

Comment faire un retour après le Temps d'Arrêt

Comme vous avez vu dans la vidéo, il n'est pas facile de faire un retour suite à un conflit en discutant d'un sujet délicat avec votre partenaire. Voici quelques pistes importantes qui vous aideront à faire des retours, constructifs et sans violence.

1. Demander à l'autre s'il est disponible pour discuter avant de faire un retour.

Piège: On peut facilement tomber dans le contrôle en ne demandant pas à l'autre personne si elle est prête à faire un retour, donc de lui imposer.

2. Parler de soi, de ses émotions et de ses besoins. Utiliser l'outil de communication 4 temps.

Piège: Parler de l'autre et possiblement tomber dans les reproches. Il y a des risques que l'autre se referme et que le conflit reprenne à nouveau. Le retour n'est donc plus possible dans ce contexte.

3. Faire un retour sur les comportements violents que vous avez fait, s'il y a lieu.

Piège: En évitant de nommer vos comportements violents, vous évitez de vivre de la honte. Petit rappel : la honte, lorsqu'elle est bien utilisée, devient un moteur de changement. Vivre cette émotion difficile vous rappelle pourquoi vous avez fait un choix de non-violence.

4. Prendre une entente avec votre partenaire.

Piège: Le fait de ne pas prendre d'entente ne résout pas le problème. Vous continuez de tourner dans le cycle et d'entretenir la dynamique de violence conjugale. S'il n'y a pas d'entente claire établie, vous allez rencontrer le problème à nouveau, possiblement refaire de la violence... et ainsi de suite. Il est important de comprendre qu'une entente consiste en un échange entre deux personnes. On parle plutôt d'un compromis qui doit être fait de façon égalitaire et dans le respect de chaque personne.

5. Créer une ouverture pour renégocier l'entente.

Piège: Créer une entente en pensant qu'elle est bonne pour toujours est l'un des grands pièges dans lesquels nous tombons. Dites-vous qu'une entente doit être renégociée, puisque c'est comme un test que vous essayez ensemble. Il est fort probable que lorsque vous créez l'entente, vous n'avez pas pensé à tous les détails de la vie au quotidien.

6. Laisser une place à votre partenaire pour s'exprimer lors du retour.

Piège: Il est facile de prendre toute la place dans la conversation, soit par nervosité, par crainte ou même pour prendre le contrôle. Rappelez-vous que le contrôle est souvent utilisé pour régler une situation dans laquelle vous êtes inconfortable. Assurez-vous de laisser à votre partenaire la place pour s'exprimer. De cette façon, vous vous assurez que l'autre participe à la discussion et ne traîne pas de cumul de son côté.

7. Faire un autre temps d'arrêt pendant la discussion, si nécessaire.

Piège: Il est possible que vous soyez à nouveau déclenché lors du retour. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un retour **sur un sujet délicat**. Il y a de fortes chances que vous ressentiez des émotions pendant les discussions. Même si vous êtes à l'étape du retour, si vous sentez vos signaux d'alarme, reprenez un temps d'arrêt. Ce n'est pas un échec de reprendre un temps d'arrêt, au contraire vous vous mettez en mouvement pour diminuer vos comportements violents.