

La cause des conflits. Lisez Jacques 4.1-3.

Un regard sur votre relation :

1) Décrivez un conflit récent ou habituel entre vous et votre fiancé(e).

2) À votre avis, qu'est-ce qui cause ce conflit ?

Quelle en est la conséquence et quel effet a-t-il sur vous ?

3) Quelle est votre responsabilité dans ce conflit ?

4) Essayez de vous mettre à la place de votre fiancé(e). Comment décrirait-il(elle) ce conflit ?

5) Si vous aviez le même conflit à vivre, comment vous y prendriez-vous ?

Rappelez-vous ceci :

Le conflit fait partie intégrante de la vie familiale et du processus de croissance. Plusieurs conflits sont simplement les symptômes d'un autre problème. La plupart des gens ne traitent pas les conflits ouvertement parce que personne ne leur

a jamais appris à les résoudre d'une manière efficace.

- Le conflit peut donc, d'une façon très positive, fournir des occasions de renforcer une relation.
- Par contre s'il n'est pas résolu et simplement mis de côté, il ressurgira et nuira à la croissance et à la satisfaction d'une relation.

Quels sont les différents choix possibles devant un conflit ? James Fairfield a suggéré cinq façons de réagir :

Céder

Résoudre

Accepter un compromis

Se retirer

Gagner

(1) - Céder

Céder pour avancer : vous n'aimez pas cela, mais plutôt que de risquer une confrontation, vous préférez choisir ce chemin.

(2) - Se retirer

Si vous avez tendance à considérer les conflits comme des fatalités incurables qui échappent à votre contrôle, vous ne cherchez même pas à les résoudre. Vous vous retirez soit en quittant les lieux physiquement, soit en décrochant psychologiquement.

(3) - Accepter un compromis

« Donner un peu pour recevoir un peu. »

Vous pouvez trouver qu'il est important de lâcher la bride à certaines de vos exigences ou idées, afin d'aider l'autre à en faire de même. Vous ne voulez pas gagner tout le temps, mais vous ne voulez pas non plus que l'autre le fasse.

(4) - Gagner

Vous choisirez de gagner les conflits, surtout si vous sentez que vous devez rechercher toujours