

SOS Détresse

Bien résoudre les conflits

Les disputes, les conflits, les désaccords font partie du couple. Certes, chaque couple souhaiterait résoudre les conflits de manière pacifique et constructive. Il en est souvent autrement:

Nous nous blessons mutuellement, nous haussons le ton, nous critiquons, nous accusons et cherchons à inculper le partenaire. Nous insistons sur ses faiblesses et essayons de le changer. Nous revenons toujours aux vieilles histoires, en nous accrochant à notre propre façon de voir les choses, pour avoir raison. Ou bien nous ne disons pas ce qui nous dérange, jusqu'à ce que nous explosions de rage. Parfois, nous réagissons trop violemment à des détails qui ne devraient pas nous vexer, car nous nous sentons offensés et dévalorisés par les critiques de l'autre. Nous commençons à nous justifier et à nous défendre.

Bien sûr, la plupart des gens voudraient éviter la dispute. Nous n'aimons pas celui ou celle que nous devenons pendant la dispute. Ceci d'autant plus dans notre couple où nous aspirons à l'harmonie et à la sécurité et non aux conflits et aux blessures. Pourtant, combien de fois avons-nous remarqué qu'il n'est pas facile, de changer notre attitude envers l'autre. Souvent, nous nous retrouvons dans le même chaos émotionnel, ce qui est tout à fait normal. Il nous est impossible d'abandonner nos mauvaises habitudes tant que nous n'avons pas appris un comportement nouveau, plus adéquat qui nous aide à voir des solutions. L'attitude adéquate envers les différences d'opinion n'est pas innée, c'est pourquoi nous réagissons souvent de la même manière lors des situations conflictuelles. Elle mène toujours au même résultat, par contre elle ne mène jamais à la résolution attendue du conflit.

Afin de trouver ensemble une solution adéquate, il est plus adapté de se demander ce que nous souhaitons de l'autre et comment nous voulons façonner notre vie ensemble. Lorsque nous tenons compte de nos besoins et de ceux de l'autre, ainsi que des exigences qui découlent de notre vie de couple - ce qui est parfois fort difficile - nous aurons accès à une solution commune et satisfaisante. Ainsi, les différends pourront même être enrichissants pour notre couple.

Comment bien analyser et résoudre les conflits?

Tout d'abord, il est important de créer **un espace pour la gestion des conflits**. Les différences d'opinion ne peuvent pas être éclaircies sur le pas de la porte. Lorsque nous sommes pressés par le temps, les malentendus apparaissent rapidement. Quand il s'agit de trouver un chemin en commun, je dois pouvoir porter toute mon attention

sur moi et sur mon partenaire. Or, ceci est impossible si je suis en train de préparer le goûter pour les enfants ou si j'ai déjà en tête les tâches qui m'attendent le lendemain au travail. Nous avons besoin de temps et d'un endroit tranquille pour nous ouvrir à l'autre et pour s'écouter mutuellement.

Un conflit ne peut être résolu que par les deux personnes concernées. Si deux personnes ne s'accordent pas, c'est souvent parce qu'un tiers est impliqué dans le conflit. Ce sont peut-être les enfants, les amis, les parents ou des collègues. Souvent, nous nous associons à un complice ou à un « avocat » qui prend notre parti au lieu de nous aider à nous ouvrir à l'autre. Ainsi, la situation qui en résulte empêche souvent la confrontation avec notre partenaire et la résolution du conflit, mais aussi de nous montrer vulnérables et de défendre nos besoins.

Pour qu'un conflit ne se termine pas par une dispute blessante, il est utile d'appliquer quelques conseils issus de la psychologie de la communication. Ils sont simples et permettent de mieux gérer la communication dans les situations de conflit:

Rester dans le moment présent

S'il y a un conflit entre nous, il est inutile de discuter de ce qui était ou de ce qui sera. Le passé ne peut pas être changé et le futur n'est pas connu. S'en occuper nous éloigne de ce qui se passe en ce moment. Une communication constructive est possible, si nous gardons à l'esprit:

Comment je me sens avec toi ? Comment te sens-tu avec moi ? Comment nous comportons-nous l'un envers l'autre ?

Ainsi, nous avons l'opportunité de nous retrouver et de chercher ensemble une solution.

L'attitude de « vouloir comprendre »

Très souvent, les comportements nuisibles et destructeurs sont une manifestation de nos propres blessures ou de notre peur d'être blessé à nouveau. Parfois, même des sentiments de honte ou de culpabilité y sont dissimulés. Afin de rester dans le dialogue, il est utile de ne pas interpréter immédiatement les mots et les actes de l'autre de manière personnelle, ni que je les ressente comme une attaque ou une critique. Il est constructif de regarder ensemble ce qui se cache réellement derrière ce comportement ou ces mots.

Même dans des situations difficiles où je ne comprends pas du tout ton attitude, je ferai l'effort de regarder avec toi, quelle intention positive pourrait se cacher derrière ces mots et ces actes.

Les reproches et les souhaits

Une des règles les plus importantes de la communication dans le couple, en particulier quand il s'agit de conflits et de différends, est la règle qui concerne les reproches et les souhaits.

Cette règle prévoit qu'au lieu d'exprimer un reproche, on cherche à le reformuler en termes de besoin ou souhait.

Les reproches sont un poison pour chaque relation. Ils constituent un obstacle lorsqu'il s'agit de trouver ensemble une solution à un problème. Ils sont principalement liés à un événement négatif du passé, qu'on ne peut changer de toute façon et prédisent un mauvais avenir. Ce que nous souhaitons pour l'avenir, n'en ressort pas clairement.

Exprimer nos besoins et nos attentes est toutefois une manière beaucoup plus positive et précautionneuse de dire à l'autre ce qui nous dérange et ce que nous souhaitons à la place. Nos désirs peuvent être formulés de différentes manières: *Je serais content si ... Je souhaite que ... J'aimerais bien ... Il serait très important pour moi que ...*

Critiquer le comportement plutôt que la personne

Parfois, la critique peut être appropriée et justifiée. Pour que la critique soit vraiment acceptée et mène à des changements positifs, il est important de critiquer très concrètement le comportement qui nous dérange. Il nous arrive souvent que lors d'un différend, nous disions des choses qui critiquent la personne dans son ensemble: « *Comment peut-on être aussi stupide !* » ou « *Tu es incapable de réussir !* ». Rapidement, l'interlocuteur se sent dévalorisé, blessé et attaqué. Ensuite, il ne sera guère possible pour lui d'accepter les reproches formulés et de s'améliorer. En formulant une critique, il vaut mieux remplacer les accusations vagues, comme « *Tu es si négligent !* », par des descriptions concrètes : « *Quand le soir, tu prépares le dîner, tu laisses souvent les plats sur la table et tu ne jettes pas les déchets. Cela me gêne, parce que je me sens mal à l'aise dans une cuisine en désordre et je dois donc me lever tôt le matin pour ranger tes affaires. Je serais content si à l'avenir tu...* ».

Les généralisations tuent la communication

« *Tu dois toujours ... !* » et « *Tu ne fais jamais ... !* ». Nous ne voulons pas entendre de telles phrases de la part de notre partenaire. Les termes « toujours » et « jamais » sont rarement vrais par rapport à un comportement. Tout comme les reproches, ces expressions ferment la porte à un avenir meilleur. Lorsque nous sommes bombardés par de tels mots, nous ne parvenons plus à être ouverts pour la discussion, nous ne voulons plus entendre ce que l'autre veut dire. Il est beaucoup plus facile, cependant, d'accepter les arguments et les souhaits de notre partenaire, s'il décrit les incidents spécifiques qui ont provoqué sa colère tout en évitant les généralisations.

Très important: l'appréciation

Avec toutes les critiques que nous adressons à notre partenaire, nous oublions souvent de valoriser ce que l'autre nous donne, ce qu'il a déjà fait ou changé jusqu'à présent. Cela ne sert à rien de nous dévaloriser en nous faisant des reproches mutuels. Une discussion valable et constructive se met surtout en place lorsque nous nous témoignons de la reconnaissance et de l'estime.

Ces règles de la communication sont, bien sûr, valables non seulement pour la communication au sein du couple, mais peuvent être appliquées dans toute situation

conflictuelle.