



HORS

PISTE





**NI TORT NI RAISON: C'EST UNE
QUESTION DE PERCEPTION!**

COURAGE:

La capacité de sortir de sa zone de confort, de prendre des risques, de faire des erreurs et de s'en servir pour apprendre.

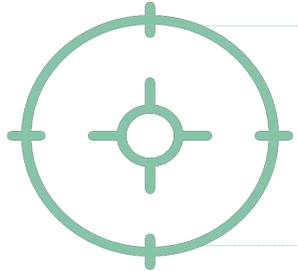
Manifestations :

5. Je reconnais mes torts et je sais m'excuser.

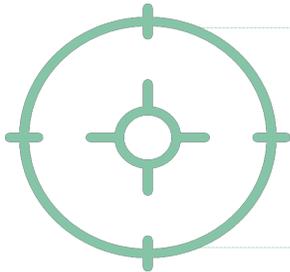
6. Je m'exprime au sujet de ce qui me contrarie avec respect et je sais pardonner.



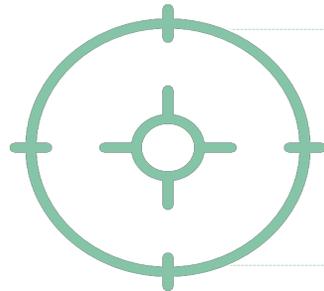
À la fin de l'atelier, tu seras en mesure...



de comprendre comment émergent les conflits



de comprendre l'impact de tes propres attitudes et de tes comportements sur la gestion de tes conflits



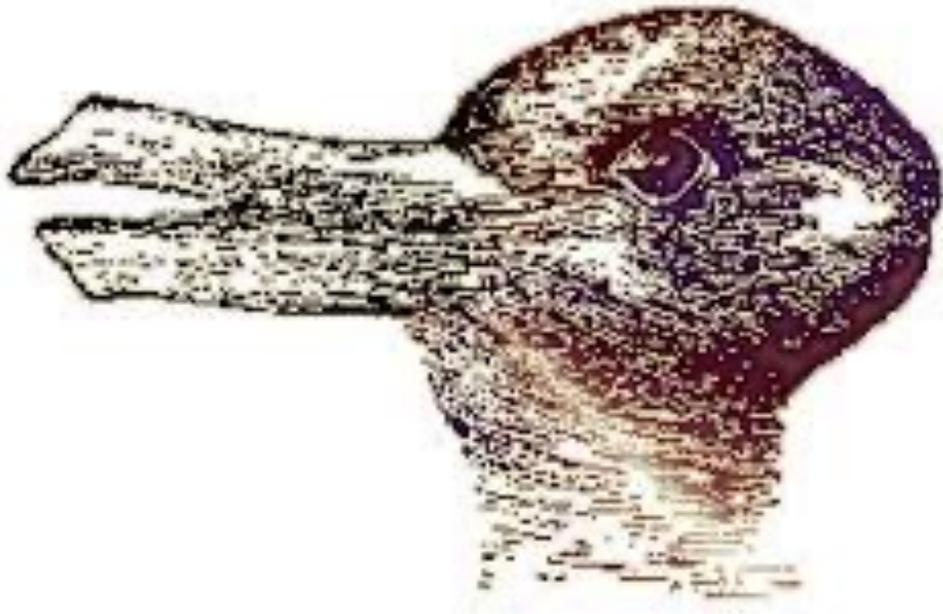
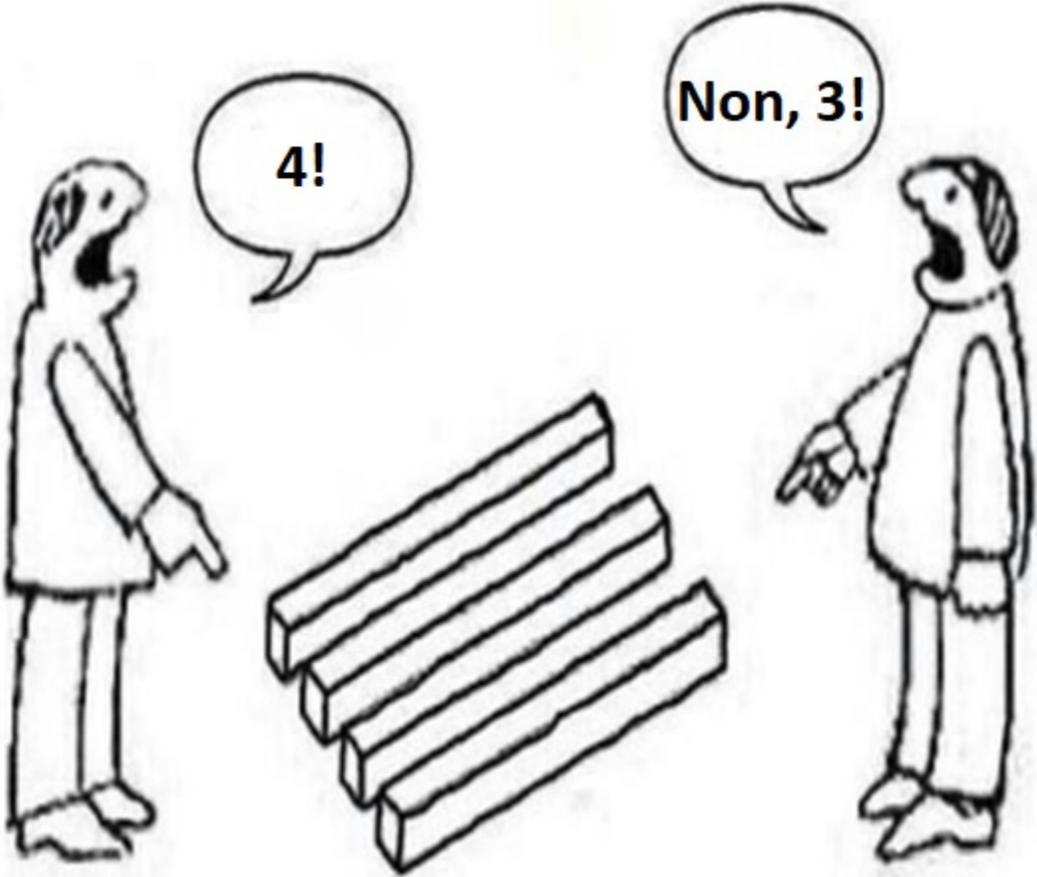
d'utiliser des stratégies pour gérer tes conflits, dont la communication et l'écoute bienveillante

Que vois-tu?



(C) ArtsDot.com - Salvador Dalí

Que vois-tu?



Perceptions



Pourquoi se peut-il que tu n' observes pas la même chose que ton voisin?



Est-ce que tu peux relever des situations de ta vie où les perceptions sont différentes d'une personne à l'autre?

Perceptions

Les différences de perceptions peuvent être à l'origine d'incompréhension et de conflits interpersonnels.

Puisqu'il peut y avoir deux visions d'une même situation, inutile de chercher qui a tort et qui a raison.



As-tu des exemples de conflits vécus à cause de différences de perceptions?

Sacha et les conflits



Ni tort ni raison: c'est une question de perception! – Partie 1

https://youtu.be/TNeTn7_WBxw

Le fil de la communication



Les conflits peuvent-ils être utiles?

Avez vous des exemples?

Lorsqu'il est bien géré, le conflit entre deux personnes peut permettre de mieux se connaître, de se comprendre et même d'être créatif et de trouver de nouvelles solutions.

Scénario 1

Nadège a un conflit avec son amie Mégan parce que celle-ci s'intéresse au même garçon qu'elle, Justin.

Nadège dit à Mégan qu'elle est stupide de vouloir briser la relation entre elle et Justin.

Mégan traite Nadège d'égoïste et affirme qu'elle a le droit de parler à qui elle veut.

Cela fait une semaine que Nadège et Mégan ne se sont pas parlé.

Scénario 2

Sacha a prêté sa planche à neige à son ami Max et celui-ci ne la lui a pas encore ramenée.

Sacha lui dit: « À cause de toi, je ne pourrai pas aller en snow ce soir, car je n'ai pas ma planche! »

Max lui répond : « Voyons, tu es bien bête, qu'est-ce qui te prend? »

Sacha prend une minute pour se centrer sur lui. Il prend conscience qu'il est déçu de ne pas pouvoir aller en planche à neige ce soir. Il a l'impression que ce n'est pas la première fois que Max ne lui remet pas un objet qu'il lui a prêté. Il lui explique comment il se sent.

Max comprend qu'son ami n'aime pas le fait d'attendre après lui. Max explique aussi à Sacha qu'il n'avait pas compris à quel moment il devait lui rapporter sa planche et il attendait qu'il la lui demande. Il lui rappelle toutes les fois où il lui a prêté du matériel sans rien attendre en retour.

Sacha avoue qu'il n'avait pas été clair et reconnaît que Max a souvent été généreux avec lui.

Max reconnaît pour sa part qu'il ne s'est pas soucié du besoin de Sacha et s'en excuse.

Le fil de la communication

La façon dont tu réagis influence la résolution du conflit.

Tu réagis?

OU

Tu réponds?



On réagit quand on
réplique
immédiatement à
quelqu'un qui dit ou
fait quelque chose qui
nous déplaît, de

manière spontanée,
sans réfléchir.



On y pense...

Est-ce que ça t'est déjà
arrivé?

Est ce que tu vois
dans les deux situations,
des moments où
ils ou elles ont réagi
spontément,
sans réfléchir?

On répond lorsque, vis-à-vis d'une même situation, on prend le temps de respirer, de se même à place de l'autre ou de regarder la situation sous un autre angle.

Cette stratégie augmente nos chances de régler positivement le conflit!





Peux-tu nommer un moment
ou Sacha, Max, Nadège ou
Mégan a utilisé cette
stratégie dans les deux
exemples abordés
précédemment?



Parfois c'est *trop!*

Parfois, les émotions envahissent notre corps et notre tête et nous empêchent de bien percevoir la situation dans laquelle on se trouve.

Le sentiment qui nous habite nous pousse alors à envenimer le conflit un peu comme Sacha et ses parents dans la capsule vidéo!



Le fil de la communication

Parfois, le sentiment qui t'habite vis-à-vis d'une situation te pousse à envenimer le conflit.



As-tu déjà vécu une situation dans laquelle tu as eu le goût d'envenimer les conflits plutôt que de les résoudre?

- *Pourquoi, selon toi?*
- *Quelles ont été les conséquences?*
- *À quoi ça sert de résoudre tes conflits?*
- *Qu'est-ce qui t'aide à gérer tes conflits?*

En conclusion...

Même si parfois, il peut être tentant d'envenimer les conflits parce que c'est amusant, spectaculaire ou parce que cela nous donne l'impression d'être plus fort, il est toujours préférable de mieux gérer les conflits!

