

BONUS 5 - EXEMPLES DE CONFLITS CRÉDIBLES

Catalogue de situations conflictuelles authentiques avec résolutions possibles

Comment utiliser ce guide

Les conflits sont essentiels en romance. Sans obstacles, il n'y a pas d'histoire. Mais tous les conflits ne se valent pas.

Un bon conflit :

- Découle logiquement des personnalités et des histoires des personnages
- Ne peut pas se résoudre par une simple conversation de 5 minutes
- Crée une vraie tension narrative
- Force les personnages à évoluer pour le surmonter

Un mauvais conflit :

- Est artificiel ou forcé uniquement pour créer du drame
- Repose sur un malentendu stupide
- Pourrait se résoudre si les personnages communiquaient normalement
- Fait agir les personnages de façon incohérente avec leur caractérisation

Ce guide vous présente des conflits authentiques et des pistes de résolution crédibles.

CONFLITS INTERNES : PEURS ET TRAUMATISMES

1. PEUR DE L'ABANDON

Source du conflit Un personnage a été abandonné dans le passé (parent, ex, personne significative) et développe des mécanismes de protection. Il sabote inconsciemment les relations avant qu'on puisse le quitter, ou devient excessivement dépendant.

Comment cela se manifeste

- Tests constants de l'engagement de l'autre
- Jalousie disproportionnée
- Difficulté à faire confiance
- Besoin constant de réassurance
- Panique quand l'autre prend de la distance
- Peut créer des conflits artificiels pour "prouver" que l'autre va partir

Résolutions possibles

- L'autre fait preuve de patience et de constance
- Le personnage blessé reconnaît son pattern et travaille dessus
- Communication sur la source de la peur
- Petites preuves répétées de fiabilité
- Possiblement : thérapie ou aide professionnelle mentionnée

- L'autre établit des limites saines tout en restant présent

Erreurs à éviter ✖ Résoudre uniquement par l'amour ("Ton amour m'a guéri") ✖ Faire disparaître la peur du jour au lendemain ✖ Rendre le personnage si toxique qu'on se demande pourquoi l'autre reste

Projetcampus.fr

2. TRAUMATISME D'UNE RELATION PASSÉE TOXIQUE/ABUSIVE

Source du conflit Un personnage a vécu une relation toxique ou abusive qui l'a profondément marqué. Il a maintenant du mal à faire confiance, à être vulnérable, ou présente des déclencheurs (triggers) spécifiques.

Comment cela se manifeste

- Réactions disproportionnées à certains comportements innocents
- Difficulté à exprimer ses besoins ou à dire non
- Hypervigilance aux signaux d'alarme
- Besoin de contrôle ou au contraire, soumission excessive
- Flashbacks ou anxiété lors de certaines situations
- Distance émotionnelle par protection

Résolutions possibles

- Le nouveau partenaire apprend les déclencheurs et les respecte
- Communication progressive sur le traumatisme passé
- Le personnage blessé reconnaît que la nouvelle personne est différente

- Établissement de nouveaux patterns sains
- Guérison progressive, pas instantanée
- Reconnaissance que la guérison est un processus continu

Erreurs à éviter ✗ Utiliser le traumatisme comme un simple plot device ✗ Guérison complète et rapide grâce à l'amour ✗ Minimiser l'impact du traumatisme ✗ Ne pas traiter le sujet avec le respect nécessaire

Projetcampus.fr

3. PEUR DE PERDRE SON IDENTITÉ/INDÉPENDANCE

Source du conflit Un personnage valorise profondément son indépendance (souvent suite à une relation étouffante passée ou une éducation spécifique). Il a peur qu'être en couple signifie perdre qui il est.

Comment cela se manifeste

- Résistance à l'engagement malgré l'amour
- Besoin constant d'espace et de temps seul
- Panique quand la relation devient "sérieuse"
- Refus d'introduire l'autre dans certains aspects de sa vie
- Moments de recul quand la relation s'approfondit
- Peur de devenir dépendant émotionnellement

Résolutions possibles

- L'autre respecte le besoin d'espace sans le prendre personnellement

- Communication sur ce que l'indépendance signifie vraiment
- Découverte qu'on peut être en couple et rester soi-même
- L'autre démontre qu'il valorise aussi l'indépendance mutuelle
- Redéfinition de ce qu'est une relation saine
- Maintien actif des activités et amitiés individuelles

Erreurs à éviter ✖ Le personnage change complètement et abandonne son indépendance ✖ Présenter le besoin d'espace comme immature ✖ L'autre devient trop patient au point d'en être un paillason

Projetcampus.fr

4. FAIBLE ESTIME DE SOI / SENTIMENT DE NE PAS ÊTRE ASSEZ

Source du conflit Un personnage ne croit pas mériter l'amour qu'on lui porte. Il pense que l'autre finira par voir ses "vrais" défauts et partir. Cette insécurité crée des problèmes dans la relation.

Comment cela se manifeste

- Auto-sabotage de la relation
- Difficulté à accepter les compliments ou l'affection
- Besoin constant de réassurance
- Comparaison avec des ex ou d'autres personnes
- Doutes perpétuels sur les sentiments de l'autre
- Peut devenir jaloux ou possessif par insécurité

Résolutions possibles

- L'autre montre par des actions constantes sa valeur
- Le personnage travaille sur son estime de lui-même
- Communication sur la source de l'insécurité
- Célébration des forces et qualités du personnage insécure
- Reconnaissance que l'estime de soi vient de l'intérieur
- Petites victoires qui construisent la confiance en soi

Erreurs à éviter ✗ L'amour de l'autre "répare" complètement l'estime de soi ✗ Le personnage reste pathétiquement insécure tout le long ✗ Présenter l'insécurité comme mignonne ou attirante

Projetcampus.fr

CONFLITS EXTERNES : CIRCONSTANCES ET RÉALITÉS

5. DISTANCE GÉOGRAPHIQUE

Source du conflit Les personnages vivent dans des villes/pays différents, ou l'un doit déménager pour une opportunité professionnelle. La distance menace la relation naissante ou établie.

Comment cela crée du conflit

- Difficulté de maintenir l'intimité à distance
- Frustration de ne pas pouvoir être ensemble
- Jalousie ou insécurité augmentées par la distance
- Différence de fuseaux horaires
- Coût financier et logistique des visites

- Pression pour prendre une décision (qui déménage ?)

Résolutions possibles

- Communication intensifiée et créative
- Planification d'un plan à long terme (qui déménage, quand)
- Un compromis professionnel (travail à distance, nouveau job)
- Reconnaissance que la relation vaut le sacrifice
- Période d'essai de longue distance avant une décision
- L'un choisit de déménager pour l'autre (et le récit montre que c'est un choix réfléchi, pas un sacrifice martyr)

Erreurs à éviter ✗ Résolution magique (soudain l'emploi parfait apparaît au bon endroit) ✗ Un personnage abandonne tout sans hésitation ✗ La distance ne pose aucun problème concret ✗ Minimiser le sacrifice que représente un déménagement

Projetcampus.fr

6. CARRIÈRES CONFLICTUELLES OU TRÈS PRENANTES

Source du conflit Les deux personnages ont des carrières exigeantes qui ne laissent pas beaucoup de temps pour la relation, ou leurs carrières les mettent en compétition directe.

Comment cela crée du conflit

- Manque de temps ensemble
- Fatigue et stress affectant la relation

- Rendez-vous annulés ou reportés constamment
- Sentiment de ne pas être une priorité
- Compétition professionnelle qui affecte le personnel
- Choix à faire entre opportunité professionnelle et relation

Résolutions possibles

- Établissement de limites et de priorités claires
- Compromis sur le temps de qualité versus quantité
- Soutien mutuel des ambitions professionnelles
- Communication sur les besoins et attentes
- Créativité pour maximiser le temps ensemble
- Reconnaissance que les deux carrières sont importantes
- Périodes d'ajustement et de rééquilibrage

Erreurs à éviter ✗ Un personnage (souvent la femme) abandonne sa carrière ✗ La carrière devient soudainement moins importante sans raison ✗ Présenter l'ambition professionnelle comme incompatible avec l'amour

Projetcampus.fr

7. PRESSION FAMILIALE OU CULTURELLE

Source du conflit La famille de l'un (ou des deux) désapprouve la relation pour des raisons culturelles, religieuses, sociales, ou simplement par préférence. Cette pression teste la solidité du couple.

Comment cela crée du conflit

- Stress émotionnel du rejet familial
- Sentiment de devoir choisir entre famille et partenaire
- Différences culturelles ou religieuses à naviguer
- Événements familiaux tendus ou impossibles
- Culpabilité de décevoir la famille
- Question de compromis et de limites

Résolutions possibles

- Le couple forme un front uni face à la pression
- Établissement de limites claires avec la famille
- Tentatives répétées de gagner l'acceptation familiale
- Acceptation que l'approbation ne viendra peut-être jamais
- Compromis culturels/religieux qui respectent les deux
- Le temps et la preuve de sérieux changent les opinions
- Dans certains cas : distanciation nécessaire de la famille toxique

Erreurs à éviter ✖ La famille change d'avis instantanément ✖ Minimiser l'importance des liens familiaux ✖ Diaboliser complètement la famille sans nuance ✖ Présenter les différences culturelles comme impossibles à surmonter

Projetcampus.fr

8. DIFFÉRENCES DE STATUT SOCIAL OU ÉCONOMIQUE

Source du conflit Les personnages viennent de milieux socio-économiques très différents. Ces différences créent des malentendus, des insécurités, et des obstacles pratiques.

Comment cela crée du conflit

- Insécurité du personnage de milieu plus modeste
- Différences de valeurs liées à l'argent
- Modes de vie incompatibles
- Jugement de l'entourage de chacun
- Problèmes pratiques (qui paie quoi, activités accessibles)
- Incompréhension des réalités de l'autre

Résolutions possibles

- Communication ouverte sur les insécurités
- Compromis sur le style de vie
- Respect mutuel des valeurs de l'autre
- L'un apprend à comprendre les réalités de l'autre
- Établissement d'un équilibre financier qui fonctionne pour les deux
- Focus sur ce qui les unit plutôt que sur ce qui les divise
- Reconnaissance que l'amour transcende le statut sans ignorer les défis

Erreurs à éviter ✗ Le riche "sauve" le pauvre (trophe sauveur) ✗ L'argent ne pose aucun problème pratique ✗ Diaboliser la richesse ou la pauvreté ✗ Résolution magique des problèmes financiers

CONFLITS RELATIONNELS : VALEURS ET COMMUNICATION

9. DIFFÉRENCES FONDAMENTALES DE VALEURS OU OBJECTIFS DE VIE

Source du conflit Les personnages découvrent qu'ils ont des visions différentes sur des sujets fondamentaux : vouloir ou non des enfants, où vivre, croyances religieuses, etc.

Comment cela crée du conflit

- Réalisation qu'ils veulent des choses incompatibles
- Dilemme : compromis ou rupture ?
- Ressentiment si l'un sacrifie son désir
- Peur de regretter son choix
- Pression temporelle (horloge biologique, opportunités)
- Impossibilité de compromis sur certains sujets

Résolutions possibles

- Exploration approfondie de pourquoi ils veulent ce qu'ils veulent
- Découverte que leurs positions ne sont pas aussi incompatibles qu'il y paraît
- Changement d'avis authentique après réflexion (pas juste pour l'autre)
- Compromis créatif qui honore les deux
- Dans certains cas : reconnaissance que c'est un deal-breaker et séparation courageuse
- Acceptation que certains désirs peuvent évoluer avec le temps

Erreurs à éviter ✗ Un personnage change miraculeusement d'avis pour l'autre ✗ Ignorer ou minimiser l'importance du désaccord ✗ Présenter un choix (ex: avoir des enfants) comme objectivement correct ✗ Résolution forcée qui ne respecte pas les deux personnages

Projetcampus.fr

10. STYLES DE COMMUNICATION INCOMPATIBLES

Source du conflit L'un est très direct et verbal, l'autre est réservé et non-verbal. L'un a besoin de parler immédiatement des problèmes, l'autre a besoin de temps pour traiter.

Comment cela crée du conflit

- Malentendus fréquents
- Frustration mutuelle ("Pourquoi ne parles-tu jamais ?" vs "Pourquoi me presses-tu toujours ?")
- Besoins émotionnels non satisfaits
- Disputes sur la manière de se disputer
- Sentiment de ne pas être compris
- Cycles de poursuite-retrait

Résolutions possibles

- Reconnaissance et compréhension des styles différents
- Compromis : l'un apprend à s'exprimer plus, l'autre apprend à donner de l'espace
- Établissement de règles de communication (ex: temps de pause pendant disputes)
- Apprentissage du langage de l'autre (verbal vs non-verbal)
- Thérapie de couple ou lectures sur la communication

- Patience et pratique répétée

Erreurs à éviter ✗ Un style présenté comme supérieur à l'autre ✗ Changement complet et immédiat de style ✗ La communication devient soudainement parfaite

Projetcampus.fr

11. TIMING DÉCALÉ (l'un est prêt, l'autre pas)

Source du conflit Les personnages s'aiment mais ne sont pas au même stade de préparation émotionnelle. L'un veut avancer (emménagement, engagement), l'autre a besoin de plus de temps.

Comment cela crée du conflit

- Frustration de celui qui est prêt
- Culpabilité de celui qui ne l'est pas
- Pression qui peut étouffer
- Doute sur la viabilité de la relation
- Ultimatums potentiels
- Peur de perdre l'autre

Résolutions possibles

- Communication honnête sur les peurs et besoins
- Établissement d'un timeline qui respecte les deux
- Le plus rapide apprend la patience
- Le plus lent travaille activement sur ses blocages

- Compromis sur le rythme de progression
- Démonstrations de commitment adaptées à chacun
- Reconnaissance que différent rythme $\neq$ différent niveau d'amour

Erreurs à éviter ✗ L'un cède complètement au rythme de l'autre ✗ Présenter la lenteur ou la rapidité comme mauvaise ✗ Résolution par ultimatum qui fonctionne

Projetcampus.fr

CONFLITS DE SITUATION : EX, SECRETS, ET COMPLICATIONS

12. RETOUR D'UN EX QUI COMPLIQUE LES CHOSES

Source du conflit Un ex réapparaît et soit crée de l'insécurité, soit propose une seconde chance, soit révèle des sentiments non résolus.

Comment cela crée du conflit

- Jalousie du nouveau partenaire
- Doutes du personnage : a-t-il fait le bon choix ?
- Sentiments non résolus à confronter
- L'ex peut activement saboter la nouvelle relation
- Comparaison entre ancien et nouveau
- Test de solidité de la nouvelle relation

Résolutions possibles

- Communication claire sur la situation
- Confrontation des sentiments résiduels
- Choix conscient et actif de la nouvelle relation
- Établissement de limites avec l'ex
- Le personnage trouve une closure avec son passé
- Démonstration que la nouvelle relation est différente et meilleure
- Dans certains cas : réalisation que l'ancien amour était le bon (rare, à manier avec précaution)

Erreurs à éviter ✗ L'ex est un méchant unidimensionnel ✗ Aucune tentation réelle ou conflit interne
 ✗ Résolution trop rapide sans vraie confrontation des sentiments ✗ Le nouveau partenaire devient irrationnellement jaloux

Projetcampus.fr

13. SECRET IMPORTANT RÉVÉLÉ

Source du conflit Un personnage découvre que l'autre lui a caché quelque chose d'important (enfant d'une relation précédente, passé trouble, mensonge sur son identité, dette importante, etc.).

Comment cela crée du conflit

- Trahison de la confiance
- Remise en question de qui est vraiment l'autre
- Colère d'avoir été trompé
- Compréhension de pourquoi le secret était gardé
- Doute sur quoi d'autre pourrait être caché

- Dilemme : pardonner ou partir ?

Résolutions possibles

- Explication du pourquoi le secret a été gardé
- Expression de la blessure causée
- Reconstruction progressive de la confiance
- Transparence totale allant de l'avant
- Acceptation que le passé ne définit pas le présent
- Temps nécessaire pour digérer et pardonner
- Démonstration répétée de l'honnêteté

Erreurs à éviter ✖ Justification complète du mensonge sans conséquence ✖ Pardon instantané sans vraie confrontation ✖ Secret si grave qu'on se demande pourquoi rester ensemble ✖ Le mensonge transforme complètement le personnage

Projetcampus.fr

14. RESPONSABILITÉS ENVERS D'AUTRES (enfant, parent malade, etc.)

Source du conflit Un personnage a des responsabilités importantes envers d'autres (enfant d'une relation précédente, parent malade à charge, etc.) qui impactent la relation.

Comment cela crée du conflit

- Temps et énergie limités pour la relation
- Le nouveau partenaire doit accepter un package deal

- Jalousie ou ressentiment des priorités
- Difficulté d'intégration dans la vie existante
- Stress et fatigue du personnage avec les responsabilités
- Complexité d'une famille recomposée

Résolutions possibles

- Acceptation réaliste de la situation par le nouveau partenaire
- Intégration progressive dans la vie familiale existante
- Support actif dans les responsabilités
- Communication sur les besoins de chacun
- Établissement de temps de qualité pour le couple
- Patience et compréhension mutuelle
- Reconnaissance que les responsabilités sont non-négociables

Erreurs à éviter ✗ Les responsabilités disparaissent magiquement ✗ Le nouveau partenaire est instantanément accepté et aimé ✗ Aucune difficulté d'ajustement ✗ Le personnage néglige ses responsabilités pour la relation

Projetcampus.fr

CONFLITS DE CROISSANCE : ÉVOLUTION ET CHANGEMENT

15. UN PERSONNAGE ÉVOLUE, L'AUTRE RESTE STATIQUE

Source du conflit Un personnage fait des progrès personnels importants (thérapie, nouveau job, nouvelle

passion) tandis que l'autre reste dans ses patterns. Ils commencent à devenir incompatibles.

Comment cela crée du conflit

- Décalage croissant dans les intérêts et valeurs
- Ressentiment de celui qui évolue
- Insécurité de celui qui reste statique
- Peur de perdre l'autre devenu "meilleur"
- Différence dans les ambitions et objectifs
- Incompatibilité grandissante

Résolutions possibles

- Le personnage statique reconnaît le besoin de croissance
- Les deux évoluent ensemble, à leur rythme
- Communication sur les changements et leur impact
- Support mutuel dans la croissance personnelle
- Redécouverte mutuelle des nouvelles versions
- Acceptation que grandir peut signifier grandir ensemble
- Dans certains cas : reconnaissance que les chemins divergent

Erreurs à éviter ✗ Un personnage jugé comme "meilleur" que l'autre ✗ Changement instantané pour rattraper l'autre ✗ Présenter la croissance personnelle comme égoïste

GUIDE DE SÉLECTION DE VOS CONFLITS

Choisissez des conflits qui :

- ☐ **Découlent naturellement de vos personnages** Pas imposés artificiellement, mais logiques compte tenu de qui ils sont
- ☐ **Nécessitent une croissance pour être résolus** Vos personnages doivent évoluer pour surmonter l'obstacle
- ☐ **Créent une tension narrative soutenable** Assez sérieux pour être intéressant, pas si grave que la relation semble vouée à l'échec
- ☐ **Reflètent des défis authentiques** Les lecteurs doivent pouvoir s'identifier ou comprendre
- ☐ **Permettent plusieurs tentatives de résolution** Pas une solution simple, mais un processus

Évitez les conflits qui :

- ✗ Pourraient se résoudre par une conversation de 5 minutes
 - ✗ Font agir vos personnages de façon incohérente
 - ✗ Sont uniquement là pour rallonger l'histoire
 - ✗ Rendent un personnage détestable ou pathétique
 - ✗ N'ont aucune conséquence durable
-

Projetcampus.fr

PLANIFICATION DE VOS CONFLITS

Conflit principal de mon histoire :

Pourquoi ce conflit est-il difficile à surmonter ?

Quelle croissance chaque personnage doit-il accomplir ?

Personnage 1 : _____

Personnage 2 : _____

Conflits secondaires (1-2) :

1. _____

2. _____

Timeline de résolution :

Début : Conflit introduit quand : _____

Milieu : Premières tentatives de résolution : _____

Climax : Point culminant du conflit : _____

Résolution : Comment est-il surmonté : _____

Projetcampus.fr - Formation gratuite pour auteurs indépendants