



## Règles de base pour gérer les conflits

Voici quelques consignes pour vous aider à bien gérer les conflits. Parlez ensemble de ces règles avec vos proches. Décidez ensemble lesquels vous voudriez essayer de suivre en cas de désaccord. Le fait d'appliquer ces principes bibliques augmentera vos chances.

### A faire :

1. Remettre la situation au Seigneur. Lui demander de vous montrer en quoi vous pourriez avoir tort. S'il s'agit d'un désaccord isolé et non une source d'irritation récurrente, vous allez peut-être pouvoir le résoudre tout seul avec le Seigneur, en pardonnant et en étant patient avec l'autre personne selon Proverbes 19/11 et Colossiens 3/13. Cependant, il ne faut pas fuir les désaccords récurrents en essayant d'être excessivement « spirituel » et en niant vos émotions fortes. Voir Proverbes 27/5-6.
2. Il faut traiter les conflits dès que possible. Les désaccords génèrent facilement la colère. Ephésiens 4/26 nous donne un principe sain pour régler la colère : essayer de résoudre le conflit le jour même qu'il surgit. Les sentiments sont comme le ciment – ils durcissent rapidement. On ne peut pas toujours commencer à résoudre le problème tout de suite, mais on peut se mettre d'accord pour en parler le même jour si possible. D'autre part, se lancer sur le champ dans une discussion dès qu'un désaccord surgit, sans réfléchir ni prier auparavant, peut s'avérer dangereux. Il faut de la sagesse.
3. Limiter vos discussions à la situation présente. Ne pas citer des problèmes du passé. Parler de ce qui se passe maintenant. Si vous dites « tu fais toujours ... » ou « tu ne fais jamais... » cela équivaut à parler du passé. Voir Proverbes 17/9.
4. Se limiter à un seul sujet de désaccord. Proverbes 20/3 dit, « Rester loin des querelles fait honneur à l'homme, mais tout insensé s'y jette à corps perdu ». Afin d'éviter des querelles inutiles, soyez sûr de savoir exactement ce qui vous tracasse et limitez-vous à ce problème précis. Ne parlez pas de problèmes qui n'ont rien à voir avec celui-ci. Lorsqu'on se met à parler de plusieurs problèmes à la fois, la discussion dégénère et tourne en querelle à n'en plus finir. Par contre, si un deuxième problème surgit qui fait partie intégrante du premier, arrêtez-vous et décidez ensemble si ce deuxième problème doit être résolu avant de s'attaquer au premier.
5. Utiliser des affirmations qui commencent par « Je ». Voir celles de Paul en 2 Corinthiens 2/1-4. Lorsque vous essayez d'exprimer vos sentiments, décrivez ce que vous ressentez plutôt que d'attaquer ou de blâmer l'autre. Par exemple, vous pourriez dire « Je suis triste que nous n'arrivions pas à trouver une solution à ce désaccord », plutôt que, « Pourquoi n'est-tu jamais d'accord avec moi ? ». Mais faites attention de ne pas faire une attaque déguisée, par exemple, « Je suis triste que tu sois si méchant et désagréable ! » Voir Proverbes 16/21, 23-24.
6. Poser et garder des limites à ne pas franchir. Faites attention à ce que vos paroles n'abattent pas l'esprit de l'autre. Voir Proverbes 18/14. Chaque partie doit faire comprendre à l'autre quels genres de remarque sont inacceptables pour elle, c'est-à-dire des remarques qui ne servent qu'à blesser l'autre. Si vous vous rendez compte que vous venez de dire quelque chose de blessant, arrêtez-vous et demandez pardon immédiatement. Acceptez la responsabilité de vos paroles prononcées sous l'emprise de la colère. Si l'autre personne dit des choses blessantes, dites-lui immédiatement. Ne le laissez pas passer, cela peut faire trop de dégâts.

7. Exprimez vos sentiments d'une façon appropriée. Faites savoir à l'autre ce que vous ressentez pendant un conflit. Si vous êtes fâché, frustré ou déçu, parlez de vos sentiments, utilisant des phrases commençant par « je ». Mais évitez de simplement épancher votre colère. Si vous avez tendance à vous mettre en colère, essayez de vous isoler d'abord et d'exprimer votre colère au Seigneur. C'est un bon moyen pour se défouler et il est largement capable de prendre votre colère sans être blessé. Proverbes 29/11 dit : « Le sot donne libre cours à toutes ses passions, mais le sage les retient et les calme ». Voir Proverbes 15/18 et 29/22.

#### **A ne pas faire :**

1. Ne pas attaquer le caractère de l'autre. Proverbes 11/12 dit : « Celui qui traite son prochain avec mépris est un insensé, mais l'homme intelligent accepte de se taire ». Parlez de son comportement plutôt que de sa personnalité. Il vaut mieux dire « C'est vraiment difficile de garder la maison propre quand il y a des papiers et des vêtements qui traînent partout » que « Pourquoi je dois vivre avec un tel slob? ». Les attaques dégénèrent facilement.

2. N'essayez pas de lire dans les pensées de l'autre. N'essayez pas d'analyser ses motivations et ses pensées. C'est facile de penser que nous comprenons le pourquoi et le comment du comportement des autres, mais nous n'avons pas le droit de leur dire quelles sont leur motivations et ensuite de les condamner pour ces mêmes motivations. Voir Proverbes 20/5.

3. Ne faites pas des prophéties. Ecclésiastes 10/14 dit, « Le sot multiplie les paroles. L'homme ignore l'avenir et personne ne peut lui révéler ce qui arrivera après lui ». A moins que vous ayez le don de prophétie, n'essayez pas de prédire les réactions de l'autre. Ce n'est pas parce qu'il a déjà réagi d'une certaine façon qu'il le fera forcément cette fois-ci.

Donnez-lui l'occasion de réagir de la manière dont vous aimeriez qu'il réagisse.

4. Ne pas contre-attaquer. En cas de désaccord, soyez prêt à en parler, sans parler des échecs et des faiblesses de l'autre. Le fait d'attaquer garantit que même un petit conflit va dégénérer en guerre. Chaque partie doit écouter l'autre exprimer ses sentiments. Ensuite il faut travailler ensemble pour trouver une solution. Pour cela, il faudra être prêt à accepter sa part de responsabilité. Voir 1 Pierre 2/22-23 et 3/8-11.

5. N'essayez pas de gagner. Cela peut sembler étrange, mais toute tentative de gagner au dépens de l'autre va détruire votre unité en Christ. Lorsque l'un de vous perd, vous perdez tous les deux, parce que le conflit n'est pas véritablement résolu. Il est possible d'obtenir une solution qui est mutuellement satisfaisante, avec l'aide de Dieu, si vous êtes capables tous les deux de renoncer à l'idée de gagner.

6. Ne cherchez pas la revanche. Proverbes 24/29 dit : « Ne dis pas: «Je le traiterai comme il m'a traité, je rendrai à cet homme selon ce qu'il a fait.» La revanche n'a aucune place dans les relations entre frères et sœurs en Christ. Pourtant, il est facile d'y céder. Si vous vous sentez porté vers la vengeance, avouez-le au Seigneur et décidez de la lui abandonner. . Romans 12/17-21 s'applique à toutes les relations interpersonnelles !

7. Ne vous débarrassez pas de votre problème en le racontant autour de vous.

Proverbes 20/19 dit : « Celui qui va colportant des racontars trahit des secrets; n'aie donc pas de relations avec un bavard ». En parler secrètement avec un ami n'est pas seulement une trahison, mais cela peut vous donner encore plus de ressentiment. De l'autre côté, il pourrait être bénéfique d'en parler avec un psychologue ou un ami intime, qui sera honnête avec vous et qui vous donnera des conseils pour vous aider à résoudre le conflit. Attention à votre motivation ! Cherchez-vous vraiment de l'aide ou plutôt qu'on vous plaigne ?

