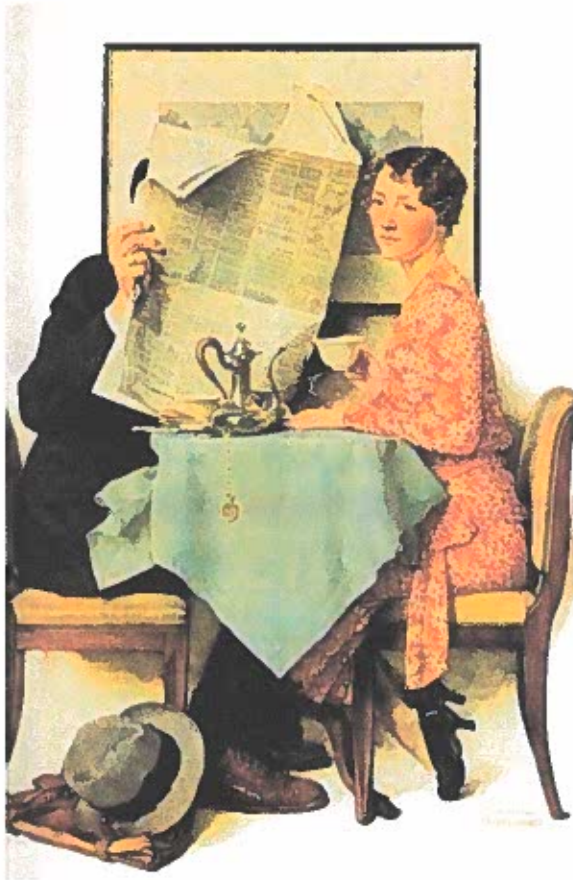


Comment est ce que je règle mes conflits ?

Œuvres de l'artiste Normand Rockwell





Je mets ça sur pause pour que ça ne s'envenime pas davantage.

Je peux mettre cette personne de côté mais si elle est importante pour moi, je peux lui écrire et je respecte son silence et j'attends.

Dans le conflit si on se braque chacun de notre côté ça mène à rien. Faut se parler on doit trouver un terrain neutre, pas chez moi, pas chez l'autre, par exemple aller au restaurant.

C'est de communiquer pour favoriser la négociation pour protéger la relation.

On doit se parler d'égal à égale.

Lorsque l'autre me donne tous les torts, je ne cherche plus à être le gagnant, j'accepte son point de vue parce que pour l'autre c'est important.

Ça ne me donne rien d'écraser l'autre en retour.

Y'a une fierté de ne pas avoir fait de mal à l'autre. J'ai le sentiment d'avoir fait ce que j'avais à faire.

Je ne peux pas faire pour l'autre ce qui ne m'appartient pas.

J'ai besoin de passer par le pardon pour arriver à trouver une solution.

Jocelyn



Mon mécanisme est d'attendre que la poussière tombe. J'évite de tomber dans «un High» j'attends 2 à 3 jours ensuite je reviens à la charge. Je dis mon désappointement, ce qui m'a déplu ou blessé.

Maintenant que je fais ça je vois que cela m'apporte un gain. La méditation m'a beaucoup aidé pour prendre du recul. Quand l'autre ne veut pas m'écouter c'est qu'elle n'est pas prête alors je lâche prise. C'est comme une semence, j'attends, je suis patient.

Paulo



Régler un conflit en prison, oui, mais ça dépend de qui et pourquoi. En général je laisse aller un peu de temps pour qu'il devienne calme avant d'aller lui parler. Les problèmes sont souvent des peccadilles. Ceux qui ont du ressentiment, qui veut toujours gagner. À eux je dis une seule fois, si ça n'donne rien. Je m'en tiens aux bonjours et comment ça va. Je m'arrange pour qu'il ne tourne plus autour de moi. Depuis la pandémie, on ne sort plus dans nos familles, plus de visites, on n'a que le téléphone pour clarifier et régler des conflits au besoin. On ne se voit pas et ça rend la communication plus difficile avec nos proches, parce que dans le corridor tout le monde entend et nous écoute. Pour régler un conflit ça aide de se voir.
Pascal



Prendre le temps
de se parler d'égal
à égal.



The Gossips, 1948

Mettre sur pause question de se calmer
Trouver un terrain neutre pour parler avec la personne concernée.
Chercher à comprendre les émotions impliquer de par et d'autre
plutôt qu'à blâmer pour s'en sortir gagnant.
Si l'autre refuse d'accepter un dialogue d'égal à égal, lâcher prise, la
réaction de l'autre ne nous appartient pas.
J'accepte de passer par le pardon pour avancer et améliorer mes
relations.