

J'apprends à bien me disputer

Envie de raviver la flamme dans votre couple, de vous rapprocher de vos collègues ou de resserrer vos liens d'amitié? Disputez-vous un bon coup! Voilà le conseil de Nicole et Bernard Prieur dans leur nouvel ouvrage*. Mode d'emploi. **Par Apolline Henry**

Les disputes, on les fuit comme la peste. Car, dans l'imaginaire collectif, elles conduisent souvent à la rupture – amoureuse, amicale ou professionnelle. Pourtant, d'après la psychologue Nicole Prieur, un échange corsé peut débloquer les situations relationnelles les plus complexes, et même améliorer le lien entre deux personnes: «Le problème, c'est qu'on confond dispute et conflit, dit-elle. La première (du latin *disputare* – examiner, discuter, débattre) correspond à un échange sur ce qui nous oppose, dans un objectif de compromis. Le second (du latin *conflictus* – heurt, choc, lutte) ne cherche pas la conciliation, c'est un combat dans lequel chacun veut écraser l'autre.» Mais, attention, mal conduite, une querelle peut facilement dégénérer en conflit. D'où la nécessité d'apprendre à «bien se disputer».

*Disputez-vous bien!, aux éd. Robert Laffont.



Je prends le temps de me préparer

Votre partenaire a encore oublié de vider le lave-vaisselle, votre meilleure amie a totalement zappé votre anniversaire, votre collègue n'a, de nouveau, pas jugé bon de vous associer à sa réunion. La colère est en train de vous gagner... Stop! Une « bonne » dispute s'anticipe. Sinon, c'est le conflit assuré. Dans un premier temps, l'urgence est de temporiser, en choisissant l'éloignement et/ou le silence. « S'accorder un moment d'introspection est, à ce stade, indispensable, explique Nicole Prieur. Ce temps calme de quelques heures ou jours est inconfortable, mais nécessaire à l'élaboration d'une discussion productive. Faites le point sur vos valeurs (« qu'est-ce qui compte le plus pour moi dans cette relation? »), vos objectifs à long terme (« qu'est-ce que je veux faire avec cette personne? ») et votre lien mutuel (« que nous apportons-nous? »). Ensuite, reste à choisir le bon moment pour se disputer: « Évitez de vous lancer en présence de proches, pour ne pas les forcer à se positionner et vous placer dans une dynamique de conflit, incite-t-elle. Privilégiez un lieu neutre et un moment serein, propices à une discussion calme et argumentée. »



Nicole Prieur

Psychologue, philosophe et thérapeute familiale

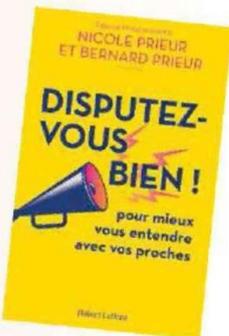


façon de s'affirmer et de reconnaître l'Autre, différent de soi, est au service de l'épanouissement de chacun. Il faut l'oser, se jeter à l'eau en gardant en tête que la relation en sortira grandie. Avec le temps, des « rituels de dispute » se mettent naturellement en place, et la friction fait de moins en moins peur. C'est un approvisionnement. »

«La dispute s'apprivoise»

« Au travail, en famille, entre amis, il faudrait que nous soyons tous d'accord, que nous formions un bloc uniforme et heureux. Mais, dans le même temps, la société célèbre l'épanouissement personnel : chacun, en tant qu'individu unique, est prié de trouver « sa » voie. Ces deux injonctions sont contradictoires.

La dispute, qui constitue une



J'identifie la (vraie) cause du problème

« Ne gaspillez pas votre énergie à vous disputer pour un motif futile. La « goutte d'eau » n'est que la partie émergée de l'iceberg! », avertit Nicole Prieur. En début de discussion, osez déterrer ce qui se cache sous les reproches : non, le fond du problème n'est pas le lave-vaisselle, c'est le partage des tâches, que vous jugez inégal. « Les principaux motifs de discorde révèlent un besoin insatisfait de sécurité (qui soulève notamment la peur de l'abandon), de reconnaissance (qui interroge la place de l'individu dans son système) et/ou de temps ou d'espace pour soi. Une fois le réel motif posé, reste à réparer ce qui nourrit la blessure : « On se dispute à deux, poursuit la psy. Chaque protagoniste transporte avec lui des expériences passées, une histoire familiale, des croyances qu'il doit verbaliser pour que l'autre comprenne sa souffrance. »

La trop fréquente querelle vaine...

« On s'engueule pour des vêtements jetés à côté du panier à linge, un mot de travers en réunion, un cadeau de Noël maladroit, sans creuser ce qui nous a vraiment blessés », pointe Nicole Prieur. Les spécialistes parlent ici de dispute vaine, hélas la plus fréquente. « Le motif profond du désaccord n'ayant pas été abordé, il enfle en silence et les disputes se multiplient, jusqu'à se transformer en conflits. » Sauver la relation devient alors très difficile.

Je m'exprime... et j'écoute !

Une dispute saine et épanouissante poursuit un seul objectif : trouver un compromis, autrement dit une solution. « L'exercice implique un échange, pour éviter la litanie de reproches, et d'accueillir le ressenti de l'autre, sans l'excuser ni le pardonner », détaille Nicole Prieur. Se référer aux codes de la communication non violente est utile : préférer le « je » au « tu » (« je ressens, j'ai peur, j'ai envie »), reformuler régulièrement les propos de l'autre (« si je comprends bien, tu trouves que... ») et exprimer des demandes concrètes (« à partir de telle date, je voudrais que... »). « La seule ligne rouge, c'est la violence physique, verbale ou psychologique. Mais avec certaines personnes, elle est inmanquable, reconnaît la psy, et se disputer sagement est impossible. L'idéal est d'identifier rapidement ces querelleurs, pour mieux les fuir. »