

Comment arrêter une dispute en moins de 5 minutes ?

Comment s'harmoniser avec un reproche de l'autre et éviter de créer un conflit dans la relation

Sommaire

1. Accueillir avec contentement le reproche de l'autre
2. Vider la mémoire de l'autre des autres reproches possibles
3. Comprendre son reproche avec attention et intérêt
4. Remercier l'autre de vous avoir partagé son point de vue avec sincérité
5. Poser une question qui vous unit dans le problème et la solution
6. Ne rien promettre et affirmer que vous allez agir
7. Offrir un choix entre deux choses que vous désirez

1. Accueillir avec contentement le reproche de l'autre

Si vous n'accueillez pas le reproche de l'autre avec contentement, alors vous ouvrez la porte à une dispute de plus en plus animée. Surtout, si vous n'écoutez pas son reproche en cherchant des reproches à lui faire concernant des choses passées. Vous ne faites que démontrer, qu'il n'est pas important et que son reproche n'est rien.

Vous devez absolument prendre conscience que l'autre réagit en allant vers l'extérieur de lui en vous reprochant quelque chose qu'il n'aime pas (il cache cela par habitude apprise). Cependant, vous pouvez vous sentir menacé, car il vous vise sans dire sa vérité, qui est ce qu'il n'aime pas. Émotionnellement, c'est difficile ici.

Probablement, que vous allez réagir par vous défendre en attaquant. Cette réaction produit plus de conflits et si c'est cela que vous désirez, alors à vous cette liberté ainsi que les conséquences naturelles que vous vivrez.

Votre responsabilité (car vous qui êtes en train de lire cela et non l'autre) est de faire votre possible pour bien vous entendre et ainsi montrer que l'amour que vous avez envers votre conjoint ou conjointe n'est pas seulement en lui disant « je t'aime », mais par des actions et créations valables.

Pour mieux imaginer la situation, je vais utiliser l'exemple d'un reproche souvent vécu : Votre conjoint vous reproche de toujours crier.

Vous Je suis contente (ou content) que tu me dises ça.

2. Vider la mémoire de l'autre des autres reproches possibles

Si vous ne videz pas la mémoire de l'autre à cet instant, il y a de forte chance que durant une dispute, il cherche d'autres reproches, sans s'en rendre compte afin de gagner son argument. Alors en le faisant immédiatement, vous enlevez toute munition pour faire une guerre plus féroce. De plus, en affirmant que c'est vrai, vous dite à l'autre, que vous êtes d'accord avec.

Vous C'est vrai que je crie souvent, mais à part ça, y a-t-il autre chose qui te dérange ?

Dans beaucoup de situation, il dira non. Mais s'il dit un autre reproche, alors vous continuez à lui faire vider la cassette.

Vous À part que tu n'aimes pas que je crie et que je critique tout le temps, y a-t-il autre chose qui te dérange ?

Vous devez continuer à lui faire vider sa mémoire de tout ce qui le dérange actuellement et habituellement, c'est uniquement une chose à cet instant. Il faut terminer cette étape par un « non » de sa part, qui signifie que vous êtes consentant pour mieux le comprendre.

3. Comprendre son reproche avec attention et intérêt

Maintenant que vous savez ce qu'il vous reproche (sans chercher à lui reprocher quelque chose), alors il est important de lui démontrer que vous avez écouté et que vous avez un intérêt sincère à bien vous entendre.

Vous avez maintenant la responsabilité à transformer son reproche extérieur en un sentiment intérieur et sans porte de jugement. Puis d'être attentive. Les mots « n'aimes pas » sont la clé.

Vous Si je comprends bien, tu n'aimes pas quand je crie et quand je critique ? Est-ce que tu pourrais m'aider à mieux comprendre ce que tu n'aimes pas ?

Votre question ciblée vers ses sentiments ou ses vérités, vont faire en sorte d'apaiser totalement la personne et de lui ouvrir son cœur (ou bien qu'elle s'enfuit loin de vous et arrêter le conflit). C'est un ou l'autre, il n'y a pas de zone grise ici, vous verrez.

Vous devez écouter attentivement sans chercher à penser ou à parler. Vous pouvez poser d'autres questions, mais uniquement pour comprendre plus en profondeur.

Si l'autre veut s'enfuir, alors soyez patiente ou patient, c'est par la répétition de ce processus, que l'autre en prendra conscience.

4. Remercier l'autre de vous avoir partagé son point de vue avec sincérité

Lorsque votre conjoint ou autre personne aura terminé. Vous devez le remercier, car il a exposé ses sentiments avec courage.

Vous Merci de m'avoir fait comprendre ton point de vue que je ne connaissais pas. C'est vraiment important pour mieux s'entendre, vraiment pas facile, je l'avoue.

5. Poser une question qui vous unit dans le problème et la solution

Lorsque vous avez terminé de le remercier, vous devez immédiatement lui poser une question pour vous réunir et non vous diviser, tout en lui donnant l'opportunité de créer avec vous, la solution à faire. Vous n'avez pas besoin de vous casser la tête, car l'autre vous offrira des réponses.

Vous As-tu une idée, comment faire pour solutionner ce problème ?

Il vous dira quelque chose d'important à faire pour que vous prenez soin de votre couple. Ne cherchez pas à modifier sa réponse, mais à l'accepter totalement. Ne cherchez pas à lui expliquer, que lui aussi devrait faire certaines choses, car de cette façon, vous cherchez encore à le culpabiliser et ainsi ne rien faire. S'il y a quelque chose à faire, il vous le dira.

6. Ne rien promettre et affirmer que vous allez agir

Maintenant, il faut faire des actions et vous devez prendre conscience que cela ne sera pas facile pour vous. De plus, vous pouvez oublier, mais de cette façon, l'autre comprendra. Trop de gens promettent, mais ne s'engagent pas. Faites le contraire et vous allez réussir. N'oubliez pas de dire que c'est « notre » solution.

Vous Je ne te promets rien, mais je vais m'appliquer à mettre notre solution en pratique.

7. Offrir un choix entre deux choses que vous désirez

Expliquer maintenant, ce que vous aimeriez possiblement de sa part en proposant un choix afin de lui donner une certaine liberté. Finir en lui disant le bénéfice qu'il pourrait en retirer, et qui sera, ce qu'il vous reprochait au départ.

Vous J'aimerais aussi, si c'est possible, de me dire ce que tu n'aimes pas ou ce que tu aimerais au lieu de me dire des reproches. De cette façon, peut-être on pourrait éviter que je crie.

C'est par la pratique que nous comprenons les choses plus facilement, alors donnez-vous une chance. Mais si vous lisez cela sans pratiquer, vous ne faites qu'accumuler de la mémoire sans application. Les paroles ne peuvent créer une solution complète et sans action créative, alors le conflit se perpétuera

Apprendre n'est pas comprendre