

## UN CONFLIT ÇA SE RÈGLE SANS VIOLENCE

Depuis toujours, les conflits interpersonnels font partie du quotidien. Il est important de savoir qu'il existe des façons de les régler sans utiliser la violence verbale, psychologique ou physique.

Il est normal de vivre des conflits. Vouloir les éviter à tout prix est irréaliste et nous amènerait à nous couper des autres. C'est pourquoi, il est essentiel d'être préparé pour y faire face...Voici quelques notions qui pourraient vous aider.



### Quelques définitions :

#### **➤ Un conflit**

Un conflit peut provenir de différences qui sont réelles ou encore de malentendus, de fausses perceptions. Il peut-être engendré par des divergences de buts, des différences émotives, des collisions de valeurs ou bien par des attentes trop élevées envers soi ou envers les autres. Bien qu'ils puissent être désagréables à vivre, les conflits sont inévitables.

#### **➤ La colère**

La colère est une émotion inévitable qui se déclenche naturellement. Elle fournit une énergie qui, si elle est canalisée correctement, n'est pas nécessairement néfaste pour la personne.

#### **➤ L'agressivité**

L'agressivité est un mode d'expression, une disposition mentale exprimée ou non. L'agressivité est donc naturelle, puisqu'il s'agit d'une pulsion fondamentale, d'un état qui n'implique pas de participation d'une autre personne. Bien utilisée, l'agressivité peut aussi générer une énergie, une vitalité positive.

#### **➤ La violence**

La violence peut être définie comme une contrainte exercée par une personne par la force ou l'intimidation. Ce comportement est inacceptable et se produit sans le consentement de la personne qui la subit.

## Se faire confiance... Mieux se connaître... Être créatif...

Chacun est capable de régler un conflit sans violence. Il s'agit d'avoir confiance en soi et d'utiliser des méthodes qui demandent quelques instants de réflexions sur mes propres attitudes en situation de conflits...

Le règlement de conflits passe par une connaissance de soi et des autres

Ne vous laissez pas emporter par un conflit... Servez -vous de votre créativité!!!

### Des moyens pour résoudre ses conflits

#### **La négociation**

Assouplir notre position jusqu'à ce que nous arrivions à une solution équitable.

#### **L'explication**

Exposer sa position sur le conflit sans menacer ni accuser l'autre.

#### **L'excuse**

Mentionner qu'on est désolé sans pour autant s'accuser d'avoir tous les torts.

#### **Le compromis**

Renoncer à certaines de nos exigences afin d'en arriver à une solution acceptable.

#### **La médiation**

Consulter une tierce personne pour éclaircir une situation complexe ou trop intense.

### Petits conseils pour éviter qu'un conflit se détériore

Il existe quelques moyens pour éviter qu'un conflit ne dégénère en violence.

- Se séparer physiquement du conflit
- Exprimer la situation conflictuelle
- Remettre la discussion à plus tard afin de te donner le temps de te ressaisir
- Régler le conflit en discutant chacun votre tour
- Il est interdit d'utiliser la violence qu'elle soit verbale, psychologique ou physique pour régler le conflit
- Utiliser un autre moyen pour passer ta colère (écrire, frapper dans un coussin)
- Ne pas hésiter à demander l'aide d'une autre personne si le conflit devient trop complexe.