

# Comment transformer les désaccords en source d'apprentissage et de rencontre ?

L'amour conditionnel nous fait continuellement redouter le fait de perdre l'amour si nous ne sommes pas compétents, performants ou encore conformes aux attentes.

## La confrontation est source de richesse.



Quand une personne manque d'estime de soi, elle a du mal à supporter les désaccords et les conflits. Pourtant, les conflits peuvent être envisagés comme des occasions de **croissance**, d'enrichissement mutuel, d'apprentissage.

apprendreleduquer.fr

## Identifier le schéma "je t'aime si tu es d'accord avec moi" et en sortir

Nous pouvons accepter de grandir dans la rencontre en abandonnant les réflexes du type : "**Non, tu as tort**", "**Oui mais...!**", "**Moi, je...**"



Nous associons souvent "tu as **raison**" avec "tu es le plus beau, le plus intelligent, le plus **aimable**." À l'inverse, "tu as **tort**" est confondu avec "tu n'es pas intelligent, tu n'es pas aimable, tu n'es **pas aimé**".

Le schéma "je t'aime si tu es d'accord avec moi" est un héritage que nous pouvons choisir d'abandonner. C'est quand la **sécurité affective** est assurée que nous pouvons entendre le désaccord sans nous sentir menacé : "je t'aime, tu es mon/ma partenaire de vie, tu es mon enfant, je t'aimerai toute ma vie ET en même temps, je suis hors de moi quand tu fais ci/ dis ça."

## Désaccord n'est pas synonyme de désamour.



On peut avoir beaucoup de points communs avec une personne et pourtant avoir des **opinions différentes** sans que cela mette en jeu la **relation**.

## Le test des 30 secondes

Cet exercice nous invite à laisser l'autre exposer son point de vue **sans l'interrompre** pendant au minimum 30 secondes. Cet exercice laisse l'autre s'exprimer **sans rien projeter sur lui** (en l'occurrence notre peur de perdre notre valeur en ayant tort, notre peur de perdre son amour).

## L'héritage nocif de l'amour conditionnel



Le piège à éviter est celui de mettre notre estime de nous dans le **regard de l'autre**.