

Cinq conseils pour ne plus vous disputer en vacances

Synonyme de quiétude pour beaucoup, la pause estivale compte aussi parmi les plus propices à la discorde. La thérapeute Nicole Prieur livre, en cinq étapes, ses conseils pour des vacances (plus) sereines.



« Aux conversations de fin de journée, où chacun est éreinté, on privilégiera celles du matin, après que l'un et l'autre aient bien dormi et recouvré un esprit reposé », recommande Nicole Prieur (image générée par intelligence artificielle)

Il y a l'ado qui abandonne sa vaisselle en l'état, le partenaire qui s'arroe le monopole du programme, l'ami qui vèteille sur les dépenses communes, ces autres qui claquent les portes, accaparent la salle de bains, imposent la clim, dictent l'horaire des repas... En famille, en [couple](#) ou entre amis, les vacances peuvent vite tourner à l'aigre ! Et pour cause, comme nous le rappelle la philosophe et thérapeute Nicole Prieur, ce moment de réunion, voué au contentement général, est aussi celui de « la confrontation la plus absolue de nos différences ».

Parce qu'on partage soudain l'entièreté de nos journées, et nourrit (souvent) des attentes bien différentes les uns des autres, le moment peut ainsi virer (avec ou sans délai) au conflit larvé, sinon à la dispute frontale. Alors comment bien croiser le fer ? Et s'assurer que l'affrontement augure des jours plus favorables ? Pour y répondre, Nicole Prieur, co-autrice de l'essai *Disputez-vous bien !* *, parcourt les cinq phases de la dispute, et livre au *Point* ses conseils pour en tirer le meilleur. Pour un démêlé réussi, et des vacances sous le signe de la paix.

La montée des tensions

C'est une force souterraine, impossible à ignorer. Et tel un volcan qui couve, cette phase, sourde, annonce (déjà) les prémices de la dispute. Une gestation silencieuse, dans laquelle dissensions, malentendus et autres frustrations s'accumulent. Souvent invisible, cette « incubation » n'en est pas moins à considérer avec attention, avertit Nicole Prieur. Et parce qu'elle occupe un rôle déterminant dans la suite des événements (et peut même s'avérer le terreau d'une résolution constructive) en identifier les causes apparaît comme l'impératif premier.

Il est crucial de « prendre le temps de discerner ce qui est insupportable et vaut la peine d'être approfondi avec l'autre, de ce qui ne l'est pas ou pourrait puiser sa source ailleurs ». Et de le faire sans tarder. Ou les frustrations s'accumulent, les malentendus se superposent, les interprétations erronées se multiplient... Pour exploser, plus brutalement encore, le moment venu.

L'expression de la colère

Ou le point de rupture, la tempête, l'explosion. Une décharge émotionnelle causée par l'accumulation préalable des tensions précitées. Elle tient souvent d'un élément déclencheur anodin : une remarque ordinaire, un geste quotidien, un désaccord mineur... Et résulte en une libération brutale des émotions contenues. Laquelle a son utilité, souligne néanmoins Nicole Prieur, « elle met en évidence un malaise qu'on n'a peut-être pas voulu regarder en face, ou qu'on n'a pas osé exprimer devant l'autre ».

À condition de ne pas franchir la ligne de l'agression ou de la violence, et ainsi rester dans le cadre de la « dispute » (du latin « disputare », discuter, débattre) et non du « conflit » (de « conflictus », heurter, battre). Pour la personne cible de la colère : « ne pas enchérir, ni s'esquiver », conseille à ce titre la spécialiste. « Le mieux est de montrer qu'on entend le malaise, et d'inviter l'autre à en parler ensemble une fois les émotions retombées. »

Le retour à soi

Ou le calme après la tempête. Les émotions s'apaisent progressivement, les pensées chaotiques s'ordonnent, la capacité d'analyse se rétablit... « C'est le temps du silence, où l'on revient à soi, analyse ce qui s'est passé, voire décode ce qui s'est joué en soi-même », éclaire ici Nicole Prieur. Une étape (parfois négligée) déterminante dans la résolution durable des conflits. Pour ce qu'elle permet d'interroger ses propres réactions, voire en chercher les causes profondes, et commencer à assouplir ses positions les plus rigides.

« C'est le moment de comprendre ce qui se rejoue en moi pour que l'avarice de mes amis m'irrite à ce point », donne pour exemple la spécialiste. Le moment, aussi, de relativiser la situation, sinon (ré)évaluer le seuil de tolérance qu'on peut lui accorder : « Est-ce que je continue à fulminer contre eux, ou prends le parti d'accepter cet état de fait pour que l'on passe tous de bonnes vacances ? »

Le dénouement

Loin d'être une simple conclusion, cette phase de résolution, marquée par le retour à une communication apaisée, constitue un processus subtil dans lequel il est (enfin) possible de parler, et accueillir la perspective de l'autre sur le différend qui nous a opposés. Un art délicat qui, s'il est bien mené, peut aboutir à une réconciliation durable. À condition de respecter quelques précautions. Comme s'assurer d'afficher une disposition plus sereine, d'identifier (tout ou une partie) des réels points de désaccord, et que sont réunies les conditions favorables à un dialogue effectif. « Aux conversations de fin de journée, où chacun est éreinté, on privilégiera celles du matin, après que l'un et l'autre ont bien dormi et recouvré un esprit reposé », recommande ainsi Nicole Prieur, qui insiste aussi sur l'importance du « non verbal » (sourire bienveillant, regard chaleureux, main sur l'épaule) pour amorcer cette étape. Et marquer un premier pas vers l'autre.

Le compromis

Étymologiquement « promettre ensemble », cette ultime étape (importante sans être impérative) vise à consolider l'entente sur le long terme. Par la mise en oeuvre de solutions identifiées, l'instauration d'accords mutuellement satisfaisants, voire l'établissement d'un nouveau mode relationnel. Un temps de dialogue, dans lequel « on définit ensemble ce qui est acceptable de ce qui ne l'est pas, et reconnaît les intérêts communs que l'on retire à le faire », résume ainsi Nicole Prieur.

Et si le compromis est impossible ? C'est sans doute le signe que le démêlé tenait davantage du « conflit » que de la « dispute », ou d'une opposition de valeurs plus que du simple désaccord. Auquel cas, « le plus sage est d'éviter les sujets qui fâchent », pour se concentrer sur ce qui nous rassemble, et nous a poussés à partir ensemble. Sauf à rentrer au même endroit après les vacances...

* Nicole Prieur est co-autrice, avec son mari Bernard Prieur, de *Disputez-vous bien !*, paru aux éditions Robert Laffont (avril 2025)