

Bien se disputer,

Impossible, dans une relation, d'être d'accord sur tout. Mais voilà : comment affronter nos différences sans verser dans le conflit stérile ? En changeant simplement de regard sur la dispute !

Dans un monde de plus en plus complexe où nous sommes invités à revendiquer notre singularité, il est normal que surgissent davantage de divergences. La tentation est grande de se replier sur soi et ses convictions. « Je préfère me taire, sinon c'est la brouille assurée ! », entend-on dire. N'aurait-on pas une vision négative de la dispute ? « Beaucoup de mes patients ne voient pas la fonction positive de la dispute (du latin *Disputare*, signifiant examiner, discuter débattre), alors qu'elle est une façon de clarifier, de réajuster ou d'exprimer un besoin. Souvent, c'est un signal, un appel au changement : "Stop, ça ne peut plus continuer ainsi". Si le conflit éloigne, la dispute constructive rapproche. » D'où l'intérêt d'en connaître les règles et de savoir bien la mener...

Comprendre l'anatomie de la dispute

Notre experte décrit un processus en quatre temps : l'incubation (accumulation de contrariétés, de non-dits, d'agacements) ; l'explosion ; le déroulement (selon un modèle souvent conditionné par notre éducation ou notre genre, privilégiant la parole ou le silence, la colère ou la boudoir...) et enfin le dénouement sous la forme d'une dispute qui peut être « sourde », « vaine » (elle ne règle rien), « radicale » (en aboutissant à une rupture) ou « saine » (elle est porteuse de dialogue). « La dispute

laisse jaillir l'émotion, observe la thérapeute familiale : *on n'a pas encore les idées claires, les mots dépassent parfois la pensée. Mais cette colère permet de dire ce qu'on n'oseraît pas exprimer autrement. C'est un moment d'exaspération qui doit ouvrir la voie au dialogue. Pour éviter de basculer vers une dispute toxique, il s'agit d'apprendre à exprimer son ras-le bol sans tomber dans l'irrespect : ne pas attaquer l'autre, éviter la méchanceté et toute forme de violence. La bonne dispute consiste à transformer ce coup de colère en discussion (même houleuse), pas en règlement de compte.* » Ce qui nécessite un minimum de contrôle...

Essayer de prendre du recul

Certaines disputes reviennent toujours sur les mêmes sujets : éducation, argent (héritage, gestion du budget, dettes), partage des tâches, conflit de territoire... « Lorsqu'un couple ou une famille reprend sans cesse la même querelle, c'est le signe que quelque chose de plus profond se joue, analyse Nicole Prieur. Souvent, le "problème" réactive des blessures anciennes : sentiment d'injustice, besoin de reconnaissance, manque de sécurité intérieure, peur de l'intrusion, lutte de pouvoir... Comprendre ce qui se rejoue au contact de l'autre permet d'éviter que la dispute n'enferme dans un cycle stérile.

Sans forcément passer par une thérapie, chacun peut se demander : « Quand ai-je vu de la colère dans mon enfance ? », « Pourquoi l'autre m'agace-t-il tant ? », « Qui

Notre spécialiste



Catherine Delahaye

Nicole Prieur est philosophe, thérapeute familiale, hypnothérapeute et essayiste. Elle est en couple depuis cinquante-cinq ans avec le psychanalyste Bernard Prieur, également thérapeute familial et de couple, avec qui elle a copublié en avril *Disputez-vous bien !* Son site parolesdepsy.com regroupe tous les thèmes qui lui sont chers (via des articles ou des vidéos) : l'argent, le couple, la famille, la fratrie, les trahisons nécessaires... Vous pouvez aussi l'écouter sur Méタmorphose, le podcast qui éveille la conscience.

À lire

● *Disputez-vous bien !*, de Nicole et Bernard Prieur, éd. Robert Laffont 19 €



me rappelle-t-il quand il me met à bout ? », « Sur quelle touche sensible appuie-t-il ? » Identifier ce que la dispute actuelle réactive permet déjà de retrouver un peu de distance émotionnelle. Un tiers de confiance peut aussi nous aider à ouvrir notre regard. » Non, tout n'est pas de la faute de l'autre, et ce n'est pas uniquement à lui de changer ! Il faut sortir de la logique du « qui a raison ? »...

Rechercher le compromis

Vouloir éviter absolument tout désaccord est illusoire. « Nous vivons actuellement dans l'illusion, voire l'injonction, du consensus, regrette la thérapeute familiale

et philosophe. Or, c'est illusoire. L'un finit toujours par s'effacer. Le compromis, en revanche, est une recherche d'équilibre permettant de respecter les différences et de trouver des solutions pour vivre en bonne intelligence. C'est une forme de contrat où chacun fait un pas vers l'autre, qui permet à la relation de rester vivante sans nier les divergences. »

Nous ne supportons plus de déjeuner chez belle-maman tous les dimanches ? Acceptons d'y aller une ou deux fois par mois. Et si notre conjoint fait des efforts pour ne pas oublier de reboucher le dentifrice (sans toujours atteindre l'objectif !), persuadons-nous que c'est déjà ça de gagné ! « Le plus important est de pouvoir exprimer son



c'est tout un art !



SHUTTERSTOCK

Une « prise de bec » peut permettre d'évacuer des problèmes jusqu'alors passés sous silence.

malaise, ses besoins (de façon claire et affirmée, sans chantage affectif), insiste notre experte. Et surtout, de se sentir entendu. » Rien de pire que d'avoir le sentiment de parler dans le vide !

Toujours revenir au sens de la relation

Nicole Prieur l'atteste : se disputer, c'est croire au lien. C'est, en somme, une preuve d'attachement. Car pourquoi, au fond, se donner autant de mal pour surmonter nos différences si le jeu n'en vaut pas la chandelle ? « C'est pourquoi, avant toute discussion houleuse, il est toujours bon de rappeler à l'autre la force de notre affection ou de notre intérêt pour lui, surtout s'il

a tendance à fuir la confrontation », recommande-t-elle : « Tu sais, c'est vraiment parce que je suis bien avec toi que j'aimerais qu'on s'explique. » Cette conscience permet de relativiser certaines querelles et de privilégier ce qui nourrit vraiment le lien, au lieu de projeter des attentes irréalistes sur l'autre. » Cette amie est radine, mais n'a-t-elle pas surtout beaucoup de qualités ? Notre conjoint n'est peut-être pas très démonstratif, ou fantaisiste, mais il est fiable et plein de petites attentions, qui échappent à notre regard paresseux... « Le plus difficile étant sans doute de faire le deuil d'une relation rêvée, complice et fluide, reconnaît l'auteure de *Disputez-vous bien ! Bien s'entendre avec l'autre, c'est du boulot !* »

La dispute est-elle toujours souhaitable ?

Pour les petites frictions du quotidien, la mise au point est incontournable. Mieux vaut dire les choses que de voir s'accumuler les non-dits. Mais qu'en est-il des conflits enfouis depuis des années – vieilles rancunes, blessures d'enfance liées à des enjeux d'équité affective, histoires d'héritage où s'invitent jalouses et sentiment d'injustice ? « La colère peut nous aider à solder les comptes à condition de faire la paix avec son passé et de dépasser nos ressentiments, soutient Nicole Prieur. Souvent, elle a besoin d'être travaillée en thérapie. »

Avec une personne vulnérable (malade, dépendante, en proie à une addiction), en revanche, le compromis n'est pas toujours possible. Si nous tenons à elle, il nous faut parfois accepter une relation à minima, basée sur l'entraide, et revoir nos attentes à la baisse. Reste que certaines situations restent insolubles. « En cas de maltraitance ou d'inceste, la rupture peut s'imposer à nous quand la réconciliation est au-dessus de nos forces ou lorsque nous estimons que nos enfants sont en danger », conclut la thérapeute familiale.