

249317 - Elle cherche une solution à son mutisme et à son incapacité à traiter avec son mari normalement

La question

Mon problème est que je parle peu, en particulier avec mon mari. Ce qui installe le silence entre nous. Mon mari manipule son téléphone portable et se livre à des éclats de rire. Quand il se retrouve avec moi, il me demande de trouver des sujets de discussion. Ce qui me donne le sentiment d'être intellectuellement vide. Il aime fort les plaisanteries mais la plupart de celles qu'il aborde sont mensongères. Ce que je n'aime pas. Parfois je lui dis de ne parler de personne et il me tolère mal et dit : toi tu veux rester silencieuse. Au cours de nos voyage, il nous arrive de passer trois heures à écouter un enregistrement. Cependant, quand l'un de ses amis l'appelle au téléphone, il passe long temps avec lui en se livrant à des commentaires ponctués de rires alors que je suis à ses côtés. Je veux voir ma vie changer en dépit d'une légère phobie sociale. Je me suis mariée depuis trois ans et j'ai un enfant. Mon mari est passionné de lecture, du football et de poésie.

La réponse détaillée

Chère soeur, commençons par la fin de vos propos concernant les passions de votre mari, à savoir la lecture, la poésie et le football parce que l'une des meilleurs moyens de mettre fin au silence au sein du couple est de susciter une discussion sur les passions et préoccupations... La lecture et la poésie sont de grands sujets qui peuvent conduire à des discussions utiles et agréables. Cherchez des livres et poèmes que votre mari affectionne et initiez une série de discussions au tour d'eux. Interrogez votre mari sur ces dernières lectures et sur l'auteur du dernier livre lu par lui et sur les sujets soulevés et les idées exposées, etc. De telles discussions font rejaillir des idées fines et des remarques savoureuses sources de réconfort et de désirs de les prolonger. Elles écartent la paresse et l'ennui et vous permettent de briser le mur du silence et d'assouvir le désir de votre mari et rétablissent l'entente et l'affection entre vous.

Il n'y a aucun inconvenient à lire des livres de littérature humoristique tels ceux de Djahiz, les anecdotes des stupides et des parasites , etc. ou des ouvrages littéraires sarcastiques modernes en guise d'introduction à une discussion avec lui.

La bonne manière de réagir à ses plaisanteries et propos en général consiste à recourir à ce qu'on appelle l'écoute efficace, qui encourage l'interlocuteur à poursuivre la discussion.Cela passe par des commentaires positifs, par la manifestation du désir d'écouter, par des expressions corporelles (regards et gestes) qui traduisent votre intérêt pour la discussion, même s'ils restent peu importants pour vous.

Parmi les choses qu'il convient de faire au cours des voyages et des rencontres à domicile figure le fait de ne pas prêter attention à un enregistrement qu'il écoute ou à un appel amical qui interrompt le fil de la discussion. Profitez plutôt de ces moments pour briser le mur du silence et faites-en un sujet de discussion en commentant ce que vous en retenez et en discutant sur ses idées et efforts.

S'agissant de la phobie sociale , si elle revêt la forme d'une peur ou une inquiétude qui se manifestent devant des étrangers ou quand on se livre à une activité en leur présence, c'est alors l'un des symptômes bien connus de la phobie sociale du type Social Anxiety Disorder. Dans ce cas, nous vous conseillons de vous référer à une médecin spécialiste apte à traiter cette phobie de manière directe et efficace à travers des séances de thérapie psychotique et des médicaments, en cas de nécessité.

Allah le sait mieux.