

RÉSOLUTION DES CONFLITS

Résolution de problèmes — Dix étapes pour résoudre un conflit

Tous les couples ont des différences et des désaccords. Les études montrent que le nombre de désaccords influe moins sur le bonheur conjugal que la manière de les gérer. Les couples heureux n'évitent pas les désaccords : ils les résolvent en restant respectueux l'un envers l'autre, ce qui fortifie leur relation. Ce modèle en dix étapes est une façon simple mais efficace de résoudre un conflit en évitant les schémas courants et destructeurs. Utilisez ce modèle pour une question en cours dans votre relation, comme pour les questions à venir.

ÉTAPES 1 À 5

1. Fixez un moment et un lieu pour la discussion.

Date : _____ Heure : _____

Lieu : _____

2. Définissez le problème — soyez précis.

3. Énumérez les façons dont chacun contribue au problème.

Conjoint 1 : _____

Conjoint 2 : _____

4. Énumérez les tentatives passées de résoudre la question qui n'ont pas abouti.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5. Remue-méninges : mettez vos idées nouvelles en commun et essayez d'énumérer 10 solutions possibles au problème. À ce stade, ne jugez et ne critiquez aucune suggestion.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

ÉTAPES 5 À 10

5. Remue-méninges (suite)

6) _____

7) _____

8) _____

9) _____

10) _____

6. Discutez et évaluez chacune de ces solutions possibles. Soyez aussi objectifs que possible. Parlez de l'utilité et de la pertinence de chaque suggestion pour résoudre votre question.

7. Convenez d'une solution à essayer.

8. Convenez de la façon dont chacun travaillera à cette solution. Soyez aussi précis que possible.

Conjoint 1 : _____

Conjoint 2 : _____

9. Fixez une rencontre pour discuter de vos progrès.

Date : _____ Heure : _____

Lieu : _____

10. Encouragez-vous mutuellement en voyant les efforts accomplis. Exprimez votre reconnaissance pour ces efforts.