

Comment faire pour avoir un conflit avec son(sa) conjoint(e)

1. Choisir le mauvais moment
2. Escalader le conflit
3. Mettre tout dans le même sac
4. Créer des généralisations abusives
5. se plaindre de ce que l'on nous accuse
6. Exagérer, utiliser des termes excessifs définitifs très forts
7. Demander pourquoi
8. Faire des reproches
9. Diminuer l'autre
10. Ne pas écouter
11. Faire une liste des problèmes, des injustices
12. Mettre des étiquettes, porter des jugements.
13. Lire dans les pensées de l'autre
14. Dire la bonne aventure, faire des prédictions pour l'autre
15. Etre sarcastique
16. Eviter de prendre ses responsabilités
17. Menacer de partir
18. Refuser tout compromis
19. Personnaliser: c'est de lui que viennent tous les problèmes
20. Jouer au martyr
21. Utiliser l'argent
22. Utiliser les enfants

23. Utiliser les proches, la famille, les amis,...

24. Donner des conseils

26. Rendre « coup pour coup »

27. Etre inconsistent