

COUPLE : CONSEILS POUR MIEUX GÉRER LES CONFLITS



La vie à deux engendre inévitablement des conflits. Ce n'est pas parce que vous vous aimez que vous devez être d'accord sur tout. Les disputes sont normales et même saines pour un couple. D'ailleurs, on s'ennuierait sans elles, non ? Le tout est d'éviter qu'elles dégénèrent et qu'elles deviennent invivables. Voici donc quelques conseils pour apprendre à vous disputer harmonieusement.

Ne pas s'écarter du sujet

Si vous n'êtes pas d'accord avec votre partenaire, dites-le lui, critiquez son point de vue si vous le voulez, mais évitez les attaques personnelles. Elles ne servent à rien et peuvent faire des dégâts. Chacun sait très bien comment blesser l'autre, mais ce n'est pas une raison pour le faire. Vous finiriez de toute façon par le regretter, une fois la dispute terminée.

Accepter les critiques

Lorsque la personne que vous aimez vous explique qu'une chose que vous avez faite ou dite lui a déplu, écoutez-la. Dites-lui que vous comprenez et que vous ferez attention la prochaine fois. Ne montez pas sur vos grands chevaux. Si elle vous en parle, c'est justement pour éviter un conflit ou un malentendu et non pour vous embêter.

« Attention, je ne suis pas d'humeur »

Si vous êtes stressés, fatigués, tristes ou tout simplement de mauvaise humeur, n'hésitez pas à le signaler à votre moitié. Elle pourra adapter son comportement en conséquence et attendre que vous vous sentiez mieux pour mettre un sujet délicat sur le tapis, par exemple.

Et si c'est l'autre qui n'est pas dans son état, armez-vous de patience et de pincettes ! Cela évitera bien des prises de tête inutiles.

Eviter les exagérations

Des mots tels que « toujours » et « jamais » sont à éviter durant une dispute. Par exemple, si vous dites « tu ne fais jamais la vaisselle », cela peut faire naître un sentiment d'injustice chez votre partenaire puisqu'il pensera que vous n'avez pas remarqué qu'il l'avait faite la semaine dernière. Résultat: il abandonnera ses efforts étant donné « que ça ne sert à rien de toute façon ».

Reconnaître ses torts

Lorsque vous avez quelque chose à lui reprocher, il est préférable d'accompagner les critiques avec des confidences telles que « je sais, moi aussi parfois je ... ». Vous verrez que la dispute cèdera sa place à un simple dialogue. Après tout, il n'est pas nécessaire de se disputer pour faire passer un message.

COUPLE : CONSEILS POUR MIEUX GÉRER LES CONFLITS



Analyser la situation

Demandez-vous toujours pourquoi la dispute a éclaté. La raison est parfois plus bête qu'il n'y paraît.

Disputez-vous dans le calme

Il arrive que des éléments extérieurs enveniment la situation sans que vous vous en rendiez compte. Eh oui, c'est que notre environnement influence nos humeurs. Ainsi, on se dispute plus facilement un lundi soir dans un supermarché qu'un dimanche après-midi dans son salon. Si vous vous trouvez dans un endroit bruyant, isolez-vous dans un lieu plus calme.

Utiliser le « je »

Des formules telles que « j'ai l'impression que » ou « je ne me sens pas bien quand tu... » sont plus efficaces que « tu as fait ça », « tu devrais faire ci », etc. La personne se sentira moins agressée et le message passera mieux.

Accepter la différence

La différence donne lieu à des disputes, mais c'est aussi elle qui engendre des débats passionnés. C'est une véritable richesse d'être entourés de personnes qui n'ont pas les mêmes idées que nous. D'ailleurs, c'est en confrontant son point de vue à d'autres que l'on évolue. En outre, « l'opposition aide au bonheur car elle aide à se définir par rapport à l'autre. Chacun n'est jamais autant lui-même que lorsqu'il défend ses propres valeurs. », explique le sociologue Pascal Duret, sur psychologie.com.

Se mettre à la place de l'autre

Il faut savoir mettre de l'eau dans son vin ! Essayez de vous mettre à la place de votre moitié et invitez-la à en faire autant. Cela vous permettra de mieux comprendre ce que l'autre ressent.

Ne pas se focaliser sur le négatif

Se focaliser sur le négatif, oubliant ce qui vous plaît chez elle/lui, risque de rendre le quotidien insupportable et peut conduire à une séparation. En plus, « Il faut faire attention à ne pas réduire l'autre à ses petites habitudes. Le meilleur moyen de l'empêcher d'évoluer, c'est de se focaliser sur ses petites manies que l'on juge insupportables et ne pas changer ce regard. », explique également Pascal Duret.

Attention aux insultes

Si vous sentez que la colère vous envahit, éloignez-vous pour vous calmer avant que d'horribles paroles ne vous échappent. Une petite dispute peut se transformer en crise durable si vous vexez votre partenaire. Les mots peuvent faire beaucoup de dégâts, même si vous ne pensiez pas ce que vous avez dit.

Éviter certains sujets

Lorsqu'ils sont abordés sur le ton de la critique, certains sujets peuvent déclencher de grosses disputes. C'est le cas notamment de la famille, des amis, du physique, mais aussi et surtout de la sexualité.