



Ne vous laissez pas dévorer par les conflits!

Travail, famille, couple: les sources d'affrontements sont innombrables. Le point avec la kinésologue Virginie Bucheler qui propose une «trousse de secours» pour gérer les rapports de force.

Une collègue mal embouchée. Un chef obtus – à moins que ce ne soit l'inverse. Un conjoint hargneux. Un enfant buté. Ou vice versa. Difficile d'imaginer une sphère de nos vies qui échappe à cette menace empoisonnante: le conflit programmé. «Un tonneau en métal, si vous jetez une allumette dedans, il ne se passe rien, par contre, s'il y a un peu de poudre, tout va s'embraser.»

Voilà l'image qu'emploie Virginie Bucheler, kinésologue genevoise qui propose des cours d'une demi-journée pour apprendre à mieux gérer les conflits de tout genre, «une trousse de secours» pour «sortir des rapports de force».

L'allumette, explique-t-elle, «c'est le facteur extérieur, par exemple la parole

blessante, qu'on trouve blessante mais qui ne l'est objectivement pas toujours». Quant à la poudre, la cause de l'embrassement, c'est nous qui la fournissons gracieusement. «Ce qui fait que l'on réagit tous de façon différente à une provocation, c'est notre histoire personnelle, nos blessures propres.»

D'où l'importance de prendre conscience de «tout ce qui se passe en soi, qui fait qu'on percevra une situation comme un conflit». Par exemple des «attentes qu'on peut avoir par rapport à quelqu'un», et surtout du «jugement qui peut se cacher derrière». Un des exercices proposés consistera ainsi à travailler sur la façon de «transformer un jugement en une observation neutre».

Il s'agira aussi de «décrypter ses émotions, comprendre pourquoi elles sont là». Les émotions, assure la kinésologue, sont toujours en effet porteuses d'un message précis: «La colère, c'est pour nous dire qu'il y a une limite qui a été dépassée, la tristesse pour signaler qu'on ressent une perte et qu'on a besoin de replis, de se protéger.» On tâchera ainsi d'identifier quelle est l'émotion prédominante et comment agir par rapport à ce qu'elle nous dit: «Si la colère nous indique qu'une limite a été dépassée, il faut se demander où, pourquoi et comment on peut la rétablir.»

Bref, il s'agira de poser les bases d'une communication constructive, dans laquelle on sera capable de défendre effi-

cacement son point de vue tout en respectant celui de l'autre: «Faire des demandes claires, tout en comprenant qu'on ne va pas pouvoir changer l'autre (lire encadré).»

La démarche, explique encore Virginie Bucheler, requiert de revenir à «une observation plus neutre de la situation». Remettre les pendules à l'heure, notamment sur la question des responsabilités: «Si, par rapport à soi, elles sont totales, dans une relation elles demeurent partagées.» Dans un conflit, l'équilibre voudrait qu'on n'endosse ni trop ni trop peu de responsabilités. Trop, il faudrait alors savoir «se retirer, se désengager, ce qui apportera un soulagement». Pas assez, il conviendrait de donner «à l'autre des pistes sur ce qu'il pourrait faire», plutôt que de l'abreuver de reproches.

Mieux vaut en tout cas, la plupart du temps, régler un conflit «une fois que les émotions ont été gérées». Virginie Bucheler conseille alors de «se mettre

d'accord sur un moment où l'on traite le problème de façon informelle» et si possible «dans un lieu calme, en dehors du cadre habituel».

Tout ce travail préalable effectué sur soi, sur ses propres émotions, jugements et attentes, a tout de même pour but en effet, au bout du compte, de «re-créer le contact». Il le permettra d'autant mieux, assure la kinésiologue, qu'ayant «identifié ce dont on a besoin pour se sentir mieux», et du même coup «la demande qu'on veut faire à l'autre», on se montrera plus «détendu, ouvert et dans une attitude beaucoup plus bienveillante face à l'autre».

Rassuré, on rassurera l'autre et une bonne partie du chemin sera faite. «Les conflits viennent en effet souvent de peurs. Peur qu'on ne nous laisse pas être tel qu'on voudrait être, peur qu'on nous coupe nos moyens, peur qu'on nous juge.»

Texte: Laurent Nicolet

Illustration: Andrea Caprez



Virginie Bucheler, kinésiologue

Travailler sur soi plus que changer l'autre

«Assumer à 100% la responsabilité qui se passe en nous», agir donc sur soi plutôt que s'épuiser à vouloir changer l'autre. L'avantage de cette façon d'aborder les conflits, explique Virginie Bucheler, c'est qu'elle permet déjà «faire baisser le stress que provoquent les situations bloquées». Même si, en conflit avec une personne avec qui l'on est en conflit, «refuse toute forme de négociation et agit sur soi on aura «toujours accompli quelque chose, on en sortira gagnant et aura fait diminuer sa propre souffrance indépendamment de l'autre et de ses réactions, on peut continuer d'avancer et ne se retrouve pas complètement dépendant de l'autre». Il s'agira ainsi d'admettre que dans toute relation on a toujours «une partie qu'on ne contrôle pas: la liberté individuelle de l'autre».

Prochain cours: 1^{er} novembre.
Renseignements: www.kinechi.ch