

## COMMENT SE DISPUTER INTELLIGEMMENT

De nombreux parents, et à juste titre, craignent de se disputer devant leurs enfants. Si les parents ne savent pas résoudre leurs difficultés de façon apaisée, l'enfant sensible aux tensions peut développer du stress qui, s'il devient continu, peut entraîner des problèmes comportementaux. Aussi, apprendre à gérer nos différends en tant que parents est fondamental au bien-être de nos enfants. Savoir résoudre des conflits est essentiel et, si le résultat est positif, les relations en ressortent enrichies. Pour que le conflit soit constructif, il est nécessaire de débattre en évitant la compétition, en voulant à tout prix « gagner », s'imposer et se sentir tout puissant.

Quelques suggestions pour débattre de manière civilisée :

**1. Etre calme et posé avant de commencer.** Si les émotions sont vives d'un côté ou de l'autre, rien de bon ne pourra émerger du dialogue. Aussi, vaut-il mieux attendre que tout le monde soit prêt émotionnellement.

**2. Réfléchir à ce que l'on veut dire pour être au clair avec soi-même.** Quels sont les arguments à apporter, les compromis auxquels vous êtes prêt ou au contraire ce sur quoi vous ne pouvez/voulez pas négocier ?

**3. S'exprimer en utilisant des phrases avec « Je »** permettent d'exprimer nos attentes et émotions sans culpabiliser ou blâmer l'autre. Ainsi dire « Je ne me sens pas comprise quand je vois que personne ne vient à table à l'heure » ne résonne pas de la même façon que « Vous ne m'écoutez pas et n'arrivez jamais à l'heure à table. »

**4. Exprimer clairement ce que vous attendez de l'autre** et faites part des changements que vous êtes prêt à faire. Reconnaissez vos torts et donc votre contribution au problème. Cela ne fera qu'encourager votre partenaire à faire de même.

**5. Trouver une solution ensemble** pour que ce type de situation en se répète pas à l'avenir. Il est alors nécessaire de chercher des idées, de les trier, de les essayer et d'évaluer leur efficacité.

Si vous modélez ce type d'interactions devant vos enfants, cela leur permettra d'apprendre comment gérer des conflits de façon saine et respectueuse. Lors de conflits entre eux, ils pourront ensuite utiliser les outils appris et ainsi faire part de leur point de vue sans essayer de s'imposer ni en se taisant.