



Savoir se disputer... pour mieux s'aimer !

S'accrocher avec ses proches n'est pas une catastrophe, cela peut même s'avérer bénéfique pour la relation. Mode d'emploi pour des querelles constructives.

Durant les vacances, nous faisons plus que nous croiser rapidement avec notre conjoint, nos enfants, nos parents ou nos amis : nous passons vraiment du temps ensemble. Une cohabitation rapprochée susceptible de faire surgir des disputes plus nombreuses que d'habitude ! Or, nous voyons

rarement d'un bon œil ces confrontations, les considérant comme des menaces pour une bonne entente avec nos proches. Et si nous nous trompions ? « Il est temps de comprendre que les disputes ne s'opposent pas à l'amour : nul besoin d'être d'accord pour s'aimer. Surtout, elles sont un moyen de faire évoluer les relations, de les

rendre plus profondes et satisfaisantes, de les maintenir vivantes et empêcher qu'elles se sclérosent », encourage Nicole Prieur, thérapeute et philosophe*.

DISPUTE OU CONFLIT ?

Attention, pour que ces bénéfices soient au rendez-vous, encore faut-il être capable d'avoir des disputes saines et

constructives, qui ne se transforment pas en conflits destructeurs. « La dispute, comme son étymologie latine *disputare* en atteste, consiste à discuter, examiner, débattre. Elle est censée permettre à chacun de préciser ses besoins et les faire entendre à l'autre, avec le désir profond de faire avancer la relation en trouvant des

compromis. Tandis que le conflit, qui vient du latin *conflictus*, évoque la lutte, l'attaque : face à soi, on n'a plus un partenaire mais un adversaire. On n'hésite pas à avoir recours à une certaine violence pour le frapper là où il est fragile. On veut gagner sur l'autre, lui imposer notre point de vue», décrit la thérapeute. Parfois, la frontière entre ces deux formes d'affrontement est ténue et l'on a vite fait de basculer du côté sombre. Mais bonne nouvelle, l'art de la «bonne dispute» s'apprend ! Et plus on devient un expert de cette joute vertueuse, plus les bagarres qui abîment auront tendance à régresser.

UN TEMPS POUR RÉFLÉCHIR

Mais au fait, pourquoi une dispute éclate-t-elle ? «En réalité, peu importe le motif qui a conduit à l'explosion. Bien souvent, il n'est que la goutte d'eau faisant déborder le vase, un prétexte à l'expression d'une forme de ras-le-bol, un cri qui vient dire : la relation ne peut pas continuer ainsi, il faut que des choses changent !», développe Nicole Prieur. Sur le moment, on se trouve dans un tel brouillard émotionnel, qu'il n'est pas toujours aisé de cerner précisément ses attentes. Voilà pourquoi, si l'on souhaite tirer un bénéfice

de cette discorde, il est indispensable de s'accorder un temps de réflexion. «C'est le moment où, de soi à soi, on va se demander ce qui nous a tellement mis en colère et fait mal, où on va essayer de poser des mots, les plus justes possibles, sur son malaise. S'est-on senti mis en insécurité,



Un bon face à face
pour ne pas se
retrouver dos à dos !

humilié ou blessé ? A-t-on revécu un épisode douloureux du passé ? A-t-on été déçu ? A-t-on éprouvé du ressentiment, de la culpabilité ?», précise la thérapeute.

UN TEMPS POUR EXPLIQUER

Cette petite auto-analyse ayant permis d'y voir plus clair (et aussi de se calmer), il est alors possible de revenir vers l'autre afin de lui expliquer notre réaction, serenement et sans être à nouveau débordé par les émotions. «On parle alors de soi et de ses ressentis,

sans attaquer l'autre. Si la dispute a éclaté avec son conjoint pour un bouchon de dentifrice pas rebouché, il est possible de lui parler de notre besoin d'ordre et de notre sentiment d'insécurité quand la pagaille règne. À un ado qui refuse systématiquement toute activité en famille pendant les va-

mal-être, par nos manières de faire ou de le considérer. Cela suppose également de se faire suffisamment confiance, à soi et à l'autre, pour être capables de changer, afin d'être mieux ensemble, malgré les inévitables désaccords», insiste Nicole Prieur.

UN TEMPS POUR CO-CONSTRUIRE

Nous voilà maintenant arrivés à la dernière étape de la dispute saine, celle où ensemble nous allons imaginer un compromis. Qu'est-ce que chacun est prêt à lâcher ? Par exemple, on peut proposer à son ado : plutôt qu'une balade d'une journée entière, serais-tu d'accord pour une sortie de deux heures, dans un lieu qui te plaît ? «Le compromis ne signifie pas la soumission ou le renoncement à ses propres valeurs et croyances, pas plus que cela n'est un acte de faiblesse. C'est un engagement de nous envers lui et de lui envers nous. Ainsi menées, les disputes nous aident à construire des espaces communs dans lesquels nos libertés peuvent s'affirmer, dans le respect de celles des autres», conclut la thérapeute. ●

Par Isabelle Gravillon

**Co-auteur avec Bernard Prieur de Disputez-vous bien, pour mieux vous entendre avec vos proches, éd. Robert Laffont, 19 €.*

cances, on peut dire la déception éprouvée car les moments passés avec lui nous manquent», suggère Nicole Prieur.

UN TEMPS POUR COMPRENDRE L'AUTRE

L'étape suivante consiste à encourager l'autre à la parole : et toi, qu'est-ce qui t'a énervé ? Il s'agit de prendre en considération ses plaintes, d'essayer de les comprendre, sans les juger et surtout sans se sentir attaqué. «Cela suppose d'accepter d'entendre que nous sommes sans doute pour quelque chose dans son