



## Voici quelques principes qui vous aideront à résoudre les conflits.

### 1 - Reconnaître qu'il y a un conflit.

C'est une évidence, mais il faut mieux s'assurer que les 2 reconnaissent que quelque chose ne va pas.

### 2 - Identifier la racine du conflit.

C'est une seconde évidence mais l'expérience montre qu'il est difficile pour un couple de rester lucide dans un conflit.

### 3 - Accepter d'être coresponsables de la résolution du conflit.

Matthieu 5/23-24 : Si ton frère a quelque chose contre toi... va te réconcilier. Matthieu 18/15 « Si ton frère a péché, va vers lui ».

### 4 - Viser le problème, pas la personne.

La difficulté, dans un conflit conjugal, c'est que le désaccord n'est pas perçu comme un problème interpersonnel (lié au mode de relation mis en place) mais comme imputable à l'autre. Le problème c'est lui, c'est elle.

### 5 - Rechercher une solution.

Il y a plusieurs manières de procéder.

- le compromis
- la conciliation
- la coexistence pacifique : on est d'accord de ne pas être d'accord.

### 6 - Chercher la paix, pas la victoire.

Dans un conflit, il n'y a pas un gagnant et un perdant, il y a deux gagnants ou deux perdants.

