

# **Arrêtez de vous disputer !**

Simple accrochage avec un collègue ou réelle dispute avec le conjoint, les altercations surviennent souvent dans notre quotidien. Même si ces moments de crise sont parfois nécessaires, ils ne doivent pas devenir un mode de vie ! Comment gérer les conflits ? Comment renouer le dialogue après un accrochage ? Un dossier à lire avant de vous fâcher à mort avec vos proches !

## **Pas de disputes à la maison !**

Même dans les familles les plus unies, des conflits éclatent parfois. Car vivre sous le même toit entraîne forcément tensions et disputes. Entre conjoints et enfants, entre petits et grands, comment réussir à gérer les confrontations ?

## **Les conflits sont nécessaires !**



Les conflits sont souvent inévitables, notamment dans le couple. Mais s'ils sont un mauvais moment à passer, ils sont également une forme de communication qui peut être constructive. Le Dr Jean-Paul Austruy, psychiatre à Paris, nous explique le bon déroulement d'un conflit et les moyens de le résoudre.

## **Comment renouer le dialogue ?**

Vous vous sentez souvent désemparé après une dispute... Non seulement à cause de ce qui s'est passé, mais aussi parce que vous ne savez que faire pour revenir vers l'autre, recoller les morceaux. Quels sont alors les remèdes pour renouer le dialogue, et faire de ce conflit un épisode constructif pour la relation ?

## **Quizz : Savez-vous éviter les conflits ?**

Famille, amis, collègues... la vie en société impose de côtoyer de nombreuses personnes. Et les relations ne sont pas toujours roses. Les tensions et les altercations ne sont pas rares. Savez-vous éviter les conflits ou ne vivez-vous que par eux ? N'êtes-vous qu'une victime ou au contraire un facteur de discorde ?

## **Sachez ménager les susceptibilités de votre homme**

Hier encore réservée aux femmes, la susceptibilité gagne de nouveaux territoires. Les hommes aussi se vexent et deviennent hyper réactifs, parfois de manière tout à fait imprévisible. Avec Florence Escaravage, coach et fondatrice de Love Intelligence, découvrez ce nouveau comportement et les meilleurs moyens de ménager votre Jules !