

Mises en situation conflictuelles

Cette activité permet de faciliter le développement de saines habitudes de communication lors de conflits dans les relations interpersonnelles.

Matériel

- Tableau avec craie/crayon pour inscrire dessus.
- Crayons pour les participant·e·s.
- Annexes 1 « **Formulation d'une demande** », 2 « **Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles** » et 3 « **Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles – Réponses** »

Déroulement

- Présentation de la stratégie de formulation d'une demande aux participant·e·s (annexe 1)
- Distribution des mises en situation aux participant·e·s suivie d'un moment pour compléter.
- Réalisation de l'exercice (annexe 2)
- Retour en groupe sur les mises en situations (annexe 3) et conclusion de l'activité.

Consignes

1. Imprimez préalablement l'annexe 2 pour chaque participant·e.
2. À l'aide de l'annexe 1, présentez la stratégie de formulation d'une demande aux participant·e·s et inscrivez au tableau les quatre éléments clés de la stratégie pour offrir un support visuel.
3. Distribuez l'annexe 2 aux participant·e·s et laissez-leur quelques minutes pour compléter les mises en situation (15-20 minutes).
4. Demandez aux participant·e·s de donner leurs réponses à main levée et complétez à l'aide de l'annexe 3 si des éléments de réponse sont manquants.
5. Concluez l'activité.



ANNEXE 1

Formulation d'une demande

Afin de s'assurer de bien se faire comprendre lors de conflits avec son ou sa partenaire, on peut utiliser cette stratégie de formulation d'une demande :

1. Quand... (explication de la situation)
2. Je me sens... (explication de nos émotions, pensées, besoins)
3. Parce que... (précision sur la situation)
4. J'aimerais que... (solution à la situation)

L'utilisation de cette stratégie permet de s'assurer que l'autre personne comprend bien ce que l'on tente de lui exprimer. Il est important de prendre le temps d'expliquer comment on se sent dans une situation, car nos émotions nous appartiennent, et personne ne peut contester nos émotions, pensées ou besoins. Aussi, parler au « je » est moins confrontant pour la personne qui reçoit la demande. Puis, dire à la personne ce à quoi on s'attend en proposant une solution concrète permet de lui donner du pouvoir dans la situation.

*Attention, l'autre personne n'est pas obligée d'accepter notre demande. Gardez en tête que vous venez de lui formuler une demande et non un ordre. Si elle refuse, demandez-lui d'expliquer la raison de son refus et écoutez sa réponse. Vous pouvez ensuite tenter de trouver un compromis entre votre demande et la sienne.

- Le compromis est la solution à prioriser lors de conflits. Il permet de trouver un terrain d'entente qui convient à tous et à toutes, et de faire respecter les droits de chacun·e.



ANNEXE 2

Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles

Formulation d'une demande :

1. Quand... (explication de la situation)
2. Je me sens... (explication de nos émotions, pensées, besoins)
3. Parce que... (précision sur la situation)
4. J'aimerais que... (solution à la situation)

Mise en situation 1

Vous êtes en télétravail à la maison depuis maintenant un mois et demi. Comme votre conjointe continue de travailler hors de la maison, vous sentez qu'elle ne comprend pas votre réalité, puisqu'elle fait souvent des commentaires insinuant que vous êtes en vacances. Par ailleurs, vous vous sentez incompris·e et abandonné·e, car elle vous laisse seul·e à la maison. Cela vous fait ressentir de la colère, car selon vous, le télétravail est beaucoup plus exigeant que votre travail régulier. Vous aimeriez lui en parler, mais vous vous sentez coupable de le faire, sans trop savoir pourquoi.

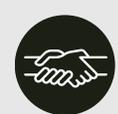
En utilisant la technique de formulation d'une demande vue précédemment, de quelle façon allez-vous vous y prendre afin d'exprimer vos pensées et vos émotions à votre conjoint·e?

Quand... _____

Je me sens... _____

Parce que... _____

J'aimerais que... _____



ANNEXE 2

Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles

Mise en situation 2

Vous souffrez d'un trouble des conduites alimentaires et sentez que votre partenaire ne comprend pas votre réalité. Il/elle essaie de vous aider, mais ne s'y prend pas de la bonne manière. Vous sentez qu'il/elle vous met de la pression à manger et vous fait constamment des commentaires pour vous féliciter lorsqu'il/elle vous voit vous mettre quelque chose sous la dent. Vous vous sentez surveillé·e, et les repas sont devenus un moment encore plus stressant, car vous êtes encore plus confronté·e à votre trouble alimentaire. Vous aimeriez qu'il/elle cesse tout commentaire concernant la nourriture, et vous offre une écoute lorsque vous en ressentez le besoin. Vous hésitez à en discuter avec votre conjoint·e, car vous avez peur qu'il/elle le prenne mal. Vous savez toutefois que vous devez le faire, car les tensions sont de plus en plus présentes au sein de votre relation.

En utilisant la technique de formulation d'une demande vue précédemment, de quelle façon allez-vous vous y prendre afin d'exprimer vos pensées et vos émotions à votre conjoint·e?

Quand... _____

Je me sens... _____

Parce que... _____

J'aimerais que... _____



ANNEXE 2

Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles

Mise en situation 3

Votre mère passe souvent des commentaires sur votre apparence physique, et vous ne vous sentez pas bien dans cette situation. Même si vous savez qu'elle tente de vous faire un compliment, cela a plutôt l'effet inverse, car vous avez l'impression que tout le monde vous observe, et vous commencez à analyser chaque petit détail de votre corps. Vous ne savez jamais comment répondre devant ces commentaires, car vous ressentez un malaise. Vous aimeriez lui faire comprendre comment vous vous sentez afin qu'elle cesse de commenter votre apparence.

En utilisant la technique de formulation d'une demande vue précédemment, de quelle façon allez-vous vous y prendre afin d'exprimer vos pensées et vos émotions à votre mère?

Quand... _____

Je me sens... _____

Parce que... _____

J'aimerais que... _____



ANNEXE 3

Pratique d'une communication saine lors de situations conflictuelles - Réponses

Mise en situation 1

Quand je travaille à la maison et que tu fais des commentaires sur ma charge de travail, **je me sens seul·e**, incompris·e, abandonné·e et en colère, **parce que** j'ai l'impression que tu ne reconnais pas les difficultés que je vis, alors que je dois redoubler d'efforts étant donné que c'est exigeant pour moi le télétravail. **J'aimerais** que tu essaies de faire des efforts afin de comprendre ma situation s'il-te-plaît.

Mise en situation 2

Quand tu fais des commentaires sur ce que je mange, **je me sens** surveillé·e et confronté·e à mon trouble alimentaire, **parce que** c'est déjà une situation qui occupe souvent mes pensées. Lorsque tu m'en parles, ça me stresse davantage. **J'aimerais que** tu cesses de me parler de nourriture et que tu m'offres une écoute sans jugement dans les moments que je trouve plus difficile, c'est vraiment ce qui m'aiderait le plus à surmonter le trouble alimentaire.

Mise en situation 3

Quand tu me fais des compliments sur mon apparence, **je me sens** jugé·e et je me mets à observer tous les détails sur mon corps, **parce que** ça me ramène à mon apparence physique et que j'ai l'impression que tout le monde n'observe que ça. **J'aimerais que** tu cesses de faire des commentaires dans ce genre, même si c'est un commentaire positif, car ça m'éviterait d'être confronté·e au malaise que je ressens face à mon corps.



ANNEXE 3

Conclusion

Demandez aux participant·e·s de partager à main levée ce qu'ils/elles retiennent de cette rencontre en général, puis conclure la rencontre en mentionnant ceci :

En conclusion, il peut être difficile de mettre en pratique un nouveau comportement alors qu'on est habitué·e d'agir de manière opposée depuis plusieurs années. Il est possible que l'apprentissage d'un nouveau comportement, comme le fait d'avoir des habitudes de communication saines, soit long et nécessite de la pratique.

Essayez d'y aller un pas à la fois, et ne vous mettez pas trop de pression en pensant que votre communication relationnelle sera parfaite du jour au lendemain. Il est normal de parfois retomber dans nos vieilles habitudes; l'important, c'est de le reconnaître et d'essayer de faire mieux la prochaine fois.

Comme vous le savez, cela peut demander plus d'efforts au début, mais vous constaterez peu à peu que de mettre en pratique de saines habitudes de communication apporte des effets bénéfiques, que ce soit dans vos relations intimes, avec vos proches ou envers vous-même.

