Comment mieux se quereller : « Lorsqu'on se dispute, on croit encore au couple »

Et si le secret d'un couple qui dure résidait non pas dans la fréquence de leurs ébats... mais de leurs accrochages ? Dans « Disputez-vous bien », publié aux éditions Robert Laffont, Nicole et Bernard Prieur nous réconcilient avec ces moments de tension ô combien redoutés, qui peuvent pourtant opérer bien des transformations.

Nicole Prieur est philosophe et thérapeute. Bernard Prieur, lui, est psychanalyste. Ensemble, ils forment un couple depuis plus de cinquante ans. Et comme tous les couples, ils se sont souvent disputés. Le signe d'un déséquilibre ? Plutôt l'opportunité de développer des liens profonds, selon ces deux experts en relations familiales qui co-signent « Disputez-vous bien » (Robert Laffont, 208 pages, 19 euros).

Significations, rôles, bénéfiques, limites... Tel un livre d'apprentissage, ils y décortiquent les mécanismes de la querelle pour nous aider à en tirer le meilleur profit. Et si la zizanie est un art, quoi de mieux que d'en rencontrer le maître ? Échange avec Nicole Prieur, qui nous livre les clés d'une dispute saine.

ELLE. Vous discernez plusieurs types de disputes. Certaines sont-elles plus profitables que d'autres ?

Nicole Prieur. Une dispute saine est celle qui aboutit à une discussion profonde et permet une transformation de la relation. À l'inverse, certaines disputes n'offrent pas cette possibilité. J'en distingue trois. Les plus douloureuses sont les ruptures radicales, où les liens sont coupés sans explication. Je l'observe de plus en plus dans le cadre familial, où des enfants ne donnent plus de nouvelles à leurs parents du jour au lendemain. Il existe également les disputes larvées, où l'on ne pose pas de mots sur la situation, généralement par peur du conflit. On préfère donc mettre la poussière sous le tapis plutôt que d'exprimer ses besoins ou ses revendications. Enfin, les disputes vaines sont celles qui explosent et s'oublient rapidement, sans approfondir l'origine de cette colère. À terme, elles peuvent abîmer la relation car elles n'introduisent pas de véritables changements.

ELLE. Quelle est la différence entre la dispute et le conflit ?

N.P. Lorsqu'on se dispute, on croit encore au couple. On énonce un besoin, on appelle à un changement parce qu'on a confiance dans la capacité de la relation à évoluer. Les disputes portent généralement sur des comportements, tandis que les conflits, plus profonds, touchent à des valeurs ou des croyances qui sont donc plus difficiles à modifier. L'autre devient un adversaire sur lequel on cherche à prendre le dessus. D'un point de vue étymologique, le conflit, c'est donner des coups, abattre. On n'est plus ensemble, mais l'un contre l'autre.

ELLE. L'argent, les enfants ou encore le partage des tâches font partie des objets de disputes les plus fréquents. Vous expliquez que ces motifs cachent généralement des enjeux sous-jacents...

N.P. Tout à fait, c'est pour cette raison qu'il ne faut pas s'arrêter à l'élément déclencheur mais prendre le temps de réfléchir à ce que cela réveille en nous. Lorsqu'on s'agace d'une vaisselle non rangée ou de vêtements qui traînent, par exemple, cela peut traduire un sentiment d'envahissement qui trouble notre besoin de sécurité. Ce travail de réflexion est nécessaire pour mieux se connaître et comprendre ses limites. Les disputes favorisent donc, aussi, une plus grande intimité avec soi-même.

ELLE. Ce cheminement fait partie des étapes que vous citez pour parvenir à des disputes saines...

N.P. Dans notre livre, nous avons séquencé la dispute en quatre phases : l'incubation, l'explosion, la réflexion et la discussion. Ce troisième temps est, à mon sens, le plus important. Il exige de laisser retomber l'émotion pour pouvoir s'interroger lucidement sur les raisons qui nous ont conduit à cet état-là. « Me suis-je énervé parce que j'avais besoin d'être seul après une journée difficile ? Parce que je me suis senti incompris ou délaissé ? » Ce questionnement nous prépare à un dialogue constructif.

ELLE. Justement, comment réussir à discuter sereinement après une dispute ?

N.P. Il est essentiel que chacun puisse s'exprimer et être entendu sans jugement. On peut commencer par expliquer à son partenaire les raisons pour lesquelles nous nous sommes emportés, ce qui s'est joué en nous à ce moment-là. Ensuite, on l'écoute en faire de même. Cet échange doit mener à la co-construction. Le compromis, cela signifie promettre ensemble. C'est une forme d'engagement vers l'autre. Évidemment, cela ne doit pas être toujours le même qui cède, sinon cela crée un déséquilibre dans la relation.

ELLE. Votre livre vise donc à donner des clés non pas pour éviter les disputes, mais pour en faire des moteurs de transformation.

N.P. Les disputes sont inévitables et même nécessaires. Il est faux de penser qu'une relation saine est une relation consensuelle où l'on est toujours d'accord. Il y a quelques jours, j'ai reçu un message d'une femme qui, après trente ans de mariage, venait d'entamer une procédure de divorce. « On ne se disputait jamais, c'était intenable », m'a-t-elle raconté. Ce sont les disputes qui permettent de faire évoluer le couple. Évidemment, certains sujets ne valent pas la peine d'égratigner une relation dans laquelle on se sent bien. C'est ce qu'on appelle l'intelligence des contextes.

ELLE. Se dispute-t-on davantage aujourd'hui qu'auparavant ?

N.P. C'est inévitable, car les couples contemporains s'inscrivent dans une culture du développement personnel qui nous encourage à nous réaliser individuellement. La relation doit donc s'adapter aux aspirations de chacun. Et c'est la dispute qui permet cet accordage. Les choses ont vraiment évolué après la Seconde Guerre mondiale. Avant, on se soumettait à des normes, des rôles, des modèles. Il n'y avait pas de place pour l'affirmation de soi. La dispute marque donc une évolution vers une certaine liberté à reconnaître et faire reconnaître ses besoins. Alors disputez-vous, mais disputez-vous bien !