

# LES CONFLITS INTERPERSONNELS

PSY3071  
2005-06

---

---

---

---

---

---

---

---

## LES CONFLITS Menu

- 1. Conflit: définition et caractéristiques
- 2. Trois modalités de gestion de conflits
  - Retrait et demandes / retrait
  - Confrontation
  - Mode adéquat de résolution de conflits
- 3. Attributions causale et conflits interpersonnels
- 4. L'effet de la « négativité » des émotions sur la vie de couple

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les conflits interpersonnels: définition

- Le conflit est une confrontation vive entre deux personnes
  - Qui implique l'expression explicite ou implicite de désaccords et ou de désagréments au moyens de mots hostiles ou perçus comme tels (remarques, désapprobation, critiques, reproches menaces, insultes ..)
  - Et qui entraîne un impact émotionnel négatif (*negativity*):
    - Tristesse: atteinte à l'estime de soi, sentiment de ne plus être aimé, sentiment de rejet
    - Colère: frustration, rage, révolte
    - Peurs: anxiété, menaces, crainte de la perte de contrôle

---

---

---

---

---

---

---

---

### Les conflits interpersonnels: 4 évidences de recherche

- Les relations interpersonnelles sont un terrain fertile pour les conflits
  - La proximité quotidienne favorise les frictions
  - L'interdépendance appelle constamment des demandes et des ajustements
- Aucune relation interpersonnelle n'échappe au conflit même si les gens pensent au contraire qu'une relation idéale doit être exempte de conflits (Berscheid, 2000)
- La fréquence des conflits est un faible prédicteur de rupture ce sont les modes de résolution des conflits qui sont le meilleur prédicteur de la poursuite ou de la rupture dans les couples (Calan et al., 1994)
- Le conflit ne tend pas spontanément vers sa résolution. C'est la force des liens affectifs, la volonté de maintenir la relation ou l'évaluation des risques qui pousse la recherche de solutions.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Les principaux ingrédients des conflits

- 1. Les incompatibilités croissantes
  - Certains événements de vie sont des sources d'accentuation et de polarisation des différences
    - Une vignette: Robert et Geneviève et le désir d'intimité
- 2. Protection de l'estime de soi
  - La colère est une réaction contre toute forme d'offense à l'égard de moi, mes valeurs, mon histoire personnelle, ma famille d'origine
  - Le partenaire est une personne particulièrement significative sur ce plan et la sensibilité est particulièrement vive
- 3. Protection contre les formes de rejet et la perte d'amour

---

---

---

---

---

---

---

---

### Les conflits interpersonnels : les modalités

- Un événement désagréable survient dans le couple:
  - Critique, expression de désagrément, remarque désobligeante, demandes de changement
- Trois modalités principales de réactions conflictuelles
  - 1. Retrait
  - 2. Confrontation
  - 3. Stratégie positive de résolution de conflits

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le retrait

De nombreux conflits donnent lieu à des réactions de repli, de silence ou de bouderie chez un des partenaires

- Une vignette: Louis et Isabelle et les magazines
- Cela illustre la présence de toutes les composantes négatives des conflits
  - Pensées, sentiments, attributions négatives, comportements ....
- Ce type de conflits « latents, larvés » entraîne une érosion de la qualité de la relation et des risques de détérioration à long terme
- Facteurs qui influencent les risques de conflits
  - Les facteurs de personnalité (névrosisme, impulsivité ..)
  - Susceptibilité d'un partenaire
    - Histoire personnelle et les « fragilités »
    - Modes d'attachement

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le modèle d'interaction demandes / retrait

- Les pressions négatives d'un partenaire pour changer l'autre (à travers remarques, critiques, accusations ...) suscite le retrait de l'autre qui refuse de discuter et se retire physiquement (Christensen, 1988)
- La racine de ce mode relationnel réside dans ce que Christensen appelle le dilemme interdépendance / indépendance
  - Un partenaire (le plus souvent la femme) recherche la proximité et l'interdépendance: passer plus de temps ensemble, plus d'activité partagées ..
  - L'autre partenaire (le plus souvent l'homme) souhaite plus d'indépendance, d'autonomie et veut mener une vie propre

---

---

---

---

---

---

---

---

## Le modèle d'interaction demandes / retrait

- Explications
  - 1. Procédures de socialisation propres aux hommes et aux femmes
    - Les hommes sont éduqués à développer autonomie, distance émotionnelle, affirmations de soi
    - Les femmes: recherchent plus la proximité émotionnelle, l'intimité et la révélation de soi
  - 2. Inéquité des bénéfices et des charges reliées au mariage
    - Les hommes ne veulent pas changer une condition qui leur est favorable
    - Les femmes veulent changer cette situation en revendiquant plus de partage des tâches et des devoirs
- Il s'agit d'un mode relationnel particulièrement « toxique » à long terme (Gottman, 1999):
  - Pour développer l'interdépendance il faut la collaboration de l'autre
  - Pour réaliser l'autonomie, on n'a pas besoin de l'autre

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les conflits interpersonnels : la confrontation

- Les confrontations interpersonnelles se déroulent comme un scénario ou une pièce de théâtre (Shantz, 1989; Collins, 2000)
- Comme dans une pièce il y a des acteurs:
  - protagoniste: initie le conflit
  - antagoniste: réagit négativement
- La pièce se déroule en 4 actes:
  - Le prologue : thème ou motif
  - Complication: expression de divergences, oppositions
  - Confrontation: montée en intensité émotionnelle et atteinte du sommet (insultes, claquage de porte, coups)
  - Dénouement: réduction de la tension et retour au calme

---

---

---

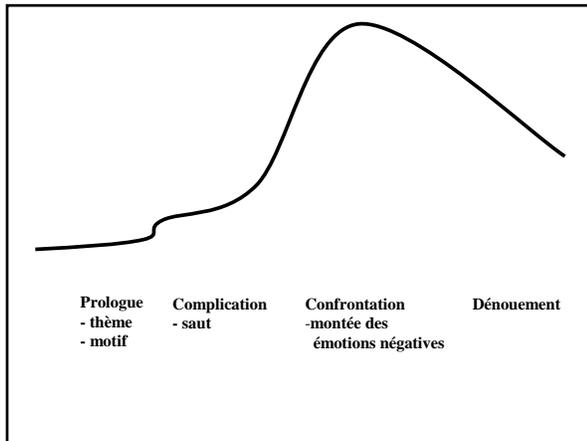
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

## Confrontations : séquences

Prologue: thème ou motif de la discorde, porte souvent sur des faits, des événements

- Protagoniste: remarque, commentaire, tentative de mise au point, retour sur un événement passé
  - ✓ Présence de motivations sous-jacentes
  - ✓ Recherche de contrôle, jeu de pouvoir: cherche à imposer sa vision des choses
- Antagoniste
  - ✓ Perçoit l'intervention comme une mise en question, une menace, une agression

---

---

---

---

---

---

---

---

### Confrontations: séquences

- 2. Complication: montée en intensité des émotions négatives
  - ✓ Accentuation des divergences
  - ✓ Personnalisation du débat et des reproches
  - ✓ La discussion ne porte plus sur les faits mais sur les intentions
  - ✓ Amalgames de reproches
  - ✓ Retour sur d'anciens conflits ....

---

---

---

---

---

---

---

---

### Confrontations: séquences

- 3. Montée en intensité
  - ✓ Radicalisation des positions
  - ✓ Escalade symétrique: le conflit s'amplifie de soi-même
  - ✓ Sentiments négatifs: humiliation, rage, injustice, colère, sentiment de rejet ....
  - ✓ Usage de mots blessants et d'insulte
  - ✓ Cris, portes claquées, départ subit..
  - ✓ Menaces,
  - ✓ Coups, blessures,

---

---

---

---

---

---

---

---

### Confrontations: séquences

- 4. Dénouement
  - ✓ Atteinte du sommet des émotions, des reproches, des menaces ... (on ne veut ou on ne peut pas aller plus loin)
  - ✓ Rupture de l'affrontement: pleurs, isolement, retrait d'un des protagonistes
  - ✓ Baisse progressive des émotions, retour au calme,
  - ✓ Idéalement: tentative de résolution du conflit

---

---

---

---

---

---

---

---

### Stratégie positive de résolution de conflits

- Ce qui est crucial pour la survie du couple développer des modes non destructeurs de résolution des conflits
  - C'est la volonté de sortir du conflit qui favorise la résolution
  - Cette volonté est dictée par la force des liens et/ou la volonté de maintenir ces liens
- Saisir le point de vue du partenaire
  - Écoute
  - Questionner
- Négociation
- Compromis ...
- Textes de Noller et al. (1994) et de Canary et al. (1995) sur les modes de résolution des conflits

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Les conflits interpersonnels et le jeu des attributions

La recherche insiste sur rôle des facteurs subjectifs dans le démarrage et l'escalade des conflits interpersonnels: plus particulièrement sur le rôle de l'attribution causale

- Attributions causales: à quoi j'attribue les causes des événements qui m'arrivent dans la vie
  - Modèle des attributions causale de Weiner (1985)
    - Attributions internes: je suis à l'origine de ce qui arrive
    - Attributions externe: les événements extérieurs sont la cause
    - Attributions permanentes ou stables (c'est dans ma tête ou ma personnalité)
    - Attributions variables (ça dépend des circonstances)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Attributions causales et conflits interpersonnels

1. Les procédures d'attribution sont plus actives durant les conflits
2. On observe une tendance à attribuer les événements à des causes internes chez l'autre et à des causes externe chez soi
3. Chacun pense que ses propres motifs sont bons et que ceux des autres sont mauvais
4. Les désagréments au sujets des faits se transforment en désagréments sur les motifs.
5. J'ai tendance à expliquer ma conduite par des situations (variables) et à comprendre la réaction de l'autre par des motifs personnels (permanents)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Modes de résolution adéquats des conflits

- 1. Modes d'attribution durant et au terme des conflits
  - Couples heureux: les événements négatifs sont attribués à des dimensions externes, variables et spécifiques
  - Couples malheureux: les événements négatifs sont attribués à des facteurs internes (à la personne), stables et globaux
- 2. Caractère prévisible des réactions émotionnelles
  - Couples heureux: réactions stables moins sensibles aux événements
  - Couples malheureux: réactions plus extrêmes (négatives et positives) et plus imprévisibles (volatiles)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les affects: « la négativité »

- De nombreux travaux portent sur les affects négatifs que les couples exhibent dans leurs interactions lors de la solution de problèmes du couple
- Fait persistant qui ressort des études d'observation: les couples malheureux se comportent de façon plus négative et font preuve de plus d'hostilité dans la résolution de problèmes et lors des conflits (Heyman, 2001)
- Certaines réactions négatives sont particulièrement associées à la détresse conjugale
  - Gottman (1999) les 4 cavaliers de l'Apocalypse: escalade de réactions particulièrement dévastatrices
    - Plaintes et critiques
    - Actions défensives (protection de soi)
    - Retrait, repli, négation, silence
    - Sarcasme, dédain, mépris (signes verbaux et non verbaux qui placent un des partenaires au dessus de l'autre)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Les affects: « la négativité »

- Négativité réciproque: attaque / contre- attaque; plainte / contre plainte
  - Jeu de l'escalade systématique des reproches mutuels lors des conflits
  - On observe ce phénomène dans tous les couples mais les couples « heureux » développent des stratégies pour sortir du cycle
    - réponse neutre ou positive immédiatement après une intervention négative (Gottman (1999): « tentative de réparation »)
    - dans le couples problématiques on observe également ces « tentatives de réparation » mais elles ne sont pas acceptées et le couple poursuit le « tourbillon » de la négativité

---

---

---

---

---

---

---

---