

La résolution de conflits au sein d'une relation intime



L'importance de la résolution des conflits



Les conflits au sein d'une relation

La plupart des couples désirent autant que possible vivre une relation harmonieuse et sans conflit. Pour eux, c'est la condition essentielle d'une relation saine. Ils peuvent même leur arriver d'évaluer le succès de leur relation en fonction du faible nombre de leurs disputes et de leur aptitude à communiquer.

Mais le conflit en lui-même ne détruit pas une relation. D'autre part, les couples démontrant de bonnes aptitudes à la communication ne vivent pas forcément une relation saine. En fait, des études ont révélé que les conjoints malheureux possédant de bonnes aptitudes à la communication se servent parfois de ce talent pour se malmener l'un l'autre et gâcher leur relation.

En réalité, le conflit est plutôt essentiel à une relation saine. Une telle relation se fonde, en partie du moins, sur la capacité de faire face aux conflits et de les gérer, d'exprimer ses sentiments, de se sentir compris et de maintenir une atmosphère habituellement positive.

Par conséquent, si votre relation bat de l'aile, plutôt que de tenter d'étouffer les conflits ou d'user négativement de vos compétences en communication, vous devriez apprendre à gérer vos conflits et à démontrer votre bonne volonté l'un envers l'autre. Vous devez vous efforcer de changer ce qui se passe en vous, autant que ce qui se passe entre vous.

Ce cours s'adresse à toute personne désireuse d'apprendre à résoudre les conflits de façon constructive et à développer une attitude bienveillante envers son partenaire. Il couvre les sujets suivants :

- Comment prendre la responsabilité de toute hostilité ou négativité inhérentes à vos conflits;
- Savoir reconnaître les circonstances habituelles de vos conflits et ce que vous pouvez faire pour les modifier;
- Apprendre à désamorcer un conflit en vous calmant et en calmant votre partenaire;
- Comment éviter de mal interpréter les intentions de votre partenaire et faire en sorte que vos intentions soient bien comprises;
- Comment augmenter le nombre de comportements positifs dans votre relation, de façon qu'ils l'emportent largement sur le nombre de comportements négatifs;
- Comment renforcer votre amitié, afin que votre relation soit positive, solide et qu'elle vous apporte un soutien mutuel.

Accepter ses responsabilités

La critique, à l'instar d'une attitude défensive, attise les conflits et vous empêche de prendre sur vous la responsabilité de trouver des solutions et de collaborer avec votre partenaire. Il est crucial d'accepter le fait que vous ne pouvez pas forcer une autre personne à changer. Vous devez admettre que si un changement est nécessaire, c'est d'abord à vous d'en prendre l'initiative.

La liste des différentes réactions que vous trouverez ci-dessous représente les diverses manières dont les gens peuvent gérer leurs problèmes conjugaux.

Essayez de vous rappeler les récents désaccords, conflits ou différends que vous avez eus avec votre partenaire. Réfléchissez aux réactions typiques que vous avez eues durant ces disputes et sélectionnez, parmi les énoncés ci-dessous, ceux qui reflètent le mieux votre façon de réagir. (Encerclez les numéros correspondant à tous les énoncés qui s'appliquent à votre réaction.)

Durant une querelle ou un conflit, j'ai tendance à :

1. insister sur le fait que c'est ma façon de penser ou d'agir qui est la bonne (et non celle de mon partenaire);
2. avoir de la difficulté à tenir compte des besoins de mon partenaire;
3. me sentir facilement vexé ou insulté lorsque mon partenaire exprime du mécontentement au sujet de notre relation;
4. bouder après un différend et refuser de parler à mon partenaire;
5. faire en sorte que mon partenaire se sente coupable;
6. critiquer le caractère de mon partenaire;
7. afficher du mépris envers mon partenaire;
8. insulter mon partenaire et proférer des injures à son endroit;
9. passer sous silence ce que je pense ou ressens au sujet de ce qui importe vraiment pour moi;
10. ressentir une indignation que j'estime justifiée face aux critiques de mon partenaire;
11. critiquer mon partenaire;
12. comparer tout ce que j'ai fait pour notre relation au peu d'effort qu'a fait mon partenaire;
13. justifier mes agissements blessants (ou mon inaction) par ce que mon partenaire a fait (ou a omis de faire);
14. chercher à gagner le débat, à « prendre le dessus » ou à avoir le dernier mot;
15. considérer mon partenaire comme « l'ennemi »;
16. revenir sans cesse sur les défauts ou les faiblesses de mon partenaire;
17. essayer d'amener mon partenaire à admettre qu'il a tort;
18. me considérer comme la victime innocente des actes déraisonnables de mon partenaire;
19. consentir à une solution afin de mettre fin au conflit (« acheter la paix »), mais, dans les faits, ne pas y donner suite;
20. axer la dispute sur des sujets qui ne vont pas vraiment au cœur du problème;
21. avoir de la difficulté à dire à mon partenaire exactement pourquoi je suis en colère;
22. me laisser dominer par l'amertume et le ressentiment;
23. ramener régulièrement dans le débat des actes de mon partenaire qui m'ont déjà vexé ou mis en colère;
24. m'énerver à tel point que j'en perds le fil de mes idées et dis des choses qui dépassent ma pensée;

25. m'éloigner d'un air agacé et à ne revenir que rarement pour tenter de réparer les torts éventuellement causés ou pour essayer de résoudre le conflit;
26. agir comme si j'étais sans défense afin que mon partenaire vienne à mon secours ou finisse par céder à mes demandes;
27. ne pas tenir compte des tentatives de mon partenaire d'essayer de mettre fin à nos comportements négatifs;
28. prendre un air impassible et ne rien dire;
29. dire à mon partenaire que ses impressions sur l'objet de notre dispute sont stupides ou ridicules;
30. supposer le pire lorsque mon partenaire fait des choses qui me mettent en colère.

Examinez attentivement les réactions correspondant aux numéros que vous avez encerclés. Y voyez-vous des types de réactions similaires? Pourriez-vous réduire cette liste aux trois types de vos comportements qui reviennent le plus souvent durant une dispute avec votre partenaire? Inscrivez ces comportements dans l'espace ci-dessous. Il est en effet beaucoup plus facile de changer trois comportements que d'en changer un grand nombre.

- 1.
- 2.
- 3.

Maintenant, en gardant à l'esprit vos réactions typiques, répondez brièvement aux questions suivantes :

1. Qu'est-ce qui cause ces réactions?
2. Quel effet ces réactions sont-elles susceptibles d'avoir sur mon partenaire?
3. Quel effet ces réactions sont-elles susceptibles d'avoir sur notre relation?
4. Quelles sont mes intentions lorsque je réagis de la sorte?
5. À quel point mes réactions réussissent-elles à exprimer ce que je veux dire?
6. En quoi m'aident-elles à résoudre le conflit et à favoriser une relation saine et chaleureuse?
7. Comment m'empêchent-elles de gérer efficacement un conflit?
8. De quelles autres façons pourrais-je réagir?

Questions d'auto-réflexion

Voici quelques questions auxquelles vous pourriez réfléchir afin de déterminer à quel point vous êtes disposé à transformer ou à renforcer votre relation.

1. Suis-je disposé à sacrifier mon propre intérêt afin de rebâtir sur de nouvelles bases notre relation de couple et d'en arriver à créer une situation qui nous avantage tant l'un que l'autre? Ai-je démontré ma volonté de le faire récemment?
2. Suis-je disposé à accepter ma part de responsabilités dans nos difficultés conjugales, sans en rejeter la faute sur mon conjoint? Ai-je démontré ma volonté de le faire récemment?
3. Suis-je disposé à parler franchement (mais respectueusement) à mon partenaire de mes sentiments véritables, même au risque de le contrarier? Ai-je démontré ma volonté de le faire récemment?
4. Suis-je disposé à voir et à accepter ce que mon partenaire a dans la tête et dans le cœur, s'il s'ouvre à moi? Ai-je démontré ma volonté de le faire récemment?
5. Si je voulais vraiment montrer mon amour à mon partenaire en faisant preuve d'ouverture d'esprit, quels seraient ses besoins ou suggestions que je serais prêt à accepter?
6. Suis-je disposé à abandonner certains de mes moyens de défense préférés dans l'espoir de créer une meilleure relation de couple? Ai-je démontré ma volonté de le faire récemment?
7. Nommer trois choses que je fais habituellement pour me protéger durant une dispute conjugale (p. ex. : crier ou proférer des injures, me replier sur moi-même, rejeter la faute sur mon partenaire ou critiquer celui-ci en cherchant la petite bête).
8. En quoi ma relation serait-elle différente si je commençais à abandonner certains de ces mécanismes de défense?

Critique bien ordonnée commence par soi-même

Vous reconnaissez-vous dans ces commentaires :

- « Si seulement elle arrêta de me harceler, tout irait bien. »
- « Il préfère la compagnie de son ordinateur à la mienne. »
- « Elle est tellement égoïste. Il n'est pas surprenant que nous n'arrivions pas à nous entendre. »
- « Il faut toujours qu'il ait le dernier mot. Il croit tout savoir. »

Pour vous, ces énoncés peuvent sembler des explications raisonnables au sentiment de malaise que vous éprouvez au sein de votre couple. Mais votre partenaire les interprète probablement comme des commentaires injustes ou des critiques, parce que ces explications constituent des attaques contre lui, et non des attaques contre les problèmes qui sont la cause de votre discord.

La critique, à l'instar d'une attitude défensive, attise les conflits et vous empêche de prendre sur vous la responsabilité de trouver des solutions et de collaborer avec votre partenaire.

Il est crucial d'accepter le fait que vous ne pouvez pas forcer une autre personne à changer. Vous devez admettre que si un changement est nécessaire, c'est d'abord à vous d'en prendre l'initiative.

La présente section porte sur votre part de responsabilité dans la détérioration de votre relation.

Comme le recommande M. Brent Barlow, conseiller conjugal, « armez-vous d'un miroir et non d'une loupe ».

Suzanne et David

Examinons un type de conflit qui resurgit constamment entre Suzanne et David.

Suzanne croit que David lui préfère ses enfants d'un mariage précédent. Cela pousse Suzanne à les critiquer fréquemment.

David veut protéger ses enfants; il les défend et porte de moins en moins attention à Suzanne.

Et plus David néglige Suzanne, moins elle sent qu'elle compte pour lui. Par conséquent, elle critique ses enfants encore davantage.

Récapitulons : (Remarquez la « structure circulaire » de ce conflit.)

Suzanne critique les enfants de David. Elle tente ainsi de « punir » celui-ci. Elle veut que David s'occupe davantage d'elle.

David veut protéger ses enfants; il se sent vexé, voire embarrassé par l'attitude de sa conjointe. Il pense : « Tu n'as que ce que tu mérites. Quand tu critiques mes enfants, c'est moi que tu attaques. »

C'est pourquoi David continue de défendre ses enfants et de prendre ses distances vis-à-vis de Suzanne. Il ne cherche qu'à protéger ses enfants.

Suzanne ressent très fortement cet éloignement et le fait que David se range du côté de ses enfants. Elle a l'impression qu'elle compte moins aux yeux de son conjoint, elle a du chagrin et se sent rejetée. Elle se dit : « Il est évident que pour lui, ses enfants sont plus importants que moi. »

Et le conflit se perpétue... Ce problème de communication n'est pas plus la faute de Suzanne qu'il n'est celle de David. Les deux parties y ont leur part de responsabilités. Les torts de l'un entraînent chez l'autre une réaction et un stimulus aussi compréhensibles que prévisibles. Et le cycle du conflit se répète... indéfiniment.

Examinez les circonstances habituelles de vos conflits

Vous et votre partenaire formez un système. Un système est constitué d'éléments interconnectés qui fonctionnent comme un tout. Vous et votre partenaire constituez ces « éléments ». Avec le temps, vous adoptez des habitudes d'interactions prévisibles. Ces habitudes peuvent être négatives (cercles vicieux) ou positives (cercles vertueux).

Si vous et votre partenaire êtes en train de créer un système qui ne fonctionne pas, vous devez d'en changer le fonctionnement. Pour ce faire, vous devez modifier votre propre contribution à celui-ci : vos pensées, vos sentiments, vos comportements et vos intentions. Le fait de changer une partie du système modifie le fonctionnement de l'ensemble du système. Cette partie du système, ce peut être votre partenaire, mais ce peut aussi être vous.

La première étape consiste à prendre conscience de vos habitudes d'interaction prévisibles et de la façon dont celles-ci finissent par posséder une vie propre.

L'exercice ci-dessous vous aidera à trouver un cercle vicieux (interactions négatives) que vous avez créé dans votre relation; il vous aidera également à réfléchir à votre propre contribution au fonctionnement de ce cercle et à prendre des mesures visant à le modifier. Même s'il est préférable d'effectuer seul ce travail, il peut être utile, lorsque vous l'aurez terminé, de faire part de vos réponses à votre partenaire et d'engager avec lui une discussion à partir de celles-ci.

Étape 1

Rappelez-vous une situation récente où un désaccord entre vous et votre partenaire vous a beaucoup perturbé. Pour tirer le maximum de cet exercice, trouvez un exemple qui satisfait aux deux conditions suivantes :

- votre partenaire a fait quelque chose qui a provoqué votre colère;
- le désaccord concerne un problème relationnel permanent et non résolu.

En gardant à l'esprit cette situation, répondez aux questions ci-dessous. N'oubliez pas que cet exercice ne sera utile que si vous répondez franchement aux questions posées.

Continuez l'étape 1 (à la page suivante) avant de revenir à l'étape 2.

Étape 2

C'est maintenant le moment de vous mettre à la place de votre partenaire. Répondez aux mêmes questions, mais cette fois comme si vous étiez votre partenaire. Cela signifie que vous devrez le plus possible mettre de côté votre propre point de vue et vous efforcer de répondre à ces questions selon celui de votre partenaire.

Il se peut que cet exercice soit très difficile pour vous si vous n'avez pas l'habitude de penser de cette façon. Il est essentiel pourtant que vous appreniez à envisager les situations selon la perspective de votre partenaire, et pas seulement selon la vôtre. N'accordez pas trop d'attention au fait de trouver les « bonnes » réponses. À moins que votre partenaire vous ait déjà fait part de son point de vue à ce sujet, vous devrez répondre « au pifomètre ».

Si vous avez l'occasion de prendre connaissance des réponses de votre partenaire à ces mêmes questions, vous voudrez peut-être comparer ses propres intentions avec celles que vous lui avez prêtées. Sinon, faites de votre mieux pour imaginer quelles réponses votre partenaire donnerait à ces questions.

1. Décrivez clairement la situation.

Exemple : Vendredi soir dernier, les jeunes filles (adultes) de David sont venues nous rendre visite, sans prévenir. David et moi nous apprêtions à regarder un film. David les a invitées à le regarder avec nous. En préparant du maïs soufflé, elles ont laissé la cuisinière dans un tel état de malpropreté que je me suis fâchée et les ai grondées assez fort. Elles sont parties peu de temps après. Il s'en est suivi une grosse dispute entre David et moi, ce qui a gâché notre soirée.

2. Quel était votre objectif avant qu'éclate la dispute?

Exemple : Mon objectif était de passer une soirée agréable seule avec David, sans être importunés. Cela faisait si longtemps que nous ne nous étions pas consacrés entièrement l'un à l'autre. Je ne voulais pas être dérangée par qui ou par quoi que ce soit.

3. Qu'a fait votre partenaire qui vous a mise en colère?

Exemple : Il a invité ses filles à regarder le film avec nous, alors que nous avions prévu être seuls. Il ne m'a pas consultée avant de les inviter. Ensuite, il était très en colère contre moi pour avoir crié après ses filles. Il m'a dit que j'étais trop difficile à vivre et qu'on devrait peut-être se séparer.

4. Pourquoi votre partenaire a-t-il agi ainsi, selon vous?

Exemple : Parce que ses filles comptent plus que moi pour lui. Elles passent avant moi dans sa vie. Parfois, je pense qu'il a peur de leur dire non, alors qu'il n'hésite pas à me contredire, moi.

1. Décrivez clairement la situation.

Exemple : Vendredi soir dernier, mes jeunes filles adultes nous ont fait la surprise de venir nous voir. Suzanne et moi nous apprêtions à passer la soirée ensemble à regarder un film. Je les ai invitées à le regarder avec nous. Puis, j'ai soudain entendu Suzanne qui criait après elles et leur disait de s'en aller.

2. Quel était votre objectif immédiat avant qu'éclate cette dispute?

Exemple : Je voulais que tout le monde s'entende bien. Je voulais passer une soirée agréable en famille et regarder un bon film.

3. Qu'a fait votre partenaire qui vous a mis en colère?

Exemple : Elle s'en est prise à mes filles. Elles les a traitées de malpropres. Elle a gâché notre soirée.

4. Pourquoi votre partenaire a-t-elle agi ainsi, selon vous?

Exemple : Parce qu'elle n'aime pas mes filles. Peu importe ce qu'elles font, ce n'est jamais comme il faut. Et elle était de mauvaise humeur.

Remarque : Il est tout à fait possible que votre partenaire ait réagi comme il l'a fait pour les raisons que vous lui attribuez. Mais gardez à l'esprit qu'il se peut également qu'il ait agi ainsi pour des raisons entièrement différentes.

5. Qu'avez-vous ressenti face à la réaction votre partenaire?

Vous étiez probablement en colère, cela va de soi, mais essayez de déterminer toutes les émotions que vous avez ressenties et qui sont sous-jacentes à votre colère, comme la contrariété, la peur ou la tristesse. Si vous ne trouvez pas les mots pour décrire vos sentiments, inspirez-vous de la liste ci-dessous. Celle-ci n'est pas exhaustive, mais elle vous est fournie comme piste de réflexion. Vous pouvez indiquer d'autres émotions que vous avez pu ressentir.

Blessée

Triste

Seule

Effrayée

Peu importante

Délaissée

Frustrée

Inadéquate

Trahie

Déçue

Embarrassée

Non appréciée

Exemple : J'ai eu l'impression que je comptais moins aux yeux de mon conjoint, je me suis sentie seule, blessée, en colère et frustrée.

(Remarque : Sortez de votre rôle pendant un moment et gardez à l'esprit que les raisons invoquées ici ne sont pas nécessairement celles qui ont réellement déclenché votre réaction, mais faites de votre mieux pour imaginer comment votre partenaire a pu interpréter votre comportement.)

5. Qu'avez-vous ressenti face à la réaction votre partenaire? Si vous ne trouvez pas les mots pour décrire vos sentiments, inspirez-vous de la liste ci-dessous.

Blessé

Triste

Seul

Effrayé

Pas important

Délaissé

Frustré

Inadéquat

Trahi

Déçu

Embarrassé

Non apprécié

Exemple : Je me suis senti blessé, en colère, triste et embarrassé.

6. Pourquoi avez-vous ressenti ces émotions?

Exemple : Je me suis sentie blessée parce que David sait à quel point cela me met en colère quand il fait passer ses filles avant moi, mais cela ne l'a pas arrêté. Je me suis sentie frustrée parce que j'ai l'impression que nous ne menons pas une vraie vie de couple. Je me suis sentie seule et ai eu l'impression de compter moins aux yeux de David parce qu'il ne m'a pas accordé beaucoup d'attention dernièrement. J'étais en colère parce que David est au courant de tout cela et qu'il aurait dû en tenir compte.

7. Comment avez-vous réagi?

Exemple : Je suis devenue irritable et de mauvaise humeur. Je m'en suis prise à ses filles. Je les ai fait se sentir de trop. Je leur ai dit, à elles et à David, des paroles blessantes.

8. Quelle était votre première intention en réagissant de cette manière?

Exemple : Je voulais punir David. Il savait que c'est important pour moi de passer du temps seule avec lui mais il a quand même invité ses filles à rester. Il s'est moqué de mes sentiments, alors j'ai voulu le blesser à mon tour.

9. Que vouliez-vous faire réaliser à votre partenaire en agissant de la sorte?

Exemple : J'espérais qu'il se rende compte qu'il avait tort et qu'il devait me présenter des excuses.

6. Pourquoi avez-vous ressenti chacune de ces émotions?

Exemple : Je me suis senti blessé parce que je suis très proche de mes filles et que Suzanne les a critiquées. Je me suis senti embarrassé, parce que Suzanne a fait une scène. Je me suis senti triste, parce que mes filles aussi étaient offensées et parce que la soirée agréable que j'avais projetée a été gâchée. Je me suis senti en colère, parce que les propos de Suzanne étaient injustes et impolis.

7. Comment avez-vous réagi?

Exemple : J'ai disputé Suzanne et lui ai dit qu'elle dépassait les bornes. Je lui ai demandé de quitter la pièce et de se calmer.

8. Que désiriez-vous accomplir en réagissant de cette manière?

Exemple : Je voulais qu'elle sache ce que c'est que d'être mise à la porte. Je voulais qu'elle sache à quel point je trouvais son comportement incorrect. Je voulais défendre mes filles.

9. Que vouliez-vous faire réaliser à votre partenaire en agissant de la sorte?

Exemple : Que son comportement était déplacé. Que sa réaction était puérile.

10. Quels sentiments espériez-vous faire naître chez votre partenaire?

Exemple : La culpabilité; j'espérais qu'il soit désolé de ce qu'il m'a fait.

Remarque : Il est tout à fait possible que votre partenaire ait ressenti les sentiments que vous espériez à la suite de votre réaction, mais il est également possible que ses sentiments aient été entièrement différents.

11. Qu'auriez-vous aimé que votre partenaire fasse dans cette situation?

Exemple : Qu'il n'invite pas ses filles à rester. Qu'il me présente des excuses et me traite avec plus d'égards. Qu'il me prenne dans ses bras en me disant qu'il comprend ma réaction.

12. Que serait-il arrivé, selon vous, si vous n'aviez pas réagi comme vous l'avez fait?

Exemple : Personne n'aurait deviné ma colère. David aurait tenu pour acquis que je ne voyais aucun inconvénient à ce qu'il invite ses filles. Il aurait réussi encore une fois à ne pas tenir compte de mes besoins et ne se serait fait aucun souci à ce sujet. Je serais demeurée au bas de la liste de ses priorités.

13. Votre méthode de règlement du problème a-t-elle fonctionné? Vous a-t-elle permis d'obtenir les résultats que vous escomptiez?

Exemple : Dans ce cas-ci, non. Nous avons fini par ne pas nous parler de la soirée. Je me suis sentie encore plus seule qu'avant.

10. Quels sentiments espériez-vous faire naître chez votre partenaire?

Exemple : La culpabilité; j'espérais qu'elle soit désolée de ce qu'elle a fait. Je voulais qu'elle sache qu'elle avait offensé mes enfants.

11. Qu'auriez-vous aimé que votre partenaire fasse dans cette situation?

Exemple : Qu'elle quitte la pièce et se calme. Qu'elle s'excuse. Qu'elle ne s'en prenne pas à mes enfants.

12. Que serait-il arrivé, selon vous, si vous n'aviez pas réagi comme vous l'avez fait?

Exemple : Suzanne aurait continué à les attaquer. Mes filles seraient parties pour ne plus revenir, peut-être. Elles auraient commencé à se sentir de trop.

13. Qu'aimeriez-vous que votre partenaire fasse à l'avenir?

Exemple : J'aimerais qu'elle soit détendue et qu'elle savoure le temps présent. J'aimerais qu'elle soit plus flexible quand nos projets prennent une autre direction. J'aimerais qu'elle arrête de s'en prendre à mes enfants. J'aimerais qu'elle soit heureuse plus souvent.

14. À l'avenir, qu'attendez-vous de votre partenaire?

Exemple : J'aimerais que David et moi faisons équipe. Je veux qu'il impose des limites à ses filles afin de préserver notre intimité. Je voudrais qu'il désire passer du temps avec moi et qu'il accorde plus d'importance à NOUS DEUX en tant que couple.

Étape 3

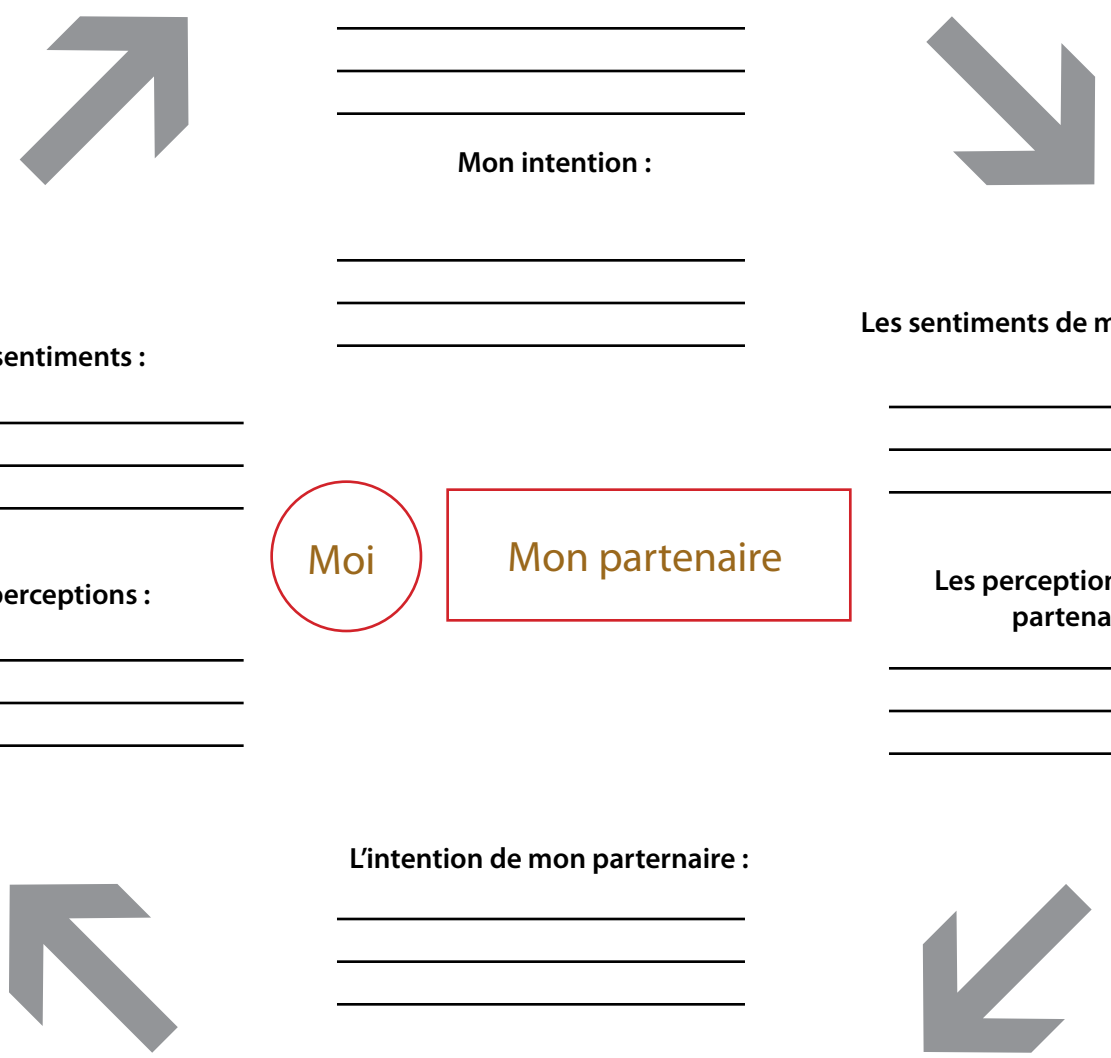
Maintenant, dans le tableau vierge ci-dessous, décrivez le cercle vicieux que vous et votre partenaire avez créé.

Inscrivez vos réponses au questionnaire dans les espaces du diagramme.

Souvenez-vous que, à moins d'avoir demandé l'opinion de votre partenaire, vous n'avez pu qu'essayer de deviner son point de vue. Toutefois, si vous avez bien réfléchi à la façon dont il a perçu la situation, vous devriez commencer à voir comment chacun de vous est retombé dans des habitudes d'interaction prévisibles.

Tout en considérant ces habitudes d'interaction, demandez-vous si elles se sont déjà manifestées dans d'autres circonstances ou à d'autres moments dans votre relation. Plus un comportement est systématique, mieux il définit votre relation.

Notre cercle vicieux



Mes actes :

Mon intention :

Mes sentiments :

Mes perceptions :

Moi

Mon partenaire

Les sentiments de mon partenaire :

Les perceptions de mon partenaire :

L'intention de mon partenaire :

Les actes de mon partenaire :
