

# **COMMENT GÉRER LES CONFLITS SAINEMENT ET PRATIQUEMENT**



**CONFÉRENCE 2014**

**GERRY & KATHY KRAEMER**

# INTRODUCTION :

**1. Les Conflits Dans Un Mariage Sont  
INÉVITABLES**

**2. Chaque Couple Doit Savoir  
Comment Gérer Les Conflits  
SAINEMENT**

# **3. Il Faut Développer Une Stratégie**

## **RÉALISTE**

### **Pour Gérer Les Conflits**

- \*DIMINUER**
- \*RÉSOUUDRE**
- \*RÉPARER**

QUESTION :

**Quels Sont Les Sujets Récurrents  
De Nos Conflits?**



# QUESTION :

## Quels Sont Les Sujets Récurrents De Nos Conflits?

### Sujets Très Commun Des Disputes :

- \*l'argent
- \*le sexe
- \*les enfants
- \*les beaux-parents
- \*le travail
- \*gestion du temps
- \*refus de changer
- \*la télévision
- \*attentes irréalistes

# POURQUOI Avons-Nous Des Conflits?

## 1. Notre Caractère

## 2. Raisons Relationnelles

« Notre PERCEPTION »

\*Je me sens **MENACÉ**

\*Je me sens **NÉGLIGÉ**

# POURQUOI Avons-Nous Des Conflits?

**3. Une Insistance Ultra-Rigide  
De Vouloir « AVOIR RAISON »**

**« It's Not About Being Right! »**

BUT : \*Faire Avancer Notre Couple  
\*Vivre En Harmonie / Paix

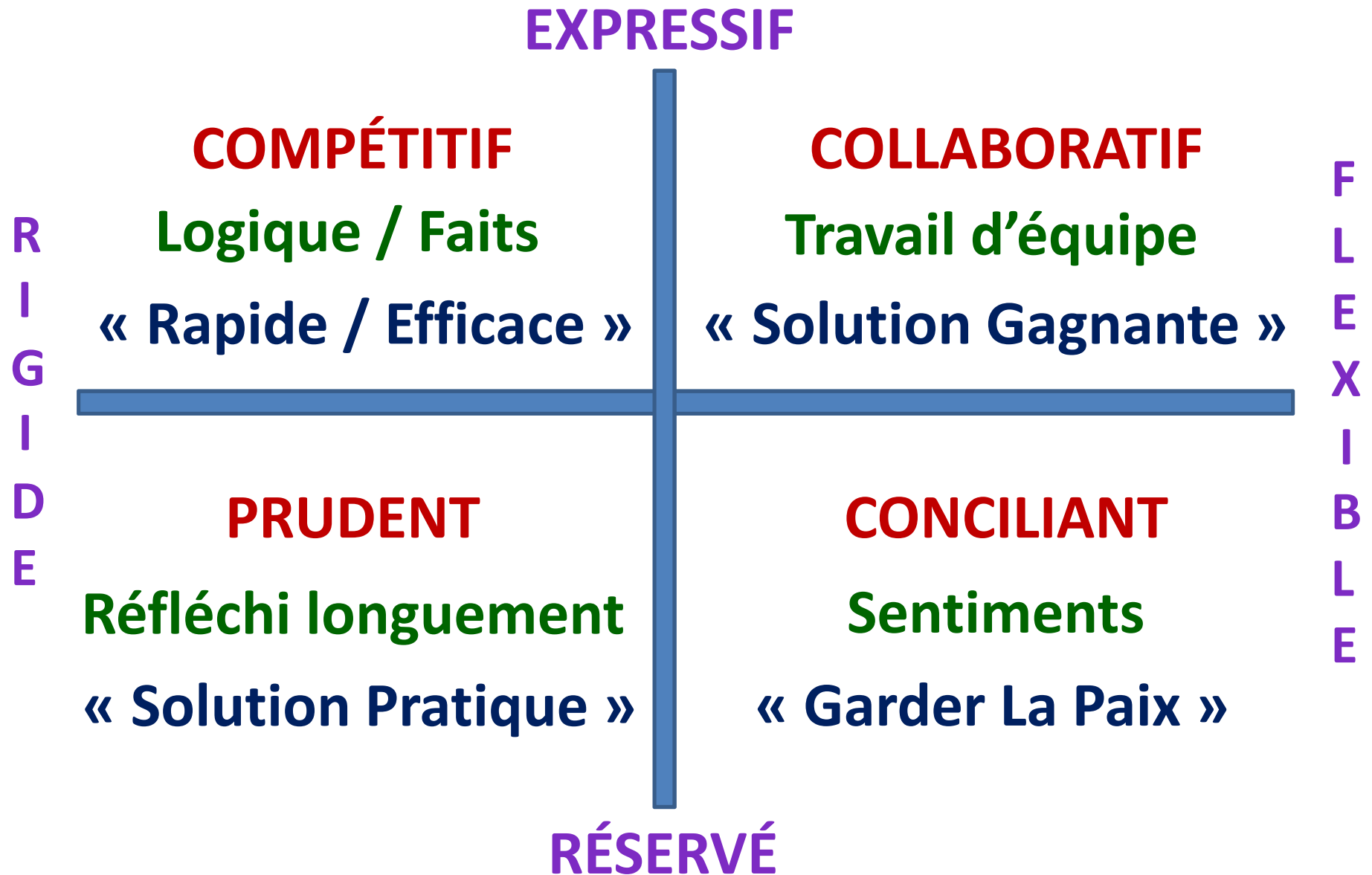


# COMMENT Chicanons-Nous?

**Chaque personne et chaque couple  
ont leur propre  
STYLE  
au sein des conflits!!**



# Notre « Style » Dans Les Conflits



# Des Outils Pour Gérer Les Conflits Pratiquement & Sainement

## Quatre Éléments Vitaux

- a) **Coopération**
- b) **Responsabilité / « Ownership »**
- c) **Respect**
- d) **Empathie**

**IMPORTANT :**

**SI : UN de vous...**

**CHOISIT de mettre en pratique**

**UN de ces outils...**

**...les 3 autres vont s'embarquer...**

**et un dénouement / la paix**

**s'enchaîne!!!**

# Des Outils Pour Gérer Les Conflits Pratiquement & Sainement

## À Éviter :

- a) le sarcasme
- b) la colère

(Jac. 1 : 19 – 20 ; Éph 4 : 26)

# Des Outils Pour Gérer Les Conflits Pratiquement & Sainement

## Une Échelle D'Irritation :

**1 = « Ça me dérange un peu »**

**10 = « Jamais de la vie!! »**

# Des Outils Pour Gérer Les Conflits Pratiquement & Sainement

## Le Principe X – Y – Z :

**X = dans la situation « X »**

**Y = quand tu fais « Y »**

**Z = je me sens « Z »**



# Des Outils Pour Gérer Les Conflits Pratiquement & Sainement

Les Deux Langages de Communication

**Rationnel vs. Émotionnel**



# COMMENT Réparer Les Dégâts?

## 1. Le PARDON

-**DEMANDER** pour ta part

-**ACCORDER** à l'autre

## 2. APPRENDRE

-afin d'éviter les mêmes erreurs

**BONUS : Intimité Sexuelle!!**

## CONCLUSION / APPLICATION :

1. Il n'y a aucune corrélation entre le fait d'avoir des conflits dans un couple et le divorce!!

\*Source : **toujours éviter d'y faire face!**  
**: pas savoir comment les gérer!!**

2. Important de **SE CONNAÎTRE**

3. Être prêt à **CHANGER / GRANDIR**