



Vivre nos conflits

Oh! qu'il est agréable, qu'il est doux pour des frères de demeurer ensemble!

Notre efficacité pour servir le Seigneur dépend de nos relations interpersonnelles. Nous ne pouvons vivre des relations interpersonnelles saines que si nous arrivons à bien gérer nos conflits. Le but de cet article et de partager quelques concepts qui peuvent nous aider à gérer les conflits. Ces principes peuvent s'appliquer à toutes les relations interpersonnelles : maritales, familiales, entre coéquipiers ou entre amis.

Il faut faire une distinction entre confrontation et gérer les conflits. Il peut y avoir des points communs, mais la confrontation est nécessaire lorsque quelqu'un commet un péché et/ou il fait quelque chose qui vous heurte ou qui vous blesse d'une façon ou d'une autre.

On a besoin de gérer un conflit lorsqu'il y a un désaccord sur une question quelconque.

Nous allons utiliser ici les termes *conflit* et *désaccord* d'une façon interchangeable.

Croyances fondamentales

Voici sept croyances fondamentales à prendre en considération si nous voulons bien gérer les conflits.

1. Le conflit est normal dans les relations interpersonnelles proches. Lorsque nous vivons ensemble ou nous travaillons étroitement ensemble sur une longue période, il est inévitable que de temps en temps nous ayons des désaccords et que nous nous heurtions mutuellement. Nous sommes différents par rapport à nos personnalités, nos arrière-plan, nos goûts, nos façons de vivre, nos besoins. Ces différences conduisent souvent à des conflits. Accepter le conflit comme faisant partie de la vie nous aide à mieux le gérer. Les conflits en eux-mêmes ne sont pas forcément destructifs. C'est la façon dont on les gère qui détermine à quel point ils le seront. Il est même vrai que si nous arrivons bien à gérer les conflits avec quelqu'un, nous avons tendance à nous rapprocher l'un de l'autre.

Psaume 133/1

2. On ne peut pas construire des relations interpersonnelles saines sur une philosophie « 50/50 ». Il nous faut la volonté d'aller au-delà du mi-chemin pour aider et soutenir l'autre lorsqu'il en a besoin. Pour déterminer comment réagir en cas de désaccord, appliquons les versets de 1 Corinthiens 13/1-7. L'amour dont il est question ici dépasse de loin la philosophie 50/50. On ne prend même pas en considération la question de qui donne le plus. Cet amour s'exprime ainsi : « Je suis tout à fait prêt à faire plus que la moitié du chemin. Lorsque tu n'es pas en état de porter ta part du fardeau à cause de problèmes physiques, spirituels ou émotionnels, je prendrai ta part avec joie ». Lorsque nous sommes prêts à mettre en pratique ces versets, nous apportons plus d'amour et de sécurité dans nos relations interpersonnelles parce que nous tenons compte des faiblesses et des échecs des autres. (Voir aussi Romains 15/1 et Galates 6/2).

3. Il faut toujours dire la vérité, comme Dieu nous le commande en Ephésiens 4/25. C'est le cas pour toutes les relations interpersonnelles. Cela signifie que l'on doit être ouvert et transparent à tout moment, même si cela comporte le risque d'être blessé, ou d'être incompris ou mal jugé lorsqu'on révèle ses vrais sentiments. Bien sûr, il doit avoir un équilibre entre la vérité et l'amour chrétienne (Ephésiens 4/15). Disons la vérité sur ce que nous ressentons en cas de désaccord, mais avec amour. Il est possible de partager nos sentiments d'une façon claire et honnête sans condamner ou blâmer les autres. L'autre aspect de la vérité est d'être prêt à écouter l'autre exprimer ce qu'il ressent, même lorsqu'on est en désaccord avec lui. Ce n'est pas facile d'accepter le ressenti de l'autre, surtout lorsque cela révèle nos propres échecs et faiblesses ! Ce sera peut-être une lutte sans cesse pour éviter qu'il y ait un mur entre nous qui bloque la communication. Accepter mutuellement le ressenti de l'autre fait partie de ce processus.

4. Un niveau de stress élevé a souvent pour résultat de baisser notre tolérance envers les autres. Le stress d'origine externe ou interne peut diminuer gravement notre capacité de supporter les autres et de gérer les conflits. Les sources de stress externes, telles que la pression du travail, un manque de temps pour notre vie personnelle, des conditions de vie difficiles, un mauvais climat ou des déménagements à répétition, ont toutes un effet néfaste sur notre capacité de faire face à des situations de conflit. C'est peut-être encore plus le cas pour les sources de stress internes, telles que la fatigue, l'anxiété, des conflits internes non résolus, la maladie, les problèmes hormonaux. Si nous reconnaissons notre stress et ses effets, nous pouvons le prendre en compte et cela nous aidera à avoir une attitude plus tolérante envers les autres. Si possible, n'essayez pas de gérer des conflits majeurs lorsque vous êtes déjà dans une situation de stress.

5. Il faut impérativement des ressources spirituelles pour vous aider à gérer les conflits.

Quelqu'un de l'extérieur qui observe vos relations interpersonnelles, pourrait-il deviner que vous êtes un serviteur du Christ ? Etudier la Parole pour découvrir quelle ressources spirituelles vous pourriez appliquer dans vos relations interpersonnelles, et surtout lorsque vous avez des conflits à gérer. Appropriiez-vous la puissance de Dieu, priez les uns pour autres et les uns avec les autres. Cherchez les conseils des frères et sœurs en Christ. Cherchez à appliquer des principes bibliques. « Revêtez-vous d'ardente bonté, de bienveillance, d'humilité, de douceur, de patience » (Colossiens 3/12).

6. Les méthodes pour gérer les conflits diffèrent souvent d'une culture à l'autre. Alors, lorsque nous nous trouvons en désaccord avec quelqu'un d'une autre culture, il est primordial de comprendre quelles sont nos différences culturelles. D'ailleurs, il vaudrait mieux découvrir ensemble ces différences avant qu'un conflit ne surgisse.

Tout au début de nos relations avec des personnes d'autres cultures, nous ferions bien d'en parler et de se mettre d'accord pour faire particulièrement attention face à ces différences.

Nous pourrions décider ensemble quelles « règles culturelles » utiliser en cas de désaccord plus tard.

7. Les désaccords peuvent fournir l'occasion de s'encourager mutuellement. En Romains 15/1-2 nous lisons que « Nous qui sommes forts dans la foi, nous devons porter les faiblesses de ceux qui ne le sont pas, sans chercher notre propre satisfaction. Que chacun de nous recherche la satisfaction de son prochain pour le bien de celui-ci, en vue de l'aider à grandir dans la foi. » Lorsque nous arrivons à nous supporter mutuellement et à accepter qu'il y ait des désaccords de temps en temps, nous avons une fondation pour nous encourager mutuellement.

Faisons d'Ephésiens 4/29 un but dans nos relations interpersonnelles. « Ne laissez aucune parole blessante franchir vos lèvres, mais seulement des paroles empreintes de bonté. Qu'elles répondent à un besoin et aident les autres à grandir dans la foi. Ainsi elles feront du bien à ceux qui vous entendent ».