

10 règles à respecter pour des disputes saines

Avant d'entamer la dispute, se demander pourquoi on est en colère.

Ne pas se réfugier dans le silence.

Pas de cris.

Discuter d'un seul sujet à la fois.



Prendre une pause si la situation devient trop tendue.

Pas de langage dégradant ou offensant.

Rechercher des solutions plutôt que de savoir qui a raison ou tort.

Exprimer ses sentiments avec des mots.

Prendre la parole à tour de rôle.

Tenter de parvenir à un compromis ou à une compréhension mutuelle.

10 règles à respecter pour des disputes saines

01 Avant d'entamer la dispute, se demander pourquoi on est en colère.

Êtes-vous en colère parce que votre partenaire a laissé la vaisselle dans l'évier ? Ou bien parce que vous avez l'impression que la répartition des tâches ménagères est inégale ? Prenez le temps de réfléchir à vos propres émotions avant de commencer une dispute.

02 Discuter d'un seul sujet à la fois.

Ne laissez pas « tu as laissé des assiettes dans l'évier » se transformer en « tu es tout le temps sur ton téléphone ». Les discussions qui s'écartent du sujet sont plus susceptibles d'escalader et moins susceptibles de résoudre le problème initial. Choisissez un sujet et tenez-vous-en.

03 Pas de langage dégradant ou offensant.

Discutez du problème, pas de la personne. Pas d'insultes. Le langage dégradant est une tentative d'exprimer des sentiments négatifs tout en essayant de faire du mal à autrui. Cela conduit à dériver vers des attaques personnelles et à mettre de côté le problème initial.

04 Exprimer ses sentiments avec des mots.

« Je me sens blessé lorsque tu ignores mes appels téléphoniques. » « Ça me fait peur lorsque tu cries. » Exprimez et assumez la responsabilité de vos émotions en commençant vos phrases par « Je » ou « Ça me », ex. : « Je ressens/ Ça me rend [émotion] quand l'événement se produit ».

05 Prendre la parole à tour de rôle.

Donnez toute votre attention lorsque votre partenaire parle. Évitez de l'interrompre ou de penser à ce que vous voulez dire. Votre rôle est de comprendre son point de vue, même si vous êtes en désaccord.

06 Ne pas se réfugier dans le silence.

Se replier sur soi-même et refuser de parler permet de se sentir mieux temporairement, mais le problème initial reste non résolu. Si vous ne pouvez absolument pas parler, dites à votre partenaire que vous avez besoin de faire une pause. Acceptez de reprendre la discussion plus tard.

07 Pas de cris.

Crier n'aide personne à entendre votre point de vue. Au contraire, cela envoie le message que seules vos paroles comptent. Même si vos cris intimident votre partenaire et le poussent à abandonner la discussion, le problème sous-jacent ne fait que s'aggraver.

08 Prendre une pause si la situation devient trop tendue.

Si une dispute commence à devenir personnelle ou tendue, prenez une pause. Mettez-vous d'accord sur un moment pour revenir et discuter du problème après que tout le monde soit calmé.

09 Rechercher des solutions plutôt que de savoir qui a raison ou tort.

Restez concentré sur le problème à résoudre plutôt que d'essayer d'avoir raison à tout prix. Abordez la dispute avec l'intention de trouver des solutions qui conviennent à vous deux.

10 Tenter de parvenir à un compromis ou à une compréhension mutuelle.

Faites de votre mieux pour parvenir à un compromis (cela signifie des concessions des deux côtés). Si vous ne pouvez pas parvenir à un compromis, le simple fait de prendre le temps de comprendre la perspective de votre partenaire peut aider à apaiser les sentiments négatifs.