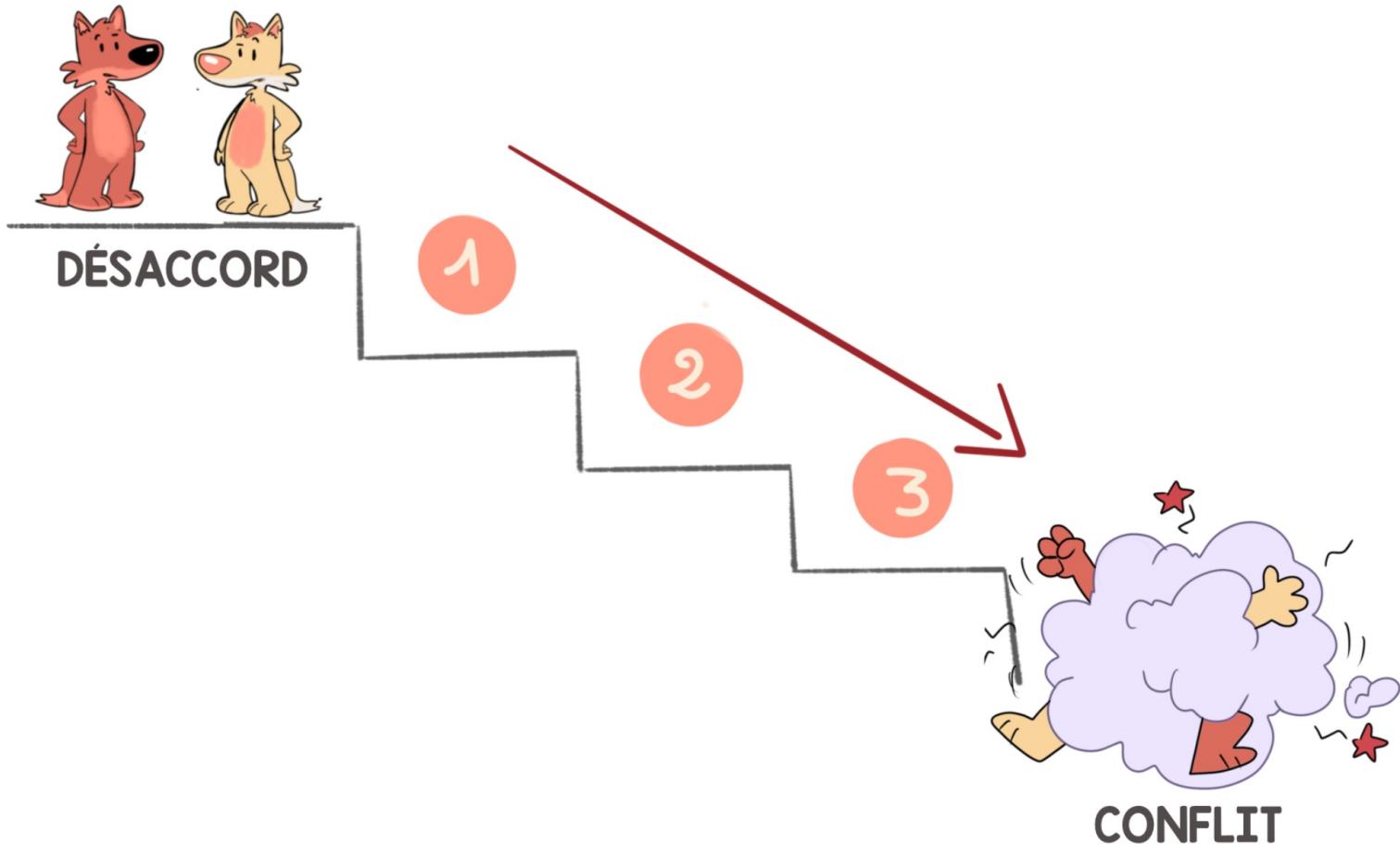


COMMENT LES DESACCORDS DÉGÉNÈRENT EN CONFLITS ?



Des étapes communes à tous les conflits !

Selon Pierre Pelissier, formateur et psychanalyste, le chemin vers le conflit suit depuis toujours les **3 mêmes étapes**.



1-L'Argumentation

Lors d'un désaccord, nous utilisons en premier l'ARGUMENTATION pour convaincre l'autre qu'il est dans l'erreur.

Il faudrait que tu ranges le garage. Il y a trop de fouillis, on ne peut plus circuler et j'aimerais accéder à l'étagère du fond.

ARGUMENTATION

C'est pas du fouilli, ce sont mes affaires. Je ferai du tri quand j'aurai le temps. Et l'étagère est accessible, n'exagère pas !

CONTRE-ARGUMENTATION



2-Les Menaces

L'argumentation n'ayant pas abouti, pour gagner en puissance de persuasion les protagonistes vont ensuite utiliser les MENACES.

Si demain le garage est toujours dans cet état, je prends tout ce qui traîne et je le mets à la déchèterie !

MENACE

Attention, si tu touches à une seule de mes affaires, tu peux dire adieu aux tiennes.

CONTRE-MENACE



3-Les Attaques Personnelles

Comme ni l'un ni l'autre ne souhaite se soumettre à la MENACE, on en vient à l'attaque personnelle pour dénigrer non plus les propos de l'autre, mais qui il est.



Le conflit

Les conflits ne font que des **perdants**. Même si en apparence l'un l'emporte, tôt ou tard l'autre se vengera.

« Ce qui est obtenu par la force contient en soi la graine d'une future défaite. » P.Pelissier



Choisir...

Connaître ces étapes permet de se voir agir et ainsi augmente notre capacité de choisir d'autres voies qui favorisent la coopération.



Certains mécanismes d'oppression créent des jeux de pouvoir qui empêchent l'accès à nos ressources relationnelles et diminuent notre capacité de choisir des alternatives

Faire autrement...

Voici quelques **ALTERNATIVES** pour transformer la dynamique d'un désaccord et éviter qu'il ne dégénère en conflit :

- **Etre au clair** avec son intention : est-ce que je veux avoir raison ou avoir un dialogue ?
- **Eviter** de contre-argumenter, contre-menacer, contre-insulter
- **Ecouter** ce qui anime chacun derrière ses mots
- **Reformuler** pour soutenir la connexion
- **Exprimer** ce qui nous anime avec assertivité
- **Inclure** l'autre et ses besoins dans la recherche de solution ou d'accord.
- **Demander** du soutien à un tiers quand nous sommes à notre limite



Envie d'expérimenter l'impact de ces différents styles d'écoute à travers un jeu rôle ludique et interactif ?

Découvrez le jeu
« JEU t'écoute »



uniquement sur
APPRENTIE-GIRAFE.COM