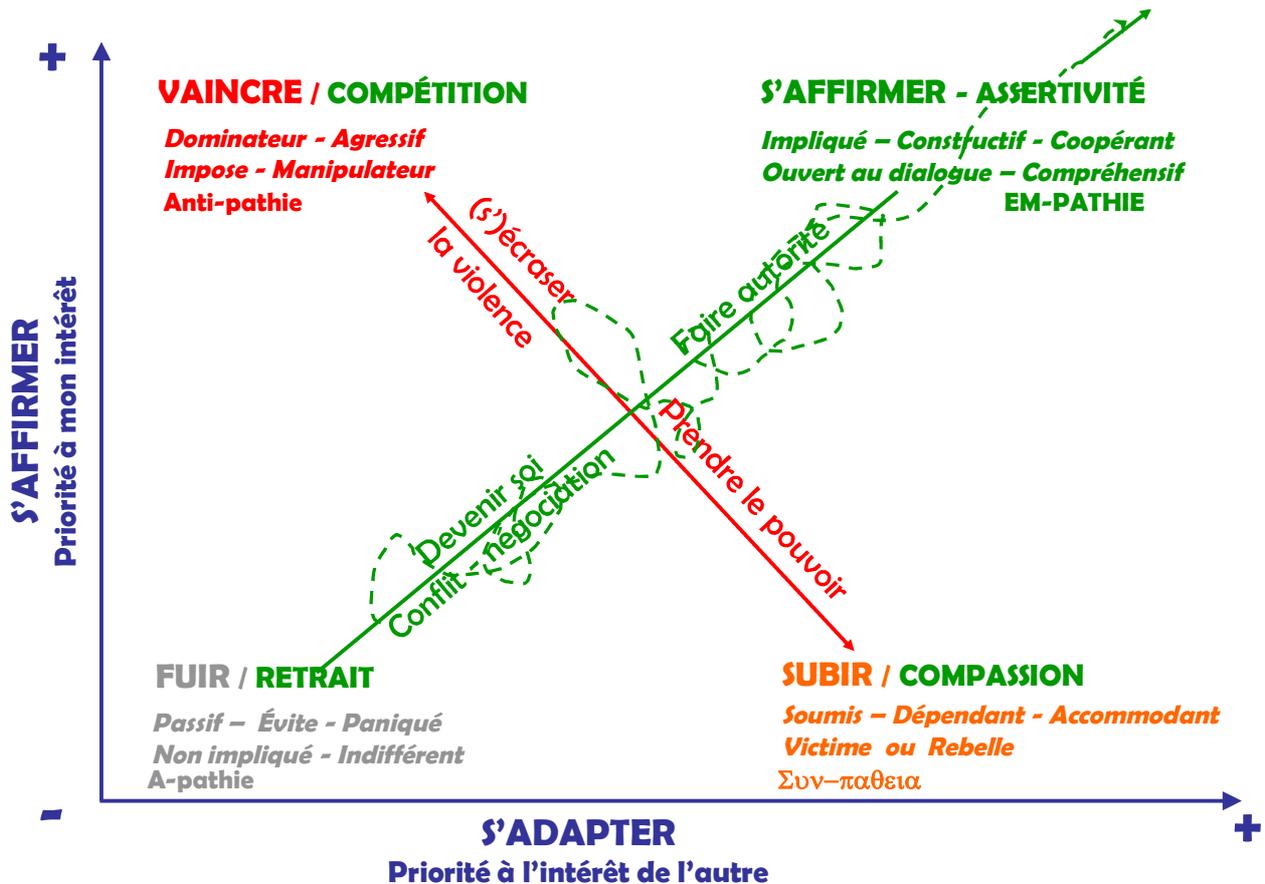


Stratégies relationnelles en situations difficiles



« Συν-παθεια » : se traduit en français par « sympathie + compassion ». Écrit ici en grec pour alerter le lecteur qu'il ne s'agit pas de dévaloriser la vraie sympathie. Nous prenons ici le mot au sens premier du terme = être avec dans l'amour ou la souffrance, au sens « fusionnel » et envahissant du terme.

Le positionnement juste dans toute situation relationnelle suppose à la fois ajustement à l'autre et affirmation de soi.

Chacun de nous, selon les contextes, a un positionnement spontané, plutôt dominateur, plutôt soumis ou rebelle, ou plutôt « évitant ».

Gérer les situations relationnelles difficiles nécessite, non de restreindre notre positionnement spontané (affirmation de soi ou souplesse adaptative), mais de développer la dimension manquante. On ne gère pas les situations difficiles en « prenant » le pouvoir, mais en « faisant » autorité.

L'axe combattre/subir (domination/soumission) est un axe fermé et mortifère, où chacun campe fixement sur ses positions. L'axe de l'assertivité est ouvert, jamais parfaitement atteint, donc toujours objectif à atteindre. Se positionner de façon juste dans les situations difficiles suppose de changer d'axe : renoncer à la certitude figée d'avoir raison et à la volonté de triompher de l'autre ; se mettre en mouvement pour chercher « l'accordage », au minimum dans la négociation où personne ne perd la face, au mieux dans la coopération toujours créative.

Le schéma joue aussi sur le mot « -pathie » perçu, au sens étymologique, comme « passion », comportant la double signification d' « amour » et de « souffrance ».

Voir une présentation détaillée et commentée de ce schéma :

Marc THOMAS : *Choisir les stratégies adaptées pour gérer les conflits*.

dans : « Revue de prévention et règlement des différends ». Université de Sherbrooke. Québec. Nov. 2005

Téléchargeable : http://www.compétences-relationnelles.com/IMG/pdf/TXT-Strategies_gestion_conflits.pdf

Allier EMPATHIE et AFFIRMATION DE SOI

SITUATION DE DEPART	REACTION SPONTANEE	EMPATHIE + AFFIRMATION DE SOI
<i>Un chef :</i> Faites ça sans discuter, vous n'avez pas le choix	Je me tais, je subis, je rumine	
<i>Un proche :</i> Tu m'énerves, je ne te supporte plus !	Eh ben casse-toi si tu ne me supportes plus	
<i>Un enfant :</i> Attends maman, je termine mon jeu !	Tu viens tout de suite ou gare à toi !	
<i>Dans un couple :</i> Tu rentres toujours en retard	Je fais ce que je peux !	
<i>Un ami :</i> J'en ai marre, c'est tous des pourris !	Mais non, pas tous !	
<i>Un collègue :</i> Je suis en colère, j'ai envie de leur casser la figure	Calme-toi ! Y'a pas de raison !	