

Les besoins derrière les conflits

Si je retire la colère, qu'est-ce que j'essayais de protéger ? Et si mon conflit essayait de dire quelque chose d'important ?

Lorsque nous nous disputons avec quelqu'un, nous avons souvent l'impression que le problème est la discussion elle-même. Pourtant, derrière un conflit se cache souvent un besoin qui n'a pas trouvé d'autre façon de s'exprimer : un besoin d'être entendu, rassuré, respecté, compris ou de préserver le lien.

Cet exercice ne cherche pas à déterminer qui a raison ou tort.

Il t'invite à explorer ce que ton conflit essayait peut-être de protéger.

1. Je pense à un conflit récent

Avec qui ?

.....

Que s'est-il passé ?

.....
.....

2. Ce que j'ai ressenti

Pendant ce conflit, je remarque surtout...

☐ Colère

☐ Tristesse

☐ Peur

☐ Honte

☐ Culpabilité

☐ Déception

☐ Impuissance

☐ Autre :

3. Ce que je disais

Pendant cette discussion, mes mots ressemblaient plutôt à...

.....
.....

4. Ce que j'ai montré :

- ☐ Des reproches
- ☐ Du silence
- ☐ Des critiques
- ☐ Du retrait
- ☐ De l'insistance
- ☐ Des menaces
- ☐ Autre :

5. Et si j'allais un peu plus loin... Derrière ces mots, j'essayais peut-être de dire...

- | | |
|--|--|
| ☐ "J'ai besoin que tu m'écoutes." | ☐ Être entendu.e |
| ☐ "J'ai besoin d'être rassuré(e)." | ☐ Être rassuré.e |
| ☐ "J'ai besoin de comprendre." | ☐ Être choisi.e |
| ☐ "J'ai besoin que tu me prennes en compte." | ☐ Être important.e |
| ☐ "J'ai besoin que tu respectes mes limites." | ☐ Protéger une limite |
| ☐ "J'ai besoin que notre relation compte pour toi." | ☐ Retrouver de la proximité |
| ☐ "J'ai besoin que tu reconnaisse ce que je ressens." | ☐ Être compris.e |
| ☐ "J'ai peur de te perdre." | ☐ Réparer le lien |
| ☐ Autre : | |

6. Qu'est-ce que je cherchais vraiment ?

Si je regarde au-delà du conflit... Ce que j'espérais obtenir était surtout...

.....

.....

7. Mon besoin a-t-il été entendu ?

☐ Oui, complètement

☐ En partie

☐ Pas vraiment

☐ Je ne sais pas

Pourquoi ?

.....

.....

8. Si je pouvais refaire cette scène...

J'aimerais continuer à protéger ce besoin. En même temps, j'aimerais essayer de l'exprimer aussi en disant...

.....

.....

9. Ce que je découvre

Aujourd'hui, je réalise que derrière ma réaction se trouvait peut-être...

.....

.....

Derrière de nombreux conflits se cache un besoin important. Reconnaître ce besoin ne signifie pas que tout ce qui a été dit ou fait était adapté. Cela permet simplement de mieux comprendre ce que tu essayais de protéger.

Plus ton besoin devient clair pour toi, plus tu peux trouver différentes façons de le faire entendre.

Un conflit n'est pas toujours le problème.

Il est souvent la manière dont un besoin essaie de se faire entendre

