

## Outils pour une résolution de conflit aimante

par Pete Walker in [Complex PTSD : From Surviving to Thriving](#)

Voici une liste de techniques et perspectives que j'ai collectées au fil des années pour aider les couples à résoudre les conflits de façon aussi aimante que possible. Quand je la donne aux couples avec lesquels je travaille, je leur demande de prendre du temps à la maison pour lire la liste à voix haute ensemble et discuter de chaque point autant que nécessaire, pour voir s'ils peuvent s'entendre afin de l'adopter comme ligne de conduite pour la gestion de conflits.

Quand j'ai commencé à fréquenter mon épouse il y a onze ans, nous avons passé un temps considérable, lors d'un weekend, à discuter chacun de ces outils. Nous avons exprimé nos soucis, enthousiasmes, conditions et réserves pour l'usage de chacun d'entre eux. Au fil des années, nous en avons affiné notre usage, et notre style de communication concernant nos conflits a évolué pour faire croître notre intimité et la maintenir en bonne santé.

1. Normalisez le fait que le conflit est inévitable, et établissez pour le conflit un forum sans danger. Discutez et approuvez autant de ces lignes de conduites qu'il vous semble utile.
2. L'objectif est d'informer et de négocier pour le changement, pas de punir. La punition détruit la confiance. L'amour peut ouvrir les « oreilles » du cœur de l'autre.
3. Imaginez quelle serait la manière la plus facile d'entendre votre grief si elle venait de l'autre. Dites-la comme il vous serait le plus facile de l'entendre.
4. Préfacez vos plaintes avec la reconnaissance du bon dans l'autre et dans votre relation mutuelle.
5. Pas d'insultes, de sarcasmes ou d'attaques ad hominem.
6. Pas d'analyse de l'autre ou de lecture dans les pensées.
7. Pas d'interruptions ni de monologues.
8. Soyez dans une démarche de dialogue. Faites des déclarations courtes et concises qui permettent à l'autre de réfléchir et de paraphraser les points essentiels, afin que vous puissiez entendre que vous êtes bien écouté·e / compris·e.
9. Pas de négation des droits de l'autre comme définis dans le Bill of Rights.

10. Souvent, il ne s'agit pas d'avoir raison ou d'avoir tort ; deux personnes peuvent avoir raison, mais simplement être différentes. Soyez prêt·e·s à parfois accepter de ne pas être du même avis.
11. Évitez les déclarations en « tu ». Utilisez des déclarations en « je » qui identifient vos ressentis et votre expérience, et ce que vous percevez comme injuste.
12. Un problème particulier, avec un comportement identifiable qui l'accompagne, à la fois. Demandez-vous ce qui vous blesse le plus afin de trouver votre plainte majeure.
13. Tenez-vous en à ce problème jusqu'à ce que les deux personnes se sentent pleinement entendues. Prenez chacun votre tour de présenter un problème.
14. Pas d'interruptions ni de monologues.
15. Présentez une plainte de façon aussi calme et aimante que possible.
16. Pausas : Si la conversation devient trop tendue, chacun·e peut demander une pause [d'une minute à 24 heures], tant qu'iel donne une heure à laquelle reprendre {cf 1 ci-dessous}
17. Déchargez autant que possible de la charge accumulée avant de reprendre.
18. Prenez la responsabilité de toute charge accumulée qui peut provenir du fait de ne pas en avoir parlé suffisamment tôt.
19. Prenez la responsabilité de toute charge accumulée déplacée qui provient d'autres blessures. {cf 2 ci-dessous}
20. Engagez-vous à croître dans la compréhension de combien votre charge vient de négligences ou d'abus durant l'enfance.
21. Engagez-vous à guérir des pertes de l'enfance à travers identification, deuil et réappropriation de celles-ci.
22. Présentez vos excuses sans honte. Faites les réparations possibles. Incluez votre intention de corriger votre comportement dans le futur. Expliquez vos circonstances atténuantes comme des explications – pas des excuses – que vous n'aviez pas l'intention d'être blessant·e.

## **1. A propos des pauses, #16**

Parmi les causes de ruptures les plus fréquentes figurent les différences irréconciliables et les dommages irréparables. Ces derniers auraient pu être évités

dans de nombreux cas, si les couples savent utiliser les pauses (« *timeouts* ») de manière judicieuse.

C'est particulièrement vrai pour les survivant-e-s de trauma de type combatif (« *fight type* »), qui lorsqu'ils expérimentent un flashback peuvent aisément perdre le contrôle de la critique extérieure (« *outer critic* ») et dire des choses qui détruisent l'intimité. Apprendre à reconnaître les signes d'hyperactivation est très bénéfique pour les survivant-e-s, afin qu'ils puissent prendre des pauses pour panser la plaie causée par une critique déchaînée.

Ce que l'on dit au beau milieu d'un flashback peut blesser gravement et prendre racine dans la psyché de l'autre, d'une manière qui endommage la confiance. On peut prévenir cette inutile destruction de l'intimité si les deux membres du couple acceptent que chacun peut demander une pause quand il est trop difficile d'être dans une confrontation aimante à cause d'un flashback.

Les pauses peuvent s'étendre d'une minute à 24h, cela dépend du temps que cela prend aux partenaires de gérer leurs flashbacks.

Les pauses fonctionnent le mieux lorsque la personne qui les demande donne un horaire pour reprendre la résolution de conflit, afin que les pauses ne deviennent pas une technique d'évitement des problèmes.

Les pauses peuvent être utilisées individuellement pour relâcher toute charge accumulée. Cela peut être fait en utilisant les méthodes sûres de relâchement de la colère que je décris dans le chapitre 5 de *The Tao of Fully Feeling*.

## **2. A propos du transfert, #19 and #20**

En utilisant cette liste avec différents couples, j'ai remarqué que ceux qui sont le plus compétents pour résoudre leurs conflits ont développé un talent considérable pour les outils 19 à 21. Ces recommandations concernent la gestion du transfert.

Pour les personnes ayant subi des traumas, le transfert est souvent un type de flashbacks durant lesquels nous réagissons inconsciemment à nos partenaires comme s'ils étaient les personnes qui s'occupaient de nous durant l'enfance. Quand cela se produit, nous déplaçons sur nos partenaires notre douleur émotionnelle liée à des problèmes d'enfance non résolus.

Un exemple assez courant de ce type de problème se produit lorsque la plainte plutôt mineure et juste d'un partenaire déclenche un torrent de rage, de peur et/ou de honte qui résulte de décennies de rejets et critiques parentales accablantes.

Un autre exemple : elle manque de dire ce qu'il espérait entendre et cela remue la douleur provoquée par des décennies de négligence de la part de sa mère ou son père. Bien entendu, toutes les combinaisons de genre sont possibles.

La plupart des conflits dont je suis témoin en tant que thérapeute semblent être composés à 90 % de douleur du passé ré-expérimentée et 10 % de douleur actuelle. Le livre de Harville Hendrix *Getting The Love You Want* est un très bon guide pour travailler sur cette dynamique d'une manière qui guérit les plaies de l'enfance et renforce l'intimité.

D'après moi, la majorité des conflits entre adultes consentants découlent d'une dynamique où les deux personnes jouent un rôle et ont donc une certaine responsabilité dans la perturbation de leur relation amoureuse.

Une résolution saine du conflit intervient typiquement lorsque chaque partenaire reconnaît son rôle et s'excuse de sa contribution au conflit. En ce qui concerne les résolutions de conflits plus profonds et complexes, elles passent par une remarque d'excuse sur votre transfert.

Voici à quoi ressembleraient de bonnes excuses : "Je suis désolé de la charge émotionnelle que j'ai déversé en exprimant ma déception. Bien que je pense que mes griefs soient justifiés, l'intensité dont j'ai fait preuve en les exprimant était exagérée. Je m'excuse d'avoir réagi avec toi comme si tu étais ma mère abusive. »