

Identifier les raisons du conflit avec son associé

La **mésentente** entre votre associé et vous est palpable. Vous ne savez pas dire pourquoi précisément mais **l'ambiance** est **malsaine** et **conflictuelle**. Identifier les situations sources de conflits entre vous est une **première étape nécessaire** pour comprendre ce qu'il se passe.

Pour vous aider, j'ai créé ce tableau. Je vous explique plus bas **comment l'utiliser** et **l'analyser**.

A vous de jouer.

Date	Fait précis	Cause	Émotion	Réaction

Comment remplir ce tableau ?

Déjà, **je vous suggère de garder ce tableau imprimé pas loin de vous**. Vous pouvez même vous faire un petit Google Sheet, histoire d'avoir le tableau à portée de main à tout moment.

1. Notez la date de l'incident
2. Décrivez précisément la situation - le diable se cache dans les détails !
3. Identifiez la cause de l'incident - pourquoi a-t-il eu lieu ?
4. Nommez l'émotion que VOUS ressentez face à ce conflit
5. Indiquez le comportement que cette émotion déclenche chez vous - comment avez-vous réagi ?

Prenez le temps d'étudier ces réponses. Et n'hésitez pas à demander à votre associé, si le conflit n'est pas trop avancé, de remplir lui aussi ce tableau. **Vous verrez que vous pouvez sauver les meubles en verbalisant vos émotions !**

Comment analyser ce tableau ?

Après avoir rempli quelques lignes, **je pense que vous serez à même de comprendre l'analyse à en tirer**. Je vous lance quelques pistes. Grâce à ce tableau, vous pourrez donc :

- ☞ Identifier les situations qui conduisent à des tensions avec votre associé
- ☞ Prendre conscience de la récurrence des incidents
- ☞ Comprendre si le conflit avec votre associé est systématiquement dû à la même situation ou à des situations différentes
- ☞ Comprendre qui en est la cause (vous ou lui)
- ☞ Comprendre si cette (ou ces) situation(s) déclenche(nt) chez vous une ou plusieurs émotions
- ☞ Prendre conscience du comportement que cette situation et cette émotion induisent chez vous

PSSST : **si j'utilise trois fois le verbe "comprendre", ce n'est pas anodin**. Madame de Staël disait "Comprendre, c'est pardonner". J'ajouterai une nuance, tout de même. "Comprendre, c'est avoir les clés pour essayer de pardonner."