

EXPLORER LES DÉCLENCHEURS ET RÉACTIONS AUX CONFLITS

On va être honnêtes : personne n'aime se disputer avec la personne qu'on aime.

Mais le but n'est pas de pointer du doigt ou de jouer aux juges. L'idée, c'est plutôt de **comprendre pourquoi ça part en vrille** et comment vous réagissez quand ça arrive.

Quand vous **comprenez vos patterns**, vous *désamorcer la bombe* avant qu'elle explose.

C'est exactement ce qu'on cherche.

Étape 1 : Identifier les Déclencheurs Fréquents

On commence par le concret. Pensez à votre dernière **grosse prise de tête** (ou même une petite).

Demandez vous ce qui a mis le feu aux poudres ?

Listez **3 choses** qui font que ça part **SYSTÉMATIQUEMENT** en dispute chez vous :

Quelques exemples :

- "Quand il/elle critique ma façon de faire alors que je fais de mon mieux"
- "Quand je raconte quelque chose d'important et que j'ai l'impression qu'il/elle scroll sur son téléphone/m'ignore"
- "Quand on parle d'argent et qu'on a visiblement pas les mêmes priorités"

Note importante : Ces déclencheurs ne sont pas les "fautes" de l'autre.

C'est juste des trucs qui **vous font réagir. Point.**

Étape 2 : Observer Vos Réactions Habituelles

Bon, maintenant... comment réagissez vous quand **vous êtes énervé(e)** ?

On parle des **vraies** réactions, même celles dont vous n'êtes pas fier(e). Parce que *nous sommes tous humains*, on a tous nos façons pas très jolies de réagir *sous pression*. Décrivez vos réactions typiques :

Quelques exemples :

- "Je me mets en mode défense et je balance tout sur l'autre, même si c'est pas totalement de sa faute"
- "Je sors des phrase que je regrette plus tard comme "De toute façon tu comprends jamais rien !" et après je regrette"
- "Je me barre de la pièce pour éviter le conflit, mais du coup l'autre reste là sans comprendre"

Ces réactions, même si elles semblent automatiques, **peuvent être comprises et changées.**

EXPLORER LES DÉCLENCHEURS ET RÉACTIONS AUX CONFLITS

Suite...

Étape 3 : Repérer les Signaux d'Alerte

Avant qu'un **conflit se prépare**, il y a toujours des petits signaux. Une tension qui monte en vous, un changement d'attitude de votre partenaire, ou une atmosphère différente. Apprendre à **repérer ces signes** peut vous aider à agir avant. **Quels sont vos signaux d'alerte personnelles ?**

Côté sensations physiques :

- Boule au ventre ? Tension dans les épaules ?
Mâchoires serrées ?

- "Je sens que je commence à parler plus fort"
- "J'ai cette sensation bizarre dans le ventre quand je sens que ça va mal tourner"

Côté comportement de votre partenaire :

- "Il/elle commence à lever les yeux au ciel"
- "Il/elle devient complètement silencieux(se) et se ferme"
- "Je vois qu'il/elle soupire et ça m'énerve encore plus"

Vos signaux d'alerte :

Chez vous :

Chez votre partenaire :

Et Maintenant ? La Suite du Programme

Félicitations ! Vous venez de faire le plus dur : poser des mots sur vos patterns.

C'est déjà énorme.

Dans notre prochaine session en visio, on va :

- **Décortiquer** tout ça ensemble (*spoiler : vous n'êtes pas les seuls à avoir ces réactions*)
- Vous donner des **outils concrets** pour intercepter ces signaux avant que ça dégénère
- Créer votre **plan de désescalade** personnalisé (*oui, comme les vrais couples qui gèrent*)

En attendant : juste observez.

Pas besoin de tout changer d'un coup. Contentez-vous de **repérer ces moments** où vous pensez :

"Tiens, là c'est parti comme dans l'exercice"

La conscience, c'est déjà **50%** de boulot effectué.

Prêt(e)s à devenir des experts en gestion de conflits ? On se retrouve en visio pour la suite des opérations !

