

Communication

---

# LES 4 CAVALIERS DE L'APOCALYPSE

*des relations de couple*



## concept

---

Tous les couples sans exception, connaissent des moments de tensions et de conflits.

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, ce n'est pas tant le nombre de conflits qui peut être fatal à une relation mais **la façon d'y faire face**.

Un désaccord peut être une opportunité de prise de recul, d'apprentissage et aider une relation à grandir.

Selon Gottman\* aborder les conflits de manière fructueuse commence par identifier les quatre attitudes récurrentes des couples "malheureux".

\* John Gottman, thérapeute américain spécialiste des relations de couple



# 1 ● la critique

La critique est une attaque qui ne pointe pas un comportement à un moment donné mais vise la personne elle-même. C'est le "tu" : tu ne penses qu'à toi, tu es égoïste ...

## **l'antidote**

Utilisez des phrases en "je" qui renvoient à soi-même, à ses émotions et ses besoins propres : je suis triste, j'ai besoin qu'on passe plus de temps ensemble ...



# 2 ● le mépris

C'est le dénigrement sous toutes ses formes : dérision, sarcasme, irrespect, moquerie, insulte, sans compter le non-verbal. L'autre doit se sentir jugé coupable, sans valeur, inférieur ...

## **l'antidote**

Au lieu de focaliser sur ce qui vous déplaît, ayez de la reconnaissance pour les qualités de l'autre et faites-le-lui savoir. Rappelez-vous qu'il faut 5 compliments pour contrebalancer une critique.



# 3

## ● la contre-attaque

Réponse de défense face à la critique, la contre-attaque se sert des mêmes procédés en les retournant à l'autre. Avec pour conséquence, une escalade de la violence : c'est TOI qui ... !!!

### **l'antidote**

Elle consiste à prendre en charge sa part (mais uniquement sa part) de responsabilité avec ce que ça implique sur les émotions de l'autre. Ça commence souvent par : oui c'est vrai ...



# 4 ● la fuite

Stratégie d'évitement qui cherche à s'éloigner du stress causé par une confrontation et qui a pour conséquence de frustrer l'autre, qui va se sentir - à juste titre - abandonné.

## **l'antidote**

Faire une pause et prendre le recul nécessaire, changer d'horizon pour faire évoluer son point de vue et surtout laisser de côté les ruminations mentales et la rancœur, mauvais conseillers.



**Un grand merci pour vos likes et vos partages  
qui nous soutiennent tous les jours !**



[www.eb-consult.fr](http://www.eb-consult.fr)