

COMMUNICATION : Pour être constructives, les disputes doivent obéir à certaines règles : ne pas être dominées par la colère, avoir lieu à des moments adéquats, traiter d'un problème à la fois et porter sur des difficultés qui peuvent être résolues.

Savez-vous vous disputer ?



Dans la vie quotidienne, la communication est souvent perturbée par des disputes. Rares sont les domaines épargnés : elles apparaissent dans le couple, au sein de la famille, au travail, avec les amis, etc. Pourtant, les disputes ne sont pas forcément destructrices. Elles peuvent aussi mener à des changements profitables, pour autant que l'on sache les gérer. Voici donc quelques règles pour se disputer dans les règles de l'art.

Dans les règles de l'art

En premier lieu, il est nécessaire de connaître nos propres réactions. Sous le coup de la colère, certaines personnes perdent en effet le contrôle d'elles-mêmes : elles disent alors des paroles blessantes qu'elles regrettent par la suite. Certaines ont même recours à la violence et aux coups. Ces débordements sont à éviter à tout prix ! C'est la connaissance de notre propre fonctionnement qui permet d'y arriver : sommes-nous prompts à nous énerver ? Perdons-nous facilement notre sangfroid ? La rage nous envahit-elle sans crier gare ?

Eviter les débordements

Connaître notre façon de nous emporter nous permet de composer avec notre colère. Par exemple, celui qui subit des accès de rage fulgurants a davantage à remettre la dispute à plus tard, lorsqu'il sera calmé. Celui dont la colère augmente progressivement peut se fixer une limite à partir de laquelle il reportera la dispute. Enfin, celui qui arrive à canaliser sa frustration sait qu'il peut continuer la dispute sans risque. Un peu de colère donne du corps à la dispute, trop de colère la transforme en une lutte stérile et dangereuse.

Remettre la dispute à plus tard

La dispute doit ensuite respecter quelques règles pour être profitable. Cette idée peut paraître bizarre : qu'advient-il de la spontanéité ? En fait, une dispute est comparable à un combat de boxe. Tous les coups ne sont pas permis. C'est ce qui permet aux protagonistes de se battre dans une relative sécurité et d'éviter les dégâts trop importants.

« Pas devant les enfants ! »

Première règle : choisir le lieu et le moment adéquat. La plupart des gens mettent déjà en application cette règle lorsqu'ils disent : « *Pas devant les enfants !* », « *Pas devant les parents !* », « *Pas devant les invités !* » ou « *Pas devant le patron !* ». Il y a en effet des lieux et des moments totalement inadaptés pour les disputes. Il convient donc de choisir un terrain neutre et un moment où chacun est suffisamment calme et disponible pour la querelle.

Se disputer pour trouver une solution

Deuxième règle : se disputer pour trouver une solution plutôt que pour décharger sa frustration. Les désaccords font partie de la vie. Les disputes constructives servent alors à trouver des solutions face à ces désaccords. Au contraire, déverser notre colère sur les autres et les accuser de tous les maux ne fait qu'envenimer la relation.

Un problème à la fois

Troisième règle : ne se disputer que sur un problème à la fois. Rien ne sert d'évoquer tous

les griefs rencontrés avec l'autre personne lors de la dispute. Mieux vaut faire une liste de priorités et commencer avec la difficulté la plus dérangeante. Dernière règle : ne parler que des problèmes qui peuvent être résolus. Certaines difficultés liées au tempérament des protagonistes ne pourront pas trouver de solution appropriée. Ce serait le cas par exemple de disputes entre collègues de travail au sujet de l'ordre dans le bureau. Autant se faire une raison car la notion d'ordre est beaucoup trop subjective. Toute dispute à ce sujet n'a que peu de chances d'aboutir à une amélioration. Pour être efficace, la querelle doit contenir des demandes de changements concrètes et réalisables.

Renoncer aux coups bas

La dispute qui obéit à ces règles a toutes les chances d'être constructive. Pour être qualifiée de loyale, elle doit encore éviter les coups bas : mauvaise foi, insultes, ironie, mépris et dévalorisation. Bonne quinzaine à toutes et à tous !

Yves Alexandre

04.10.02