Profession : combat de coqs!

Frustrations, conflits, gros mots, crises et montées de pression : vous connaissez? Arrivez-vous à économiser votre énergie devant les attaques, les intrusions ou les différences de ceux qui vous entourent? Qu'ils soient occasionnels ou persistants, les conflits peuvent vous amener à vouloir quitter un conjoint ou un emploi que vous aimiez jusqu'à récemment. D'autres moyens existent pour diminuer le stress que ces difficultés occasionnent. Apprendre à gérer ses conflits, c'est possible. Il faut choisir sa méthode et accepter qu'il en existe d'autres que la sienne, surtout lorsqu'elle ne semble plus donner de résultats…

Regardons d'abord quel type de combattant vous êtes. En supposant que dans tout conflit ou toute difficulté relationnelle quatre options s'offrent à vous, laquelle vous est la plus familière?

Le combattant qui fuit

La première réponse à un conflit : prendre ses jambes à son cou et partir. Vous débarrasser du problème en faisant les valises de votre partenaire ou en ne rappelant plus jamais votre beau-frère. Cette solution, bien qu'apaisante, ne s'applique pas à tout contexte, vous en conviendrez. Surtout, que ferez-vous lors du prochain conflit avec quelqu'un d'autre?

Le combattant qui cède

La deuxième : s'adapter. Accepter que le patron soit colérique, que votre conjoint soit bordélique ou que votre ado soit hystérique. Comprendre l'autre, lâcher prise, arrêter de lui en vouloir. Il faut beaucoup de flexibilité et de patience pour opter pour cette solution… beaucoup… pourtant… ce n'est pas impossible!

Le combattant qui attend

La troisième est l'option utilisée par la majorité des gens lors d'une difficulté relationnelle. C'est la solution la plus agréable et la plus facile de toutes : attendre que l'autre change. Espérer, souhaiter, envoyer des ondes à l'univers ou des messages subliminaux pour que la personne avec laquelle vous êtes en conflit se rende compte de son problème, vienne s'excuser, mieux, vous donne raison. Croire

profondément qu'elle admettra ses torts et que tout deviendra agréable. Votre expérience de vie a-t-elle su vous démontrer le succès de cette stratégie? Malheureusement, il y a bien des chances que non et vous pourrez constater que l'attente peut être bien longue!

Le combattant qui agit

La dernière option : décider de changer. Pourquoi moi, si c'est la faute de l'autre? Parce que vous devez vous demander si vous désirez obstinément avoir raison ou si vous souhaitez être mieux dans votre vie, dans votre peau. Imaginez votre vie comme un mobile suspendu. Au moindre mouvement d'une de ses parties, toutes les autres se mettent aussi à bouger. C'est ainsi que VOUS pouvez arriver à obtenir un certain contrôle sur la situation. Chacun de vos gestes provoque un mouvement dans la dynamique avec l'autre et, par le fait même, provoque un changement chez l'autre.

Changer comment, quoi et dans quel contexte? Changer en couple, en famille ou seul? Si vous vivez des difficultés relationnelles, profitez de l'aide qui vous est offerte gratuitement par les services d'aide *axé* Santé pour arriver à vivre harmonieusement avec vos proches ou collègues. Des professionnels sont là pour vous guider dans votre cheminement.

Décider d'aller consulter pour VOUS, c'est gagner une première bataille!

Soutien disponible 24/7 : 1 877 480-2240

Note : Pour alléger le texte, le masculin est utilisé à titre neutre.
© 2012 Optima Santé globale. Tous droits réservés.