

Comment Gérer Les Conflits Sainement & Pratiqument

Conférence 2014 : Farnham, Québec

A. Introduction

1. Les Conflits Dans Un Mariage Sont _____

2. Chaque Couple Doit Savoir Comment Gérer / Résoudre Les Conflits _____

3. Il Faut Développer Une Stratégie _____ Et Saine Pour Gérer Les Conflits :

i) DIMINUER / RÉDUIRE

ii) GÉRÉR / RÉSOUDRE

iii) RÉPARER

B. Quels Sont Les Sujets Récurrents De Nos Conflits?

*Notre Couple :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

C. Pourquoi Avons –Nous Des Conflits?

C. 1. Les Raisons Reliées À Notre Caractère

*orgueilleux

*impatients

*égoïstes / égo-centriques

*colériques

*très sensibles

*avec des fortes opinions

*Nous sommes des êtres _____ (Gal. 5 : 19 – 21 ; Matt. 15 : 18 – 19 ; Rom. 3 : 23)

*La Solution : d'être _____ à l'image de Christ (Romains 8 : 29)

d'être rempli du _____ (Éphésiens 5 : 18 ; Galates 5 : 22 – 23)

C. 2. Les Raisons Relationnelles

Mot clé : PERCEPTION

Ma Perception -----RÉALITÉ -----Ta Perception

i) Dans ma perception...je me sens _____ :

-critiqué -jugé -contrôlé / manipulé
-attaqué / blessé -non-respecté -(tu es) trop exigeant

ii) Dans ma perception...je me sens _____ :

-pas considéré / pas valorisé -pas apprécié
-pas important / ignoré -pas écouté
-(que tu es) désintéressé /indifférent -(tu es égoïste)

iii) une _____ ultra-rigide : « d'avoir _____ »

*Le but ce n'est pas d'avoir raison!!

*Le But : *Faire Avancer Notre Couple

*Que Notre Couple Soit Victorieux!!

*Vivre En Paix / Harmonie

D. Comment « Chicanons-Nous »?

*Chaque personne et chaque couple ont leur propre _____ au sein des conflits.



E. Des Outils Nécessaires Pour Gérer Des Conflits Pratiquement & Sainement

E. 1. Quatre Éléments Vitaux

i) Coopération

ii) Responsabilité (« Ownership »)

iii) Respect

iv) Empathie

****SI : UN de vous..._____ d'utiliser / de mettre en pratique _____ de ces outils...**
(esprit de COOPÉRATION, prendre RESPONSABILITÉ, RESPECT, EMPATHIE)
...les 3 autres vont s'embarquer...et un dénouement / la paix s'enchaîne!!!!

E. 2. À Éviter Comme La Peste

i) _____

ii) _____

E. 3. Une Échelle D'Irritation

1 --- _____

10 --- _____

E. 4. Le Principe X – Y – Z

X = dans la situation « X » ex : _____

Y = quand tu « Y » ex : _____

Z = je me sens « Z » ex : _____

E. 5. Les Deux « Langages » De Communication

_____ vs. _____

F. Comment Réparer Les Dégâts Après Un Conflit

F. 1. _____

- i) demander pardon pour ta part du conflit
- ii) accorder ton pardon (éviter l'amertume)

F. 2. _____

-pour éviter les mêmes erreurs / comportements la prochaine fois!!

**BONUS : _____ !!

G. Conclusion / Application

1. Aucune corrélation entre : le fait d'avoir des conflits dans un couple et _____ !

*La corrélation = le fait de toujours _____

= de ne pas savoir _____ = DIVORCE!!

2. Se _____

3. Être prêt à changer / grandir / s'améliorer...en mettant en pratique...ces outils!!

