ugaca usanga murashitse ku vyo mwipfuza.* ». Ce qui signifie : « *Nous employons la communication non-violente en ce qui concerne les conseils éventuels sur les projets familiaux, sur des questions qui ne marchent pas bien pour que nous puissions comprendre facilement, au lieu de nous disputer,*

on va lentement et on se retrouve aux résultats escomptés. ». Ici, on ne prend pas la décision en écoutant le partenaire. Pour Gh, on se donne de conseil pour arriver au but. Pour lui, gronder le partenaire n'est pas la solution, il faut plutôt se parler et s'entendre mutuellement afin d'arriver à un consensus.

Une bonne communication entre les conjoints éclaire les activités quotidiennes. FORD, E. E. et ENGLUND, S. (1982, p.102) estiment que « *dans la conversation, le couple s'approprie en quelque sorte les activités de sa vie, en saisissant le sens c'est-à-dire la signification et l'orientation de ces mêmes activités. Grâce à la conversation, le couple pourra, au besoin, modifier sa façon d'agir, redistribuer ses efforts ou corriger un plan.* ». En d'autres termes, les conseils que contient la conversation, concernent les membres du couple. Lorsque ceux-ci voient que ce qu'ils vont exercer ne va pas aboutir à la réponse souhaitée, ils peuvent l'organiser autrement. C'est donc dans la conversation intime que les conjoints arrivent à se donner des conseils en ce qui concerne leur vie quotidienne. L'organisation familiale implique tout le monde et la prise de décision vient du consensus de deux conjoints.

Somme toute, la communication non-violente donne un bon rendement dans le couple qui, dans son mode de vie, a appris le langage bienveillant en toutes circonstances. Ainsi, le couple va alors s'entendre dans différentes activités familiales et savoir comment les organiser. A n'importe quel problème, le couple s'attache aux échanges en son sein afin d'apaiser la situation et trouver un bon climat pour son existence.

CONCLUSION GENERALE

En entreprenant de notre sujet de recherche, nous voulons étudier « *Apport de la communication non-violente au sein du couple conjugal* ». Au terme de la recherche, il s'avère de vous rappeler que notre travail s'articulait sur deux parties essentielles à savoir, les considérations théoriques et méthodologique d'une part et la présentation des cas, l'analyse des donnés et l'interprétation des résultats de recherche, d'autre part. Après avoir introduit le sujet, nous avons montré les motivations du choix du sujet à l'étude et délimité le sujet. Nous sommes passé à l'élucidation des concepts-clés dans le sens de notre sujet de recherche. Nous avons montré quelques aspects sur la vie du couple conjugal. Cela a été suivi par l'analyse sur la communication non-violente en général.

Le support théorique a été suivi par la problématique de recherche sur la communication non-violente dans la vie conjugale. Ce qui nous a conduit à la formulation de l'objectif général qui visait à : *étudier l'apport de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal.* Pour rendre opérationnel cet objectif général, il a été subdivisé en objectifs spécifiques. Dans le but d'atteindre ces objectifs, nous avons choisi la méthode qualitative où nous avons choisi d'utiliser l'entretien semi-directif comme technique de recueil de données. Nous avons fait l'enquête auprès des *Baremeshakiyago* de la Commune Nyabiraba. Pour nous familiariser avec le terrain d'enquête et vérifier la pertinence de notre protocole de recherche, nous avons d'abord commencé par une préenquête. Après avoir modifié la question qui était mal formulée, nous sommes passé à l'enquête. Après avoir présenté les cas qui ont été interviewés, analysé et interprété les résultats de recherche, nous avons constaté que les objectifs de recherche ont été atteints.

Le premier objectif spécifique visait à *saisir la perception des couples sur la communication non-violente dans la vie conjugale*. Pour cet objectif, nous avons trouvé que la communication non-violente revêt une bonne image chez les sujets enquêtés. Le couple tout entier cohabite bien et éprouve un bon climat familial. Les enquêtés montrent l'importance de l'emploi de la communication non-violente dans la vie conjugale. En effet, les conjoints ont confiance entre eux-mêmes et même s'il y a un problème qui irrite l'un des conjoints, celui-ci essaie de surmonter la colère afin de calmer la situation. Les enquêtés montrent également que la communication non-violente a une grande valeur en ce qui concerne la vie conjugale.

Nous avons trouvé que nos enquêtés emploient la communication non-violente dans leur vie quotidienne et que leur vie conjugale se caractérise par un langage non-violent. L'avantage de l'emploi de la communication non-violente, c'est que par celle-ci, le couple a de bonnes manières de communiquer sans chercher à nuir l'autrui. Cet objectif a été atteint.

Le deuxième objectif spécifique consistait à *montrer la contribution de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal.* Nous avons saisi que la communication non-violente est un outil indispensable dans le couple. En effet, ce dernier essaie de résoudre ses conflits sans recours à une tierce personne. Chaque conjoint se sent responsable pour trouver la solution au problème posé. Au lieu de s'attaquer, les conjoints attaquent ensemble les problèmes. La communication non-violente fait également que les relations dans le couple soient solides. Par ce langage, le couple se caractérise par l'entente dans leur vie conjugale. Cet objectif a également été atteint.

Le troisième objectif spécifique visait à *découvrir l'efficience de la communication non-violente dans le couple*. Nous avons trouvé que la communication non-violente favorise l'éducation des enfants. En effet, l'éducation basée sur la non violence caractérise les enfants dans leur vie quotidienne cela du fait que les parents les éduquent en se basant sur la communication bienveillante. Par la communication non-violente, le couple s'entend pour limiter les naissances. De surcroît, le couple emploie la communication non-violente quand il s'agit de se donner des conseils quand survient un problème. Cet objectif a été atteint.

L'atteinte des objectifs spécifiques nous permet de conclure que l'objectif général, qui consistait à étudier *l'apport de la communication non-violente à la vie d'un couple conjugal,* a été atteint. En effet, l'étude nous a permis de découvrir la perception du couple face à la communication non-violente dans la vie conjugale, montré la contribution de la communication non-violente dans la vie du couple et la manière dont la communication non-violente est efficiente dans vie du couple conjugal. L'atteinte de notre objectif général de recherche nous permet d'ouvrir la voie à d'autres chercheurs qui seraient intéressés par la communication non-violente dans le couple. Ils pourront étudier :

- « *La contribution de la communication non-violente dans la gestion pacifique des conflits au sein du couple conjugal* »
- « *L'incidence psychosociale du manque de la communication non-violente au sein du couple conjugal* »

SUGGESTIONS

Il nous semble indispensable de donner quelques suggestions à l'endroit de tous ceux qui peuvent contribuer à la vulgarisation de la communication non-violente dans la citoyenneté burundaise afin que celle-ci puisse mener une vie meilleure dans sa vie conjugale.

1°. A l'endroit du gouvernement de :

- Soutenir des associations qui s'impliquent dans l'enseignement de la communication non-violente à la population.
- Insérer des séances de la communication non-violente dans les programmes scolaires afin de former les citoyens bien intègres dans la communauté; car les enfants ou étudiants qui seront formés vont plus tard fonder leur foyer et vont se servir de la communication non-violente.

2°. A l'endroit des centres de la thérapie familiale de :

- Enseigner aux couples qui viennent demander des conseils, les notions de la communication non-violente comme moyen pour la bonne marche de leur vie conjugale.

3°. A l'endroit des couples conjugaux de :

- Se débarasser de toute communication qui confine l'autre dans des stéréotypes.
- D'user de la communication non-violente comme mode de fonctionnement de l'entité familiale.
- Demander des conseils au sujet de la communication non-violente auprès des personnes qui ont des notions sur la communication non-violente, par exemple, aux centres de la thérapie familliale.

BIBLIOGRAPHIE

1. AUGER, L. (1979), *Vivre avec sa tête ou avec son cœur*, Montréal: Les Editions de l'Homme.
2. BANNISTER, K. et al, (1959), *Problème du mariage*, Paris : P .U.F.
3. BASTIN, G. (1970), *Dictionnaire da la psychologie sexuelle*, Bruxelles: Editions Sand.
4. BELLET, M. (1995), *L'écoute,* Paris : Desclée de Brouwer.
5. BENJAMIN, A. (1978), *La pratique de la relation d'aide et de la communication*, Paris : ESF.
6. BIZET, C. (1993), *Parler pour exister: créer des espaces de parole*, Lyon: Chrinique Sociale.
7. BOISVERT, J. M. et Beaudry, M. (1979), *S'affirmer et communiquer,* Québec: les Editions de l'Homme.
8. BOUDON, R. (1969), *Les méthodes en sociologie,* Paris: PUF.
9. BROMBERG, M. et Trognon, A. (2004.), *Psychologie sociale et communication,* Paris: Dunod.
10. CHALVIN, M. J. (1994), *Prévenir les conflits et violences*, Paris: Nathan.
11. CHARTET, M. (2014) consulté le 4/11 à 10 heures et 21 minutes *Vaudfamille.ch>parents>.*
12. De KETELE, J-M. et ROEGIERS, X. (1996), *Méthodolôgie de Recueil d'information*, Paris:De Boeck Université.
13. DELIEGE, R. (2009), *Anthroplogie de la famille et de la parenté,* Paris: Nathan.
14. DOUGLAS, S. et al (2001), *Comment mener les discutions difficiles,* Paris: Seuil.
15. EGAN, G. (1992), *Communication dans la relation d'aide*, Montréal: Melaine.
16. EGE, R. (2009), *Anthropologie de la famille et de la parenté*, Paris: Armand colin.
17. FESTINGER, L. et Katz, D. (1974), *Les méthodes de recherche dans les sciences de l'éducation,* T.1 Paris: PUF.
18. FISCHER, G.-N. (1987), *Psychologie des violences sociales,* Paris: Dunod.
19. FNUAP, (1990), *La planification de la famille : Sauver des enfants améliorer des vies*. New York.

20. FORD, E. E. et ENGLUND, S. (1982), *Pour s'aimer toujours: Moyen concret d'assuer une relation amoureuse durable*, Paris: Les Editions de CERF

21. GORDON, T. (consulté le 6/1/2014 à 9 heures et 28 minutes.), *www.lepascote.org*

22. GUNN, H. E. (1979), *Comment surmonter le sentiment de culpabilité,* Montréal: Editions internationales Alain Stanké Ltée.

23. IONESCU, S et BLANCHET, A. (2006), *Psychologie sociale*, Paris: PUF.

24. KANA, P. (1976), *Quelques aspects da le fonction éducative des interdits qui concerne la fille et la femme et leurs conséquences sur les statuts rôles sociaux féminins dans la société burundaise traditionnelle,* Bujumbura: U.B., F.P.S.E.

25. LEMAIRE, J. (2001), *Plaisir d'amour,* Bruxelles : Ed. de l'Université de Bruxelles.

26. Le GALL, A. et SIMON, S. (1965), *Les caractères et la vie du couple*, Paris : P.U.F.

27. LE PLAIE, C. (1947), *Les fiançailles: Etude sociologique,* Louvain: centerick.

28. LEON, A. (1977), *Manuel de psychopédagogique expérimentale,* Paris: PUF.

29. MAIR, L. (1971), *Le mariage: Etude anthropologique,* Paris: Payot.

30. MUCCHIELLI, R. (1973), *Psychologie de la vie conjugale,* Paris: E.S.F.

31. MUCCHIELLI, R. (1975), *Le questionnaire dans l'enquête psychosociale*, Paris: PUF.

32. MUCCHIELLI, R. (1980), *Psychologie de la vie conjugale*, Paris: Librairie technique.

33. MUJAWAYEZU, A. (1982), *Représentation et attitude des paysans burundais face aux mères célibataires,* Bujumbura: U.B., F.P.S.E.

34. NAHOUM, C. (1975), *L'entretien psychologique,* Paris: PUF.

35. NDAYISHEMEZE, F. (2001*), Impact da la violence conjugale sur la vie Psycho-affective des enfants,* Bujumbura : U.B., F.P.S.E.

36. NDUWUMUREMYI, C. (2006), *Etude des facteurs d'un mariage précoce en milieu rural*, Bujumbura : U.B., F.P.S.E.

37. NIYOKINDI, E. (2012), *Etude du vécu psychoaffectif d'un étudiant séropositif face à son quotidien*, Bujumbura : U.B, F.P.S.E.

38. NOVELLI, P. N. (1986), *Une séminaire sur la recherche qualitative*, Washington: R.S.S.

39. NTAKARUTIMANA, A. (2013), *Problèmatique de la réinsertion socioprofessionnelle des anciennes prostituées,* Bujumbura: U.B., F.P.S.E.

40. NTAKARUTIMANA, G. (2008), *Etude des facteurs à l'origine des querelles au sein du couple conjugal,* Bujumbura: U.B., F.P. S.E
41. NUSSABAUM, M.-C. (2012), *Capabilité : Comment créer les conditions d'un monde plus juste?,* Paris: Flammarion.
42. O.N.U. (1996), *Les femmes et les violences,* Droit de l'homme: New York.
43. O'NEILL. N et O'NEILL, G. (1976), *Le couple: Un nouveau style de vie*, Montréal: Edition Presses Sélect Ltée.
44. OTTO. W. et al. (1980), *La femme moderne et l'alcool*, Bruxelles: Pierre Mardaga.
45. PICARD, D. et MARC, E. (2008), *Les conflits relationnels,* Paris: P.U.F.
46. POISSON, Y. (1990), *La recherche qualitative en éducation,* Québec: Gaëtan Morin.
47. ROGERS, C.R. (1974), *Réinventer le couple*, Paris : Robert Laffont.
48. RONALD, H. B. (1977), *Violence et agression,* United States: Time-life.
49. ROSENBERG, B. M. (1999), *Les mots sont des fenêtres (ou les mûrs) : introduction à la communication non-violente*, Paris: Jouvence.
50. ROSENBERG, B. M. (2003), *La communication non-violente au quotidien*, Paris : Jouvence.
51. ROSENBERG, B. M. (2006), *Dénouer les conflits par la communication non-violente,* Paris: Jouvence
52. ROSENBERG, B. M. (consulté le 5/11/2014 à 17 heures et 35 minutes) *www.intervalle.ch/.../La%20communication%20violente.pdf.*
53. SALOME, J. (2003), *Heureux qui communique : Pour oser dire et être entendu*, Paris: Albin Michel.
54. SATIR, V. (1980), *Pour trouver l'harmonie familiale*, Montréal: Editions Universitaires.
55. SHAEVITZ, M. H. (1986), *Le complexe de la superfemme,* Québec: Gagné Lté.
56. SILLAMY, N. (1980), *Dictionnaire Encyclopédique de Psychologie*, Paris: Bordas.
57. SILLAMY, N. (1983), *Dictionnaire Usuel de Psychologie*, Paris: Bordas.HAKIZIMANA, R. (2012), *Les relations socio-affectives au sein du couple conjugal à la naissance du premier enfant,* Bujumbura: U.B., F.P.S.E.
58. SOCKEEL, P. et ANCEAUX, F. (2008), *La démarche expérimentale en psychologie*, Paris: Edition in Press.

59. SURURU, A. (A/A : 2011-2012), *Civisme,* Cours inédit, Bujumbura: U.B., F.P.S.E, 1ère Licence, P.C.S. et S.E.

60. THOMAS, L-V et LUMEAU, R. (1969), *Les religions d'Afrique Noire,* Paris : Fayard-Donoël.

61. *Univers de Psychologie*, (1981), V5. Paris: Edition Lidis.

62. URY, W. (2006), *Comment négocier avec les gens difficiles : De l'affrontement à la coopération,* Paris : Edition Seuil.

63. VILAR, E. (1976), *Le sexe polygame ou le droit de l'homme à plusieurs femmes*, Paris : Albin Michel.

ANNEXES

ANNEXE I : PRESENTATION ET CONSIGNE EN KIRUNDI

Nitwa NKURIKIYE Léandre, nkaba ndi umunyeshure mw'Ishure Kaminuza y'Uburundi. Ndiko ndarangura igikorwa co kurangiza amashure kubijanye « N'akamaro imvugo itababaza izana hagati yabubakanye. »

Nkaba nipfuje kuganira namwe mwahawe inyigisho kubijanye n'imvugo itababaza kugira dutahure ico imvugo itababaza ibazanira mwebwe mwubatse.

Ivyo muza kumbwira vyose bifise akamaro ni co gituma nashimye gukoresha aka kuma gafata amajwi. Ndabemereye ko ivyo muza kumbwira atawuzomenya uwabivuze.

Mbaye ndabashimira

ANNEXE II: GUIDE D'ENTRETIEN EN KIRUNDI

I. Umwidondoro

1. Mwitwa ba nde?
2. Haheze igihe kingana gute mwubatse?
3. Mufise abana bangahe?
4. Mukora iki mu buzima bwanyu?

II. Ibibazo

1. Mumbwire akamaro ko gukoresha imvugo itababaza mu buzima bwu rugo rwanyu?
2. Ni akahe gaciro muha imvugo itababaza mu rugo rwanyu?
3. Mumaze kuronka inyigisho ni irihe tandukanirizo mwabonye mu rugo rwanyu?
4. Imvugo itababaza ibafasha iki mu gihe hadutse amatati hagati ya mwebwe mwubakanye?
5. Imvugo itababaza ibafasha gute mugutsimbataza imigenderanire hagati ya mwebwe mwubakanye?
6. Kubera iki imvugo itababaza ifise akamaro hagati ya mwebwe mwubakanye?
7. Imvugo itababaza ifise uruhara uruhe mundero y'abana banyu?
8. Niryari mukoresha imvugo itababaza?
9. Ni mubiki abubakanye mukwiye gukoresha imvugo itababaza?
10. Hari ico mwongera ko kuvyo muhejeje kuvuga ?

ANNEXE III : PRESENTATION ET CONSIGNE EN FRANCAIS

Je m'appelle NKURIKIYE Léandre, je suis étudiant à l'Université du Burundi. Je suis en train de réaliser un travail de fin de 2ème cycle sur l'« *Apport de la communication non-violente au sein du couple conjugal* » exigée par cet Université pour obtenir du Diplôme de Licence. J'aimerais échanger avec vous qui avez suivi un séminaire sur la communication non-violente afin de comprendre ce que peut apporter cette notion dans votre couple conjugal. Tout ce que vous allez me dire me sera utile raison pour laquelle je vais utiliser ce magnétophone. Je vous garantis que le contenu de cet échange demeurera anonyme.

Je vous remercie

ANNEXE IV : GUIDE D'ENTRETIEN EN FRANÇAIS

I. Identification

1. Quel est votre nom ?
2. Votre mariage date de combien années ?
3. Avez-vous combien d'enfants ?
4. Quelle est votre fonction

II. Questions

1. Racontez-moi l'utilité de la communication non-violente dans la vie de votre couple ?
2. Comment estimez-vous la valeur de la communication non-violente au sein de votre couple ?
3. Après le séminaire, quelle la différence avez-vous constaté dans votre vie conjugale ?
4. Lorsqu'il surgit de conflit au sein de votre couple, à quoi sert la communication non-violente ?
5. Comment la communication non-violente contribue-t-elle au renforcement des relations au sein de votre couple conjugal ?
6. Pourquoi la communication non-violente est efficiente dans votre couple ?
7. Quel est le rôle de la communication non-violente dans l'éducation de vos enfants ?
8. Quand utilisez-vous la communication non-violente ?
9. En quoi faut-il s'exprimer avec la communication non-violente ?
10. A ce que vous avez dit avez-vous quelque chose à ajouter ?