

# Pour "dégeler le pont"

(À lire séparément, puis peut-être ensemble si le moment semble venu)

Si vous lisez ceci, c'est que vous êtes probablement dans une impasse relationnelle, découragés. Fatigués de vous sentir incompris, épuisés des discussions qui tournent en rond, épuisés par cette sensation de marcher sur des œufs ou de vous heurter à un mur.

Il y a une image qui peut décrire cette situation : imaginez votre relation comme un pont entre deux forteresses. Actuellement, ce pont est gelé. La glace le rend glissant, imprévisible. Chaque pas vers l'autre est devenu un risque de chute. Alors, instinctivement, on se replie à l'intérieur de sa propre tour. On se tait, on s'éloigne, ou on crie depuis ses remparts.

Ce n'est pas de la mauvaise volonté. C'est un réflexe de protection. La "fermeture" de l'autre, son silence, son agressivité, ne sont pas la cause du gel. Ce sont les symptômes du gel. Ce sont les signes que son système d'alarme est en mode survie.

Cependant, vous n'êtes pas impuissant face à ce gel. Vous avez, chacun de votre côté de la rive, un pouvoir sous-estimé : vous pouvez commencer à dégeler votre bout du pont.

Cela ne veut pas dire faire de grands gestes, avaler sa colère ou avoir des conversations profondes. Cela veut dire poser des micro-actions concrètes qui changent le climat, grain de sable par grain de sable.

## Le Pouvoir de dégeler : 4 actions simples

Ces actions ne dépendent que de vous. Elles n'exigent rien de l'autre en retour. Leur but est simplement de créer un fait différent, une petite brèche dans la routine du conflit.

### 1) Arrêter les « pourquoi » :

Les « Pourquoi tu fais ça ? », « Pourquoi tu dis ça ? » sonnent souvent, malgré nous, comme des accusations qui obligent l'autre à se justifier.

Essayez, pendant quelques jours, de les remplacer par des phrases qui parlent de vous :

« Quand ... arrive » (décrire situation relationnelle) « je me sens ... »  
ou par une simple observation :

« J'ai l'impression que ce sujet est tendu. »  
→ Libérez-vous mutuellement du rôle de l'accusé.

### 2) Les actions plaisir :

Faites chacun une liste de petites choses qui peuvent alléger l'atmosphère ou vous faire plaisir. Indiquez des choses courtes à réaliser et pas trop difficiles pour l'autre. Soyez précis si besoin (quand, comment...).

Accepter l'idée que tout ne sera pas forcément fait, que chacun fait à sa mesure. Ne vous attendez à rien de spécial. Ne le le faites pas pour être remercié.

Faites-le pour vous, pour créer un grain de sable de chaleur humaine sur le pont gelé.

La liste peut être modifiée, allongée, reformulée...

Exemples (mais pas forcément à reprendre) : préparer ma boisson/mon plat préféré, me faire un petit massage d'une zone tendue, faire quelque chose à deux (préciser quoi, comment)...

### **3) Le scanner de votre propre alarme :**

Avant que la dispute n'explose, il y a un signal dans votre corps. Une tension au ventre ou au cou/dans les épaules, une mâchoire qui se serre, une chaleur dans la poitrine, le cœur qui s'accélère...

Cette sensation est VOTRE mine personnelle. Apprenez à la repérer et à faire votre propre déminage :

Quand vous la sentez, prononcez une phrase simple (à prévoir ensemble à l'avance), sur le ton le plus neutre possible. Par exemple : « Stop. Là, ça monte en moi. J'ai besoin d'une pause » Puis allez respirer ailleurs.

En faisant cela, vous cassez l'enchaînement automatique. C'est une victoire importante.

### **4) La validation en une phrase :**

C'est le désamorçage le plus puissant. Après un reproche, une critique, un sabotage ou autre, au lieu de contredire, de vous justifier ou d'attaquer à votre tour, essayez ceci : Validez UNE PARTIE de ce qu'il/elle dit :

« Je comprends que tu sois contrarié(e) par ce comportement/ces paroles. »

« C'est vrai, j'ai prononcé des paroles / j'ai eu un ton rabaissant » (ou méprisant, moqueur, infantilisant, agressif, etc).

Cela ne veut pas dire « tu as raison et moi j'ai tort ». Cela veut dire : « Je t'ai entendu. Je reconnaiss que ton ressenti existe. »

Cette phrase éteint souvent 50% de la tension immédiate.

## **Pourquoi ces petites actions changent tout ?**

Parce qu'elles changent ce qui peut l'être ici et maintenant : le contexte. Chaque micro-action est comme un petit rayon de soleil sur la glace du pont. Elle ne le fait pas fondre d'un coup, mais elle l'assouplit.

Quand vous changez votre propre pas, la danse change. Cela aidera l'autre à poser son pied un peu différemment lui aussi, non parce que vous l'avez convaincu, mais parce que le terrain sous ses pieds a changé.

Vous n'avez pas à dégeler tout le pont seul. Vous avez juste à dégeler votre bout. Faites-le pour vous. Pour retrouver le sentiment que vous n'êtes pas esclave de cette mécanique, que vous avez un pouvoir d'action.

La confiance et l'espoir ne reviennent pas par de grands discours. Ils reviennent par la preuve, expérience après expérience, qu'une autre interaction est possible. Commencez par un seul point. Et observez ce que cela change en vous.

Le reste suivra, pas comme par magie, mais par la logique d'un système qui reçoit de nouvelles données.