

« Nous ne pouvons inculquer directement à autrui un savoir ou une conduite ; nous pouvons tout au plus faciliter son apprentissage » (Carl Rogers)



Compétences relationnelles

DÉSARMER LES CONFLITS

1. Ouverture – Représentations du conflit – Objectifs formation **8 oct**

LES PREMIERES IMAGES



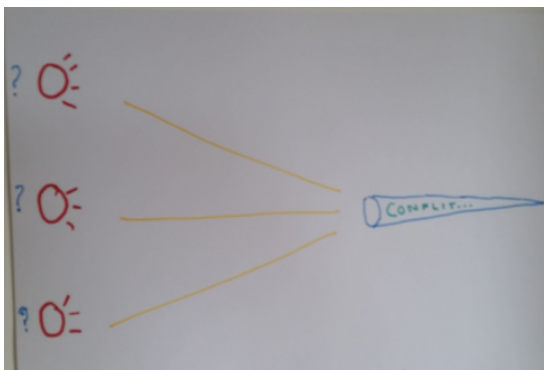
LES PREMIERES PHRASES ISSUES DES BINOMES

- Important de cerner le conflit
- Repérer tout malaise physique – émotionnel comme indicateur d'un conflit intérieur
- Comment prévenir un conflit avant de faire appel au Dash ?
- Le conflit nous coupe de l'autre parce qu'on s'accroche à sa vérité
- Le conflit bien géré nous permet d'avoir une relation plus profonde avec l'autre
- Le conflit nous permet/ permettrait ? de grandir
- Accepter le conflit et le gérer de façon non violente permet de s'enrichir
- Le conflit fait partie de la vie, nos compétences relationnelles en font la différence
- Du big bang naissent les étoiles et la terre
- Le chemin pour sortir du conflit : l'échange, c'est-à-dire donner / recevoir
- Sortir du conflit demande écoute, empathie, persévérance
- Le conflit c'est de la vie !
- Le conflit est un feu qui se propage : il peut me détruire (maux) ; il peut détruire les autres

LES PHRASES SELECTIONNEES PAR LES BINOMES puis CLASSEES PAR LE GROUPE

- Le conflit c'est la vie, mais est-il nécessaire pour grandir ?
- Le conflit est une des sources de création du vivant
- Le conflit reconnu et accepté peut être source d'enrichissement
- Accepter le conflit et en faire une occasion d'enrichissement
- Repérer les signes annonciateurs de conflits externes pour identifier et gérer les conflits internes
- Le chemin pour sortir du conflit : oser se dire et s'ouvrir à l'autre
- Etre en conflit, c'est commencer à reconstituer la verrière
- Comment prévenir le conflit avant de faire appel au Dash ?

LES IMAGES FINALES



DES PISTES ISSUES DU DEBRIEFING

- *A partir de l'échange sur ce que chacun perçoit dans les images (d'abord la perception de ceux qui regardent, puis ce qu'on voulu exprimer ceux qui ont dessiné) : l'intérêt de l'écoute des perceptions de l'autre qui vient enrichir le sens... et l'intérêt supplémentaire pour tous de savoir ce que les dessinateurs ont voulu exprimer...*
- *Opportunité et risques du conflit : opportunité de complémentarité, risque de dérive vers la violence*
- *Passer de « qui a tort ou raison » et de la volonté de convaincre
à écoute réciproque des points de vue différents pour chercher complémentarité et négociation*
- *Le conflit, comme la phase et le neutre du courant électrique : court-circuit ou lumière/énergie...*
- *Prévenir, ce n'est jamais éviter... Quant on fait une prévention de santé, on parle de la maladie et de la manière de s'en protéger... Idem pour le conflit*

voir suite page suivante

BASSINE et PANIER PÉI
mes conflits/sacs de nœuds et mes ressources/ objets symboliques

Jean-Patrice

Conflit intérieur entre plusieurs respirations qui engagent mon positionnement par rapport à ma compagne et les conflits avec elle.

Un petit truc jaune et noir qui fonctionne dans tous les sens, forme très changeante et adaptable.

Gaité par rapport à la vie. Tout ça m’amuse plus que ça ne me stresse.

Marie

Un conflit très intérieur, pas exprimé : un conflit avec mon employeur : je perçois un démantèlement, une autre représentation de mon métier. Je ne suis pas d’accord et je me demande si je reste ou pas. D’où conflit.

Un petit sac de Mary Poppins, avec plein de choses dedans. Pas mal de facettes, de ressources. J’aime donner, partager.

Jean-Yves

Multiplés conflits. Un qui me ravage un peu depuis des années. Les outils CNV vont m’aider et m’aident déjà.

J’ai proposé un inventaire de 2 associations, choix financiers non élucidés. Je fais un dossier écrit, méthodique, pour que la Direction soit obligée de justifier ses choix.

Une banane. je fais un livret sur les bananes. Tu grattes la peau ça caït baisser le diabète. La peau fait pousser les plantes. La peau guérit.... On sait peu de choses sur les situations et les personés. J’aime accompagner, la confiance que je donne à l’autre, je l’aide à structurer ?

Reformulation : Capacité à faire confiance à l’autre, capacité à poser du cadre

Patrice

Conflit intérieur. « Cessez d’être gentil, soyez vrai ». Oser dire, apprendre à formuler sans blesser l’autre. M’affirmer de manière bienveillante.

Poupée russe : apporter une écoute qui mette à la personne d’aller en profondeur, laisser émerger tout ce qui l’anime.

Marie-Claude

Conflit intérieur au niveau professionnel : le manque d’écoute et de cohérence dans notre pratique. On est toujours en train de se le dire, mais toujours des ratés, des choses dites qui ne sont pas faites. Je le dis parce que ça me dérange et je passe pour la personne autoritaire.

De l’eau : l’eau qui apaise, nourrit, purifie, rafraîchit. On peut vivre plusieurs semaines sans manger, mais pas deux jours sans boire. Je peux aider des gens à vivre et à tenir debout.

Marc

Dans un temps d’accompagnement personnel, j’ai nommé une colère que je ne soupçonnais pas et qui m’habitait depuis 20 ans. Colère contre l’autre, puis colère contre moi d’être resté attaché à cette colère. Avoir vidé cette colère libère et réorganise plein d’éléments intérieurement qui restent à travailler

Poupée russe (ukrainienne) : il faut l’entement ouvrir chaque poupée, pour aller plus profond, jusqu’au cœur où se trouve le trésor... et c’est souvent en ce cœur que se trouve l’explication de ma réaction à un évènement ou situation conflictuelle d’aujourd’hui... Le cœur de ce que j’aime faire : « toucher avec respect l’âme de l’autre » « écouter à travers soi, la résonnance d’une parole autre ».

Aurélie

Je n’ai pas spécialement de conflit. Une situation avec des stagiaires qui m’ont dit quelque chose de difficile à vivre pour moi, des paroles que j’ai mal prises parce que ça touche des valeurs essentielles pour moi. Travailler ma réactivité, sur des parts de moi trop réactives quand c’est difficile d’entendre ce discours.

Miroir : en PNL, le méta-miroir, faire part d’une vision différente, changer de regard sur une situation. Je pose beaucoup de questions pour donner à voir autrement la situation.

Chantal

Conflit familial parental qui date. Plus ça va dans le temps, plus ça se durcit. Vivre dans l’attente d’un aboutissement, une sortie du conflit.

Tige de bambou : c’est vivant. Je me remets en cause, me questionner, revisiter en moi les positionnements.

Je m’accompagne moi-même : quelque fois la sécheresse, quelque fois une direction, mais pas tout à fait celle-là... Je reprends... Du temps, le vivant est toujours en devenir.

Reformulation : Quelque chose de l’ordre de l’espérance.

Françoise

Plus qu’un conflit, des couches conflictuelles avec quelqu’un au travail. Comme un volcan entre endormissements et éruptions qui ne débouchent sur rien.. Je n’ai pas trouvé le moyen de traiter. Ça perturbe la vie. Désarmée, je ne vois pas comment sortir.

La boussole exprime que je sais ce que je veux et ce que je ne veux pas