

Exercice n°1 • Pour moi, le conflit...

Comment percevez-vous le conflit ? Cet exercice va vous permettre de savoir si vous en avez une vision plutôt positive ou pas.

🎵 Dans le cadre ci-dessous, surlignez les sept mots qui évoquent le plus pour vous le conflit.



Le conflit, c'est...

affrontement violence *chance* croissance choc
hostilité *opportunité* progrès vie perte de contrôle
développement heurt *négociation* face à face
souffrance dispute *solution* opposition *richesse* crise
 équilibre changement problème cris rupture
 reconnaissance autonomie *résolution* danger *mise au*
 point deuil clash agression *expression* apprentissage
difficulté *énergie* *santé* malaise *force* peur *action*

Commentaire

Faites vos comptes

Parmi les termes que vous avez surlignés...

Faites le total des mots en caractères droits :

Faites le total des mots en caractères italiques :

Vous avez obtenu davantage de mots en écriture droite...

Comme la grande majorité des gens, vous avez une vision négative du conflit. Face au conflit, vous vous sentez désemparé et vous évitez la confrontation. Ou bien vous réagissez, vous imputez la responsabilité du conflit à votre opposant et vous entrez dans une spirale interminable et stérile qui vous conduit tout droit à la violence. Ce livre devrait notamment vous permettre d'adopter un regard plus positif sur le conflit.

Vous avez obtenu davantage de mots en italique...

Vous avez une vision du conflit qui n'est pas celle du commun des mortels, en tout cas dans nos sociétés occidentales où le conflit est souvent vécu comme négatif et symptomatique d'un échec relationnel. Pour vous, le conflit symbolise en même temps un risque et une opportunité. Et vous pensez qu'il peut aussi être source de richesse.

Exercice 2 • Recettes

Résoudre un conflit saurait-il se comparer à préparer de bons petits plats ? Existe-t-il des recettes miracle qui vous feront passer pour un cordon-bleu de la diplomatie ?

.....
Cochez les cases correspondant, selon vous, aux
meilleures recettes pour régler un conflit.
.....



- Parvenir à trouver des responsabilités : il y a toujours une personne à l'origine du conflit et une autre qui en est victime.
- Taper du poing sur la table pour se faire entendre et faire valoir ses droits.
- Faire monter la pression à son maximum pour crever l'abcès.

- Tout mettre en œuvre pour faire comprendre à l'autre qu'il a tort et que vous ne lâchez pas le morceau.
- Apprendre à mieux communiquer : la communication vient à bout de tout !
- Rechercher les causes du conflit et agir à ce niveau.
- Faire comme si le conflit n'existait pas : il se résorbe généralement de lui-même.
- Baisser les bras : il y a des choses plus importantes dans la vie.

Commentaire

Combien de cases avez-vous coché ? Une ? deux ? davantage ? Face au conflit, il me semble que vous avez tendance à chercher des solutions toutes faites, comme dans un problème de mathématiques ! Vous aimeriez que l'on vous dise par le menu comment faire pour en sortir. Je comprends votre recherche, mais je crois que vous allez devoir corriger votre vision des choses. Pourquoi ? Parce que chaque conflit est spécifique, parce que chaque conflit s'inscrit dans un temps, dans un lieu, dans une situation sociale, avec des personnes en présence dont on ne peut jamais totalement anticiper les attitudes et les comportements. C'est ce qui fait la richesse et la complexité du conflit. Il n'y a pas de recette : le conflit est vivant !

Exercice n°3 • Avez-vous peur des conflits ?

.....
 Remémorez-vous un conflit récent dans lequel vous étiez personnellement engagé et qui a provoqué chez vous un sentiment d'inquiétude ou de peur. Cochez les cases correspondant aux facteurs qui, selon vous, ont provoqué cette peur (plusieurs choix possibles).



- Vous avez eu peur que le conflit s'envenime, qu'il devienne violent.
- Vous avez dramatisé les choses, vous vous êtes senti proche de la catastrophe.
- Vous avez eu peur de montrer votre faiblesse : si l'on est en conflit, c'est parce qu'on n'est pas capable de s'entendre avec les autres.
- Vous n'aimez pas afficher vos divergences : vous rêvez d'un monde où tous les gens seraient toujours d'accord.
- Vous avez éprouvé de la culpabilité.
- Vous avez eu peur d'être critiqué par votre entourage ou que l'on ait une mauvaise image de vous.
- Vous avez craint les retombées, les changements qui peuvent survenir après le conflit.
- Vous avez eu peur de rompre la relation, d'être abandonné.
- Un autre motif : _____

Commentaire

Si vous avez coché au moins trois cases, il est probable que vous avez réellement peur des conflits. Tout au moins éprouvez-vous un sentiment de malaise et cherchez-vous à les éviter. Mais rassurez-vous : il n'y a rien de très surprenant dans votre attitude. Nous vivons dans une société qui véhicule une image systématiquement négative des antagonismes. Le conflit, c'est le mal en puissance ; il est dangereux et traduit une mauvaise entente entre les personnes. Il n'est donc pas étonnant que nous en ayons peur.

Mais savez-vous qu'en chinois, le mot « conflit » se traduit par un double idéogramme qui signifie à la fois « danger » et « opportunité ». Si l'on peut craindre un danger, doit-on pour autant refuser de saisir une chance qui se présente ?