



## Face au conflit

Cette fiche outil est créée pour vous aider à animer une réunion où des situations de conflits sont identifiées.

Plusieurs propositions sont faites dans lesquels l'animateur<sup>1</sup> pourra choisir en fonction de ce qui lui paraîtra le plus adéquat.

Notre proposition cherche à se fonder sur la Parole de Dieu pour une démarche la plus cohérente possible entre la Foi et les actes.

Mais d'abord rappelons ce qu'est un conflit.



Un conflit, ou situation conflictuelle, est un état d'opposition entre personnes ou entités. Le conflit est chargé d'émotions telles que la colère, la frustration, la peur, la tristesse, la rancune, le dégoût. Parfois, il peut être fait d'agressivité et de violence.

### Voici 4 étapes proposées pour aider à résoudre ce conflit

#### 1. Se ressourcer à la Parole de Dieu

Le Christ nous accueille. Il nous unit au-delà de nos divisions. Prenons le temps de nous mettre en présence du Seigneur et d'écouter sa Parole.

Se mettre en présence du Seigneur

- Prendre un temps de silence
- Ecouter la Parole de Dieu
- Silence
- Noter une phrase qui nous éclaire

**Exemples de textes du Nouveau**

**Testament :**

Ro 12, 17-18; Col 3, 13-15; Ep 4, 31-32; Mt 7, 12; Mt 5, 9; Mc 1, 4; Jn 17, 20-23



<sup>1</sup> Il est préférable que l'animateur soit choisi en dehors du groupe.



## 2. Identifier ses émotions

Un conflit suscite de nombreuses émotions, prendre le temps pour soi-même de les identifier et de les nommer permet d'avoir prise sur ses émotions.

**Deux outils** sont proposés : une liste d'adjectifs pour cerner ses émotions et une série d'émoticônes. L'animateur peut donner 2 consignes : dans un premier temps, choisir trois adjectifs ou trois émoticônes et dans un deuxième temps, les exprimer au groupe.

## 3. Ouvrir un espace de dialogue

### Etape 1

C'est le moment pour exprimer une émotion en « je ».

Pour cerner une situation au mieux, l'animateur demandera de à s'en tenir à des faits, à des constats et non à des jugements.

Il veillera à laisser à chacun le temps de la parole, juste l'écouter, ne pas l'interrompre même si ce qu'il dit donne envie de réagir, noter la remarque.



### Etape 2

Reformuler les faits et les émotions pour établir la carte la plus précise des faits. Quels sont les besoins ? La pyramide de Maslow téléchargeable sur le site du chantier paroissial(<https://chantierparoissial.be>) peut y aider éventuellement.

Quelle est la demande ?

### Etape 3

Rechercher des solutions possibles (remue-méninges).

### Etape 4

Choisir une solution gagnant-gagnant.

## 4. Conclusions

Chacun a-t-il pu faire entendre sa voix ?

Chacun s'est-il senti en sécurité ?

Des perspectives intéressantes et concrètes ont-elles vu le jour ?

Est-il nécessaire de se réunir à nouveau ? Dans quel délai ?



## Liste des émoticônes





## Liste d'adjectifs

Excédé	Contrarié	Curieux	Intrigué	Vulnérable
Hors de moi	Etonné	Embrouillé	Fatigué	Désarmé
Dégoûté	Troublé	Confus	Déconnecté	Impuissant
Ecœuré	Bouillonnant	Agacé	Fragile	Faible
Embarrassé	Frustré	Anxieux	Craintif	Angoissé
Horrifié	Méfiant	Inquiet	Bloqué	Tendu
Usé	Lourd	Accablé	Triste	Abattu
Débordé	Perdu	Victime	Seul	Désappointé
Amer	Offensé	Malheureux	Mécontent	Désorienté
Exclu	Découragé	Chagriné	Rigide	Blessé
Désespéré	Démoralisé	En détresse	Déprimé	Pessimiste
Déçu	Consterné	Chagriné	Intelligent	Aimé
Respecté	Entouré	En sécurité	Brillant	Clair
Lucide	Estimé	Accepté comme je suis	Compris	Joyeux
Epanoui	Touché	Ravi	Content	Heureux
Gonflé à bloc	Plein d'énergie	Enthousiaste	Enjoué	Revigoré
Stimulé	Pétillant	Exubérant	Bien disposé	Calme
Créatif	Vivifié	Optimiste	En paix	Plein d'espérance