

# L'art de bien se disputer...

**Pas d'accord, ras-le-bol, énervé ? Une bonne dispute, parfois, permet de remettre les pendules à l'heure. A condition de savoir la rendre constructive !**

Tout d'abord, déculpabilisons : un couple qui se dispute n'est pas forcément un couple qui va mal ! De bien des divorcés on dit "ils avaient l'air de si bien s'entendre, jamais un mot plus haut que l'autre...". Alors si vous avez le sang chaud et une tendance à faire voler les assiettes dans la maison, ne prenez pas votre tempérament bouillonnant pour un signe avant-coureur de rupture...

## Crevez l'abcès

Plutôt que de garder tout sur le coeur et de nourrir son ressentiment et sa rancœur, mieux vaut réagir rapidement, et "annoncer la couleur" à celui ou celle dont on partage la vie. Sachez aussi régler rapidement le conflit pour éviter qu'il ne dégénère... "Le conflit qui éclate permet souvent de remettre les pendules à l'heure, et l'on profite parfois de la dispute en cours pour dire des choses qui n'ont plus rien à voir avec son motif initial mais qu'on avait enfouies au lieu de les exprimer librement au moment des faits", explique le Dr Christian Zacyk dans son livre "L'agressivité au quotidien". C'est ainsi que pour une banale histoire de poulet mal cuit ou de facture impayée, on reproche à sa femme son manque de désir au lit, ou à son mari son avarice... ce n'est pas forcément idéal, mais au moins l'abcès est crevé. Nul doute par contre qu'il faudra alors plusieurs séances pour tout résoudre !



## Une dispute bien menée...

Toutefois, il faut éviter d'aller trop loin et d'user, voire d'abuser, de son agressivité. En un mot, gardez la tête froide et modérez vos propos : pas de "j'en ai marre, je veux divorcer" ou de "je te déteste" dans le feu de l'action. Ces mots dévastateurs n'arrangent pas le problème mais rompent le dialogue et blessent celui qui les reçoit. Expliquez la nature de vos problèmes "tu es toujours en retard", "tu oublies systématiquement de payer le loyer", "je ne supporte pas de devoir quémander de l'argent chaque mois", "je trouve que tu ne prêtes pas assez attention aux études des enfants". Exprimez aussi clairement vos sentiments, de façon neutre, sans sous-entendus culpabilisants. Puis laissez votre interlocuteur répondre, exposer ses arguments. Cette attitude positive et responsable fera plus bouger les choses qu'une dispute hargneuse... et stérile. A vous ensuite de tenter de vous entendre.

## Savoir «baisser d'un ton»

En face de vous, ce ne sont que des hurlements ? Pour forcer votre interlocuteur à cesser de crier, baissez vous même le niveau sonore de vos propos : il n'entendra plus rien et devra faire de même : c'est la technique dite "de la messe basse". Efficace... et on se comprend mieux à 35 décibels qu'à 90 !

Isabelle Delaleu