

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.

Doctissimo : Quelles situations sont propices au conflit ?

Dr Austruy : Toute situation relationnelle entraîne nécessairement des conflits. Ensuite, tout dépend du degré de liberté d'expression et d'égalité entre les individus. A l'origine d'un conflit, on trouve des intérêts divergents, des sentiments heurtés ou des désirs différents. En fait, le conflit pose la question de l'autre, qui a parfois la mauvaise idée de ne pas vouloir ce que l'on veut !

Tout le monde est amené à vivre des conflits ! Les moments de crise sont d'ailleurs inévitables et nécessaires dans une relation humaine aboutie. En cas de divergence, il est même souhaitable que l'affrontement arrive à maturité et puisse s'exprimer. Il pourra alors se résoudre au mieux. Il est nécessaire que chaque individu aille jusqu'au bout de l'expression de sa position, sans qu'il y ait domination ou écrasement de l'un par l'autre. Bien sûr, le conflit ne doit pas non plus devenir la règle.



Doctissimo : Existe-t-il des gens qui vivent uniquement par le conflit, et d'autres qui à l'inverse, ne le supportent pas ?

Dr Austruy : C'est vrai, il existe des gens qui portent en eux une amertume, une agressivité particulière.

Cela peut-être des gens dominants, qui peuvent même prendre plaisir à la querelle. A l'inverse, ces attaques permanentes peuvent être une forme de défense, qui vise à masquer certaines faiblesses. C'est souvent le cas des gens qui ont eux même subi des attaques par le passé, tel des parents agressifs ou méprisants. Ils se sont alors construits de manière défensive et agressive. L'exemple frappant, ce sont les personnes qui intentent des procès pour un oui ou pour un non. Au 19^{ème} siècle, on considérait ce trouble comme une forme de paranoïa.

D'autres personnes vont effectivement éviter systématiquement tout conflit. C'est un comportement de fuite afin de se protéger. Chez eux, c'est la crainte de l'autre qui domine.

Doctissimo : Comment réussir à gérer un conflit ?

Dr Austruy : Il faut que chacun soit entendu par l'autre. De même, le but n'est pas qu'une sorte de vérité objective se dégage du conflit : ce n'est pas un tribunal ! Il ne doit pas y avoir un gagnant et un perdant. Enfin, l'objectif n'est pas non plus de fixer la responsabilité de l'un par rapport à l'autre.

Ce qui compte dans les conflits, c'est que chacun puisse exprimer ce qu'il a sur le coeur, et sache qu'il a été entendu. Bien sûr, cela est difficile et suppose que chacun accepte le point de vue de l'autre, sans pour autant abandonner le sien. Il faut accepter d'écouter et de reconnaître des opinions divergentes, ce qui demande une certaine maturité. Mais cette étape est nécessaire à la résolution du conflit. Il y a ensuite forcément un temps de "métabolisation".

Doctissimo : Comment se résolvent les conflits ?

Dr Austruy : C'est votre respect et le respect de l'autre qui va faire que vous aller tenir plus ou moins compte de son intérêt par rapport au votre. Si les deux interlocuteurs sont ouverts et à l'écoute, il se produit un rapprochement, une réconciliation. Si possible, une 3^{ème} solution communément acceptée peut être trouvée. Le risque, la tentation inhérente à tout conflit, c'est que l'un des deux cherche à prendre le pouvoir sur l'autre. Cette tentative de domination entraîne forcément une mauvaise résolution du conflit, en laissant l'un des protagonistes insatisfait.

Bien sûr, on ne peut pas toujours tomber d'accord ! Même si vous comprenez le point de vue de l'autre, vous pouvez ne pas l'accepter. Alors, le conflit n'aboutit pas à une résolution mais à une clarification de la situation. Or l'amour ne suppose pas que l'on se renie soi-même. Si l'autre veut quelque chose que l'on ne souhaite pas, il n'y a pas de solution naturelle. La seule issue est parfois la séparation.

Dans tous les cas, il est important que lors d'un conflit les émotions s'expriment. Elles montrent que les protagonistes sont sincères et défendent des idées auxquelles ils croient. Ce sont notamment les émotions qui vont permettre la réconciliation.

Doctissimo : A ce propos, vous êtes un défenseur de l'expression des émotions. Vous proposez d'ailleurs une thérapie, la Dynamique Emotionnelle. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Dr Austruy : L'expression des émotions est essentielle. Malheureusement, nous sommes aujourd'hui dans une société qui sur valorise la pensée au détriment des réactions émotionnelles : quand quelqu'un pleure, on dit qu'il craque, quand il se fâche, on dit qu'il pète les plombs. On considère l'émotion comme un accident de parcours.

Pourtant, en réintégrant la dimension émotionnelle, on arrive à plus d'humanité chez les gens. Dans les relations avec les autres, cela permet plus de sincérité et une meilleure compréhension mutuelle. Bien sûr, les émotions peuvent également être utilisées de manière perversie, comme il peut exister une perversion du discours ou de l'autorité.

Avec le Dr Etienne Jalenques, qui a inventé la méthode de la Dynamique Emotionnelle il y a plus de trente ans, nous proposons cette thérapie aux patients qui souffrent de mal de vivre, d'angoisse, de phobie, de dépression, etc.

En les aidant à exprimer leurs émotions du présent, nous éclairons aussi celles de leur passé qui se trouve ainsi revisité. Les conflits et blocages hérités de chaque histoire sont ainsi dépassés. Le patient se raconte et l'émotion est en quelque sorte la musique de sa chanson. C'est ce discours vivant qui lui fait retrouver la fluidité de la relation avec soi et avec les autres.

Propos recueillis par Alain Sousa, le 16 mars 2001