

# Quand Tout Devient Conflit

Françoise Marconi

26/11/2025

## Table des matières

<b>Introduction</b>	<b>4</b>
Quand tout devient prétexte à dispute . . . . .	5
Ce que tu vas trouver dans ce livre (et ce que tu ne trouveras pas) . . . . .	5
Pourquoi parler de « microsignaux » ? . . . . .	6
Pourquoi on s'emporte si vite pour des « petits riens » ? . . . . .	7
Ce n'est pas toi « contre » l'autre . . . . .	7
Pourquoi les « 30 premières secondes » sont décisives . . . . .	8
Tu n'as pas besoin que tout change chez l'autre . . . . .	8
Ce livre ne remplace pas une thérapie, mais il peut déjà beaucoup t'aider . . . . .	9
Comment lire ce livre pour qu'il te soit vraiment utile . . . . .	9
Un aperçu du chemin que tu vas faire . . . . .	10
Une dernière chose avant de commencer . . . . .	11
<b>Chapitre 1 : Quand tout explose pour « rien »</b>	<b>11</b>
1.1- Ces disputes qui te tombent dessus sans prévenir . . . . .	11
1.2- Ce qui se passe vraiment quand « ce n'était qu'une remarque » . . . . .	12
1.3- Le quotidien n'explose pas à cause d'un seul gros problème . . . . .	13
1.4- Les microsignaux : les tous premiers signes avant l'explosion . . . . .	15
1.5- Tu n'es pas « trop sensible » : tu es souvent surchargé . . . . .	16
1.6- Ce livre : un manuel pour adultes sous tension, pas un traité théorique . . . . .	16
1.7- Ce que tu vas apprendre, concrètement . . . . .	17
1.8- Avant de continuer : un petit exercice de repérage . . . . .	18
<b>Chapitre 2 : Anatomie d'un conflit : ce qui se passe vraiment sous la surface</b>	<b>19</b>
2.2- L'interprétation automatique : ce que ton cerveau raconte dans ton dos . . . . .	19
2.3- La montée émotionnelle : quand ça commence à chauffer à l'intérieur . . . . .	19
2.4- La réaction défensive ou agressive : se protéger coûte que coûte . . . . .	19
2.5- L'emballlement : quand chacun ne voit plus que sa version . . . . .	19
2.6- La rupture ou le silence glacé : quand le lien se coupe . . . . .	19
2.7- Relier l'émotion et la pensée : ce qui se joue vraiment en dessous . . . . .	19
2.8- Repérer ton propre cycle : à quel moment ça bascule pour toi ? . . . . .	19
<b>Chapitre 3 : Les microsignaux : ces petits riens qui allument de grands incendies</b>	<b>19</b>
3.2- Pourquoi ton cerveau réagit si fort à des « détails » . . . . .	19
3.3- Quand les microsignaux pèsent plus lourd que le sujet . . . . .	19
3.4- Quand personne ne sait ce qui se passe, mais tout le monde se sent agressé . . . . .	19
3.5- Microsignaux : ce qui se joue vraiment derrière . . . . .	20
3.6- Pourquoi on n'a jamais appris à les voir . . . . .	20
3.7- Le nouveau regard que je te propose sur tes disputes . . . . .	20
3.8- Quelques scènes du quotidien, vues autrement . . . . .	20

3.9- Ce chapitre comme point de bascule . . . . .	20
<b>Chapitre 4 : Cartographier ses zones sensibles : pourquoi certaines remarques piquent autant</b>	<b>20</b>
4.2- C'est quoi, exactement, une « zone sensible » ? . . . . .	20
4.3- D'où viennent ces zones sensibles ? . . . . .	20
4.4- Les grands thèmes sensibles qui reviennent souvent . . . . .	20
4.5- Comment tes zones sensibles transforment une simple phrase en conflit . . . . .	20
4.6- Relier chaque thème à tes propres microsignaux . . . . .	20
4.7- Rassembler : identifier tes 3 à 5 grands thèmes sensibles . . . . .	20
4.8- Ce que cette cartographie va changer dans tes conflits . . . . .	20
4.9- Ce que tu peux faire dès maintenant . . . . .	21
<b>Chapitre 5 : Scanner sa journée : exercices pour repérer ses propres microsignaux</b>	<b>21</b>
5.2- Le scan de fin de journée en 5 minutes . . . . .	21
5.3- Le micro-journal des accrochages . . . . .	21
5.4- Faits vs interprétations : apprendre à les séparer . . . . .	21
5.5- Les mini-fiches de repérage : des grilles simples pour voir les motifs . . . . .	21
5.6- S'entraîner à voir en temps réel (petits scans dans la journée) . . . . .	21
5.7- Et si tu n'arrives pas à te souvenir ? . . . . .	21
5.8- Ce que tu es en train d'apprendre, en profondeur . . . . .	21
<b>Chapitre 6 : Ce que voit l'autre : comprendre les microsignaux que tu envoies sans le savoir</b>	<b>21</b>
6.2- Les microsignaux visibles : ton visage, ton corps, tes gestes . . . . .	21
6.3- Les microsignaux dans tes mots : ce que ton langage laisse passer . . . . .	21
6.4- Les microsignaux dans ton attention : quand tu réponds en faisant autre chose . . . . .	22
6.5- Les microsignaux défensifs : se protéger... en attaquant sans le vouloir . . . . .	22
6.6- Comment l'autre traduit tes microsignaux : mépris, rejet, désintérêt, agression . . . . .	22
6.7- Exercices d'auto-observation : devenir plus conscient de ce que tu envoies . . . . .	22
6.8- Demander un retour sans se mettre en position d'accusé . . . . .	22
6.9- Passer du statut de « victime » à celui d'acteur : le déclic de responsabilité . . . . .	22
<b>Chapitre 7 : Désamorcer avant d'exploser : la fenêtre des 30 premières secondes</b>	<b>22</b>
7.2- Comment repérer que tu viens d'entrer dans la fenêtre des 30 premières secondes . . . . .	22
7.3- Sortir du pilote automatique : le moment où tu peux encore choisir . . . . .	22
7.4- La micro-pause respiratoire : trois respirations avant de répondre . . . . .	22
7.5- Ralentir ta voix et baisser le volume : reprendre la main sans t'écraser . . . . .	22
7.6- Gagner du temps avec une phrase-tampon . . . . .	23
7.7- Nommer simplement que tu t'énerves . . . . .	23
7.8- Choisir consciemment de différer une partie de la discussion . . . . .	23
7.9- Mettre tout ça ensemble dans une scène du quotidien . . . . .	23
7.10- Te donner le droit d'apprendre par essais et erreurs . . . . .	23
<b>Chapitre 8 : Parler sans attaquer : reformuler les microsignaux au lieu de les subir</b>	<b>23</b>
8.2- Les trois briques de base : faits, émotion, interprétation . . . . .	23
8.3- La phrase clé : le script de base à adapter . . . . .	23
8.4- Comment parler sans que ça sonne comme un reproche déguisé . . . . .	23
8.5- Poser une question au lieu de lancer une accusation . . . . .	23
8.6- Scripts concrets pour situations typiques . . . . .	23
8.7- Transformer un "tu es" en "je ressens / je comprends ça comme" . . . . .	23
8.8- Quand l'autre te pique : répondre sans contre-attaquer . . . . .	23
8.9- Exercice pratique : réécrire tes phrases "réflexe" . . . . .	24
8.10- S'entraîner à voix haute : préparer ton cerveau . . . . .	24
8.11- Quand tu as peur de passer pour "fragile" ou "trop" . . . . .	24

8.12- Quelques variantes de phrases prêtes à l'emploi . . . . .	24
8.13- Relier ce chapitre à la suite : du microsignal à la vraie discussion . . . . .	24
<b>Chapitre 9 : Apprendre à recevoir : gérer les remarques, critiques et piques sans s'embraser</b>	<b>24</b>
9.2- Distinguer ce qu'on te dit de ce que tu entends vraiment . . . . .	24
9.3- Chercher l'intention derrière la forme (sans excuser tout, sans tout accepter) . .	24
9.4- La pause avant de répondre : créer trois secondes de liberté . . . . .	24
9.5- Poser une question au lieu de contre-attaquer . . . . .	24
9.6- Dire « Là, je me sens attaqué » sans transformer ça en reproche . . . . .	24
9.7- Micro-exercices pour passer de la réactivité à la réponse choisie . . . . .	24
9.8- Recevoir sans tout accepter : trouver la bonne distance . . . . .	24
9.9- Consolider ton nouveau réflexe : rester dans le dialogue même blessé . . . . .	25
<b>Chapitre 10 : Les mots qui calment, les mots qui attisent : ajuster son langage en temps réel</b>	<b>25</b>
10.2- Les formulations qui attisent le feu sans que tu t'en rendes compte . . . . .	25
10.3- Comment garder l'échange ouvert sans te censurer . . . . .	25
10.4- Les « reprogrammations de phrases » les plus utiles . . . . .	25
10.5- Les microsignaux verbaux : le ton, le volume, le rythme . . . . .	25
10.6- Ajuster ton langage en temps réel : la micro-seconde de choix . . . . .	25
10.7- Les mots qui apaisent sans t'obliger à tout accepter . . . . .	25
10.8- Quand tu as déjà dérapé : rattraper avec des mots . . . . .	25
10.9- T'entraîner en dehors des conflits . . . . .	25
10.10- Ce que tu peux retenir, simplement . . . . .	25
<b>Chapitre 11 : Réguler l'émotion en pleine tempête : techniques express ultra-courtes</b>	<b>25</b>
11.2- La respiration express : agir là où c'est le plus accessible . . . . .	25
11.3- Revenir au corps : tes points d'appui comme ligne de vie . . . . .	26
11.4- Micro-gestes d'ancrage discrets : utiliser ton corps sans te faire remarquer . .	26
11.5- Se parler à soi-même sans s'enfoncer : les phrases de recentrage . . . . .	26
11.6- Combiner respiration, corps et paroles intérieures en moins de 30 secondes . .	26
11.7- Ce qui se passe quand tu ralentis l'escalade interne . . . . .	26
11.8- S'entraîner en dehors des grandes tempêtes . . . . .	26
11.9- Quand tu rates : ne pas transformer un dérapage en condamnation définitive .	26
11.10- Te créer ton propre arsenal de micro-outils . . . . .	26
<b>Chapitre 12 : Négocier les désaccords sans les transformer en jugements</b>	<b>26</b>
12.2- Rester sur « le problème à résoudre » . . . . .	26
12.3- Première étape : clarifier le sujet précis . . . . .	26
12.4- Deuxième étape : écouter la version de l'autre sans interrompre . . . . .	26
12.5- Troisième étape : reformuler pour montrer que tu as compris . . . . .	27
12.6- Quatrième étape : exprimer tes propres besoins et contraintes . . . . .	27
12.7- Cinquième étape : chercher un compromis concret... ou un test temporaire . .	27
12.8- Sortir du piège « qui a raison ? » . . . . .	27
12.9- Éviter trois escalades classiques . . . . .	27
12.10- Quand l'autre te juge : ne pas rentrer dans le costume . . . . .	27
12.11- Utiliser les microsignaux comme radar pendant la négociation . . . . .	27
12.12- Installer un mini-rituel pour les désaccords . . . . .	27
<b>Chapitre 13 : Prévenir plutôt que guérir : installer des rituels anti-conflits dans le quotidien</b>	<b>27</b>
13.2- Créer un check-in hebdomadaire : vider les petites tensions avant qu'elles n'explosent . . . . .	27

13.3- Choisir le bon moment : arrêter d'aborder les sujets sensibles à chaud . . . . .	27
13.4- Décider ensemble de règles de communication simples . . . . .	27
13.5- Créer un droit à la pause vraiment utilisable . . . . .	28
13.6- Inventer ensemble des signaux explicites pour dire « stop, je monte » . . . . .	28
13.7- Adapter ces rituels à ton contexte : couple, foyer, travail, famille recomposée .	28
13.8- Transformer la prévention en hygiène relationnelle . . . . .	28

## **Chapitre 14 : Quand l'autre ne coopère pas : protéger sa paix intérieure malgré tout 28**

14.2- Quand l'autre refuse le problème : sortir du bras de fer invisible . . . . .	28
14.3- Poser des limites claires : ce que tu acceptes, ce que tu n'acceptes plus . . . .	28
14.4- Réduire l'exposition aux échanges toxiques . . . . .	28
14.5- Choisir ses batailles : tout n'a pas besoin d'être réglé . . . . .	28
14.6- Se préparer mentalement avant les interactions tendues . . . . .	28
14.7- Utiliser les outils du livre même si l'autre refuse de changer . . . . .	28
14.8- Protéger sa paix intérieure dans la durée . . . . .	28
14.9- Quand il faut envisager de s'éloigner davantage . . . . .	29
14.10- Retrouver du pouvoir là où tu en as vraiment . . . . .	29

## **Chapitre 15 : Vers des relations plus apaisées : consolider ses nouveaux réflexes 29**

15.2- Choisir ses priorités : mieux vaut peu et souvent que beaucoup et jamais . . .	29
15.3- Installer des habitudes qui tiennent dans la vraie vie . . . . .	29
15.4- Vivre les conflits autrement, pas les supprimer . . . . .	29
15.5- Protéger sa paix intérieure quand l'autre ne coopère pas . . . . .	29
15.6- Se projeter dans les prochaines semaines . . . . .	29
15.7- Continuer à avancer, même quand c'est discret . . . . .	29

## **Introduction**

Tu as peut-être ce sentiment étrange que, depuis quelques années, tout semble plus tendu. Une remarque de travers, un message un peu sec, un ton un peu plus haut, et ça part. Dans ton couple, au travail, avec ta famille, parfois même avec des inconnus.

Tu te dis peut-être :

« Franchement, on ne peut plus rien dire. »

Ou au contraire :

« Je ne comprends pas pourquoi ça dégénère comme ça, aussi vite. »

Tu n'es pas seul.

Je vois tous les jours des personnes qui viennent me dire à peu près la même chose :

« On s'est encore disputés pour rien. »

Et ce « rien » les épuise.

Ce livre est né de là. De ces « petits riens » qui finissent par abîmer beaucoup de choses.

Des phrases qu'on se jette comme des balles de ping-pong.

Des silences lourds qui durent des heures.

De ces moments où tu te surprends toi-même à penser : « Mais pourquoi j'ai réagi comme ça ? »

Je m'appelle Françoise Marconi.

J'accompagne depuis des années des adultes, des couples, des équipes au travail, qui n'en peuvent plus de vivre dans des tensions répétées.

Je ne vais pas te parler comme une experte « au-dessus », mais comme quelqu'un qui, comme toi, a connu des échanges qui dérapent, des nuits à ressasser, et ce fameux mélange de culpabilité et d'incompréhension après une dispute.

Ce livre n'est pas un traité théorique sur le conflit.

C'est un manuel de terrain.

Son objectif est simple : t'aider à repérer, tôt, ce qui est en train de partir en vrille, et te donner des gestes concrets pour désamorcer avant que ça explose.

---

### **Quand tout devient prétexte à dispute**

Tu as peut-être déjà vécu ce genre de scène :

Tu rentres chez toi fatigué. Tu poses ton sac, tu te dis que tu vas enfin souffler.

Et là, quelqu'un lâche une phrase qui, objectivement, n'est pas dramatique. Un truc du genre :

« Tu pourrais prévenir quand tu rentres tard. »

ou

« Tu as encore laissé traîner ça. »

En deux minutes, ça devient :

« Tu ne penses jamais aux autres. »

« De toute façon, avec toi c'est toujours pareil. »

« Tu exagères, tu me parles comme si j'étais un gamin. »

À la fin, tu ne sais même plus pourquoi vous avez commencé à vous disputer.

Tu te sens incompris, agressé, ou alors tu culpabilises de t'être emporté.

Tu te dis : « J'aurais dû la fermer. »

Mais sur le moment, c'était plus fort que toi.

Ce qui t'épuise, ce n'est pas seulement le conflit.

C'est le côté répétitif.

Tu as l'impression de revivre les mêmes scènes avec des personnes différentes, ou la même personne, sur des sujets qui changent mais avec toujours la même sensation :

« On n'arrive pas à se parler sans que ça dégénère. »

Ce livre parle de ce moment précis : la bascule.

Le point de passage entre une remarque ordinaire et un conflit.

Ce très court instant où tu pourrais encore revenir en arrière, mais où, souvent, tu fonces sans t'en rendre compte.

---

### **Ce que tu vas trouver dans ce livre (et ce que tu ne trouveras pas)**

Tu ne trouveras pas ici des phrases magiques du type :

« Il suffit de dire ça, et tout ira mieux. »

La vie réelle est plus complexe que ça, et toi aussi.

Je ne vais pas non plus te dire d'être toujours calme, toujours posé, toujours « au-dessus de ça ».

Ça, c'est une injonction de plus, et tu en as déjà assez comme ça.

Ce que tu vas trouver, en revanche, c'est :

- une façon simple de comprendre ce qui se passe vraiment dans un conflit, sous la surface des mots,
- une méthode pour repérer les tout premiers signes de tension, chez toi et chez l'autre,
- des exercices très concrets, courts, à tester dans ta vie de tous les jours,
- des façons de parler qui réduisent le risque de montée en tension,
- des outils pour te calmer vite, quand tu sens que tu vas exploser,

- et des stratégies pour rester en paix même quand l'autre ne joue pas le jeu.

Tu pourras lire ce livre d'une traite ou y revenir chapitre par chapitre, en fonction de ce que tu vis.

Mais l'idée, c'est que tu puisses appliquer les choses immédiatement.

Je n'écris pas pour ton « toi idéal », celui qui a le temps, l'énergie et la patience infinie.

J'écris pour le toi d'un mardi soir, fatigué, qui n'a plus envie de se prendre la tête.

---

### **Pourquoi parler de « microsignaux » ?**

Tu connais sûrement les gros signaux : la voix qui monte, les reproches, les gestes secs, les portes qui claquent.

Ça, tu les vois.

Mais ces signes arrivent déjà trop tard.

Avant ça, il y a tout un monde de petits signaux minuscules.

Je les appelle les « microsignaux ».

Ce sont par exemple :

- un léger changement dans le ton, presque imperceptible,
- une micro-pause avant de répondre,
- une phrase banale mais avec deux mots appuyés plus fort,
- un regard qui se détourne une seconde plus tôt,
- un soupir discret,
- un tout petit rire un peu nerveux.

Pris isolément, ces signaux sont faciles à rater.

Tu les captes parfois inconsciemment : tu sens que « quelque chose cloche », mais tu ne saurais pas dire quoi.

Et très souvent, tu les interprètes à ta manière, en fonction de ton histoire, de ta fatigue, de tes peurs.

Le problème, ce n'est pas seulement le microsignal en lui-même.

C'est ce que tu en fais dans ta tête.

Par exemple :

Ton collègue te répond avec un ton un peu sec.

Le microsignal, c'est ce ton.

Ce que ton cerveau ajoute, c'est :

« Il se fout de moi. »

ou

« Il me manque de respect. »

ou

« Il ne m'aime pas. »

Et c'est là que ça commence à chauffer, souvent sans que tu en aies conscience.

Ce livre va t'aider à mettre des mots sur tout ça.

Parce que tant que tu ne vois pas ces microsignaux, tu as l'impression que tout explose « d'un coup ».

Alors qu'en réalité, ça fait déjà plusieurs minutes, parfois plusieurs heures, que ça monte.

---

## **Pourquoi on s'emporte si vite pour des « petits riens » ?**

Si tu te retrouves régulièrement dans des disputes qui partent de « pas grand-chose », tu n'es ni fragile, ni « trop sensible », ni trop ceci ou pas assez cela.

Tu es humain.

Ton cerveau n'est pas fait pour la neutralité émotionnelle permanente.

Il a été programmé pour te protéger.

Dès qu'il perçoit une menace – même toute petite, même symbolique – il réagit.

Et une critique, un ton sec, un regard agacé, ton cerveau peut les interpréter comme une menace pour :

- ta valeur (je ne suis pas respecté, je ne compte pas),
- ta place (on peut me remplacer, on ne me veut pas),
- ton identité (on ne me comprend pas, on me juge).

Souvent, tu ne formules pas ça consciemment.

Tu sens juste une tension qui monte, une chaleur, un agacement, ou au contraire un blocage, l'envie de te taire, de te fermer.

Mais à l'intérieur, il se passe beaucoup de choses.

Dans un conflit, le sujet visible (la vaisselle, le mail pas répondu, la remarque, le retard, la manière de parler aux enfants, la réunion mal préparée) n'est presque jamais le vrai problème. Le vrai problème, c'est ce que ce sujet touche chez toi : une zone sensible, une vieille blessure, une peur qui se réveille.

Tu n'as pas forcément besoin de remonter à ton enfance ou de tout psychanalyser pour avancer.

En revanche, tu as besoin de comprendre quelles sont tes zones sensibles aujourd'hui, dans ta vie actuelle, avec les personnes qui comptent pour toi.

C'est ce que tu feras dans les chapitres qui suivent, avec des exercices très concrets.

---

## **Ce n'est pas toi « contre » l'autre**

Dans la plupart des disputes, chacun est persuadé d'être dans son bon droit.

C'est humain.

Tu vois le film depuis ta place, avec tes souvenirs, ta fatigue, tes peurs, ton histoire.

L'autre fait pareil depuis sa place à lui.

Quand tu es pris dans un conflit, tu as tendance à voir l'autre comme un adversaire à convaincre, à dominer ou à faire plier.

Tu veux parfois avoir le dernier mot, ou au contraire tu veux éviter la confrontation à tout prix.

Dans les deux cas, quelque chose se perd : la possibilité de rester en lien sans te faire écraser.

Ce livre ne va pas te demander de « t'écraser » ni de « gagner ».

Il va plutôt t'aider à changer de position intérieure : passer de « moi contre toi » à « toi et moi face au problème ».

Ça ne veut pas dire accepter l'inacceptable, ni supporter des comportements abusifs.

Ça veut dire ne plus alimenter inutilement des feux que tu peux éviter.

Tu vas apprendre à :

- rester du côté de ce qui est concret, plutôt que de juger la personne en bloc,
- dire ce que tu ressens sans transformer l'autre en coupable,
- entendre ce que l'autre te dit sans te laisser englober par la culpabilité ou la colère.

C'est là que les microsignaux deviennent précieux : ils te permettent de voir que le problème commence à se former, alors qu'il est encore petit et gérable.

---

### **Pourquoi les « 30 premières secondes » sont décisives**

Tu as sûrement déjà remarqué ça :

Quand une discussion dérape, ça se joue très vite.

Au bout d'une ou deux phrases mal reçues, le ton monte.

Après, revenir au calme demande énormément d'efforts, ou bien l'un finit par se fermer complètement, parfois pour plusieurs heures ou plusieurs jours.

Il y a une sorte de fenêtre très courte au début : les premières secondes.

Dans cette fenêtre, tu as encore beaucoup de pouvoir sur la suite de l'échange, même si tu ne t'en rends pas compte.

Dans cette fenêtre, tu peux :

- choisir de répondre autrement,
- poser une question plutôt que répliquer,
- nommer ton ressenti calmement,
- demander une pause,
- ou décider de ne pas lancer l'attaque que tu avais en tête.

Tu peux aussi faire l'inverse, sans réfléchir :

répondre plus fort, piquer, ironiser, tourner en ridicule, rappeler une vieille histoire.

Ce livre va beaucoup insister sur ce moment-là : avant que ça explose.

Parce qu'une fois que chacun est lancé dans la bataille, on ne réfléchit plus de la même façon.

Tu n'es plus dans la discussion, tu es dans la défense ou l'attaque.

L'idée n'est pas d'être parfait dans ces 30 premières secondes.

C'est d'en faire un espace conscient : un endroit que tu remarques, où tu peux tester de nouveaux réflexes.

---

### **Tu n'as pas besoin que tout change chez l'autre**

Il y a peut-être une pensée qui te traverse en lisant ces lignes :

« Oui, d'accord, mais le problème c'est surtout l'autre. C'est lui/elle qui s'emporte, qui parle mal, qui attaque. »

Tu as peut-être raison sur certains points.

Je ne vais pas te dire que tout est de ta faute, ce serait faux et injuste.

Mais il y a une réalité un peu inconfortable : tu n'as pas de pouvoir direct sur la manière dont l'autre réagit.

Tu peux parler, expliquer, poser des limites, faire des demandes claires.

Mais tu ne peux pas contrôler les émotions de l'autre, ni le forcer à se remettre en question.

En revanche, tu as un pouvoir sur trois choses essentielles :

- ta façon de lire ce qui se passe (interprétations, scénarios, suppositions),
- ta manière de répondre (mots, ton, attitude),
- ta façon de te protéger émotionnellement quand l'autre ne coopère pas.



C'est déjà beaucoup.

Et, dans bien des cas, changer ta position change aussi la dynamique globale, même si l'autre ne lit jamais ce livre.

Je ne vais pas te bercer d'illusions : il y a des situations où l'autre ne fera pas d'effort.

Il y a des relations qui resteront compliquées, voire toxiques.

C'est pour ça qu'il y a, dans ce livre, un chapitre entier sur le fait de préserver ta paix intérieure même quand l'autre n'est pas prêt à changer.

---

### **Ce livre ne remplace pas une thérapie, mais il peut déjà beaucoup t'aider**

Si tu vis des conflits destructeurs, avec de la violence physique ou psychologique, ce livre ne suffira pas.

Dans ces cas-là, il est important de te faire accompagner par un professionnel, de te protéger, et parfois de prendre des décisions difficiles.

Ce livre ne prétend pas guérir des traumatismes profonds.

Il ne remplace ni un suivi psychologique, ni un accompagnement juridique, ni un soutien spécialisé.

En revanche, il peut :

- t'aider à comprendre plus finement ce qui se passe dans tes interactions quotidiennes,
- t'apprendre à mieux gérer les tensions ordinaires mais répétées,
- te donner des points de repère pour savoir quand quelque chose dépasse le « simple conflit »,
- t'outiller pour ne plus t'enflammer dès qu'il y a un désaccord,
- t'apprendre à dire non et à poser des limites sans te sentir obligé de tout casser.

Si déjà tu peux, grâce à ce livre, éviter quelques disputes inutiles, ou raccourcir des échanges qui partaient pour durer des heures, ce sera un vrai changement dans ta qualité de vie.

---

### **Comment lire ce livre pour qu'il te soit vraiment utile**

Tu peux lire ce livre de manière linéaire, du premier au dernier chapitre.

C'est ce que je te conseille si tu veux vraiment comprendre les mécanismes en profondeur.

Mais tu peux aussi :

- revenir à certains chapitres quand tu traverses un conflit précis,
- tester un exercice pendant quelques jours, puis revenir relire les explications,
- prêter un chapitre à quelqu'un avec qui tu as des tensions, pour en discuter.

Je te recommande une chose : ne cherche pas à tout appliquer en même temps.

Choisis une ou deux idées, ou un exercice, et concentre-toi dessus pendant une semaine.

Observe ce que ça change.

L'important n'est pas de devenir un expert en théorie du conflit.

L'important, c'est que, dans ta vraie vie, un jeudi matin au travail ou un dimanche soir en famille, tu aies un geste différent, une phrase différente, une micro-seconde de recul en plus.

Tu verras que ces micro-changements ont souvent plus d'impact que de grands discours.

---

## **Un aperçu du chemin que tu vas faire**

Dans le chapitre 1, tu verras pourquoi tu as souvent l'impression que « tout explose pour rien » et pourquoi ce « rien » n'en est pas vraiment un.

On va partir de situations très concrètes, peut-être proches de ce que tu vis, pour poser les bases.

Le chapitre 2 va t'emmener sous la surface : que se passe-t-il dans ton cerveau et ton corps en pleine tension ? Comment, en quelques secondes, tu passes de « ça va » à « je suis hors de moi » ou « je me ferme complètement » ?

Dans le chapitre 3, tu découvriras en détail ces fameux microsignaux.

Comment les repérer chez toi, chez l'autre, et surtout comment ne plus les laisser piloter la suite de l'échange sans que tu t'en rendes compte.

Le chapitre 4 t'aidera à cartographier tes propres zones sensibles : pourquoi certaines remarques te glissent dessus, alors que d'autres te transpercent ?

Tu auras des exercices pour repérer ces points là où ça pique particulièrement.

Le chapitre 5 te proposera un « scan de ta journée » avec des exercices simples pour identifier, après coup, les microsignaux que tu as émis ou reçus.

Tu verras qu'en quelques jours, ta perception des tensions peut devenir beaucoup plus fine.

Dans le chapitre 6, on se placera du point de vue de l'autre.

Quels microsignaux tu envoies sans le savoir ?

Qu'est-ce que l'autre peut interpréter dans ta façon de parler, ton ton, tes gestes ?

C'est une étape parfois inconfortable, mais très libératrice.

Le chapitre 7 sera consacré à ce moment clé : les 30 premières secondes.

Tu y trouveras des stratégies très concrètes pour désamorcer avant d'exploser.

Le chapitre 8 t'apprendra à parler sans attaquer.

Tu y verras comment reformuler ce que tu ressens, ce que tu constates, sans transformer l'autre en ennemi, même quand quelque chose te blesse ou te met en colère.

Dans le chapitre 9, tu travailleras sur l'autre versant : apprendre à recevoir.

Comment encaisser une remarque, une critique, une pique, sans t'embraser ni t'effondrer ?

Tu y verras des clés pour répondre sans te trahir.

Le chapitre 10 se concentrera sur les mots : ceux qui calment, ceux qui attisent.

Tu apprendras à ajuster ton langage en temps réel, parfois simplement en changeant un début de phrase ou en reformulant une accusation en demande.

Le chapitre 11 te donnera des techniques express pour réguler ton émotion en pleine tempête.

Des gestes simples, parfois en quelques secondes, que tu peux utiliser même en pleine réunion ou au milieu du salon.

Dans le chapitre 12, tu verras comment négocier des désaccords sans les transformer en jugements sur la personne.

Tu apprendras à rester sur le terrain des faits, des besoins, des solutions, plutôt que de glisser vers les attaques personnelles.

Le chapitre 13 t'aidera à installer des rituels « anti-conflits » dans ton quotidien.

De petites habitudes, parfois très modestes, qui, mises bout à bout, réduisent énormément le risque de crise.

Le chapitre 14 abordera une question que beaucoup se posent :

« Et quand l'autre ne coopère pas ? »

Tu y trouveras des pistes concrètes pour protéger ta paix intérieure, poser des limites, et décider où tu mets ton énergie.

Enfin, le chapitre 15 t'accompagnera pour consolider tes nouveaux réflexes.  
Comment ne pas retomber dans l'ancien mode dès que la fatigue revient ou que la vie te bouscule ?  
Comment reconnaître les progrès, même petits, et les ancrer dans la durée ?

---

### **Une dernière chose avant de commencer**

Tu n'es pas une mauvaise personne parce que tu te disputes.  
Tu n'es pas en échec parce que tu n'arrives pas toujours à garder ton calme.  
Tu n'es pas « foutu » parce que, jusqu'ici, beaucoup d'échanges ont mal tourné.  
Tu vas découvrir, au fil des pages, que tu as plus de marge de manœuvre que tu ne le crois.  
Pas pour tout, pas tout le temps, mais suffisamment pour changer la couleur de ton quotidien.  
Je t'invite à lire la suite en pensant à une ou deux relations qui comptent particulièrement pour toi : ton couple, un enfant, un parent, un collègue, un ami.  
Garde ces personnes en tête.  
Imagine que chaque outil, chaque exercice, est une façon de rendre cette relation un peu plus respirable.  
On va avancer pas à pas.  
Tu n'as pas besoin d'être parfait.  
Tu as juste besoin d'être curieux de ce qui se joue en toi et en face de toi.  
On commence.

## **Chapitre 1 : Quand tout explose pour « rien »**

### **1.1- Ces disputes qui te tombent dessus sans prévenir**

Si tu lis ce livre, il y a de grandes chances que tu aies déjà pensé quelque chose comme :

« Franchement, on s'est encore disputés pour rien. »  
« Je ne comprends pas comment on en est arrivés là. »  
« À la base, c'était juste une remarque normale... »

Tu te retrouves peut-être, comme beaucoup de personnes que j'accompagne, dans ce scénario très banal : la journée était déjà lourde, tu rentres chez toi, tu poses tes affaires, et là, une phrase apparemment anodine déclenche un orage.

Dans un couple, ça peut ressembler à ça :

Tu rentres un peu plus tard que prévu. Ton téléphone n'avait plus de batterie. Tu passes la porte, tu souffles, et la première chose que tu entends, c'est :

« Tu aurais pu prévenir. »

En soi, ce n'est pas une insulte, ce n'est pas une attaque frontale. C'est même une phrase que beaucoup jugeraient « acceptable ». Pourtant, à l'intérieur, ça se crispe. Tu réponds un peu trop sec :

« Ça va, j'ai eu une journée pourrie, tu peux aussi le comprendre. »

En deux échanges, l'ambiance est plombée. Quelques minutes plus tard, vous êtes peut-être en train de ressortir d'anciennes disputes, de vieux reproches, avec une tension qui n'a plus rien à voir avec « Tu aurais pu prévenir ».

En famille, c'est pareil.

Autour de la table, quelqu'un dit :

« Tu reprends du dessert ? C'est bon, mais attention, après tu dis que tu as du mal à rentrer dans tes jeans. »

Là encore, on pourrait presque entendre la voix de l'auteur de la phrase qui dirait : « Mais je rigolais ! » Sauf que toi, tu ne ries pas. Tu te sens piqué, jugé, humilié. Tu réponds plus sèchement que d'habitude, ou tu te renfermes. L'autre insiste : « Oh ça va, on ne peut plus rien dire ! » Et c'est parti.

Au travail, la scène est différente, mais le mécanisme est le même.

Réunion du matin. Tu présentes un point sur un dossier que tu as géré dans l'urgence. Ton responsable réagit :

« Bon, ça ira pour cette fois, mais la prochaine fois, essaye de préparer un peu plus en amont. »

Tu souris, tu hoches la tête, tu dis « oui, bien sûr », mais à l'intérieur tu bouillottes. Tu passes le reste de la journée à ruminer, à te dire que tu n'es jamais assez bien, que de toute façon, il ou elle ne voit que ce qui manque. À la prochaine remarque, tu seras déjà sous tension, prêt à exploser ou à te fermer complètement.

Dans toutes ces scènes, si on les regarde de l'extérieur, on pourrait dire : « Ce n'est pas si grave. » Pourtant, toi, de l'intérieur, tu sais que ce n'est pas « rien ». Ce n'est pas non plus un « gros problème » spectaculaire. C'est autre chose, de plus discret, de plus quotidien, et justement, de plus épuisant.

Ce chapitre est là pour mettre des mots clairs sur ce « autre chose ». Pour te montrer que ces explosions apparentes ne sortent pas de nulle part, qu'elles obéissent à des mécanismes précis. Et surtout, pour te faire entrer dans une nouvelle manière de regarder tes tensions : non plus comme des catastrophes incompréhensibles, mais comme des phénomènes que tu peux observer, comprendre, puis apprendre à désamorcer.

Tu n'as pas besoin d'être psychologue, ni d'avoir des heures devant toi. Ce que je te propose, c'est une sorte de zoom sur ce qui se joue juste avant que tout parte en vrille. Ce zoom, ce sont les microsignaux.

Avant d'aller plus loin dans les explications, je veux que tu retiennes une chose : tes disputes ne « arrivent » pas par magie. Elles suivent des microchemins. Tu ne les vois pas encore clairement, mais ils sont là. Mon objectif, dans ce chapitre, c'est que tu commences à te dire : « D'accord, ce n'est pas pour rien. Il y a quelque chose de précis qui se passe, même si je ne le vois pas encore. »

À partir du moment où tu commences à voir ces mécanismes, tu reprends du pouvoir sur la situation. Et ça, ce n'est pas de la théorie, c'est quelque chose de très concret dans le quotidien.

## **1.2- Ce qui se passe vraiment quand « ce n'était qu'une remarque »**

Je voudrais que tu repenses à une dispute récente. Pas forcément la plus violente, mais une de celles où tu t'es dit : « Mais pourquoi ça a pris de telles proportions ? »

Essaie de te rappeler le tout début. Les toutes premières secondes. Souvent, on oublie ces instants-là parce que la suite prend tellement de place qu'elle efface le reste. Pourtant, c'est exactement là que se joue l'essentiel.

Je vais reprendre l'exemple du couple, parce que beaucoup de personnes se retrouvent dans ce type de situation.

Tu rentres, et tu entends : « Tu aurais pu prévenir. »

Si on regarde uniquement les mots, on pourrait presque dire que cette phrase est neutre. Elle relève plus de la constatation que de l'insulte. Mais ton corps, lui, ne réagit pas à des mots isolés dans un dictionnaire. Il réagit à un ensemble : le ton, le timing, ton état de fatigue, vos disputes passées, la façon dont ton parent parlait quand il te faisait des reproches, ta peur d'être jugé, ta culpabilité de ne pas être assez disponible, etc.

Tout cela, ce sont des couches invisibles. Toi, tu entends une phrase, mais ton système émotionnel reçoit un message bien plus large, du type : « Tu n'es pas fiable », « Tu ne fais jamais assez », « On t'attend toujours », « On ne pardonne pas tes erreurs ».

Je ne suis pas en train de te dire que ton partenaire a réellement ce message en tête. Ce que je pointe, c'est ce qui se passe en toi, dans ces microsecondes où tu entends la phrase et où ton corps réagit déjà, avant même que tu aies le temps de réfléchir.

Ce décalage entre ce qui est dit « officiellement » et ce qui est reçu intérieurement, c'est le terrain parfait pour les conflits « pour rien ». La personne qui parle pense parfois vraiment faire une remarque banale. La personne qui reçoit vit un déclenchement émotionnel intense. Et chacun se retrouve convaincu d'avoir raison : l'un trouve que « ce n'était pas méchant », l'autre se sent blessé, critiqué ou agressé.

Le problème, ce n'est pas de départager qui a « raison ». Le problème, c'est que ce décalage n'est jamais nommé, jamais expliqué. Il reste dans le flou. Du coup, on se concentre sur le contenu apparent de la dispute : le temps de trajet, la vaisselle, le dossier du travail, le dessert, la facture, le message non répondu. En réalité, ce ne sont presque jamais ces sujets-là qui allument vraiment l'incendie.

Ce qui explose, c'est ce qui est devenu trop lourd à force d'être accumulé et jamais exprimé clairement. Des microfrustrations, des microhumiliations, des micropeurs, des micromoments où tu t'es senti seul, pas compris, pas soutenu, pas respecté. Sur le moment, tu t'es peut-être dit : « Ce n'est pas grave, laisse tomber. » Une fois, deux fois, dix fois. Sauf que ton système émotionnel, lui, a compté.

Quand quelqu'un te parle, ce n'est pas ta seule journée qui répond, ce sont parfois des années entières d'expériences similaires. Par exemple, si pendant ton enfance, on t'a souvent reproché d'être « trop » ou « pas assez » d'une certaine manière, il suffit d'une phrase qui touche ce même point sensible pour que ton système se mette en alerte maximale. Même si, de l'extérieur, la phrase paraît minuscule.

Ce que je veux t'apporter dans ce livre, c'est une façon de décomposer ces quelques secondes où tout bascule. Tu vas apprendre à repérer ce qui se passe à l'intérieur de toi, puis ce qui se passe chez l'autre, avant que les choses ne s'emballent. C'est là que se trouvent les fameuses « 30 premières secondes » dont je parlerai plus loin.

Pour l'instant, retiens ceci : une remarque n'est jamais « juste une remarque ». Elle arrive sur un terrain intérieur déjà chargé ou pas, déjà fragile ou pas. C'est la rencontre entre ces deux éléments – la phrase prononcée, et ce qu'elle touche en toi – qui crée ou non le conflit.

Ce livre ne va pas te dire de ne plus jamais rien dire de travers ni de devenir parfait dans ta manière de t'exprimer. Ce serait impossible et, honnêtement, invivable. L'idée, c'est plutôt que tu comprennes comment fonctionnent ces petits dérapages, pour pouvoir intervenir au bon endroit, au bon moment, avec des gestes simples.

### **1.3- Le quotidien n'explose pas à cause d'un seul gros problème**

Beaucoup de personnes qui viennent me voir commencent par chercher « le gros problème ». Elles se disent : « Si on se dispute autant, c'est qu'il y a forcément une chose majeure qu'on ne voit pas. » Elles essaient de la trouver. Elles fouillent : l'éducation, la sexualité, l'argent, le passé, la personnalité de chacun.

Évidemment, il existe des situations où un gros problème est bien là : une trahison, une incompatibilité forte sur un projet de vie, une violence manifeste, une dépendance. Dans ces cas-là, la question est différente, et ce livre ne prétend pas tout régler.

Mais, dans un nombre impressionnant de cas, ce n'est pas un « énorme problème » qui pourrit la relation. C'est une multitude de petites choses, répétées, jamais vraiment clarifiées, qui finissent par rendre chaque échange inflammable.

Je te propose de regarder trois terrains du quotidien : le couple, la famille, le travail. L'idée n'est pas de tout analyser en détail tout de suite, mais de te montrer des scènes très concrètes dans lesquelles tu peux peut-être te reconnaître.

Dans un couple, ce sont par exemple ces phrases qui reviennent sans cesse :

« Tu peux arrêter de laisser traîner ça ? »  
« Tu n'écoutes jamais quand je te parle. »  
« Tu es toujours sur ton téléphone. »  
« Tu exagères. »  
« Encore en retard. »

Chacune de ces phrases, prise isolément, ne paraît pas démesurée. Pourtant, à force d'être répétées, elles créent un climat. Une sorte de bruit de fond où chacun se sent observé, évalué, sur la sellette. La moindre remarque vient appuyer sur une irritation déjà existante.

En famille, surtout avec les parents, les frères et sœurs, ou les ados, on retrouve souvent des microsignaux liés au respect, à la comparaison, à la place de chacun :

« Regarde ton frère, lui au moins... »  
« Tu pourrais passer plus souvent. »  
« De ton temps libre, tu en as, mais pour nous, jamais. »  
« Tu dramatises tout. »

Là encore, ce sont des phrases du quotidien. Personne n'a cassé de vaisselle, personne n'a hurlé. Pourtant, ce sont des petites piqures qui s'accumulent. Un dîner de famille, ce n'est pas seulement un repas. C'est parfois une série de remarques à demi-mots, de silences lourds, de regards, de souffles exaspérés. On repart vidé, sans savoir exactement pourquoi.

Au travail, les tensions ne prennent pas toujours la forme de grands conflits ouverts. Parfois, c'est une succession de petites choses : un mail sec, une remarque ironique en réunion, quelqu'un qui coupe ta parole, un message non répondu, une blague sur ton retard, une critique « pour rire » sur ton organisation.

Tu peux te dire : « Ce ne sont que des détails. » Sauf que ces détails déterminent ton niveau de tension. À la fin de la journée, tu rentres déjà chargé. Il suffit alors qu'à la maison, on te dise quelque chose de travers, et tu n'as plus la moindre réserve. Tu explodes, non pas à cause de la dernière phrase entendue, mais parce que ta jauge émotionnelle était déjà au maximum.

Ce que je veux que tu voies, c'est ce mécanisme d'accumulation. C'est un point clé de ce livre.

Ce ne sont pas seulement les grosses disputes, les crises spectaculaires ou les grandes décisions qui fatiguent une relation. C'est un empilage de petites frictions jamais traitées. Chacune te paraît peut-être trop petite pour « mériter » une vraie discussion. Tu t'adaptes, tu encaisses, tu fais avec. Mais ton système émotionnel, lui, garde la trace.

Ce livre ne va pas te demander de t'arrêter sur chaque mini-incident du quotidien pour en faire un sujet de débat. Ce serait épuisant. L'idée est plutôt que tu apprennes à repérer à temps les signaux qui indiquent : « Là, on est en train de s'approcher du point de rupture. » Tu verras qu'en intervenant beaucoup plus tôt, avec de petits gestes simples, tu évites d'arriver au stade des grands conflits.

Ce changement de regard est important. Au lieu de te demander : « Quel est le gros problème dans ma relation ? », tu vas commencer à te demander : « Quels sont les petits déclencheurs qui reviennent tout le temps ? » C'est cette cartographie des microsignaux qui va te permettre de reprendre la main.

## **1.4- Les microsignaux : les tous premiers signes avant l'explosion**

Tu as peut-être l'habitude d'entendre parler de « signaux faibles », dans le monde du travail ou de la gestion de crise. Ici, je vais te parler de microsignaux. C'est le cœur de ce livre.

Un microsignal, ce n'est pas une grande émotion visible. Ce n'est pas quelqu'un qui crie, claque une porte ou lance un objet. C'est ce qui se produit juste avant. C'est minuscule, et c'est justement pour ça que tu passes souvent à côté.

Je vais te donner quelques exemples très concrets, pour que tu puisses commencer à les repérer.

Tu es avec ton ou ta partenaire. La conversation est encore « normale ». Puis, à un moment, tu remarques que tu croises les bras. Tu te recules légèrement dans le canapé. Tu commences à répondre par des phrases plus courtes. Tu ne le formules pas, mais dans ton esprit, quelque chose comme « De toute façon, ça va encore partir en reproches » commence à apparaître.

Voilà plusieurs microsignaux : ton corps qui se ferme, ton ton qui change, ta pensée automatique qui s'active.

Autre situation : tu es au travail, en réunion. Un collègue commence une phrase par : « Honnêtement », ou « Pour être franc ». Tu sens une légère crispation dans la poitrine, ou ta mâchoire qui se serre. Tu regardes ailleurs. Tu sais déjà qu'une critique va probablement suivre. Tu te mets sur la défensive intérieurement.

Là encore, ce sont des microsignaux : tension corporelle, anticipation négative, début de retrait.

Ces microsignaux peuvent être internes, c'est-à-dire des choses que toi seul sens ou vois : un nœud à l'estomac, un souffle plus court, une envie de couper la conversation, une petite phrase intérieure du type « Et voilà, ça recommence ». Ils peuvent aussi être externes, ce que l'autre perçoit chez toi sans que tu t'en rendes compte : ton regard qui se durcit, ton ton qui devient plus sec, un silence plus long avant de répondre, un soupir.

Ce qui déclenche ces microsignaux, ce sont souvent de toutes petites choses : un mot, un ton, un geste, un regard, un timing mal tombé. Si tu es déjà sous tension, le déclencheur peut être encore plus minuscule. Quand tu es à bout, une simple question peut te sembler être un reproche.

Ce livre te propose de devenir un peu enquêteur de toi-même. Tu vas apprendre à repérer ces microréactions, comme si tu avais une petite loupe interne. Pas pour te juger, pas pour te reprocher de réagir, mais pour pouvoir intervenir à ce moment-là, et pas seulement quand tout a déjà explosé.

Ce que j'ai pu observer, chez beaucoup de personnes, c'est que les conflits ne naissent pas au moment où les voix montent. Ils naissent bien avant, au moment où les microsignaux ne sont ni vus ni pris en compte. À partir de là, tout s'enchaîne.

Tu vas le voir dans les chapitres suivants : une grande partie du travail consiste à déplacer ton attention. Au lieu de te concentrer uniquement sur ce qui se passe au moment où tu cries, tu claques la porte, tu envoies un message sec ou tu te renfermes pendant trois jours, tu vas apprendre à regarder ce qui se passe 30 secondes, 1 minute, 5 minutes avant.

Tu ne peux pas contrôler l'autre, ni effacer d'un coup ton histoire, ni t'empêcher définitivement de ressentir certaines émotions. Par contre, tu peux apprendre à voir venir. C'est ce « voir

venir » qui va tout changer.

### **1.5- Tu n'es pas « trop sensible » : tu es souvent surchargé**

Quand les conflits se répètent, on a vite fait de coller des étiquettes. On se dit : « Je suis trop susceptible », « Il ou elle est trop nerveux », « Ils sont toujours à fleur de peau », ou pire : « On est toxiques. »

Ces mots ont un effet pervers : ils donnent l'impression que le problème est figé, qu'il fait partie de ta personnalité ou de celle de l'autre, comme une fatalité. Tu te sens coincé. Tu te dis que c'est « comme ça ».

Je voudrais te proposer une autre lecture.

La plupart du temps, ce que tu appelles « susceptibilité » ou « nervosité », c'est d'abord de la surcharge. Surcharge de fatigue, surcharge mentale, surcharge émotionnelle. Quand tu es déjà chargé, ton système n'a plus la même capacité d'absorber une remarque, un contretemps, une critique.

C'est comme la patience avec un enfant qui te coupe la parole. Le matin à 9h, après un bon café, tu peux répondre calmement. Le soir à 19h30, après une journée difficile, la même phrase va t'agacer beaucoup plus vite. L'enfant n'a pas changé. C'est ton niveau de réserve intérieure qui n'est plus le même.

Pour les conflits, c'est exactement pareil.

Quand tu es déjà rempli de choses non dites, de frustrations accumulées, de préoccupations professionnelles ou familiales, ton seuil de tolérance baisse. Les microsignaux qui, un jour calme, glisseraient simplement sur toi, deviennent des déclencheurs. Tu es beaucoup plus facilement sur la défensive.

Te dire « Je suis trop sensible » revient à ignorer toute la partie de l'histoire qui concerne ton contexte, ton état, tes charges, ton histoire personnelle. C'est te réduire à ton dernier comportement, comme si tu n'étais que ta dernière explosion.

Ce livre ne va pas te dire de cesser de ressentir. Il ne va pas te transformer en bloc de marbre insensible. Au contraire, je vais t'aider à mieux écouter ce qui se passe en toi, mais plus tôt, plus finement, pour que tu n'arrives pas au point de rupture à chaque fois.

Je te le dis clairement : non, tu n'es pas « cassé ». Tu n'es pas condamné à répéter toujours les mêmes disputes. Tu as des réactions logiques, dans un contexte précis, avec une histoire précise. Ce que tu peux changer, ce sont tes façons de repérer et de gérer ces réactions, pas ta nature profonde.

Ce changement de regard est important, parce qu'il va conditionner la manière dont tu utiliseras les outils de ce livre. Tu ne les utiliseras pas pour « te corriger », mais pour te soutenir. Tu vas t'aider, pas te combattre.

### **1.6- Ce livre : un manuel pour adultes sous tension, pas un traité théorique**

Tu n'as probablement ni le temps ni l'envie de lire 300 pages de théorie psychologique avant de pouvoir faire le moindre changement dans ta manière de gérer les conflits. Tu as une vie remplie, des contraintes, des responsabilités. Tu as besoin de choses utilisables vite, sans devoir tout bouleverser.

Je l'ai en tête en écrivant ce livre.

Je ne vais pas te noyer sous les concepts ni les grands mots. Quand je te parlerai de mécanismes psychologiques, ce sera toujours pour t'aider à comprendre ce qui se passe dans des



scènes très concrètes : une discussion dans la cuisine, un échange de mails, une remarque en réunion, une conversation en voiture, un message WhatsApp qui t'agace.

Le but de ce livre, c'est qu'à chaque chapitre, tu puisses te dire : « Ça, je peux l'essayer dès ce soir », ou « Ça, je peux le tester demain au travail. »

Tu vas trouver à la fois :

- des explications simples, pour comprendre les mécanismes sous la surface ;
- des exemples très concrets, dans lesquels tu peux te reconnaître ;
- des exercices courts, à faire dans ta vraie vie, pas dans un laboratoire imaginaire ;
- des stratégies émotionnelles rapides, pour les moments où tu n'as pas 30 minutes devant toi, mais 30 secondes.

Tu verras parfois des exercices proposés, mais ils ne demanderont pas de matériel particulier ni de grand rituel. Tu pourras les faire mentalement, dans un coin de ta journée, ou dans les instants où tu sens que la tension monte.

Je te parlerai comme à un collègue avec qui on réfléchit ensemble à la meilleure manière de gérer les choses, pas comme à un élève qui doit réciter un cours. Tu ne trouveras pas ici des phrases toutes faites à répéter mécaniquement, mais des pistes pour créer ta propre manière de parler et d'écouter dans les moments sensibles.

La seule chose que ce livre te demandera, c'est un peu d'honnêteté envers toi-même, et une curiosité minimale pour observer ce qui se passe, même quand ce n'est pas très confortable.

## **1.7- Ce que tu vas apprendre, concrètement**

Pour que tu saches où tu mets les pieds, je veux te donner un aperçu concret de ce que tu vas pouvoir faire différemment grâce à ce livre.

Tu vas d'abord apprendre à reconnaître tes propres zones sensibles. Tu verras pourquoi certaines remarques te touchent beaucoup plus que d'autres, et surtout, comment les repérer avant qu'elles ne deviennent explosibles. C'est l'objet des chapitres où je t'aiderai à cartographier ces points qui piquent.

Ensuite, tu apprendras à scanner ta journée. L'idée est de t'entraîner à repérer les microsignaux qui te traversent au fil des heures, pour ne pas arriver chez toi déjà au bord de l'implosion sans même t'en être rendu compte. Tu verras comment, avec quelques minutes de recul, tu peux déjà diminuer la pression.

Je t'aiderai aussi à comprendre ce que l'autre voit de toi, souvent sans que tu le saches. Par exemple, ce ton que tu prends sans t'en rendre compte, ces soupirs répétés, ces silences, ce regard qui fuit ou qui se durcit. Non pas pour te blâmer, mais pour que tu comprennes pourquoi certaines personnes te perçoivent comme « agressif », « froid », « fermé » ou « indifférent », alors que ce n'est pas ce que tu veux montrer.

Tu découvriras ensuite comment utiliser les toutes premières secondes d'une tension pour la désamorcer. Ce sont ces fameuses « 30 premières secondes » qui font souvent la différence entre une discussion tendue mais gérable, et une dispute qui va te coûter ta soirée, ta nuit, parfois ta semaine.

Je te donnerai des manières très concrètes de parler autrement quand tu te sens piqué, afin de décrire ce qui se passe au lieu de l'attaquer ou de l'avaloir en silence jusqu'à exploser. Tu verras qu'il est possible de dire « là, ça me touche » sans accuser l'autre, sans hurler, sans fuir, et sans faire semblant que tout va bien.

Tu apprendras aussi à recevoir les remarques, critiques ou piques sans tout de suite les transformer en attaques contre ta valeur personnelle. Je t'expliquerai comment créer une sorte de

petit délai intérieur, même très court, entre ce que tu entends et ta réaction. Ce délai est un énorme levier pour calmer les choses.

Je te montrerai quels mots ont tendance à attiser les tensions, même quand tu n'en as pas l'intention, et lesquels ont l'effet inverse, en apaisant l'échange. Ce n'est pas de la magie, ce sont des formulations simples, mais qui changent la direction de la conversation.

Enfin, je te proposerai des rituels anti-conflits à installer dans ton quotidien. Pas des trucs compliqués, mais des habitudes très réalistes pour limiter l'accumulation de non-dits et de microfrustrations. Tu ne peux pas empêcher tous les désaccords, mais tu peux éviter qu'ils ne se transforment systématiquement en champ de bataille.

Je ne te promets pas une vie sans aucun conflit. Ce serait mentir. Par contre, je peux te dire, parce que je l'ai vu chez beaucoup de personnes, qu'il est tout à fait possible de diminuer fortement la fréquence, l'intensité et la durée des disputes. Et surtout, de ne plus avoir cette sensation de perdre le contrôle à chaque fois.

## **1.8- Avant de continuer : un petit exercice de repérage**

Avant de passer au chapitre suivant, je te propose un premier exercice très simple. Il va te prendre quelques minutes, pas plus. Il te servira de point de départ pour la suite du livre.

Prends une feuille ou ouvre une note sur ton téléphone, et réponds à ces deux questions, de façon très concrète.

Première question : quelles sont les trois dernières disputes ou fortes tensions que tu as eues, que ce soit en couple, en famille, au travail ou avec un ami ?

Note simplement : avec qui, quand, et sur quoi c'était censé porter. Par exemple : - « Avec mon partenaire, samedi soir, à propos du retard au dîner. » - « Avec mon ado, hier matin, à propos de ses devoirs. » - « Avec mon collègue, lundi, à propos du mail envoyé sans me prévenir. »

Deuxième question : si tu remontes au tout début de chacune de ces tensions, quelle est la première phrase ou le premier geste précis dont tu te souviens ?

Essaye d'être honnête, sans réécrire l'histoire. Ce n'est pas grave si tu ne te souviens pas exactement des mots. Approche-toi autant que possible. Par exemple : - « Il/elle a dit : "Tu ne pourrais pas être à l'heure une fois, pour changer ?" » - « J'ai dit : "Tu n'as encore rien préparé, comme d'habitude." » - « Il a levé les yeux au ciel quand j'ai parlé du dossier. »

Tu n'as pas besoin d'analyser maintenant. Contente-toi de noter. Ce sont des matériaux que tu utiliseras dans les prochains chapitres.

L'objectif de cet exercice est simple : commencer à entraîner ton esprit à zoomer sur les débuts, pas seulement sur les explosions. Tu vas voir, avec ce recul, que beaucoup de choses deviennent plus claires, et que les mécanismes ne sont pas si mystérieux que ça.

Tu peux t'arrêter là pour aujourd'hui, ou continuer directement le chapitre suivant. Si tu peux, garde tes exemples sous la main. On va s'en servir pour décortiquer ce qui se passe vraiment sous la surface d'un conflit, et commencer à repérer, ensemble, ces fameux microsignaux qui transforment une simple remarque en véritable champ de bataille.

## **Chapitre 2 : Anatomie d'un conflit : ce qui se passe vraiment sous la surface**

### **2.2- L'interprétation automatique : ce que ton cerveau raconte dans ton dos**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.3- La montée émotionnelle : quand ça commence à chauffer à l'intérieur**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.4- La réaction défensive ou agressive : se protéger coûte que coûte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.5- L'emballement : quand chacun ne voit plus que sa version**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.6- La rupture ou le silence glacé : quand le lien se coupe**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.7- Relier l'émotion et la pensée : ce qui se joue vraiment en dessous**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **2.8- Repérer ton propre cycle : à quel moment ça bascule pour toi ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 3 : Les microsignaux : ces petits riens qui allument de grands incendies**

### **3.2- Pourquoi ton cerveau réagit si fort à des « détails »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.3- Quand les microsignaux pèsent plus lourd que le sujet**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.4- Quand personne ne sait ce qui se passe, mais tout le monde se sent agressé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.5- Microsignaux : ce qui se joue vraiment derrière**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.6- Pourquoi on n'a jamais appris à les voir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.7- Le nouveau regard que je te propose sur tes disputes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.8- Quelques scènes du quotidien, vues autrement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **3.9- Ce chapitre comme point de bascule**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 4 : Cartographier ses zones sensibles : pourquoi certaines remarques piquent autant**

### **4.2- C'est quoi, exactement, une « zone sensible » ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.3- D'où viennent ces zones sensibles ?**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.4- Les grands thèmes sensibles qui reviennent souvent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.5- Comment tes zones sensibles transforment une simple phrase en conflit**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.6- Relier chaque thème à tes propres microsignaux**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.7- Rassembler : identifier tes 3 à 5 grands thèmes sensibles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **4.8- Ce que cette cartographie va changer dans tes conflits**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **4.9- Ce que tu peux faire dès maintenant**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 5 : Scanner sa journée : exercices pour repérer ses propres microsignaux**

#### **5.2- Le scan de fin de journée en 5 minutes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.3- Le micro-journal des accrochages**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.4- Faits vs interprétations : apprendre à les séparer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.5- Les mini-fiches de repérage : des grilles simples pour voir les motifs**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.6- S'entraîner à voir en temps réel (petits scans dans la journée)**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.7- Et si tu n'arrives pas à te souvenir ?**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **5.8- Ce que tu es en train d'apprendre, en profondeur**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 6 : Ce que voit l'autre : comprendre les microsignaux que tu envoies sans le savoir**

#### **6.2- Les microsignaux visibles : ton visage, ton corps, tes gestes**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.3- Les microsignaux dans tes mots : ce que ton langage laisse passer**

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.4- Les microsignaux dans ton attention : quand tu réponds en faisant autre chose**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.5- Les microsignaux défensifs : se protéger... en attaquant sans le vouloir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.6- Comment l'autre traduit tes microsignaux : mépris, rejet, désintérêt, agression**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.7- Exercices d'auto-observation : devenir plus conscient de ce que tu envoies**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.8- Demander un retour sans se mettre en position d'accusé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **6.9- Passer du statut de « victime » à celui d'acteur : le déclic de responsabilité**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 7 : Désamorcer avant d'exploser : la fenêtre des 30 premières secondes**

#### **7.2- Comment repérer que tu viens d'entrer dans la fenêtre des 30 premières secondes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.3- Sortir du pilote automatique : le moment où tu peux encore choisir**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.4- La micro-pause respiratoire : trois respirations avant de répondre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **7.5- Ralentir ta voix et baisser le volume : reprendre la main sans t'écraser**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.6- Gagner du temps avec une phrase-tampon**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.7- Nommer simplement que tu t'énerves**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.8- Choisir consciemment de différer une partie de la discussion**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.9- Mettre tout ça ensemble dans une scène du quotidien**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **7.10- Te donner le droit d'apprendre par essais et erreurs**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 8 : Parler sans attaquer : reformuler les microsignaux au lieu de les subir**

### **8.2- Les trois briques de base : faits, émotion, interprétation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.3- La phrase clé : le script de base à adapter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.4- Comment parler sans que ça sonne comme un reproche déguisé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.5- Poser une question au lieu de lancer une accusation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.6- Scripts concrets pour situations typiques**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.7- Transformer un "tu es" en "je ressens / je comprends ça comme"**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.8- Quand l'autre te pique : répondre sans contre-attaquer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.9- Exercice pratique : réécrire tes phrases “réflexe”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.10- S’entraîner à voix haute : préparer ton cerveau**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.11- Quand tu as peur de passer pour “fragile” ou “trop”**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.12- Quelques variantes de phrases prêtes à l’emploi**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **8.13- Relier ce chapitre à la suite : du microsignal à la vraie discussion**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 9 : Apprendre à recevoir : gérer les remarques, critiques et piques sans s’embraser**

### **9.2- Distinguer ce qu’on te dit de ce que tu entends vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.3- Chercher l’intention derrière la forme (sans excuser tout, sans tout accepter)**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.4- La pause avant de répondre : créer trois secondes de liberté**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.5- Poser une question au lieu de contre-attaquer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.6- Dire « Là, je me sens attaqué » sans transformer ça en reproche**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.7- Micro-exercices pour passer de la réactivité à la réponse choisie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **9.8- Recevoir sans tout accepter : trouver la bonne distance**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.



### **9.9- Consolider ton nouveau réflexe : rester dans le dialogue même blessé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 10 : Les mots qui calment, les mots qui attisent : ajuster son langage en temps réel**

### **10.2- Les formulations qui attisent le feu sans que tu t'en rendes compte**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.3- Comment garder l'échange ouvert sans te censurer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.4- Les « reprogrammations de phrases » les plus utiles**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.5- Les microsignaux verbaux : le ton, le volume, le rythme**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.6- Ajuster ton langage en temps réel : la micro-seconde de choix**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.7- Les mots qui apaisent sans t'obliger à tout accepter**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.8- Quand tu as déjà dérapé : rattraper avec des mots**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.9- T'entraîner en dehors des conflits**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **10.10- Ce que tu peux retenir, simplement**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 11 : Réguler l'émotion en pleine tempête : techniques express ultra-courtes**

### **11.2- La respiration express : agir là où c'est le plus accessible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.3- Revenir au corps : tes points d'appui comme ligne de vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.4- Micro-gestes d'ancrage discrets : utiliser ton corps sans te faire remarquer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.5- Se parler à soi-même sans s'enfoncer : les phrases de recentrage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.6- Combiner respiration, corps et paroles intérieures en moins de 30 secondes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.7- Ce qui se passe quand tu ralentis l'escalade interne**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.8- S'entraîner en dehors des grandes tempêtes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.9- Quand tu rates : ne pas transformer un dérapage en condamnation définitive**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **11.10- Te créer ton propre arsenal de micro-outils**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 12 : Négocier les désaccords sans les transformer en jugements**

### **12.2- Rester sur « le problème à résoudre »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.3- Première étape : clarifier le sujet précis**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.4- Deuxième étape : écouter la version de l'autre sans interrompre**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.5- Troisième étape : reformuler pour montrer que tu as compris**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.6- Quatrième étape : exprimer tes propres besoins et contraintes**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.7- Cinquième étape : chercher un compromis concret... ou un test temporaire**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.8- Sortir du piège « qui a raison ? »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.9- Éviter trois escalades classiques**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.10- Quand l'autre te juge : ne pas rentrer dans le costume**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.11- Utiliser les microsignaux comme radar pendant la négociation**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **12.12- Installer un mini-rituel pour les désaccords**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 13 : Prévenir plutôt que guérir : installer des rituels anti-conflits dans le quotidien**

### **13.2- Créer un check-in hebdomadaire : vider les petites tensions avant qu'elles n'explosent**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.3- Choisir le bon moment : arrêter d'aborder les sujets sensibles à chaud**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.4- Décider ensemble de règles de communication simples**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.5- Créer un droit à la pause vraiment utilisable**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.6- Inventer ensemble des signaux explicites pour dire « stop, je monte »**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.7- Adapter ces rituels à ton contexte : couple, foyer, travail, famille recomposée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **13.8- Transformer la prévention en hygiène relationnelle**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

## **Chapitre 14 : Quand l'autre ne coopère pas : protéger sa paix intérieure malgré tout**

### **14.2- Quand l'autre refuse le problème : sortir du bras de fer invisible**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.3- Poser des limites claires : ce que tu acceptes, ce que tu n'acceptes plus**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.4- Réduire l'exposition aux échanges toxiques**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.5- Choisir ses batailles : tout n'a pas besoin d'être réglé**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.6- Se préparer mentalement avant les interactions tendues**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.7- Utiliser les outils du livre même si l'autre refuse de changer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **14.8- Protéger sa paix intérieure dans la durée**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.9- Quand il faut envisager de s'éloigner davantage**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **14.10- Retrouver du pouvoir là où tu en as vraiment**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

### **Chapitre 15 : Vers des relations plus apaisées : consolider ses nouveaux réflexes**

#### **15.2- Choisir ses priorités : mieux vaut peu et souvent que beaucoup et jamais**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **15.3- Installer des habitudes qui tiennent dans la vraie vie**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **15.4- Vivre les conflits autrement, pas les supprimer**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **15.5- Protéger sa paix intérieure quand l'autre ne coopère pas**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **15.6- Se projeter dans les prochaines semaines**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

#### **15.7- Continuer à avancer, même quand c'est discret**

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.