

## STRATÉGIES DE GESTION DE CONFLITS

### ADAPTATION FRANÇAISE POUR ADOLESCENT·E·S DU CONFLICT RESOLUTION STYLES INVENTORY (KURDEK, 1994; TRADUCTION DE FORTIN ET AL., 2020)

Même si un couple s'entend bien, il arrive que les partenaires aient des attentes différentes, qu'ils se contrarient ou qu'ils se disputent simplement parce qu'ils sont de mauvaise humeur, qu'ils sont fatigués ou pour d'autres raisons.

**Réfléchis à ta façon d'agir lors d'un conflit avec [...]** (c'est-à-dire lorsque vous n'êtes pas en accord à propos de quelque chose). Pour chacune des affirmations ci-dessous, indique, en utilisant l'échelle suivante :

- 1) à quelle fréquence tu as adopté ces comportements **dans les 12 derniers mois**;
- 2) à quelle fréquence [...] a adopté ces comportements **dans les 12 derniers mois**.

Jamais	Rarement	Quelques fois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. Je l'ai attaqué.e dans ses faiblesses.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je suis resté.e en silence pendant une longue période.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'ai explosé et j'ai perdu le contrôle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je me suis assis.e et j'ai discuté de nos désaccords de façon constructive.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je me suis fermé.e et j'ai décidé de ne pas discuter davantage.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. J'ai identifié les préoccupations et les inquiétudes de chacun et je les ai pris en compte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je me suis emporté.e et j'ai dit des choses que je ne pensais pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'ai trouvé des solutions acceptables pour chacun de nous.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je l'ai ignoré.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je l'ai insulté.e ou j'ai fait des remarques blessantes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. J'ai négocié et fait des compromis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Je me suis retiré.e, j'ai été distant.e et je me suis montré.e désintéressé.e.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] a fait cela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**CONFLICT MANAGEMENT STRATEGIES**

ADAPTATION FRANÇAISE POUR ADOLESCENT·E·S DU CONFLICT RESOLUTION STYLES  
INVENTORY (KURDEK, 1994; TRADUCTION DE FORTIN ET AL., 2020)

Even if a couple gets along well, sometimes partners have different expectations, get upset or argue simply because they are in a bad mood, tired or for other reasons.

**Think about the way you act when you have a conflict with [...]** (i.e., when you disagree about something). For each of the statements below, indicate, using the following scale:

- 1) how often you have engaged in these behaviours **in the past 12 months**;
- 2) how often [...] has engaged in these behaviours **in the past 12 months**.

Never	Rarely	Sometimes	Often	Always
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
1. I launched personal attacks.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. I remained silent for a long period of time.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. I exploded and got out of control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. I sat down and discussed our differences constructively.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. I reached my limit, "shut down," and refused to talk any further.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. I identified the concerns and worries of each of us and took them into account.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. I got carried away and said things that I didn't mean.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. I found alternatives that were acceptable for both of us.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. I tuned [...] out.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. I threw insults and digs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. I negotiated and compromised.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. I withdrew myself, acted distantly and was not interested.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
[...] did this.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

