

6 clés pour résoudre un conflit dans son couple



Avoir des conflits, se disputer dans un couple, est plutôt normal. Mais la façon dont on va gérer nos conflits va nous rapprocher ou nous éloigner.

“Simon de Bignicourt, un philosophe, a dit "Tout conflit mal traité laisse des séquelles durant de longues années."”

Il est donc très important d'apprendre à bien les gérer. Nous allons au fur et à mesure, mieux nous connaître, mieux vivre ensemble, et mieux nous aimer.

Voici 6 clés qui vont nous apprendre à gérer nos conflits de manière positive :

1 - Reconnaître qu'il y a un conflit

C'est une évidence, mais il vaut mieux s'assurer que les 2 reconnaissent que quelque chose ne va pas.

2 - Identifier la racine du conflit

C'est une seconde évidence mais l'expérience montre qu'il est difficile pour un couple de rester lucide dans un conflit. On ne s'affrontent pas toujours sur les vrais causes du conflit, mais sur des causes annexes.

C'est le cas lorsque le couple n'a pas développé une communication profonde, et qu'il y a une grande part de non-dit. Le conflit va se développer sur un mode de communication indirecte. La soupe est trop salée. Les yaourts sont passés de date. Les chaussures ne sont pas à leur place...

3 - Accepter d'être co-responsables de la résolution du conflit

Que j'aie offensé ou que j'aie été offensé, je suis invité à me réconcilier.

Si ton frère a quelque chose contre toi... va te réconcilier. [Matthieu 5.23-24](#)

Mais comment faire pour y arriver ?

- Prendre la décision d'aller vers l'autre avec une attitude constructive ;
- S'engager à faire ce qui est bon pour nous, même si l'autre n'est pas constructif. Ne pas adopter ses méthodes.
- Faire un effort pour réaliser les peurs et les émotions de l'autre.
- Faire un effort pour comprendre l'autre, même si je ne suis pas d'accord avec ce qu'il dit. C'est l'écoute qui va faire tomber ses peurs. D'autre part rappelons-nous que tout ce que dit l'autre, est lié à son ressenti sur le problème, et que dans tout ce qui est dit, il y a une part de vérité. On est souvent aveuglé sur soi-même.

- Veiller à ne pas humilier l'autre.

4 - Viser le problème, pas la personne

La difficulté, dans un conflit conjugal, c'est que le désaccord n'est pas perçu comme un problème interpersonnel (lié au mode de relation mis en place) mais comme imputable à l'autre. Le problème c'est lui, c'est elle. Il (ou elle) est la cause de mes blessures, de mes frustrations. La communication s'est cristallisée sur la personne et non sur le problème.

- « Je suis agressive parce que tu te replies sur toi. »

- « Je me replie sur moi parce que tu es agressive . »

Le doigt est toujours tourné vers l'autre qui est perçu comme étant le problème. La communication se fait sur un mode accusatoire avec l'usage du TU: TU TU TU

Il faut donc viser le problème et non la personne. Cela implique d'être honnête avec soi-même (je suis blessé, je souffre de...) et d'être honnête avec mon vis à vis. On ne règle pas les conflits si l'on n'est pas honnête avec soi-même et avec l'autre. (quand tu as dit ou fait ceci, j'ai ressenti...).

Il est important d'employer le JE et le TU.

« Quand tu invites des gens sans m'en parler, je ressens que tu ne te soucies pas du travail que ça me donne. »

5 - Rechercher une solution

Il y a plusieurs manières de procéder.

- le compromis : C'est un arrangement dans lequel on fait mutuellement des concessions. On cherche un juste milieu, une solution intermédiaire. Stratégie "perdant-perdant" utile pour des conflits mineurs, ou pour une solution temporaire.

- la conciliation : on ne cherche pas à savoir qui a raison et qui a tort , on coopère pour rechercher une solution satisfaisante, une alternative créatrice. Stratégie "gagnant-gagnant" ou "sans perdant".

- la coexistence pacifique : on est d'accord de ne pas être d'accord. On relativise les problèmes, on hiérarchise les priorités.

6 - Chercher la paix, pas la victoire

Dans un conflit, il n'y a pas un gagnant et un perdant, il y a deux gagnants ou deux perdants. Si tu cherches la victoire en dominant, en manipulant ou en blessant, qu'as-tu gagné ? L'amour de ton conjoint ? Son respect ? La bénédiction de Dieu sur ton couple ? Tu as tout perdu, y compris la paix avec toi-même et le respect de toi-même.

Si vous cherchez la victoire, il y aura plus que deux perdants car vos enfants vous observent, vos déchirures les déchirent, ils en porteront les traces indélébiles. Ils seront les grands perdants et les premières victimes des déchirures de votre couple.

La vocation du chrétien est de vivre en paix. Dieu veut des chercheurs de paix, des artisans de la paix.

“

"Autant que possible, et dans la mesure où cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes."

Romains 12.18

En partenariat avec : www.famillejetaime.com

Famille je t'aime
Famille & co

S'ABONNER

S'ABONNER

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



990 PARTAGES

