

Bien vivre ensemble: prendre la responsabilité de sa vie communiquer en vérité

*« Si je diffère de toi,
loin de te léser,
je t'augmente »*

St exupery



Définition du conflit



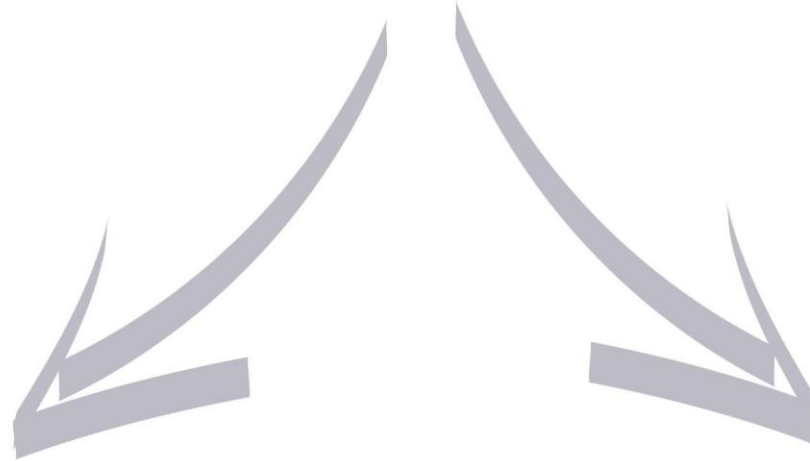
conflit ?



Face à une divergence



ça va barder !!!



**C'est comme ça...
qu'est-ce que j'y peux !**



**J'impose mon
point de vue**

**Je cède
Je laisse-faire**





Quelle est ma réaction ?

1. Travail de groupe
2. Réflexion blessante
3. Déjeuner familial
4. Queue de cinéma
5. TV avec mon frère / soeur



1. Je m'emporte pour imposer mon point de vue

ça va barder !!!



**J'accuse l'autre de ce que
je vis**

**Je mets en péril ma
relation avec lui**



2. je n'ose rien dire...je me tais

C'est comme ça...
qu'est-ce que j'y peux !



les risques quand je n'ose pas dire



**Je somatise...je vais mal
intérieurement**



**Je ne dis rien mais un
jour, j'explose...**





Changer son regard

Rester factuel, ne pas extrapoler sur l'avenir et dans le doute, choisir le positif



« J'ai décidé d'être heureux car c'est bon pour la santé »

Voltaire





Contrôler sa colère



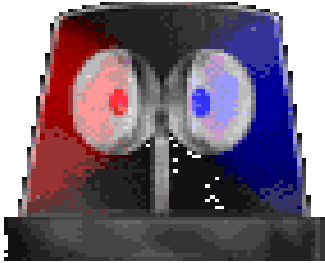
Je me centre en moi
au lieu d'être « hors de moi »

*« Lorsque quelqu'un te met en colère,
sache que c'est ton jugement qui te met en colère »
Epictète*





Décoder ses émotions



Une émotion est un signal d'alarme naturel
qui m'invite à identifier ce que je vis mal:
« c'est un rendez-vous avec moi-même »

*« C'est dans l'ombre de soi-même que l'on fait les
découvertes les plus lumineuses »*

Salomé



Décoder ses émotions



*Pourquoi j'ai dit que je m'en occupais!!!
J'en ai raz le bol qu'elle m'appelle tout le temps..*



*Et en plus c'est le seul concert qu'il donne dans la
région...trop dégoûté!
Je suis trop nul...incapable de faire les choses bien!*



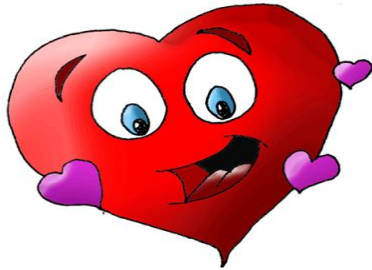
*Que vont dire les autres ? Ils vont me tuer en apprenant que
l'on n'a pas de place par ma faute!*



oser communiquer en vérité: le message « je »



Je rappelle les **faits** sans interpréter ni critiquer



J'exprime ce que je vis mal: **mon sentiment** et le relie à un **besoin insatisfait**



Je formule une **demande** concrète et négociable

*« La responsabilité de chacun implique deux actes: vouloir
savoir et oser dire »*

L'abbé Pierre



La colère



Tu me lâches un peu...tu me fatigues à me tourner autour...Dégage, va jouer dans ta chambre!

Tu aimerais que je joue avec toi.

Je suis fatiguée, j'ai besoin de me reposer; Peux-tu aller jouer dans ta chambre?



la tristesse



*Tu n'es jamais là pour nous...
il n'y en a que pour **ton** travail!!*

Tu rentres tard tous les soirs. Je me sens seul, j'ai besoin de passer plus de temps avec toi. Est-ce que l'on peut parler ensemble après le dîner?



la peur



***Tu** es malade ou quoi!! **Tu** as failli te faire écraser par la voiture...**tu** es complètement inconscient!!!*

Tu as traversé la rue en courant.

J'ai eu très peur car **je** suis responsable de toi, alors **peux-tu** me donner la main avant de traverser?



Accueillir le vécu de l'autre sans se laisser contaminer



**Ecouter ne
veux pas dire
approuver !**

**Son vécu ne
décrit pas LA
réalité...c'est sa
vision !**

**Celui qui
agresse, c'est
lui qui va
mal...pas moi!**



*Commencez par changer en vous
ce que vous voulez changer autour de vous.*

*Soyez le changement
que vous voulez voir en ce monde !*

Gandhi

