

# 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, disputes et autres frictions ont le plus souvent pour origine le fait que nos valeurs et nos intérêts ne sont pas les mêmes : nous sommes tous différents ! Ces conflits, qu'ils soient latents ou exprimés, doivent être gérés convenablement si on veut éviter une dégradation des relations au foyer. Que faire pour désamorcer la crise, quelle attitude est adaptée pour réagir favorablement lors d'une situation conflictuelle ?

## Gérer les conflits avec vos enfants

Elever des enfants n'est pas un long fleuve tranquille. Les conflits sont souvent omniprésents ! Bien sûr, certains ne sont que de petits accrochages dans lesquels ils testent vos limites. Mais parfois, une véritable altercation survient, remettant en cause votre autorité. Quelques conseils pour vous aider à comprendre et gérer au mieux ces moments de crise :



### L'enfant se structure à l'aide du conflit

En entrant en conflit avec vous, l'enfant signifie sa recherche de repères. En effet, pour pouvoir se structurer, l'enfant a besoin de connaître les limites que lui ont clairement fixées ses parents. Les conflits sont donc inévitables car nécessaires à son développement. Même s'il est parfois plus facile de lui céder (moins fatigant en tout cas), il est préférable de maintenir fermement les interdits posés au départ.

### Positivez les bonnes attitudes

Il vaut mieux souligner positivement les attitudes adéquates de votre enfant, par exemple en le félicitant s'il a rangé sa chambre, plutôt que de souligner négativement les comportements que vous désapprouvez. Votre enfant verra ainsi que vous lui portez aussi de l'attention quand il fait quelque chose de bien. Si vous ne lui faites que des remarques négatives, vous courez le risque qu'il fasse des bêtises dans l'unique but d'attirer votre attention.

### Comprenez ce qu'il veut dire

Un enfant n'entre jamais en conflit avec ses parents par pur plaisir. Il est nécessaire d'identifier ses motivations et ses sentiments. Essayez de comprendre ce qu'il cherche à vous dire par son comportement.

### Expliquez les interdits

Lorsque vous interdisez quelque chose à votre enfant, vous devez toujours lui expliquer les raisons. Il pourra ainsi intégrer "intelligemment" ces interdits.

### Ados : attention à l'excès de paternalisme

Avec les ados évitez le ton paternaliste car cela les met en position d'infériorité. Si les règles de vie doivent être imposées aux jeunes enfants, l'adolescent au contraire doit participer aux décisions. En effet, cela favorise sa prise d'autonomie et augmente son sens des responsabilités.

### Gérer les conflits avec votre partenaire

L'une des principales sources de conflit dans le foyer, c'est bien sûr le partenaire. Si quelques piques de temps en temps sont sans gravité, certains accrochages peuvent remettre le couple en cause. Quelques conseils pour ne pas friser la rupture à chaque dispute...

### **Bannissez les sarcasmes**

Si un conflit éclate dans votre couple, il convient d'éviter absolument le sarcasme et le mépris. En effet, un tel comportement rabaisse votre partenaire et amplifie les problèmes. Il est préférable de trouver une issue au conflit qui soit gratifiante pour tous les deux. Toute solution où l'un des deux aura l'impression d'avoir remporté la partie et l'autre de la perdre, se révèle généralement plus mauvaise que bénéfique.

### **Ne soyez pas trop critique**

La critique pousse l'autre à se justifier ou à contre attaquer. Vous le mettez dans une position défensive qui ne lui permettra pas d'écouter objectivement vos arguments. La critique ne pousse pas à la recherche d'une solution satisfaisante pour vous deux.

### **Mettez-vous à sa place**

Écoutez ce que vous dit votre partenaire en vous mettant à sa place et en adoptant son point de vue. Il est primordial de comprendre ce qu'il vit et ce qu'il ressent. Reformulez ce qu'il vous dit à votre façon, pour montrer que vous avez bien compris ce qu'il vous a dit. Si ce n'est pas le cas, il pourra vous préciser ses pensées.

### **Acceptez les différences de point de vue**

Votre partenaire ne voit pas les choses de la même façon que vous : c'est peut être précisément pour cela que vous l'avez choisi ! Acceptez la différence. Si vous n'y parvenez pas, il est peut-être temps de faire le point sur les raisons qui font que vous vous aimez.

### **Réagissez rapidement**

Contrairement au vieil adage, le temps ne fait pas toujours bien les choses. Si vous sentez qu'un conflit se fait jour, il est essentiel de réagir aussi vite que possible, afin de ne pas laisser le problème s'installer et prendre de l'ampleur.

### **Choisissez le moment opportun**

Le contexte dans lequel aura lieu la discussion est primordial pour une bonne résolution du conflit. Vous ne devriez pas aborder les problèmes n'importe quand. Choisissez un moment où vous êtes tous les deux détendus et disponibles.

### **Dédramatisez !**

En toute occasion, ayez recours à l'humour pour détendre la situation : cela vous aidera à dédramatiser la situation, à prendre de la distance, et à désamorcer la crise. Mais attention, humour ne veut pas dire se moquer de l'autre ! Le remède serait alors pire que le mal.

La résolution idéale de conflit sera celle qui tient compte de vos points d'accord et des profits mutuels que vous en retirerez.

Si vraiment vous vous retrouvez dans l'impasse et que la communication est impossible, il peut être utile de consulter un spécialiste. Une thérapie familiale ou une thérapie de couple, pourront vous aider à construire une dynamique familiale plus positive.