

COMMENT GERER LES PETITS CONFLITS DE LA VIE QUOTIDIENNE

Par « conflit »,
on entend ici les différences de point de vue et d'opinions,
les malentendus,
les désaccords,
les tensions relationnelles
ou les discordes dûes aux tempéraments,
qui sont monnaie courante dans la vie de tous les jours,
au travail avec des collègues ou avec un chef,
au sein d'une association quand il faut prendre des décisions,
avec un commerçant au sujet du prix...
Et, bien entendu, à la maison
avec son conjoint, ses enfants...
ou traditionnellement avec sa belle-mère !
Disons les choses : les « conflits » sont inévitables,
et parfois c'est une bonne chose
quand il s'agit de « nettoyer » une relation
suite à une accumulation de petites tensions ou de non-dits
qui peuvent se transformer en un conflit ouvert,
dont les conséquences peuvent générer de la souffrance émotionnelle.
Au sein d'un groupe, un conflit, peut aussi faire naître une idée nouvelle.

Tout commence en général par un déclencheur,
à savoir une situation particulière ou un comportement chez l'autre,
qui fait office de détonateur chez nous.

Les spécialistes du conflit en ont dénombré 9.

Prenons deux exemples :

quand notre interlocuteur ne tient pas une promesse ou un engagement...
ou encore quand l'autre devient cassant ou injurieux à notre égard.

Que se passe-t-il alors ?

En fait, nous risquons fort de mettre en œuvre ce qu'on appelle un « comportement destructif »,
qui va enflammer le conflit

ou le prolonger des jours, des semaines et parfois des mois durant :
un conflit de voisinage par exemple.

Les spécialistes en ont dénombré 8,
entre autres :

vouloir avoir raison coûte que coûte,
vouloir se venger ou encore céder à l'autre en espérant que ceci mette fin à une discussion.

Que faire dans ces circonstances ?

La solution réside dans la mise en œuvre de « comportements constructifs »,
au nombre de 7 possibles.

Comme, par exemple :

temporiser et ne pas donner sa réponse à chaud sous le coup de la colère,
ou encore faire le premier pas pour trouver des solutions avec l'autre,
et surtout partager son ressenti, en n'étant « ni hérisson, ni paillason ».

Lors de l'atelier « Conflits » organisé par Livre et Culture,
vous apprendrez à identifier vos déclencheurs et vos comportements destructifs,
et à mettre en œuvre des comportements constructifs,
avec l'idée « d'arrêter de s'empoisonner la vie ...et celle des autres »