



Cartographie des désaccords

Guide d'Exploration

Votre Guide pour Comprendre et
Transformer les 6 Types de Conflits de Couple.

par Nina Besnard et Thomas Ratel



Introduction

Comment gérer les conflits est le vrai problème.

Les conflits sont **inévitables** dans une relation. Ils sont même sains. Ils sont le signe que deux individus distincts tentent de construire une vie commune.

Le véritable danger n'est pas le désaccord lui-même, mais les schémas destructeurs dans lesquels nous tombons en essayant de le "résoudre". La plupart des couples rejouent inlassablement les mêmes disputes, sur des sujets différents, sans jamais comprendre la **véritable nature** du territoire sur lequel ils se battent.

Ce guide est votre GPS. Il vous aidera à :

1. Identifier rapidement le type de conflit auquel vous faites face.
2. Anticiper les pièges typiques de chaque territoire.
3. Utiliser les bonnes stratégies pour naviguer, plutôt que de vous embourber.

En apprenant à cartographier vos désaccords, vous les transformerez de champs de bataille en chantiers de construction pour votre couple.

Prêts à comprendre vos désaccords ?



Le Protocole RADAR Universel

Avant d'explorer les 6 territoires, voici un protocole universel qui s'applique à tous les types de conflits. C'est votre procédure d'urgence pour éviter que la situation ne dégénère.

- **R - Reconnaître** : Prenez une seconde pour identifier le territoire du conflit. Êtes-vous en train de débattre d'une valeur fondamentale ou d'une attente non-dite ? Le simple fait de nommer le vrai sujet change tout.
- **A - Apaiser** : Prenez 3 grandes respirations. Si l'émotion est trop forte, utilisez votre "mot de code" (ex: "pause") et accordez-vous 20 minutes avant de reprendre. On ne peut pas résoudre un problème en état de panique.
- **D - Décoder** : Cherchez le besoin caché derrière le reproche. "Quand tu me reproches de ne pas faire le ménage, quel est le besoin plus profond ? (Besoin d'équité, de soutien, de reconnaissance ?)".
- **A - Aligner** : Trouvez une intention commune. "Ok, nous sommes en désaccord sur la manière, mais sommes-nous d'accord que notre intention commune est de nous sentir bien et soutenus à la maison ?".
- **R - Résoudre** : Une fois l'intention commune établie, brainstormez des solutions créatives. "Comment pourrions-nous répondre à ton besoin de soutien ET à mon besoin de repos ?"



Territoire 1 - Les Valeurs en Collision

- **La Nature du Conflit :**
Désaccords sur les priorités fondamentales (Sécurité vs Aventure, Famille vs Carrière...). Votre identité même se sent menacée.
- **Le Piège :**
Essayer de prouver que votre valeur est "meilleure" que celle de l'autre.
- **Exemple :**
Sarah valorise la sécurité financière, Julien privilégie les expériences.
Chaque discussion sur les finances devient un procès de leurs philosophies de vie.
- **Stratégie de Navigation : Honorer, ne pas convertir.**
 - **Validez la valeur de l'autre :**
"Je comprends que la sécurité est très importante pour toi, et c'est une valeur noble."
 - **Exprimez votre propre valeur comme un besoin :**
"En même temps, j'ai un besoin profond de vivre des expériences pour me sentir vivant."
 - **Cherchez un "ET" créatif :**
"Comment pouvons-nous créer un plan qui honore ET ton besoin de sécurité (ex: plan d'épargne solide) ET mon besoin d'aventure (ex: budget voyage dédié) ?"



Territoire 2 - La Bataille des Limites

- **La Nature du Conflit :**

Tensions sur l'équilibre entre le "moi", le "toi" et le "nous" (temps seul, sorties entre amis, implication des familles...).

- **Le Piège :**

Interpréter le besoin d'autonomie de l'autre comme un rejet personnel.

- **Exemple :**

Julie a besoin de soirées entre amies pour se ressourcer. Marc le vit comme un signe qu'il ne lui suffit pas.

- **Stratégie de Navigation : Le Pont et la Clôture.**

- **Exprimez le besoin, pas le reproche :**

"J'ai besoin de temps seul pour me recharger" (et non "Tu m'étouffes").

- **Rassurez sur le lien (Le Pont) :**

"Ce temps pour moi n'a rien à voir avec mon amour pour toi. Au contraire, il me permet d'être plus présent(e) quand nous sommes ensemble."

- **Négociez la limite (La Clôture) :**

"Est-ce que ça te va si on se met d'accord sur une soirée chacun de notre côté par semaine ?"



Territoire 3 - L'Iniquité Perçue

- **La Nature du Conflit :**
Sentiment que la répartition des efforts (tâches, charge mentale, soutien émotionnel...) est injuste. C'est le royaume du ressentiment silencieux.
- **Le Piège :**
Tenir un "compte en banque" des efforts de chacun, ce qui mène à une compétition stérile.
- **Exemple :**
Emma gère toute la charge mentale. David estime que sa contribution financière compense. Chacun se sent surchargé et sous-apprécié.
- **Stratégie de Navigation : De l'Égalité à l'Équité.**
 - **Cartographiez tout, sans jugement :**
Listez ensemble TOUT ce qui doit être fait pour que votre vie commune fonctionne (des courses à la planification des vacances).
 - **Exprimez le ressenti, pas le score :**
"Quand je dois penser à tout ça, je me sens épuisé(e) et seul(e)", (et non "J'en fais plus que toi").
 - **Cherchez l'équité, pas l'égalité 50/50 :**
Répartissez les tâches en fonction des forces et des préférences de chacun, en visant un sentiment d'équilibre global.



Territoire 4 - Les Attentes Non-Dites

- **La Nature du Conflit :**

Déceptions générées par des attentes implicites. Le fameux "Tu aurais dû savoir/deviner" qui mène à des conflits frustrants et insolubles.

- **Le Piège :**

Croire que votre partenaire est dans votre tête et qu'aimer, c'est deviner les désirs de l'autre.

- **Exemple :**

Alex espère une surprise romantique pour son anniversaire. Sam offre un cadeau pratique. Alex se sent non-aimé(e), sans avoir jamais exprimé clairement son désir.

- **Stratégie de Navigation : Rendre l'Invisible Visible.**

- **Assumez la responsabilité de vos attentes :**

"Je réalise que j'ai une attente que je ne t'ai jamais communiquée."

- **Formulez-la comme un désir, pas une exigence :**

"Pour mon anniversaire, ce qui me ferait vraiment plaisir, c'est..."

- **Créez un "Manuel d'Utilisation" :**

Partagez de manière ludique vos préférences. "Pour que tu saches, mon top 3 des gestes qui me font sentir aimé(e), c'est..."



Territoire 5 - Le Choc des Styles

- **La Nature du Conflit :**
Frictions causées non par le *quoi*, mais par le *comment*. Différences de style de communication (l'un veut parler tout de suite, l'autre a besoin de temps), de gestion des émotions...
- **Le Piège :**
Penser que votre style est le "bon" et celui de l'autre le "mauvais".
- **Exemple :**
Après une dispute, Nicolas a besoin de parler immédiatement. Manon a besoin de temps seule, ce que Nicolas interprète comme une fuite.
- **Stratégie de Navigation : Le Traducteur et le Compromis de Processus.**
 - **Décodez les styles :**
"Quand tu te mets en retrait, je l'interprète comme un rejet. Peux-tu m'expliquer ce qui se passe pour toi ?" "J'ai besoin de temps pour calmer mes émotions et clarifier mes idées."
 - **Créez un compromis de processus :**
"Ok, je te laisse 30 minutes de calme, mais peux-tu t'engager à ce qu'on en reparle après, même brièvement ?"



Territoire 6 - Les Blessures Réactivées

- **La Nature du Conflit :**
Réactions émotionnelles disproportionnées déclenchées par une situation présente qui réactive une blessure passée (enfance, ex-relations...).
- **Le Piège :**
Rendre votre partenaire actuel responsable à 100% d'une émotion qui a des racines beaucoup plus profondes.
- **Exemple :**
Lisa arrive en retard de 5 minutes. Paul ressent une anxiété intense, réactivant inconsciemment un sentiment d'abandon de son enfance.
- **Stratégie de Navigation : L'Archéologie Douce.**
 - **Reconnaissez la disproportion :**
"Je sens que ma réaction est plus forte que ce que la situation justifie. Ça doit toucher quelque chose de plus ancien en moi."
 - **Partagez l'histoire, pas l'accusation :**
"Quand tu es en retard, ça réveille une vieille peur de l'abandon que je ressens depuis que je suis enfant. Je sais que ce n'est pas toi, mais c'est ce qui se passe en moi."
 - **Demandez de l'aide pour le présent :**
"Est-ce que tu serais d'accord, pour m'aider, de m'envoyer un message si tu penses avoir plus de 5 minutes de retard ?"



Conclusion

Devenir des Cartographes Experts

Vous avez maintenant les clés pour lire la **carte de vos désaccords**.

La prochaine fois qu'une dispute éclate, respirez et posez-vous la question :
"Sur quel territoire sommes-nous en train de nous battre ?"

Cette seule question **changera tout**. Elle vous fera passer de combattant à stratège.

Choisissez **un seul territoire**, celui qui vous semble le plus familier, et discutez ensemble de la stratégie de navigation proposée. Mettez-vous d'accord pour l'essayer la prochaine fois. C'est ainsi, un conflit à la fois, que vous transformerez votre relation.

[Réserver mon Discovery Call Gratuit](#)