

« Une relation harmonieuse n'est pas une relation où règne le calme plat ! »

ENTRETIEN. Nicole Prieur et Bernard Prieur éclairent, dans l'essai *Disputez-vous bien !*, le rôle et la signification des disputes, et rappellent combien ces désaccords, même vifs, peuvent être salutaires.

Alice Pairo-Vasseur

Publié le 17/05/2025 à 19h00

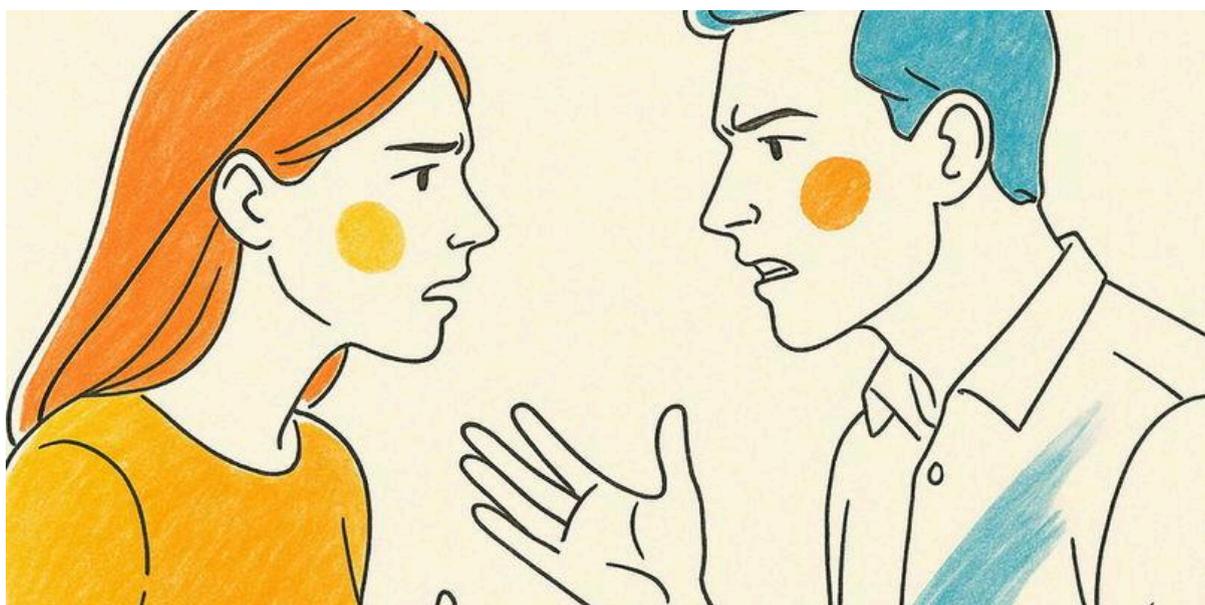


Image d'illustration générée par intelligence artificielle.

Nul n'est épargné par les disputes. Qu'on en soit l'instigateur ou les subisse, ces « coups de tonnerre dans un ciel qui paraissait au beau fixe » traversent notre quotidien à tous. On aimerait les éviter, or elles ne sont pas nécessairement le signe d'une relation qui va mal. Au contraire, assurent Nicole Prieur, philosophe et thérapeute, et Bernard Prieur, psychologue psychanalyste (en couple depuis plus de cinquante ans !) Car les disputes sont le signe que l'on croit encore au « nous », éclairent-ils dans l'essai *Disputez-vous bien !* (Robert Laffont). Mieux encore : « dépasser ce désordre apparent permet d'entrer dans la profondeur du lien », nous explique le couple. À condition de manier l'art de la « bonne » dispute. Entretien.

Le Point : Comment est née l'idée de ce livre ?



Nicole et Bernard Prieur © Catherine Delahaye

Nicole Prieur : Bernard et moi entendions de plus en plus fréquemment nos patients nous demander de les aider à « arrêter de se disputer ». On le sait, cela s'inscrit dans une transformation de la demande en thérapie (dont on attend aujourd'hui davantage qu'elle nous aide dans la vie quotidienne et offre des solutions concrètes), mais cela nous interpellait. Nous nous sommes dit : qu'est-ce que ce mythe selon lequel il ne faudrait pas se disputer, cette idéologie du consensus ? Les disputes étant partie intégrante de toute relation, nous voulions, non pas répondre à cette requête, mais la contourner en proposant d'aider à comprendre ce qu'il y a derrière ces moments d'explosion, certes désagréables, mais qui disent quelque chose.

Vous insistez, d'ailleurs, sur le fait que la dispute n'est pas nécessairement le signe d'un couple qui va mal...

N. P. : Non, car la dispute survient pour dire « stop ». C'est un appel au changement et à la reconnaissance. Elle exprime le fait que l'on croit en la relation, et que l'on estime que les choses doivent changer pour qu'elle perdure. Que certains des besoins de l'instigateur de la dispute n'ont pas été entendus, et qu'il appelle au respect de ces derniers. Elle met en évidence les grains de sable qui enrayent le mécanisme, pour mieux l'« assainir ».

On nous dit souvent : « Nous nous séparons, pourtant nous ne nous sommes jamais disputés. » Mais une relation harmonieuse n'est pas une relation où règne le calme

plat ! La dispute permet de reconnaître chacun des partenaires, de l'aider à trouver sa place, à être soutenu, être entendu dans ses attentes... Elle permet, quand elle est saine, un accordage indispensable permettant de faire durer le couple, qui appelle des ajustements constants.

Bernard Prieur : De fait, j'estime, en tant que thérapeute, qu'un couple va mal quand il s'est tant éloigné que les rapprochements lui sont devenus difficiles. Ce qui n'est pas le cas d'un couple qui se dispute, puisqu'il pousse un cri d'alarme pour aménager, sinon restaurer, le lien. Et que ce lien existe toujours, ce qui constitue une différence fondamentale d'avec le couple qui va (vraiment) mal.

Vous distinguez, dans votre essai, la « dispute » du « conflit ». En quoi diffèrent-ils ?

B. P. : Il faut remonter à leur étymologie : la dispute vient du latin « disputare », qui signifiait à l'origine « discuter, débattre », et le conflit de « conflictus », qui signifie « heurter, battre ». La dispute témoigne ainsi de ce qu'on n'attaque pas l'autre, qu'il est encore un partenaire, qu'on croit encore au « nous ». Là où le conflit place l'autre comme adversaire, sur lequel on veut l'emporter. Il y a une dimension de pouvoir, et l'on ne cherche plus à sauver le « nous ».

Toutes les disputes ne sont pas à mettre « sur le même plan », précisez-vous toutefois.

B. P. : On peut, en effet, en distinguer plusieurs types. Les disputes « larvées », où rien n'est explicite, où les individus considèrent qu'il vaut mieux se taire, rester en silence, mettre la poussière sous le tapis, alors même que les oppositions sont là. Les disputes « radicales », que l'on observe plutôt en famille ou entre amis et qui aboutissent, dans de nombreux cas, à une rupture sans explication. Les disputes « vaines », mauvaises, usantes, les plus fréquentes, celles que nous connaissons tous – ces petites choses du quotidien qui reviennent continuellement. Elles explosent, puis restent généralement en suspens, nous n'en faisons rien. Alors, elles peuvent évoluer en disputes « larvées ». Mais aussi, si on le décide, en disputes « saines » !

Qu'est-ce qu'une dispute saine ?

N. P. : L'essence d'une dispute saine consiste à savoir passer de l'opposition, de la friction, du malaise ou de la souffrance, à la discussion qui vise à faire évoluer la situation. Et à trouver le meilleur moment pour le faire – on n'entre pas dans des considérations sérieuses alors même que la dispute explose et qu'on ne sait peut-être pas encore exactement ce qu'on reproche à l'autre. Elle se distingue aussi des autres types de disputes de par la réconciliation qui s'ensuit : on en sort apaisés, plus proches, complices parfois. Chacun a pu s'affirmer, reconnaître l'autre. Il n'y a ni gagnant, ni perdant.

Il existe, en outre, un « art de la dispute ». Et cela s'apprend, écrivez-vous.

N. P. : Oui, il existe d'ailleurs différents « moments » de la dispute. Et il est utile de les reconnaître pour apprendre à « bien » se disputer. Le premier consiste en son incubation, elle peut naître de frustrations et insatisfactions ayant parfois peu à voir avec son partenaire (un retard de train, la réflexion d'un collègue...). Le deuxième est la tempête, l'explosion, la décharge émotionnelle (et la colère tombe parfois sur la seule personne présente). Le troisième est sa « maturation », ou le moment qui permet de revenir à soi, de se mettre temporairement en retrait de la relation, pour analyser l'explosion, voire décoder ce qui s'est joué en soi-même (« Est-ce vraiment son désordre qui me gêne ou est-ce que ma réaction soulevait une question de territoire ? »). La quatrième, et dernière, est le dénouement, durant lequel on peut (enfin) discuter. Et, si la dispute est saine, se réconcilier.

Cette étape passe par un mot que notre époque n'aime pas beaucoup : le compromis. Ce terme est pourtant intéressant, il signifie, étymologiquement, « promettre ensemble ». C'est un acte de conciliation, dans lequel on expose à la fois les « résultats » de son introspection, et se place dans la position de comprendre l'autre. Alors on peut trouver un pont possible, envisager la rencontre avec l'autre.

B. P. : Comme l'a évoqué Nicole, il est très important – et c'est d'ailleurs l'essence de notre livre – de travailler à distinguer l'élément déclencheur de la dispute de ses enjeux sous-jacents, profonds. La colère qui éclate face au linge qui traîne ou au tube de dentifrice mal refermé est rarement ce pour quoi le couple se dispute. Précisons, à ce titre, que toute colère n'est pas mauvaise. Elle peut être utile si elle constitue un moyen d'exprimer ce qui nous habite et nous agite, sans qu'on ne sache encore y mettre de mots. Elle peut, quand elle s'inscrit dans une dispute saine, être constructive.

Vous avez commencé cet entretien en évoquant une « idéologie du consensus », dont vous parlez aussi dans votre livre comme l'un des maux de notre époque. Comment l'expliquez-vous ?

N. P. : Parce qu'il existe un mythe selon lequel pour être bien ensemble, il ne faut pas se disputer, beaucoup n'osent pas le faire pensant que cela pourrait signer la fin du couple. C'est pourtant le contraire : mettre un mouchoir sur ces difficultés risque, à terme, de conduire à l'indifférence – comme c'est le cas dans les disputes « larvées ».

Mais il y a aussi une histoire de contexte : nous vivons une époque de revendications fortes à se réaliser, se faire respecter, s'affirmer, manifester ses désirs. Cette injonction à l'affirmation de soi a évidemment du bon (pour les femmes, notamment), mais elle donne aussi lieu à des relations intenses, assez violentes, parfois difficiles à supporter tout au long de la journée. Et en contrepartie, les

individus baissent les armes auprès des leurs. Ils considèrent l'entourage comme un cocon, un havre de paix. Un leurre ! Car s'accorder avec l'autre demande toujours des ajustements.

B. P. : De fait, il faut continuellement y travailler, et cela demande d'ailleurs un effort considérable. Car la « bonne entente » n'arrive pas comme ça, elle se construit, s'élabore. C'est d'ailleurs positif : cela signifie que chacun est responsable, acteur, de la relation, donc de ce qu'il en advient !

Pour vous, l'art de la dispute peut devenir une « sagesse ».

N. P. : Oui, car un couple « vivant » est celui qui aide chaque partenaire à évoluer, à préciser ce qui fait sens pour lui, à se réaliser au plus près de ce à quoi il aspire – ce que permettent précisément les disputes saines. Par ailleurs, plus on apprend à s'accorder à l'autre par le truchement de ces disputes, plus on s'entend (au sens propre du terme), plus les ajustements se font naturellement. On évite alors la dramatisation du lien, et le risque de conflits s'éloigne.

Fabrice Midal présente
**NICOLE PRIEUR
ET BERNARD PRIEUR**

DISPU- TEZ- VOUS BIEN !



**pour mieux
vous entendre
avec vos proches**

Robert Laffont

Disputez-vous bien !

Nicole Prieur et Bernard Prieur

(Robert Laffont, 205 p., 19 €)