

# Un conflit ? Non !



Un conflit est une situation de blocage entre deux personnes ayant un intérêt ou un objectif en commun et sur laquelle elles ne sont pas d'accord. Nous rencontrerons tous, tôt ou tard, une situation de ce genre, mais comment réagir correctement

## **Comment arrivons-nous à créer un conflit ?**

Les différences font peur ; à nos yeux, elles semblent nous séparer, mais bien au contraire, il faut comprendre qu'elles enrichissent nos relations et donnent accès au respect de l'autre. N'oublions jamais que nous ne pouvons changer personne, et que personne ne peut nous changer. Quand les différences apparaissent, soit on ne les accepte pas, soit on se tait pour les nier et les effacer par peur. Et voilà ..... le conflit vient de naître..

## **Quelle attitude adopter ?**

Rien n'est pire que les non dits et les silences des uns et des autres, chacun peut se tromper ou être d'un autre avis sans pour autant détruire l'autre ou être détruit par l'autre. Rejeter une idée n'est pas rejeter une personne et accepter une idée n'est pas perdre sa personnalité, au contraire on accepte et on s'enrichit. Il ne faut surtout pas tomber dans ce piège, d'où l'importance de créer un dialogue où chacun aura le droit de s'exprimer : dire oui ou non.

## **Il serait judicieux :**

- D'essayer de limiter les conflits. Pour cela il faudra toujours veiller à conserver une convivialité et des moments de forts échanges auprès des nôtres ;
- D'examiner si au niveau de l'organisation quelque chose peut clocher dans notre famille : distribuer des tâches bien différentes aux uns et aux autres et veiller au bon respect de chacune ;
- D'être attentif et capable de percevoir sur la manière d'échanger aussi bien verbal que gestuel : changement d'attitude, intonations de voix. Des mots prononcés peuvent souvent dépasser la réalité, mais traduire des sentiments ;
- De se rendre disponible pour écouter pour ainsi faciliter l'expression de chacun et aider à développer les arguments jusqu'au bout . Il ne s'agit pas de régler les comptes avec agressivité mais de parler calmement du sujet qui fâche et surtout ne pas l'occulter. Il est nécessaire de retourner de ce fait, vers les émotions et le ressenti : " qu'ais-je ressenti lorsque j'ai entendu cette phrase ?";
- D'éviter de prononcer le " tu " : il est bien connu que le " tu " : " tue (du verbe tuer.....) " ;
- De penser aussi à sortir du jugement pour entrer dans les sentiments : " c'est à cette heure que tu rentres " ! mais plutôt " quand tu rentres tard, je suis inquiète";
- De ne pas hésiter à employer la reformulation afin de vérifier si le message transmis est bien le message reçu ;
- Savoir prendre du recul et ne pas laisser les émotions prendre le dessus mais examiner la

situation en prenant en compte notre état physique : il est bien connu que la fatigue n'arrange rien ;

**- Trouver une solution commune et s'engager à respecter les compromis décidés par l'un et l'autre.**

Tout viendra en son temps si nous nous montrons patients ; soyez encouragés et bénis !

Proverbes 15:1-2 :

**" Une réponse douce calme la fureur, mis une parole dure excite la colère**

**La langue de sages rend la science aimable, et la bouche des insensés répand la folie. "**

Jacqueline Mirot [S'ABONNER](#)

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



124 PARTAGES