

# Comment réussir sa scène de ménage ?

Note Pratique inspirée par l'expérience  
d'ateliers pour les couples mis en place par le projet d'Accompagnement  
Familial à Manille : « *Husband & Wife workshop* »

**Partenariat Inter Aide / EnFaNCE**

Anne Carpentier<sup>1</sup>  
28.12.09

## Quelques mots sur le contexte

L'équipe d'EnFaNCE (Encouragement Familial in Need and Care for Education<sup>2</sup>, petite ONG philippines créée avec l'appui d'Inter Aide) a mis en place des ateliers pour les couples en 2008, sur la zone du « *Dumpsite* » (décharge) à Tondo, Manille, après avoir observé à travers le lancement du projet « PPI » de promotion de la micro-épargne que les conflits de couples constituaient l'un des principaux freins à l'épargne.

Après une évaluation réalisée par l'équipe début 2009, et un travail d'amélioration des contenus avec Violeta Bautista, PhD, psychologue philippine et superviseuse de l'équipe, EnFaNCE a décidé de reprendre cette activité en 2009.

Le premier cycle d'ateliers 2009, commencé en avril, a dû être interrompu à cause de la démolition d'une partie des habitations attenantes à cette décharge.

Un nouveau cycle de *Husband & Wife workshop* a été relancé en août, toujours sur le *Dumpsite*, avec la 1<sup>ère</sup> des 3 sessions le 26 août.

Chaque session a un thème spécifique :

- 1<sup>ère</sup> session : la rencontre
- 2<sup>ème</sup> session = les conflits
- 3<sup>ème</sup> session = le projet conjugal / familial.

Voici quelques idées pour animer le contenu de la 2<sup>ème</sup> session.

## Comment réussir sa scène de ménage ?

Pour illustrer les conflits, les travailleurs sociaux peuvent jouer une saynète. Pour que cette séquence ne finisse pas sur une note trop négative, et pour donner des billes aux participants, il serait intéressant de jouer une « scène de ménage » en négatif (avec un peu d'humour toutefois...) puis de rejouer la scène sur le même sujet de désaccord mais sans que ce désaccord ne dégénère en « scène de ménage ». En guise d'exemple, une scène assez typique que l'on retrouve, à quelques variantes près, à travers les âges et à travers le monde... (et l'abus d'alcool est assez répandu parmi la population masculine des bidonvilles philippines).

Par exemple : **1<sup>ère</sup> saynète, version scène de ménage** :

« t'es encore allé te saouler avec tes copains, (jugement) t'es vraiment un bon à rien (mépris + insulte non fondée), tu as dépensé tout l'argent du ménage et nous on va crever de faim parce que monsieur préfère picoler avec ses copains plutôt que prendre soin de sa famille (reproche + critique + sarcasme) »...

<sup>1</sup> Anne Carpentier, Gestalt-thérapeute supervise les programmes sociaux d'Inter Aide aux Philippines depuis juin 2008. Elle anime également le réseau Pratiques.

<sup>2</sup> EnFaNCE Foundation <http://enfancefoundation.webs.com/>

A ce cocktail détonnant (jugement + insulte + reproche, critique et ironie : c'est la recette absolue de la scène de ménage... et à haute dose, une bonne assurance vers la rupture...) l'autre ne peut répondre que par la contre-attaque... (« t'es tout le temps en train de crier et de te plaindre, espèce de mégère, c'est à cause de toi que je sors boire avec mes copains »...) ou par la fuite (*fight or flight*)...

Puis l'équipe peut **rejouer la scène dans un style « communication non-violente »**, par exemple :

« Je comprends que tu aies besoin de te distraire après ta journée de travail (*elle montre qu'elle comprend les besoins de son mari*), mais quand tu sors le soir avec tes copains (*observation objective, elle ne le juge pas*), je me sens seule et négligée et je m'inquiète (*elle parle de ses sentiments à elle, et ne parle pas sur son mari*) de ne pas avoir assez d'argent pour acheter à manger pour les enfants. J'aurais besoin que tu rentres à la maison d'abord et que tu me donnes de l'argent pour acheter à manger (*elle fait une demande claire*), avant de sortir avec tes copains ».

Il peut aussi être intéressant de **partir du point de vue de l'homme** (comme le programme travaille plus souvent avec les femmes, puisque lorsque les travailleurs sociaux visitent les familles à leur domicile, ce sont elles qui sont généralement à la maison, pour garder les jeunes enfants non encore scolarisés — il n'y a pas de crèches permettant de faire garder les enfants de moins de 3 ans, dans ses bidonvilles) :

« Quand je rentre à la maison, t'es toujours en train de me crier dessus espèce de vieille harpie ! (*insulte / mépris*) J'ai travaillé comme un forcené, pour gagner de l'argent pour madame-qui-geint-tout-le-temps (*sarcasme*), alors que toi tu restes là toute la sainte journée à rien faire (*reproche + critique non-fondée + mépris*). Cet argent c'est moi qui l'ai gagné, je peux bien le dépenser comme je veux et sortir avec mes copains. Eux au moins, ils me comprennent. Toi, t'es tout le temps en train de te plaindre, tu sais faire que ça (*jugement*). C'est moi le boss ici, c'est moi qui décide. Alors ferme-là, autrement c'est moi qui vais te fermer le caquet (*menace*). Si t'es pas contente, t'as qu'à retourner vivre chez ta mère avec tes mômes ! »

**A rejouer de manière non-violente**, par exemple :

Quand j'arrive après une longue journée de travail et que tu me cries dessus, je me sens méprisé et maltraité (*il parle de ses propres sentiments, il ne parle pas sur sa femme*) et je n'ai plus qu'une envie, sortir avec mes amis et dépenser tout l'argent que j'ai gagné. Quand je rentre à la maison après une dure journée, j'aimerais que tu m'accueilles gentiment (*il fait une demande claire*). Si tu veux que je te donne de l'argent pour toi et les enfants (*il montre qu'il pense à sa famille*), c'est OK, mais j'ai besoin d'un minimum de considération.



...et se souvenir que les hommes et les femmes viennent bien de la même planète...



**Pour aller plus loin :**

GOTTMAN John-M & Nan Silver *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Three Rivers Press 2000 <http://www.gottman.com/>

en français : *Les couples heureux ont leurs secrets - les sept lois de la réussite*, Pocket 2001.

On trouve un résumé de ce livre sur <http://tecfa.unige.ch/tecfa/teaching/UVLibre/9900/bin71/conflit.htm>

**A lire aussi :**

ROSENBERG Marshall B. *Non Violent Communication, a Language of Life*, Puddledancer Press 2003 (remis à l'équipe d'EnFaNCE Manille en juillet 2012)

Traduction française : *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) Introduction à la communication non-violente (CNV)* Editions de la Découverte, 2004

**Et l'amour alors ?**

ALBERONI Francesco *Le choc amoureux*, Pocket 1993 (on trouve la version anglaise sur <http://www.alberoni.it/pdf/Falling-in-love-and-loving.pdf>) *Je t'aime*, Pocket 1998: l'amour vu par un sociologue

FROMM Erich *L'art d'aimer*, Edition Desclée de Brouwer 2007 : l'amour d'un point de vue plus philosophique (on trouve des extraits sur <http://www.erichfromm-blog.com/>)

VINCENT Lucy *Comment devient-on amoureux*, Edition Odile Jacob 2007 : l'amour vu par les neurosciences