

ÇA BRASSE?

Vous vous **sentez dépassé, découragé, inquiet, impuissant** à cause d'une situation conflictuelle avec l'autre parent? Vous êtes hors de vous? N'agissez pas sous le coup des émotions ou **de façon impulsive**, prenez le temps de décanter. Il ne se passe généralement rien de bien quand les émotions sont à vif. Vous n'avez pas de pouvoir sur les **émotions et réactions** de l'autre parent, mais vous en avez sur les vôtres. Ce n'est pas facile?

C'est vrai, mais votre enfant mérite que vous vous conduisiez en parent responsable, que vous lui **DONNIEZ L'EXEMPLE** d'une **saine gestion des émotions lors d'un conflit**.

Voici quelques astuces qui peuvent vous aider :

- Respirez, tentez de faire le vide.
- Prenez du recul par rapport à la situation en avisant l'autre parent que vous avez besoin de vous retirer.
- Réfléchissez à comment vous aimeriez qu'on vous dise ce que vous avez à dire. Demandez-vous ce qu'il est vraiment nécessaire de dire. Tenez-vous en à l'essentiel.
- À tout moment, si vous sentez que la situation dégénère ou pourrait vous faire craindre pour votre sécurité, n'hésitez pas à mettre fin au dialogue.
- Revenez seulement au moment où vous êtes en mesure de reprendre une communication sans impulsivité ou négativisme. Choisissez un moment approprié pour que les deux parties puissent être en mode recherche de solutions et compromis.

LES ÉTAPES DE LA RÉOLUTION DE CONFLIT

- 1 Parlez en utilisant le JE, ex. : JE me sens... JE pense... J'aimerais, etc.
 - 2 Utilisez une communication affirmative sans accuser l'autre parent.
Exemple : J'aimerais qu'on se concentre sur le bien-être des enfants plutôt que sur nos frustrations.
 - 3 Ne laissez pas traîner une situation sans la régler (le temps n'arrange pas tout).
 - 4 Acceptez de vous remettre en question, sans toutefois prendre tous les torts.
 - 5 Adoptez une attitude ouverte qui favorise la négociation et le compromis tout en respectant vos propres limites.
 - 6 Écoutez l'autre parent et laissez-le s'exprimer. Tentez sincèrement de comprendre son point de vue.
 - 7 Soyez en mode réception face à la critique et prenez en considération les commentaires de l'autre parent.
 - 8 Soyez conscient qu'il ne s'agit pas d'une guerre et que la solution provient des deux parties.
 - 9 Acceptez de vivre vos émotions. Et prenez les moyens adéquats pour les gérer.
 - 10 Acceptez les émotions vécues par l'autre parent et rappelez-vous qu'elles ne vous appartiennent pas.
 - 11 Concentrez-vous tous deux sur un seul problème à la fois, afin d'éviter d'empirer la situation.
 - 12 Acceptez que certains conflits ne s'arrangent pas en une fois. En parler adéquatement est déjà un début.
 - 13 N'hésitez surtout pas à demander du soutien de la part de vos proches, mais aussi à demander de l'aide professionnelle.
- 