

# Comment régler nos conflits



D'une manière générale, nous n'aimons pas les disputes. Cela nous fait mal. Et pourtant il nous arrive parfois d'avoir des conflits. Alors, comment les régler ?

La Parole de Dieu nous encourage à faire tout notre possible pour régler nos désaccords, et vivre en paix les uns avec les autres. C'est Paul dans l'épître aux Romains 12 /18 qui nous y invite " Autant que cela dépend de vous, soyez en paix avec tous les hommes ".

Galates 6 :1-2, nous dit : " Frères, si un homme vient à être surpris en quelque faute, vous qui êtes spirituels, redressez-le avec un esprit de douceur. Prends garde à toi-même, de peur que tu ne sois aussi tenté. "

C'est cet esprit de douceur qui va faire toute la différence dans la résolution d'un conflit avec notre mari, notre femme ou notre frère. C'est un exercice difficile d'arriver à maîtriser sa façon d'être ou de parler face à quelqu'un avec lequel nous sommes en conflit. Nous n'avons pas de difficultés à voir les fautes chez les autres, l'esprit de jugement vient tout seul. Il en est tout autrement de l'esprit de douceur.

Celui-là dépend de notre écoute de l'esprit de Dieu qui habite en nous, et de notre choix de le laisser agir, sans rechercher notre propre intérêt.

Le Seigneur désire que nous vivions l'unité entre nous et particulièrement dans le corps de Christ. Il nous a même dit que : " si la maison est divisée en elle-même elle ne va pas subsister " Marc 3. 25

Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas avoir des opinions différentes. Mais pour garder l'unité de l'esprit il y a des moyens appropriés pour gérer nos différences, sans que cela entraîne des conflits.

## Examinons quelques pistes pour assouplir les réactions lors d'un désaccord.

- Priez avant de parler avec la personne.
- Confessez à Dieu vos propres attitudes, vos émotions et s'il y a lieu vos comportements qui ont amenés la rupture.
- Demandez au Seigneur de vous donner :

- l'amour et l'attitude conciliante à l'égard de la personne.

- les mots justes, un cœur et un esprit ouverts ; Demandez-le aussi pour la personne avec qui vous devez parler.

- Si la personne vous a offensé ou blessé, efforcez-vous d'être patient et de pardonner avant de lui parler. Ro 15:1 ; Ép 4:31-32 et Col 3:12-13.
- N'utilisez pas la situation pour punir l'autre ou vous venger. Pr 26:28
- Choisissez le moment approprié. Pr 29:20 et Éc 3:7
- Si vous êtes en colère, n'utilisez pas l'occasion pour " déverser votre courroux " sur la personne. Même si la colère est parfois appropriée, ne parlez pas avec des paroles hostiles ou agressives. Sinon, cela risque de dégénérer en dispute. Pr 12:18 ; 15:18 ; 17:14 ; 29:11 et Jacques 1:19-20.
- Parlez plutôt de l'attitude de la personne et non pas de son caractère ou de sa personnalité. Souvent, nous jugeons la personne au lieu de lui reprocher son comportement. Voir Gal 2:11-14.

Parlez en utilisant la première personne du singulier " Je " et non pas le " Tu ".

Exemple : " je suis blessé à cause de... "

Après vous être exprimé, soyez ouvert à être repris, s'il le faut, vous aussi. Pr 15:10, 12, 31-

- Cette démarche sera d'autant plus efficace si nous avons déjà une bonne relation avec la personne. Le mot «ami» en Pr 27:6 implique ce genre de relation. Dans ce cas, régler un désaccord va contribuer à rendre l'amitié plus solide.
- Cherchez à régler le problème avec la personne au lieu de faire des commérages à son sujet. Pr 25:9-10, 23.

## En résumé :

a. Parlez avec douceur. Pr 15:1, 4 ; Ga 6:2 et 2 Ti 2:25.

b. Soyez patient. Pr 25:15 et 1 Th 5:14.

c. Utilisez des paroles empreintes de sagesse. Pr 16:21, 23.

d. Évitez disputes et querelles. Pr 17:14 ; 18:19 et 2 Ti 2:25.

e. Dites la vérité. Si vous avez des doutes quant à la vérité, posez des questions et soyez circonspect dans vos affirmations ou vos questions.

Pr 12:17 et Ép 4:15, 25.

f. Évitez les paroles blessantes. Pr 12:18 et Ép 4:31-32.

g. Nos émotions sont impliquées, alors soyons sage en utilisant des messages commençant par " Je " plutôt que par " Tu " ou " Vous ". Dites : " Je suis en colère " plutôt que : " Tu me rends furieux ". En commençant par " Je ", vous assumez la responsabilité de vos émotions au lieu de blâmer l'autre de ce que vous ressentez. Observez comment Paul a confronté les chrétiens de

Corinthe en utilisant la forme " Je ". Voir 2 Co 2:4 ; 12:20-21.

### **Pour aller plus loin dans la résolution d'un conflit !**

1. Soulignez l'importance et la valeur que vous attachez à votre relation et à la personne elle-même.
2. Exposez votre opinion de façon claire et concise. Différenciez bien ce qui est du domaine des faits, ce qui est du domaine des sentiments et ce qui est conjectural ou lié aux opinions. Attention aux hypothèses non vérifiées, ou un soupçon.
3. Essayez d'insister clairement sur ce que vous observez, le cas échéant, sur ce que vous ressentez, et en quoi vous aimeriez que la personne change sa façon de faire.
4. Une confrontation efficace est presque toujours un dialogue plutôt qu'un monologue. Consacrez au moins autant de temps à écouter le point de vue de l'autre qu'à parler.
5. Sachez que vous pouvez confronter l'autre de façon non verbale, par le silence, l'expression du visage, le ton de la voix, etc... Toutefois, la confrontation non verbale est très difficile à recevoir ; elle est rarement efficace et en général elle nuit aux relations.
6. Puisque les formes de confrontation sont largement définies selon la culture, apprenez à le faire de façon efficace en tenant compte de la culture particulière dans laquelle vous vous trouvez. Demandez aux personnes de cette culture quelle est la façon appropriée de confronter quelqu'un, et sur ce que ceux de votre propre culture doivent absolument éviter de faire.
7. Jugez de l'efficacité de la confrontation au changement à long terme dans le comportement et par les attitudes, et non à la réaction immédiate de la personne. Il arrive souvent qu'une personne ne réagisse pas bien, puis le regrette et avec le temps, change. D'autres semblent bien réagir, mais ne changent pas d'attitude.
8. Ne vous accusez pas systématiquement si la confrontation ne s'est pas bien passée. Évaluez comment vous vous y êtes pris pour confronter, mais réalisez aussi que la responsabilité du changement d'attitude appartient à l'autre personne. Plusieurs des confrontations que Jésus a effectuées n'ont pas semblé aboutir sur le plan humain.

### ***QUAND IL Y A DE LA RESISTANCE LORS D'UNE CONFRONTATION***

Soyez calme

Regardez la personne en face

Adoptez une attitude ouverte

Gardez une distance qui rassure l'autre

Maintenez le contact visuel approprié

Parlez calmement et avec douceur

Parlez lentement

Écoutez sans interrompre

Persistez, ne renoncez pas

N'élevez pas la voix

Ne vous agitez pas (même si vous vous sentez agité)

Ne vous emportez pas (même si vous êtes en colère)

Montrez ce en quoi vous êtes d'accord en toute honnêteté

Répétez avec vos propres paroles ce que la personne a dit

Demandez si nécessaire des éclaircissements

Affirmez votre relation

Faites appel à votre relation

Accordez à l'autre le bénéfice du doute quant à ses motivations

Efforcez-vous de vous en tenir aux faits

S'il y a plusieurs sujets, demandez à la personne par lequel elle désire commencer

Témoignez-lui de la gratitude pour tout ce qu'elle fait bien.

Ne répondez pas aux attaques personnelles

Demandez : " Qu'attends-tu de moi ? "

Demandez : " Voudrais-tu savoir l'effet que tu as sur moi en ce moment ? "

Proposez de vous revoir à un autre moment si la personne ne parvient pas à maîtriser sa colère

Suggeriez qu'une tierce personne neutre se joigne à vous

Essayez de résoudre le problème

Ne vous mettez pas sur la défensive

Ne contre-attaquez pas si vous êtes accusé

### **En conclusion :**

Reconnaissons que nous avons besoin en toutes circonstances de la sagesse du Seigneur. Demandons lui son aide pour vivre dans nos relations, selon le conseil des Proverbes, en particulier le chapitre 16 /16 à 28.

Patricia Stuart  
Enseignements bibliques

[S'ABONNER](#)

[S'ABONNER](#)

**Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !**



332 PARTAGES