

## 4. Réparations



## 4. Réparations

Identifier les réparations à apporter aux relations amicales, familiales ou amoureuses.

### 1. Observation et analyse de l'illustration.

Il s'avère tout à fait normal, voire souhaitable, de réparer ponctuellement certains éléments défectueux de notre vie. Lorsque l'un de ces aspects se détériore, nous avons deux possibilités : se désoler en contemplant l'ampleur des dégâts ou décider d'agir en réglant ce qui nécessite un ajustement.

### 2. Interprétations à explorer.



Avez-vous l'impression que toutes vos relations interpersonnelles, qu'elles soient amicales, sociales ou professionnelles, sont en bon état ? Il n'est pas nécessaire de vivre des conflits ouverts ou une guerre de tranchée avec votre voisin pour que cette dimension de votre vie soit affectée : il suffit parfois d'une remarque qui laisse un goût amer, d'une certaine froideur, d'un malaise soudain à être ensemble. Il est important de réparer dès que possible, de vérifier ce que les paroles ou le geste qui vous troublent signifient vraiment afin de rétablir une bonne communication ou, encore, de prendre vos distances si vous vous rendez compte que la relation n'est pas équilibrée, que vous donnez beaucoup plus que vous ne recevez et que vous en avez assez de cette situation. Quelles sont les relations que vous devez réparer ? L'une des meilleures façons d'agir, dans ces cas délicats de réparation d'amitié, est de se fixer une échéance, de déterminer tout d'abord quand et comment intervenir : donnez-vous jusqu'à telle date pour avoir une bonne discussion avec l'autre et choisissez, d'ici là, le moment le plus approprié (lorsque vous êtes seuls et savez que vous ne serez pas dérangés). Au cours de la discussion, commencez par utiliser le « je » en reconnaissant vos torts avant de parler des siens et tenez compte de ce que l'autre a pu vivre ou de la façon dont il a pu interpréter votre attitude.



Le temps que vous passez en couple et en famille est-il défectueux ? A-t-il besoin d'ajustements ? Votre horaire doit-il être « réparé » ? Comment utilisez-vous le temps dont vous disposez pour ces dimensions importantes de votre vie ? Il est tout à fait normal que cet aspect doive régulièrement être mis au point si vous faites partie de la moyenne des gens qui ont à se diviser entre les tâches domestiques et l'entretien de la maison, les exigences du travail, les besoins du couple et ceux des enfants, les engagements sociaux et familiaux, etc.



Vous devez prévoir des moments spécialement réservés au couple afin de vous retrouver régulièrement et de prendre plaisir à ces escapades (n'attendez pas de n'avoir plus rien à vous dire !). Vous pouvez même dresser un calendrier de vos rencontres en prenant le temps, à chaque saison, de planifier des plages de temps, ne serait-ce qu'une soirée, pour vous deux à l'extérieur de la maison : vous verrez rapidement que l'investissement dans cet agenda du couple en vaut vraiment la peine.

En famille, parvenez-vous à vous accorder des moments plaisants où vous décidez délibérément de vous amuser ensemble ? Que dites-vous de l'idée de prévoir du temps pour... prendre le temps ? Le rituel du moment particulier<sup>1</sup> permet de cultiver ce temps, d'améliorer la qualité de vos rapports et d'atténuer les rivalités, puisqu'une ou deux fois par semaine (selon votre convenance), vous réservez cinq, dix ou quinze minutes à un seul de vos enfants, pour parler, pour vous faire des câlins, etc.

<sup>1</sup> Vous trouverez tous les détails de cette technique dans mon livre *100 trucs simples pour améliorer vos relations avec les enfants*.