



Stratégies d'évitement des conflits

Je dis que je suis d'accord alors que ce n'est pas le cas	
J'accepte une situation sans rien dire alors qu'elle ne me plaît pas	
J'impose mon point de vue	
Je me ferme	
Je préfère partir, arrêter l'échange plutôt que de voir le ton monter.	

Autre chose ?

Ce qui est très paradoxal dans ses stratégies, c'est qu'elles ne répondent pas à des besoins fondamentaux : s'exprimer, faire un bon usage de son temps, être accepté, et nous le payons parfois de manière très élevée :

J'explose parce que je n'en peux plus d'accepter des choses inacceptables pour moi	
Au bout d'un moment, je reproche à l'autre de ne pas faire autant d'efforts que moi	
Je crée des malentendus car l'autre croit que j'acquiesce alors que ce n'est pas le cas	
Je crée des non-dits qui abiment la relation	
Je vis des ruptures qui ne sont pas sereines et continuent de m'occuper l'esprit	