

## REFLEXION SUR UNE DES DERNIERES DISPUTES

*Déroulement :*  
*A répondre seul dans un premier temps*  
*A discuter en couple ensuite*



1. Comment cette dispute est-elle arrivée ? (ses origines)
  2. Comment s'est-elle déroulée ? (suite d'étapes qui se sont enchaînées)  
Quelle était mon idée ?  
Et celle de mon/ma partenaire ?
  3. Quels étaient mes sentiments pendant la dispute ?
  4. Comment cette dispute s'est-elle résolue ?  
(Quels éléments ont permis l'arrêt de celle-ci ?)
- Y a-t-il eu un gagnant et un perdant ou deux gagnants ?
5. Quels étaient mes sentiments après la dispute ?
  6. Quand je compare nos différentes disputes, les circonstances de leur apparition sont-elles souvent les mêmes ? Si oui, lesquelles ?
  7. Quels sont nos moyens, nos trucs pour sortir de la crise ?