



Ni tort ni raison : c'est une question de perception!

Atelier 8

Un conflit bénéfique?

Bien communiquer lors d'un conflit peut le rendre bénéfique à la relation que tu entretiens avec l'autre, car il permet de mieux vous connaître, de vous comprendre et même d'être créatifs et de trouver de nouvelles solutions.

Pour t'aider, essaie de **répondre** en prenant ton temps (en respirant et en te mettant à la place de l'autre) plutôt que de **réagir** (rapidement et avec émotions).

Écoute bienveillante

- Adopte une posture non verbale d'ouverture et d'intérêt.
- Ne cherche pas à interrompre ou à intervenir; laisse la personne terminer ses phrases.
- Tente de te mettre à la place de l'autre.
- Garde une attitude de respect et d'empathie envers l'autre.
- Ramène l'attention vers l'autre, sois dans le moment présent.

RAPPEL!

Il peut y avoir plusieurs perceptions pour une même situation. Il est donc inutile de trouver qui a raison, qui a tort.

Dans tes relations et plus particulièrement quand tu vis un conflit, utilise ces stratégies

Résolution de conflits

- Définis le problème.
- Évalue les solutions.
- Adopte une attitude respectueuse.
- Accepte de faire des compromis.
- Accepte ta part de responsabilité.
- Fais un inventaire des solutions possibles avant d'en choisir une qui convient à tous.
- Clarifie ta pensée.
- Recherche le soutien social de tes pairs.



Communication

- Prends le temps d'écouter l'autre.
- Nomme ce que tu ressens, tes émotions.
 - Parle au « Je ».
- Exprime tes besoins dans la situation.
- Nomme ce que tu attends de l'autre.
 - Discute ouvertement avec l'autre.
 - Reste calme.



DÉFI HORS-PISTE

Réfléchis à ta façon de vivre et de gérer les conflits

- Identifie une réaction spontanée que tu adoptes et qui peut envenimer les conflits.
- Identifie une stratégie de résolution de conflit que tu utilises déjà, naturellement.
- Identifie une nouvelle stratégie que tu t'engages à mettre en pratique.



Rends-toi sur



Avec le financement de



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada



Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale



Université de Sherbrooke

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre

Québec

Suis-nous

@horspiste_explo

