

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 ?

Quand le conflit éclate, il est souvent difficile de contenir ses émotions, et il arrive que cela dépasse les bornes, que "nos mots dépassent nos pensées". Après coup, comment se rattraper et renouer avec l'autre ? Que faire pour revenir à une situation plus calme et plus raisonnable et pour repartir sur des bases moins conflictuelles ? Quelques règles de base pourront vous aider à mieux gérer l'avant, le pendant et l'après crise, et à dialoguer en bonne intelligence...

Ravalez votre fierté !

Après un conflit, les reproches et les affronts laissent souvent place au désespoir d'être allé trop loin. On a le sentiment de ne pas savoir comment en sortir. Or il suffit parfois d'un petit effort pour tout arranger. Alors prenez sur vous, ravalez votre fierté et faites le premier pas. Cela peut être salvateur pour votre relation, et cela fait preuve de maturité. Rester à bouder dans son coin ne fera pas évoluer la situation, et sachez même que le silence peut l'aggraver. Après, à vous de voir si les reproches que vous faites à l'autre (et inversement) peuvent être dépassés ou si ses demandes vont à l'encontre de vos principes.

Donnez-vous du temps

Dites-vous que même si l'on ne sort pas indemne d'une dispute, elle permet de mieux se comprendre et de connaître l'autre autant dans ses forces que dans ses faiblesses. Cependant, n'attendez pas de ne plus supporter une situation pour en parler à votre conjoint(e) ou votre ami(e). Discutez-en au plus vite, cela évitera les débordements de situation. Mais si vous vous sentez profondément trahi et blessé, donnez-vous du temps pour digérer. Car sur le moment vous n'êtes ni très objectif ni très raisonnable.

Acceptez les différences

Il n'y a pas d'art de bien se disputer mais pensez tout de même que le conflit peut être constructif. Il peut vous permettre, à vous comme à l'autre, d'affirmer votre point de vue, de forger votre caractère. Car se disputer, c'est aussi communiquer à l'autre ses désirs, ses besoins et ses manques pour une meilleure relation. C'est également un moyen de mieux connaître l'autre. Apprenez ainsi à aimer ses différences, qui ne sont pas forcément des défauts ! Et sachez aussi taire certains de vos reproches, surtout s'ils ne sont ni très fondés ni très importants.

Évitez le conflit

Mais bien sûr, le meilleur moyen de renouer le dialogue, c'est d'éviter le conflit ! Quand vous sentez que la tension monte, pensez à écouter l'autre et respecter son point de vue, même s'il est très différent du votre. Ensuite, posez-vous les questions principales suivantes, à savoir : quelle est la source du problème, quelle est votre part de responsabilité, et quels moyens pouvez-vous mettre en oeuvre pour le résoudre, sans passer par la case dispute à tout prix. En favorisant ainsi l'attention et le dialogue, vous pourrez à l'avenir mieux comprendre les désirs, besoins et revendications de votre ami(e) ou de votre conjoint(e).

Quoi qu'il en soit, vous verrez que l'orage passe vite... Un conflit est rapidement oublié à côté de tous ces moments de bonheur que vous partagez entre amis ou en couple !