

Bienvenue à tous

Notre thème de ce soir:

La résolution de conflits



**Si la caractéristique des fondements du mariage, c'est le travail sur soi,
Celle de la communication et de l'écoute,
la patience et la douceur !
La résolution des conflits fait appelle à
la maîtrise de soi !**



“Pourquoi Les désaccords sont inévitable dans le couple“



- 1°) Nous sommes différents**
- 2°) Nous percevons les choses de façon différente**
- 3°) Nous apportons dans notre couple nos différences d'éducation, de caractère, d'aspirations, de goûts, etc.**
- 4°) Et enfin, nous sommes tous égocentriques.**



1°) Nous sommes différents

- **La femme raconte, l'homme dit**
- **la femme réfléchit en parlant**
- **l'homme doit choisir :**
parler où penser
- **la femme déballe tout et trie après**



- **La femme mène tout de front en même temps, l'homme établit des priorités**
- **La femme sait donner, l'homme sait recevoir**



2°) Nous percevons les choses de façon différente.

**Une femme dira à un homme :
« C'est toujours moi qui lave la
voiture(ou qui met de l'essence
dans la voiture, ou qui arrose le
jardin) ».**



Elle cherche seulement à dire qu'il lui semble le faire très souvent, disons même trop souvent. Alors que l'homme entendra précisément ce qu'elle dit : toujours, c'est-à-dire sans exception. Et trouvera qu'elle exagère.



Elle explique à son mari que ce matin, elle n'a rien à se mettre; alors qu'elle est devant un dressing plein à craquer et que lui il a trois chemises et deux pantalons qui se battent en duel et qu'il se débrouille avec ça ! Il ne la comprend pas !!!



3°) Nous apportons dans notre couple nos différences d'éducation, de caractère, d'aspirations, de goûts, etc... et nous voulons faire les choses à notre façon :

avoir raison,

ma solution est la meilleur,

Toi, tu ne comprend rien.



Notre nature égocentrique est souvent agacée d'avoir à tenir compte de notre conjoint.



C'est plus facile de faire les choses seules. Dès la petite enfance, nous disons souvent : « c'est moi qui décide ». Quand on essaie de se mettre au rythme de l'autre, on se sent ou freiné, ou poussé, ou retenu, c'est une source d'irritation



**Notre couple est ,en permanence,
en construction parce que chaque
conjoint est en chantier permanent!**

**Nous avons été déformés par le
péché mais en donnant notre vie à
Dieu, celui-ci s'est engagé à nous
transformer et à nous reformer à
son image !**



Ephésiens 2/10 :

**Car nous sommes son ouvrage,
(poéma : son chef-d'œuvre)
ayant été créés en Jésus-Christ
pour de bonnes œuvres, que Dieu a
préparées d'avance, afin que nous
les pratiquions.**

Il est le potier, nous sommes l'argile



**Il soigne et guérit nos blessures,
afin que le fruit de l'Esprit prenne
toute sa place et arrive à maturité !
Ainsi, on peut dire qu'un couple se
bonifie au fur et à mesure que la
restauration de chaque conjoint
prend place !**



Matthieu 7/3 :

“Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'oeil de ton frère, et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton œil ?

**Ou comment peux-tu dire à ton frère:
Laisse-moi ôter une paille de ton œil,
toi qui as une poutre dans le tien ?**

Hypocrite, ôte premièrement la poutre de ton œil, et alors tu verras comment ôter la paille de l'œil de ton frère

**Notre poutre, c'est tout ce que
le péché a déformé en nous !**



**Voyons quelques sources d'irritation
à mettre à jour, avant quelles ne
deviennent conflictuelles :**



Le contrôle et l'agressivité

Dieu nous a donné des attributs bien particulier pour l'homme et la femme :

- pour la femme : l'influence**
- pour l'homme : l'autorité**



**Avec l'influence du péché, l'attribut
de l'influence de la femme s'est
transformé en contrôle
et l'attribut de l'homme, s'est
transformé en agressivité**



**C'est par une prise de conscience
de la réalité de notre vieille nature
pécheresse que nous pourrions
corriger ces facteurs d'irritation et
de source de conflit**



Autre source d'irritabilité : L'humour versus la susceptibilité



Autre source d'irritabilité : L'esprit de compétition



**Attention à
mauvaise foi !!!**



Autre source d'irritabilité :
Les émotions
et leurs exagérations



**Encore une petite chose:
Ne facilitez pas le travail de
l'ennemie en "murmurant" et en
maudissant votre conjoint**



**Mais, l'émotion que nous ressentons
le plus, à la suite d'un conflit est
celle de la colère !**



**Avec la colère, deux comportements vont se dégager :
- un premier comportement que l'on appelle : 'rhinocéros'**



- Le deuxième comportement : 'hérisson'

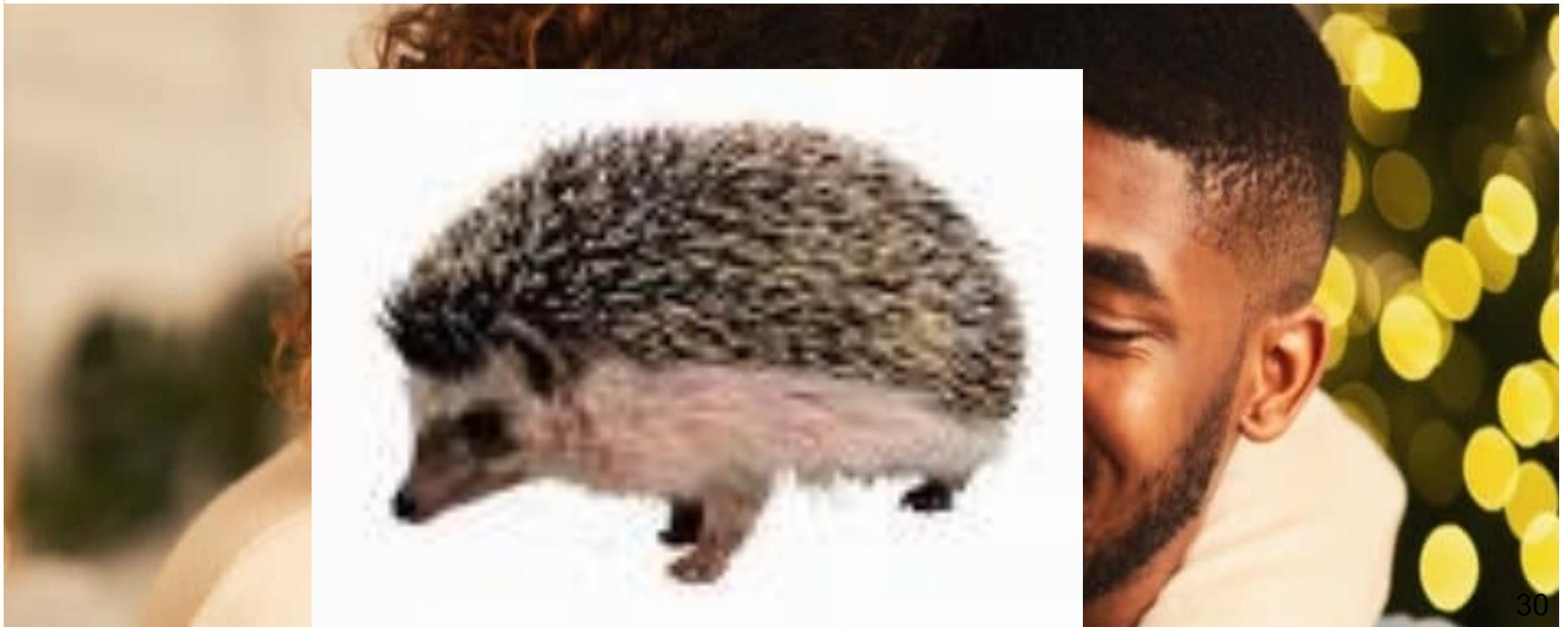


Le comportement “rhinocéros”

Environ 50 % des gens ont tendance à laisser éclater leur colère. On les appelle les ‘rhinocéros’ parce que cet animal charge tête baissée lorsqu’on le cherche



L'autre moitié de la population cache sa colère. Ceux-là se taisent, se referment sur eux-mêmes et parfois boudent. Ce sont les 'hérissons'.



TU BOUDES?

NON!



**Quand il se sent menacé, le
hérisson se met en boule, tous ses
piques sorties pour maintenir l'autre
à distance. Ce n'est pas que les
'hérissons' ignorent leur colère,
mais ils la manifestent d'une
manière différente de celle des
rhinocéros**



**ils ne montrent plus leur affection
ou n'écoutent plus leur conjoint.**

**Divers facteurs contribuent à
façonner notre manière de réagir :
notre caractère, le modèle parental
pendant notre enfance, les
expériences de la vie avec leur lot
de blessures.**



Les hérissons tout autant que les rhinocéros doivent apprendre à gérer la colère. Sinon, les conséquences peuvent être dévastatrices.



Un comportement de rhinocéros place le conjoint sous la menace constante d'une explosion.



**Dans un comportement de hérisson,
l'intimité est minée par
l'accumulation de frustrations.**

**Mais L'un comme l'autre
comportement est destructeur et
inefficace pour résoudre les
conflits.**



Nous pensons, à tort, que la résolution d'un conflit implique que l'un des deux soit perdant. C'est pourquoi nous cherchons à obliger notre conjoint à capituler.



• Nous nous engageons alors dans une ‘guerre des tranchées’, chacun creusant de son côté pour défendre sa position contre les attaques de l’autre.



L'un ou l'autre peut gagner la bataille, mais, dans ce cas, nous sommes en réalité perdants tous les deux.

L'intimité dans le couple est perdue à cause de la distance que nous avons créé entre nous



**Nos paroles empoisonnées,
blessantes, font office de barbelés ;
le terrain est miné de crises
non résolues.**



**En vérité, gagner, ce n'est pas
imposer la défaite à l'autre puisque,
en réalité, nous sommes
du même côté.**



**Gagner, c'est sortir de la tranchée,
déposer les armes,
mettre de côté notre orgueil
et rejoindre l'autre pour lui
demander :**

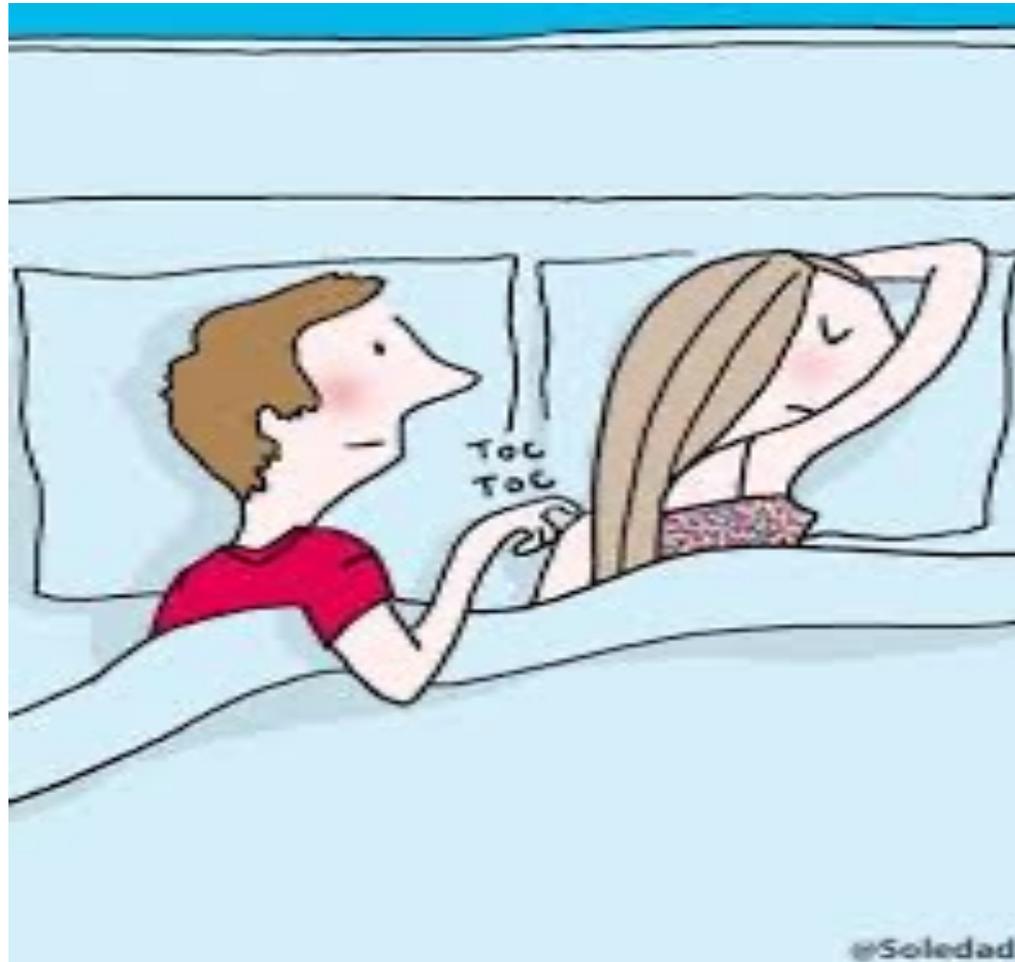


Je m'excuse,



je te demande pardon !

‘Comment pouvons-nous trouver une solution ?’



**Cela devrait nous amener à nous
poser la question :**

**‘comment je peux changer pour
améliorer mon mariage ?’**

**Et, c’est ainsi que nous apprendrons
à marcher d’un même pas**



**Nous allons voir quatre principes
pour prévenir et surmonter
ensemble nos conflits :**

I - Exprimer notre estime de l'autre

II - Reconnaître nos différences

III - Traiter nos zones de conflits

IV - Apprendre à prier en couple.



Exprimer notre estime de l'autre

Prendre l'habitude de nous concentrer sur ce que nous aimons et admirons chez l'autre plutôt que de mettre en avant ses défauts

Et cela, pas de temps en temps, mais chaque jour !

(⚠ Il est plus naturel de voir ce qui ne vas pas chez l'autre)

Le besoin de recevoir de l'encouragement est tout aussi fort chez les hommes que chez les femmes. Il est primordiale que notre conjoint ressente qu'il est ou qu'elle est la personne la plus importante au monde



C'est ainsi que vous l'aideriez à avoir plus de confiance en lui, plus d'estime de lui-même et ainsi de pouvoir considérer une autre façon de voir les choses quand il s'agira de discuter d'une chose ou d'une autre



Exprimer notre estime, c'est le contraire de critiquer. Quand deux personnes se fréquentent, au début de leur relation, elles se font beaucoup de compliments.

Mais, une fois marié, il est plus facile de se concentrer sur ce qui nous irrite que sur ce que nous admirions auparavant !



Colossiens 3 :19

« Maris, témoignez à vos épouses beaucoup d'affection, ne laissez pas l'amertume ou le ressentiment envahir votre cœur et détruire votre union. »



II – Prendre conscience et accepter nos différences !!!

**Un comportement n'est pas meilleur
qu'un autre :**

il est seulement différent !



Nos différences de tempérament, de personnalité, d'éducation, etc. sont souvent à la source des conflits sans que nous le réalisions



**Nous sommes différents dans :
notre façon de voir les choses**

**Nous pouvons être plus logique,
attirés par les faits et les détails
ou au contraire être plus intuitifs,
attirés par le ressenti**



Différent dans notre façon de nous organiser

Nous aimons être organisés, faire des plans à l'avance ou, au contraire, être plus spontanés, rester disponible au cas où une meilleure solution se présente



Différent dans notre façon de nous ressourcer

L'extraverti retrouve son énergie en étant avec les autres.

Par exemple :

Le vendredi soir, après une semaine de travail, il se dira : 'Quelle journée difficile au travail ! Heureusement que nous allons chez des amis ce soir !'



L'introverti, à l'inverse, aura plus besoin de se retrouver seul ou à deux.

S'il est épuisé le vendredi soir, il aspire à des moments tranquille à la maison.



‘Les opposés s’attirent’

Nous réalisons que nous sommes fascinés, intrigués, attirés par quelqu’un qui a les qualités opposées aux nôtres.

Mais les différences qui nous ont attirés l’un vers l’autre au début, vont précisément devenir des causes d’irritation.



**Par exemple, une épouse qui peut avoir été attirée par le tempérament fort de son mari quand elle a fait sa connaissance peut se plaindre, après quelques années de mariage, et l'entendre dire :
mais quelle tête de cochon!**



La bonne attitude a adopté, est celle où les conjoints se voient comme complémentaires, alliant leurs forces dans la complicité.



III - Traiter nos zones de conflits.

**Négocier ou encore mieux
collaborer**



Le troisième principe pour avancer ensemble, c'est de travailler sur nos zones de conflit.

• La façon d'aborder les conflits varie selon les personnes.

• Certaines attaquent : elles essaient de forcer leur conjoint à agir comme ELLES le veulent



**D'autres se soumettent : ils cèdent
chaque fois afin de garder la paix.
'D'accord, on fera comme tu veux',
mais à long terme, ce n'est pas
bénéfique pour le couple.**



D'autres encore marchandent : 'Si tu fais ceci, je ferai cela', mais la conclusion est généralement : 'Je ne veux pas faire ma part parce que tu n'as pas fait la tienne.'



Toutes ces façons de faire ne réussissent ni à résoudre le conflit, ni à rapprocher les conjoints.
La meilleure solution, c'est de négocier



**Négocier, c'est discuter ensemble
du problème et trouver la solution la
plus appropriée pour notre couple.
Cela veut dire se voir du même côté,
et non en ennemie**



‘les six étapes pour une négociation réussie’

1°) Choisir le bon moment

2°) Cerner le problème

**3°) Discuter du problème plutôt
que s’attaquer mutuellement**



**4°) Eviter de se coller des étiquettes
éviter le jugement ou l'accusation**

**5°) Respecter le temps de parole de
Chacun**

**6°) Mettre au point des possibilités,
des solutions**



1°) Choisir le bon moment

Pour parler d'un désaccord, il faut éviter de parler:

- ✓ **Devant d'autres personnes (on a besoin d'être seuls)**
- ✓ **Juste avant de partir au travail**



- ✓ **En rentrant juste du travail**
- ✓ **Avant un évènement spécial**
parce que nous sommes sous
pression
- ✓ **Tard le soir (nous sommes**
fatigués)
- ✓ **Ou bien, pour nous les chrétiens,**
en allant à l'église le dimanche
matin



2°) Cerner le problème

Trop souvent, la discussion part dans toutes les directions et on ne se souvient même plus du sujet initial.

Déposer les armes et cerner le vrai problème



Une fois que nous avons mis le doigt sur ce qui nous divise, il faut s'en saisir et placer le problème devant nous et non entre nous. Alors nous pourrions y faire face ensemble.



3°) Discuter du problème plutôt que s'attaquer mutuellement



Pour cela, il faut maîtriser notre colère et notre frustration !

ecoute-
Je veux juste que tu comprennes ma position !

J'ai compris, je sors du conflit !!!



La mauvaise humeur ou les éclats de colère sont très destructeurs, ils peuvent conduire à des actes de violence, et causer la rupture du couple. Le traitement de cette violence est un préalable indispensable à toute véritable discussion.



4°) Eviter de se coller des étiquettes éviter le jugement ou l'accusation

**→ Apprendre à parler avec le “je”,
plutôt que le “tu”.**



Il vaut beaucoup mieux employer des phrases qui décrivent ce que nous ressentons, des messages qui parlent de soi et de son ressenti, plutôt que d'accuser l'autre



→ Le “toujours” et le “jamais” sont à bannir des conversations, elles ne servent qu’à diminuer l’autre



**« Je suis en colère parce que tu ne m'as pas aidé(e) à nettoyer. »
passera beaucoup mieux que « tu ne m'aides jamais »**



« Je m'énerve quand on arrive en retard. » produira les effets positifs escomptés, alors que « tu nous fais toujours arriver en retard » est accusateur



5°) Respecter le temps de parole de chacun

Dans une discussion, on tient à ce que l'autre comprenne notre point de vue, mais on est moins pressé à comprendre le point de vue de l'autre



**Ce n'est qu'en faisant l'effort de nous écouter mutuellement que nous pourrions passer des accusations et des critiques à la compréhension.
(Le chiffon blanc)**



6°) Réfléchir en terme de solutions

Quand on se concentre sur le problème, on est surpris du nombre de solutions auxquelles on n'avait pas penser.



- **Décider quelle solution paraît la mieux adaptée à la situation présente**
- **L'essayer et voir si ça marche pour votre couple.**



- **Et alors, le sujet cessera de créer des conflits entre vous.**
- **Evaluer à terme le résultat**
- **Si le conflit persiste, envisager une autre solution**



Ne jamais abandonner la communication, toujours nous parler pour trouver des solutions, mettre notre orgueil de côté et privilégier l'amour !



IVème et dernier principe :

Apprendre à prier en couple.

**Demander à Dieu de nous aider à
accepter nos différences et de nous
aider à nous pardonner
mutuellement**



Attention au piège !



attentes

exigences

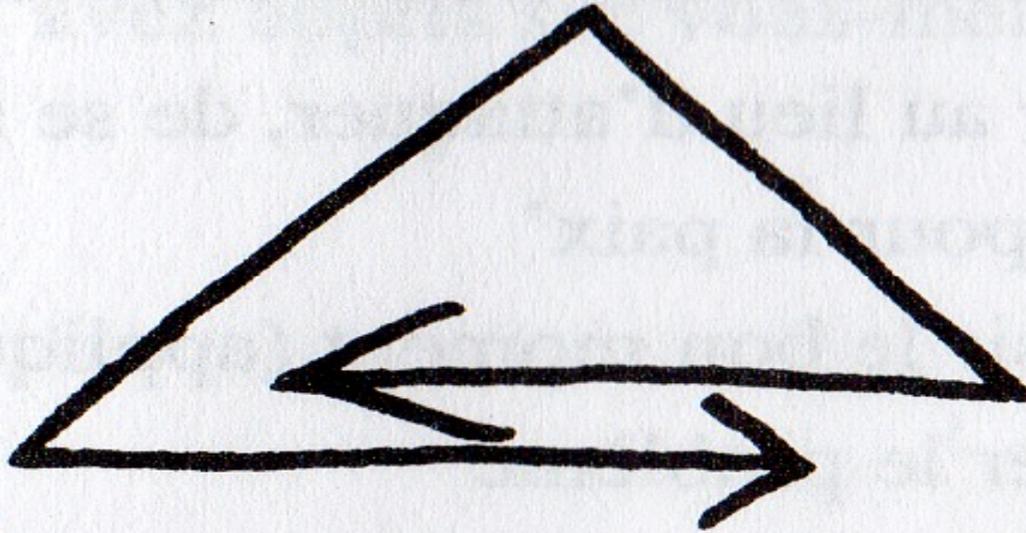
déceptions

accusations

**Développer la prière à deux
Prier pour les besoins de l'autre,
c'est la clef pour être vraiment
ensemble, unis devant Dieu.
Notre mariage est pour sa gloire,
montrons lui que nous sommes
capables de mourir à nous-même
pour être transformé par sa grâce !**



Dieu



époux

épouse



**Pour finir, un peu de poésie dans ce
monde de brute !**

**Si tu me dis un jour que tu es
fatiguée je me ferai Repos**

**Si tu me dis que ma présence te
pèse je me ferai Silence**

**Si tu me dis que mon visage te
lasse je me ferai Beauté**



**Si tu me dis un jour que ton amour
s'envole je me ferai Désir**

**Si tu me dis : j'ai faim de tes baisers
je me ferai Tendresse**

**Si tu me dis toujours ce qui ne va
pas, je ferai des miracles !**



**Mais si tu ne me dis rien !
Comment le saurai-je ?**