

APPLIQUER LES TECHNIQUES DE RÉOLUTION

Maintenant qu'on a **identifié vos patterns**, on va passer aux choses sérieuses :
transformer concrètement la façon dont **vous gérez vos conflits**.

L'idée ? Prendre une *vraie situation* et la *rejouer* avec de **nouveaux outils**.

Comme un **reboot**, *mais en mieux*.

Étape 1 : Revisiter un Conflit Passé

On va remonter le temps. **Choisissez une prise de tête récente** (*pas forcément la pire, juste une qui vous a marqué*) et disséquez-la sans filtre.

Situez le contexte :

- Ce qui s'est **passé** : _____
 - **Ex:** "Dispute sur qui fait quoi à la maison, j'en avais marre de faire la vaisselle tous les soirs"
- Ce que vous avez **ressenti** : _____
 - **Ex:** "Frustration + impression d'être pris(e) pour acquis(e)"
- Votre **réaction** (la vraie) : _____
 - **Ex:** "J'ai péché un câble et j'ai sorti 'C'est toujours moi qui fais tout ici !'"

Pas de jugement : on est tous passés par là. L'objectif c'est de comprendre, pas de se flageller.

Étape 2 : Réécrire le Conflit avec une Nouvelle Approche

Maintenant, on reprend exactement la même situation mais avec vos nouveaux super-pouvoirs de communication.

Choisissez votre technique :

- Écoute active** : Reformuler ce que dit l'autre avant de répondre
- Communication non-violente** : Parler de ses besoins sans attaquer
- Mode recherche de solutions** : Focus sur "comment on résout ça ensemble"

Réécrivez le script :

- Ce que vous auriez pu dire : _____
 - **Ex:** "Je me sens dépassé(e) par les tâches ménagères. On pourrait revoir notre organisation ?"
- Comment vous auriez écouté l'autre : _____
 - **Ex:** "Donc si je comprends bien, tu as l'impression que tu contribues déjà beaucoup ?"
- Solution que vous auriez pu proposer : _____
 - **Ex:** "Et si on faisait une répartition claire et qu'on changeait chaque semaine ?"

APPLIQUER LES TECHNIQUES DE RÉOLUTION

Suite...

Étape 3 : Pratiquer la Technique en Direct

C'est parti pour un **petit entraînement** ! Choisissez un **sujet neutre** (*genre planifier votre prochain week-end ou choisir une série à regarder*) et mettez en pratique vos **nouvelles techniques**. **Votre mission :**

- **Écoute active** : Reformulez au moins 2 fois ce que dit votre partenaire
- **Expression en "je"** : Parlez de vos besoins sans accuser
- **Recherche de compromis** : Trouvez une solution qui marche pour vous deux

Comment ça s'est passé ?

Technique la plus **facile** : _____

Technique la plus **galère** : _____

Résultat obtenu : _____

Feeling général : __/10

Étape 4 : Créer votre Stratégie Commune

C'est le moment de créer votre stratégie commune ! Discutez ensemble et **définissez vos règles du jeu**.

Votre processus de résolution :

Ex: "Quand ça chauffe : pause de 10 min → on revient calmement → on écoute chacun son tour → on trouve une solution ensemble"

Votre mot/signal magique :

Ex: "Pause", "Reset", "Time out" ou même juste lever la main

Check-list rapide pour les moments chauds :

- Respirer avant de parler
- Utiliser "je ressens" au lieu de "tu fais"
- Écouter pour comprendre, pas pour avoir raison
- Chercher une solution, pas un coupable

APPLIQUER LES TECHNIQUES DE RÉOLUTION

Suite...

Étape 5 : Préparation pour la Visio

Préparez vos retours pour notre *session en visio* !

Ce que vous avez appris sur vous : _____

“ sur votre partenaire : _____

Technique coup de cœur :

Écoute active

Communication non-violente

Recherche de compromis

Pourquoi ? _____

Technique la plus challengeante :

Écoute active

Communication non-violente

Recherche de compromis

Pourquoi ? _____

Ajustements que vous voulez faire : _____

Rappelez-vous : cet exercice n'est pas là pour *compliquer votre relation*, mais pour vous aider à **grandir** ensemble. Chaque réflexion que vous faites, chaque mot choisi avec soin, vous rapproche d'un partenariat plus **complice et équilibré**.

N'ayez pas peur d'essayer, même si *ce n'est pas parfait*. Ce qui compte, c'est votre engagement et votre **sincérité** dans cette démarche. En prenant le temps de **mieux comprendre** vos désaccords, vous investissez dans la *qualité de votre vie à deux*.

Imaginez un couple où les tensions s'effacent plus vite et où chacun se sent compris.

C'est exactement ce que vous êtes en train de construire. Prenez ce moment **pour vous poser**, **réfléchir**, et **avancer ensemble**. Et surtout, **soyez fiers** de ce que vous êtes en train de créer.

Dans notre prochaine session, on va :

- **Décortiquer vos expériences** ensemble (*les gagnantes ET les galères*)
- **Affiner vos techniques** selon ce qui marche vraiment pour vous
- **Gérer les cas compliqués** : conflits intenses, émotions débordantes
 - **Créer votre méthode finale 100% personnalisée !**

On se retrouve bientôt pour la visio, où on **explorera** tout ça ensemble.

À très vite, et **bravo** pour vos efforts !

