

Comment résoudre les conflits ? par Karim Rahila

Chers moocieurs, chères moocieuses,

Je vais tenter de vous partager autour de mon expérience de ce qui peut contribuer à faire évoluer la qualité de la relation, à soi et aux autres.

J'ai été très fortement inspiré par le travail et la recherche d'un homme qui s'appelle Marshall Rosenberg. Vous pourrez découvrir en tapant son nom dans google des vidéos tout aussi intéressantes que celle-ci.

Cette vidéo, que vous soyez parents, profs, éducateurs, ou bien jeunes, est une invitation à la rencontre. L'idée n'est pas d'apporter des solutions ou des conseils, je suis loin de pouvoir en donner des bons. Mais bien au contraire je vous invite à remettre en question totalement ce que vous allez entendre durant cette vidéo. Je pars du principe en effet, et de l'expérience, que chacun a la capacité de faire évoluer sa relation à soi et aux autres.

J'ai bien souvent entendu des parents, des éducateurs, parler d'enfants difficiles, rarement ces mêmes adultes parler de leurs difficultés face à cet enfant.

Partager notre vulnérabilité, la reconnaître n'est pas un exercice facile et habituel. Nos conditionnements, nos croyances, notre éducation ne nous ont pas toujours soutenus ou encouragés dans cette voie là. Etre à l'écoute de soi, parler de ses sentiments, reconnaître ses besoins participent à cette transition relationnelle et citoyenne dans laquelle vous êtes pleinement acteurs.

Au quotidien, vous comme moi, nous vivons tous des relations difficiles, où il arrive parfois d'atteindre certaines de nos limites. L'idée aujourd'hui n'est pas de fuir ce conflit mais bien au contraire de pouvoir rentrer dans ce conflit. Ma proposition va être de prendre une paire de lunettes et d'oreilles différentes de celles que nous portons. Car la chose la plus importante n'est pas ce que l'autre va dire, mais quelles oreilles ont va choisir de mettre pour l'entendre.

Je vous propose de penser à quelqu'un que vous aimeriez éduquer, votre mari, votre femme, votre enfant...et qu'est-ce que fait cette personne que vous n'aimez pas ?

Prenez 2 min pour sentir ce qui vient lorsque vous pensez à cette personne et dans une situation si possible bien précise.

Un regard et une écoute différentes peuvent être portés.

Pour cela : trois questions vont nous aider à cela :

je vous invite par contre à vous mettre en relation avec vous et de voir quels sentiments sont présents ici et maintenant pour chacune de ces questions.

La première question :

1. qu'est-ce qui est important pour moi ? l'idée est d'être 100% dans ma clarté intérieure.

Car je vous invite, avant d'aller vers l'autre, de vraiment clarifier cette question. De porter



L'UNIVERSITÉ COLIBRIS

cette attention non pas sur ce que l'autre fait ou dit, mais sur votre ressenti. En effet nos sentiments sont des indicateurs très précieux de nos besoins insatisfaits ou satisfaits, un peu comme le clignotant de votre voiture qui vous dit que vous n'avez plus d'essence. Ils sont une aide pour apprendre à aller à la rencontre de soi. Plus je prends le temps de clarifier ce qui se passe en moi, plus j'ai de chance d'être entendu et reconnu dans mes besoins.

Vous pouvez faire une pause sur cette vidéo, voir plusieurs. Essayez de reconnaître, distinguez les faits de ce que vous vous dites dans cette situation. Essayez, un peu à la manière d'un photographe et de son objectif, de juste prendre une photo et de faire un arrêt. J'ai un conflit qui me prend beaucoup d'énergie, quelle est mon intention ? Est-ce que mon intention est de transformer cet enfant, de l'éduquer ou au contraire de faire évoluer notre relation.

Dites à cet enfant qu'il est nul, qu'il est idiot, bon à rien, sont les meilleures manières de pouvoir continuer à nourrir ce conflit.

Après avoir étayé cette situation et avoir pu distinguer les faits de ce que vous vous dites, je vous propose de vous connecter à l'espace que l'on a peu appris à explorer et qui pourtant est en permanence présent : là par exemple, j'ai chaud, et vous ? vos émotions ? Comment je me sens lorsque je vois cet enfant, ce jeune, faire cette chose qui me déplaît ?

Quelles sont les sensations corporelles qui sont présentes chez moi ? Elles vont être les premiers indicateurs me permettant de reconnaître ce qui se vit en moi. Est-ce que je suis tendu ? Est-ce que j'ai chaud ? Quelles sont les sensations présentes et les sentiments associés : est ce que je suis agacé ? déçu ? découragé... Ces sentiments vont être les indicateurs précieux pour reconnaître les besoins qui sont cachés derrière ces sentiments-là.

deuxième question

2. qu'est-ce qui est important pour l'autre ? 100% empathie

Après avoir fait 100% de clarté en moi, je vais aller rencontrer l'autre : 100 % d'empathie.

L'idée va être d'aller écouter cet enfant, ce jeune en prenant notre nouvelle paire d'oreilles, celle qui va nous aider à reconnaître ce qui est en jeu pour l'autre. Si je ne suis pas sincèrement dans cette intention de rencontrer et d'écouter l'autre au niveau de ses besoins, je prends le risque d'une confrontation d'idées, de pensées, de croyances: "t'as raison, t'as tort, mais non c'est moi qui est bien, c'est toi qui est mal..."

La finalité de ce processus est d'avoir un dialogue gagnant-gagnant et pour cela je ne peux pas faire sans les deux questions dont je vous ai parlé. Si je me contente juste de clarifier ce qui se passe en moi, sans l'intention d'aller écouter l'autre, je suis dans un rapport de domination, et donc un dialogue gagnant-perdant. S'il y a 0% de clarté chez moi et 0% d'empathie pour l'autre, je me retrouve plutôt dans une posture de fuite, ' je fais un peu l'autruche', et il arrive aussi qu'on utilise le compromis, le 50-50. L'idée de ce processus est d'être justement avec cette intention d'être 100% dans ma clarté intérieure et 100% dans l'empathie avec l'autre.

troisième question



L'UNIVERSITÉ DES COLIBRIS

3. à partir de cela, qu'est-ce que l'on peut faire concrètement pour reconnaître les besoins de chacun ?

Là, j'ai une situation qui me vient en tête, où une maman me contacte un jour pour me dire qu'il faut absolument faire quelque chose pour son enfant. Elle ne sait pas comment faire avec son fils qui passe la plupart de son temps libre sur l'ordinateur.

Après l'avoir écouté, nous identifions ensemble qu'au delà des faits, elle aimerait partager plus de temps avec son fils, elle aimerait être rassuré quant à la diversité des activités que son fils s'offre, et que de toute évidence un grand besoin d'écoute était présent. Cela lui a permis d'aller rencontrer son enfant sur un autre niveau que les pensées ou les croyances qu'elle portait sur lui : 'il est nul, il est bon à rien, son avenir est foutu,...' Son fils avait besoin de contact avec ses amis, de créativité, de jeu.

Après ce temps d'écoute offert à son enfant, elle partagea les siens.

Ayant posé ce dialogue, ils ont convenu tous les deux de se retrouver une fois par semaine pour vivre une activité ensemble.

Au-delà de cet exemple, je vous rappelle la confiance que j'ai en vos propres ressources. Que pour faire émerger la réponse à cette troisième question, il sera nécessaire de prendre la responsabilité de favoriser (il bredouille : à reprendre) un dialogue où s'expriment les besoins de chacun. A partir de cet engagement et de ce choix, vous découvrirez alors le pouvoir de transformation d'une relation gagnant-gagnant. Je vous remercie pour votre écoute et je vous souhaite un bon voyage, une bonne rencontre avec vous-même et avec l'autre.