

Le Conflit

entrez sans frapper



Il arrive que l'autre se mette en travers de mon chemin, s'oppose à mes désirs, prenne ma place, empiète sur ma liberté... Il s'ensuit souvent une opposition, une dispute, un conflit. **Ce conflit nous est utile: c'est grâce à lui que nous nous construisons**, que nous apprenons à nous affirmer, à ne pas fuir, à prendre confiance.

Et toi, oses-tu la confrontation?

As-tu de l'affection pour toi-même? T'aimes-tu?

Quelles sont tes qualités, tes points forts, tes faiblesses?

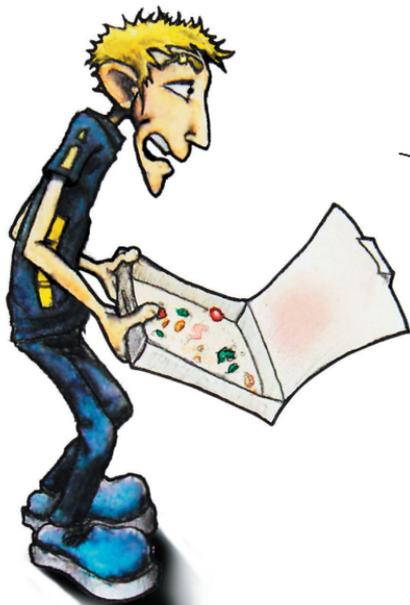
Ton entourage connaît-il la personne que tu es vraiment? Et toi, te connais-tu?

Comment qualifierais-tu l'attitude d'une personne qui a de l'estime pour toi?

Quand tu as dit "non", es-tu capable d'expliquer pourquoi et de maintenir ton choix?

Ah ouais!
SLURPY!
Bizarre!

CRUNCH!
J'vois pas
pourquoi!
BURP!



Ah bon! Y a plus
de pizza?!!

Ben tant pis...
Y reste quand même
des pâtes?

TOÛISTES!



Mes droits sont aussi ceux des autres

Tout le monde a le droit d'être traité avec égards: cela signifie que personne n'a le droit de se moquer de moi, de m'ignorer ou de me blesser. J'ai le droit d'être moi-même, vif, lent, gros, maigre, fille, garçon.

J'ai le droit d'être entendu-e, j'ai le droit de...

Cela signifie que ma sœur, mes parents, mes copains, mes voisins ont aussi le droit d'être traités avec égards; ils ont aussi le droit d'être eux-mêmes.





*Quels sont les droits
les plus importants pour toi?*

*Lequel as-tu de la peine à faire respecter?
Par qui? Dans quelle situation?*

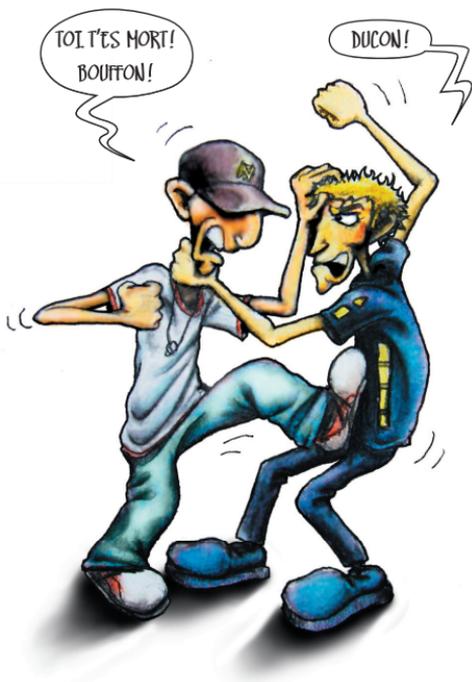
*Alors que tu estimais être dans
ton droit, t'est-il arrivé de devoir céder
à des menaces ou à des coups?
Qu'as-tu ressenti?*

*As-tu déjà fait valoir tes droits
par la force? Qu'as-tu obtenu?*

Quand je fais acte de violence

Lorsque nous avons **l'impression que nous n'avons personne à qui parler**, que personne ne nous écoute vraiment, notre énergie de survie peut se manifester par de la violence. Cette violence veut dire quelque chose. Elle exprime des sentiments, des émotions, que nous ne reconnaissons pas ou que nous sommes incapables de dire.

“Si je te tape ou t'insulte, c'est peut-être que j'ai peur ou que je suis mal dans ma peau... Si je te ridiculise, c'est que je me sens trahi-e, rejeté-e, que j'ai honte... Si je me renferme, je me fais du mal, c'est que je suis en colère, triste.”



Et toi? Cela t'arrive-t-il d'être violent-e?

Dans quelles circonstances?

Comment ta violence s'exprime-t-elle?

Que ressens-tu avant/après?

*Comment te vois-tu quand tu recours
à la violence?*

*Qu'est-ce que tu cherches à exprimer
quand tu es violent-e?*

*Face à l'autre, as-tu déjà essayé de dire
ce que tu ressens (colère, peur, tristesse,
confusion...)?*

*Face à quelqu'un qui t'agresse, ou qui
agresse une autre personne, as-tu déjà
essayé de dire "stop", "je ne suis pas
d'accord"?*



Oser dire ses besoins

Un besoin n'est ni bon ni mauvais.
Il nous aide à savoir ce que l'on veut,
ce qui est important pour soi.

Dire ses besoins, ses envies, ça ne fait pas forcément changer l'autre d'avis. Mais **cela lui permet de connaître notre état d'esprit** du moment.



“Je ne participerai pas à la sortie en famille
parce que j’ai envie de voir mes amis.”

“Les profs n’ont pas toujours raison et
j’aimerais qu’ils acceptent d’en parler.”

“Je ne sais pas, je vais me renseigner.”

“J’ai des ennuis et j’ai besoin
d’en parler avec toi.”

“J’aimerais que tu ne me poses pas
de questions pour le moment.”

Quels sont tes besoins?

Comment les exprimes-tu?

*Si tu n’arrives pas à exprimer un besoin,
quels autres moyens vois-tu pour y parvenir?*

Quel arrangement, compromis peux-tu trouver?

Comment t’y prends-tu?

Oser dire ses émotions, ses sentiments

Et pour cela, d'abord **les reconnaître**: qu'est-ce qui m'arrive en ce moment? Ensuite, **réussir à les décrire avec précision**. Ce n'est pas facile, mais si tout est trop "délire", "chiant" ou "tripant", l'autre aura de la peine à savoir ce qui me touche. Habitons-nous à dire clairement ce qui nous arrive, ce que l'on ressent.

"J'ai envie que tu m'écoutes."

"Je me sens seul-e et je suis triste."

"Je suis fâché-e, et même très en colère."

"J'ai peur d'être abandonné-e."

"J'ai du plaisir à être ici avec toi."

"Je suis angoissé-e par mes examens."

"J'ai horreur que tu me coupes la parole."

"Cette histoire me rend indifférent-e."

"Je suis jaloux/jalouse de ma petite sœur."

"J'aime que tu me fasses des compliments."

*Comment exprimes-tu
tes émotions et
tes sentiments?*

*À quel moment ne
parviens-tu pas à dire
ce que tu ressens?*

*Quel risque prends-tu
à dire tes émotions?*



Écouter vraiment

Nous croyons savoir écouter et inversement nous avons souvent l'impression que l'on ne nous écoute pas. On se sent méprisé-e, trahi-e, rejeté-e, pas pris-e au sérieux. Parfois, on pète les plombs.

Écouter vraiment n'est pas facile! Cela signifie notamment de ne pas couper la parole, de ne pas écouter "d'une seule oreille" tout en cherchant une réplique. **Écouter c'est tenter de comprendre vraiment ce que l'autre cherche à nous dire.** Cela demande de la disponibilité.

À quel moment es-tu le mieux disposé-e à écouter? Et moins bien disposé-e?

Y a-t-il parfois des discussions où tu constates que tu as de la peine à écouter? Peux-tu dire pourquoi?

Es-tu sûr-e d'avoir compris l'autre? Peux-tu redire ce qu'il a voulu exprimer?



En panne? Essaie la médiation!

Parfois, un conflit nous prend la tête et le cœur. Nous ne savons plus quoi faire, nous n'arrivons plus à communiquer. Lorsque la situation est tendue, nous risquons de déraper vers la violence.

Bien souvent, c'est un malentendu ou un non-entendu qui est à l'origine du conflit. **Une personne extérieure au conflit peut nous aider en servant de "médiateur"**. Ce peut être un ami, un parent, un proche,

Alors, qui est à l'origine du conflit?



C'est elle!



C'est lui!

un médiateur scolaire. Faire appel à cette personne permet de nous expliquer, de nous écouter mutuellement, de trouver ensemble notre propre solution. Dans ce cas, il n'y a **ni gagnant-e, ni perdant-e**.

C'est eux!



Avec qui as-tu le plus d'ennuis actuellement?

Qu'est-ce qui a provoqué le conflit?

Sais-tu ce que cette personne te reproche?

A-t-elle tout à fait tort?

Sait-elle ce que tu lui reproches?

Sait-elle ce que tu ressens?

Peux-tu imaginer lui en parler?

Qui, autour de toi, pourrait faciliter le dialogue, la rencontre?

Être critique, prendre de la distance et vivre son quotidien



La télévision, la publicité, les jeux vidéo nous proposent des images multiples. Parfois, **ces images nous amènent à idéaliser la réalité**. Pour mieux vivre notre quotidien et rester soi-même, il est nécessaire d'être critique, de **bien distinguer la fiction de la réalité**.

À quel moment regardes-tu la télévision?

Quelles sont les émissions que tu préfères? Pourquoi?

Qu'est-ce qu'une image violente pour toi?

Quels effets ont les images violentes sur toi?

Quels sont tes héros préférés? Tes héroïnes préférées? As-tu déjà pensé être à leur place?

Qu'est-ce qui te plaît dans les jeux vidéo?

Quelles qualités ont les personnes que tu admires autour de toi?

Ouvrir la voie

Chacun-e est unique, chacun-e a un bagage de vie différent.

Difficile d'accepter que les autres ne fassent pas les choses comme nous. La perception de la violence ou de la politesse n'est pas la même pour chacun-e. Dans certains pays, on a l'habitude de parler fort et même de se menacer, sans que personne ne soit choqué. Dans d'autres, dire non est une impolitesse! Cette diversité est à la fois riche et gênante.

Nous ne pouvons pas avoir des affinités avec chacun, mais nous pouvons être curieux: ouvrir l'oeil, tendre l'oreille, goûter...



De quelle origine sont tes copains et tes copines? Tes parents?

De quelles régions sont importés pizza, kebab, hot dog, rouleau de printemps?



D'où proviennent les musiques que tu aimes écouter?

Quand tu fais du sport, as-tu besoin de co-équipiers différents de toi?

Voudrais-tu que ta sœur ou ton frère aient exactement les mêmes goûts que toi?

Quelles régions sont influencées par notre mode de vie, de consommation?

Édition et réalisation:

Centre pour l'action non-violente (CENAC), 2005
Anciennement Centre Martin Luther King

*Rue de Genève 52
1004 Lausanne
Tél: 021 661 24 34
info@non-violence.ch
www.non-violence.ch*



Maquette et Illustrations:

Joël Boucheteil

Impression:

Groux art graphiques SA

Soutiens financiers:

Fondation Éducation et Développement

Département de l'Action Sociale
et de la Santé du canton de Genève

Pour-cent culturel Migros

Sont également à ta disposition:

- Le site Internet www.ciao.ch,
un espace d'expression pour les jeunes
- Le 147 de pro jeunesse, la ligne d'aide
téléphonique aux enfants et aux jeunes
- Bien entendu, Le Centre pour l'action
non-violente, www.non-violence.ch