

RÈGLES DE CONFLIT

Quelques règles en cas de conflit:

De la même façon qu'il existe des conventions en temps de guerre, il y a des règles à respecter en cas de conflit :

- Réfléchir à ce que l'on veut dire avant de parler.
- Trouver un bon moment et un endroit tranquille pour discuter.
- Choisir ses mots : attention aux mots comme « jamais » et « toujours ». Il est préférable d'utiliser le « je », comme « J'ai l'impression que tu ne me comprends pas » au lieu de « Tu ne m'écoutes jamais! »
- Parler de ses sentiments : « Je me sens triste parce que... », « Je suis inquiet à cause de ce qui est arrivé. »
- Expliquer ce que l'on voudrait : « J'aimerais que l'on puisse se parler plus souvent. »
- Adopter une attitude respectueuse, rester calme et éviter de monter le ton : les gens écoutent davantage lorsque l'on ne crie pas car ils doivent tendre l'oreille.
- Ne pas essayer de gagner : ce n'est pas un concours, mais bien une discussion. L'important est que tout le monde se sente mieux après avoir discuté.
- Attention aux messages contradictoires : par exemple, dire que l'on a vraiment envie de discuter, mais pousser des soupirs comme si l'on trouvait le temps long.

Une bonne façon de dire un message est le suivant :

Je me sens ... (Indiquez votre propre sentiment ici - pas une idée ou d'un jugement) lorsque vous ... (Dites à la personne ce qu'il / elle a fait pour vous faire sentir cette façon - seulement faits) parce que ... (Donnez une raison pour laquelle cette action vous fait sentir de cette façon) et si (Dites à la personne que vous aimeriez qu'il/elle fait à la place).