

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.

Désaccord n'est pas synonyme de désamour.



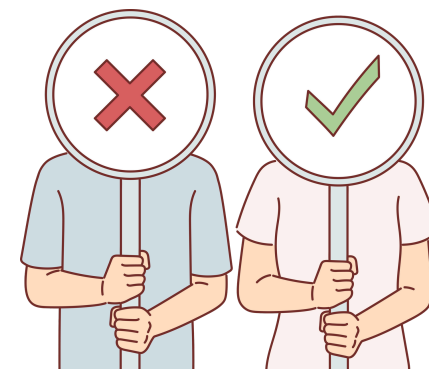
On peut avoir beaucoup de points communs avec une personne et pourtant avoir des **opinions différentes** sans que cela mette en jeu la **relation**.

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).

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

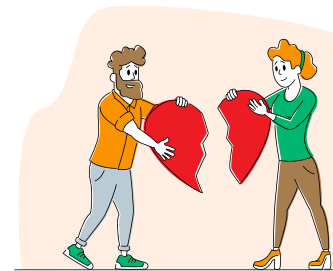
Nous pouvons accepter de grandir dans la rencontre en abandonnant les réflexes du type : "**Non, tu as tort**", "**Oui mais...!**", "**Moi, je...**"



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."

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**.