



le mag ► PSYCHO GUIDE

COMMENT BIEN *se disputer?*

Colère, peine, dépit... Un conflit apporte son lot de sentiments négatifs. Mais en amour comme ailleurs, il est important de savoir se quereller. Mode d'emploi pour passer du drame à la comédie romantique. PAR S. BARRETO

C'est curieux, un couple. Aucun ne ressemble à un autre. Parfois, on ne parierait même pas un sou sur deux personnes qui n'arrêtent pas de se chamailler, de se « chercher des poux » et de s'embrouiller. Et pourtant, ils tiennent bon. On les retrouve 30 ans plus tard, toujours aussi offensifs ! Alors, quelle leçon en tirer ? Elle est simple : si on doit se disputer, autant que ce soit constructif ! Suivez le guide...



Règle n°1:

Ne pas avoir peur du conflit. La vie à deux, c'est compliqué. On a beau s'aimer, impossible d'être en accord sur tout. A l'origine d'un conflit, il y a toujours un désaccord. Passé ce constat, deux choix s'offrent à nous : le voir comme un obstacle, ou en faire un moteur. Car se disputer est utile : en plus de régler un différend, cela nous permet de tester nos limites et de mieux connaître notre partenaire. Pour Jacob Azeroual, psychothérapeute spécialisé dans le couple⁽¹⁾, « les disputes aident aussi à définir un projet commun. Plutôt que de les craindre, on ferait mieux de se concentrer sur notre façon de les traiter. »

Petit exo de respiration pour évacuer la pression

La moutarde vous monte au nez et vous sentez votre colère à deux doigts d'exploser ? Pour éviter une réaction à chaud qui pourrait envenimer la dispute, accordez-vous quelques minutes pour retrouver votre calme. **La position :** allongée sur le dos, jambes repliées, placez un livre sur votre ventre.

- Pendant 4 secondes, inspirez lentement par le nez et gonflez le ventre, afin de soulever le livre.
- Pendant 8 secondes, soufflez doucement en dégonflant le ventre pour faire redescendre le livre. L'exercice devient facile ? Vous avez certainement retrouvé votre sang-froid.

Règle n°2:

Apprendre à raval sa fierté. La seule attitude gagnante, c'est celle qui permet aux deux parties de sortir d'un conflit plus proches qu'elles n'étaient. Or, il est impossible d'avancer sans mettre son ego de côté, surtout en couple. « La fierté est un ennemi dont il faut se méfier. En amour, il ne faut pas avoir peur d'aller vers l'autre. Faire le premier pas ne signifie pas que l'on se rabaisse, c'est au contraire un geste essentiel pour ramener son partenaire à soi », explique Latifa Gallo, coach en intelligence émotionnelle⁽²⁾.

Règle n°3:

Pratiquer l'écoute empathique. On désire tous se sentir compris. Même si on ne partage pas la vision de l'autre, il faut au moins écouter ce qu'il a sur le cœur. Car une personne en colère a besoin de vider son sac pour se calmer. En pratique : évitez à tout prix d'accuser votre conjoint. Prenez quelques minutes pour l'écouter en mettant de côté votre propre avis, et accusez réception du message. Inutile d'être d'accord avec lui pour le comprendre sincèrement. La phrase qui vous aide à avancer : « Je comprends ce que tu veux me dire. Maintenant, je vais te dire ce que, moi, je ressens. »



Règle n°4:

Toujours exprimer son ressenti.

Que ce soit de la tristesse, de la colère, une déception, des craintes ou une forme de frustration, il ne faut pas hésiter à dire à son compagnon ce que l'on a sur le cœur et ce dont on a besoin. « Tout ressenti négatif doit être communiqué. Le garder pour soi n'aurait qu'un seul effet: celui d'un boomerang », explique Latifa Gallo. En effet, essayer de dissimuler son ressentiment à l'autre ne fait que nous miner intérieurement mais, surtout, on risque de le faire grandir et de le recevoir en pleine figure au moment où l'on ne s'y attend pas.

⁽¹⁾ Auteur de Couple - Les clés pour le réussir, aux éditions Maxima.

⁽²⁾ Auteur de Les 50 règles d'or de la gestion de conflits au travail, à la maison, collection Mini Larousse.

Et vous, quelle attitude avez-vous?

LA NÉGOCIATRICE

Le compromis, voilà votre stratégie en cas de conflit. Vous renoncez à une partie de vos intérêts, et faites en sorte que l'autre agisse de même. L'avantage de cette attitude, c'est qu'elle permet de faire redescendre la pression rapidement. Mais elle a aussi ses inconvénients... Car si chacun gagne un peu, il perd aussi un peu. Tout compromis implique une concession, et donc un certain niveau d'insatisfaction. Couper la poire en deux, c'est bien, mais ça ne donne jamais qu'une moitié de fruit chacun. Une stratégie acceptable pour se mettre d'accord sur le choix du film que l'on veut voir au cinéma, mais peu adaptée aux questions plus capitales qui se posent dans tous les couples.

L'AUTRUCHE

Ah, la technique de l'évitement! Pas de dispute, pas de problèmes... Contourner les obstacles paraît simple et, en apparence, très efficace pour éviter les fâcheries. Une solution pour garantir la paix des ménages? Pas vraiment. Gare à la frustration! Les conflits larvés sont de véritables bombes à retardement: l'un des deux finit toujours par exploser. A faire l'autruche, on s'assoit sur ses revendications et tout le monde est perdant.

LE NOUNOURS

Quand tout va mal, vous préférez vous sacrifier pour mettre un terme au conflit. Eternel optimiste, vous vous focalisez sur les points d'entente, quitte à oublier la plupart de vos revendications. Résultat, vous parvenez aisément à sortir des situations délicates. Arrondir les angles a ses avantages. Surtout si l'enjeu de la dispute vous importe peu. Mais tout laisser passer sous prétexte de mettre fin à une dispute s'avère toujours une mauvaise idée.

LA LIONNE

Toujours dans l'affrontement, vous voulez gagner. Et vous mettez tout en œuvre afin que votre conjoint adopte votre point de vue. Quitte à ne pas tenir compte de ses besoins. S'il a tendance à plier plus facilement, vous remportez la victoire, en apparence... Car, en réalité, un conflit amoureux véritablement résolu ne doit pas faire sortir un seul gagnant, mais deux.

CELLE QUI A TOUT COMPRIS

Vous ne dites pas « je », mais « nous ». Votre seul mantra: on se fiche de savoir qui a raison, l'essentiel, c'est que les deux obtiennent entière satisfaction. Votre objectif: l'intérêt commun. La meilleure méthode: vous écouter et collaborer. Une dispute qui finit mal? Ça arrive et vous savez l'accepter, mais vous veillez toujours à en reparler à froid, afin de chercher une issue favorable. En agissant ainsi, vous avancez à deux et désamorcez les causes de futurs conflits potentiels. L'empathie, finalement, est peut-être bien la clé des échanges constructifs.

