

FICHE OUTIL : EN CAS DE CRISE DANS LE COUPLE

Quand la crise éclate, on ne réfléchit plus. Cette fiche a été pensée pour être utilisée ensemble, en amont, afin que dès qu'un conflit surgit, vous sachiez immédiatement quoi faire. Ce n'est pas l'un contre l'autre : c'est vous deux contre le problème.

1. Le rappel commun

Souvenez-vous : « On est dans la même équipe. » La dispute n'est pas une guerre à gagner, mais un signal qu'un besoin n'a pas été entendu.

2. Le code stop

Choisissez ensemble un mot-clé ou un geste. Dès que l'un le fait, cela signifie : pause immédiate. Pas de discussion, juste 5 minutes pour souffler.

3. La pause individuelle

Séparez-vous quelques minutes. Respirez profondément. Bougez votre corps si besoin. Le but : calmer la réaction physique avant de parler.

4. La reprise

Exprimez vos ressentis sans accuser. Utilisez « Je ressens... », « J'ai besoin de... » plutôt que « Tu fais toujours... ».

5. La micro-action

Ne cherchez pas à tout résoudre d'un coup. Décidez d'une petite étape : écouter 10 minutes, reporter la discussion, ou trouver un compromis temporaire.

Checklist à faire ensemble :

- Avons-nous utilisé notre code stop ?
- Avons-nous respecté 5 minutes de pause ?
- Ai-je exprimé mon ressenti plutôt qu'une accusation ?
- Avons-nous choisi une micro-action commune ?

Rappelez-vous : vous êtes une équipe. Le but n'est pas d'avoir raison, mais de retrouver la connexion.