

APAISER LES CONFLITS

Christian Aghroum



... et vivre sereinement

jouvence
EDITIONS

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

Dépasser son sentiment d'insécurité

Mon Cahier poche : Je dépasse mon sentiment d'insécurité

Se déplacer et voyager sans stress

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN: 978-2-88953-245-2

Maquette de couverture et réalisation: Éditions Jouvence

Maquette de mise en pages et réalisation: Sir

Dessin de couverture: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Avertissement	4
Introduction	5
Les différents types de conflits	8
Comprendre les conflits	18
Les facteurs de conflits.....	26
Appréhender les conflits	34
Éviter les conflits	43
Fuir le conflit	51
Les trois stades.....	57
Les éléments catalyseurs.....	64
Les contrariants	72
Résoudre les conflits.....	79
Se reconstruire après un conflit.....	86
Conclusion	93
Remerciements	94
Bibliographie	95
Notes	96

Avertissement

Les conseils pouvant relever de la santé ne sont fournis ici qu'à titre indicatif, dans un esprit de bonnes pratiques communément admises, et ne se substituent en rien aux avis médicaux indispensables à un bon équilibre tant physique que psychique.

Les exemples cités sont réels ; les lieux et prénoms ont été modifiés par souci de discrétion.

Introduction

Il existe une journée des conflits... comme il existe la fête des mères, la Saint Valentin, Pâques ou Noël mais aussi la fête des secrétaires, celle des voisins. Au milieu des journées mondiales des câlins, du chat, des statistiques, du psoriasis, il existe bien une « journée internationale pour la résolution des conflits », célébrée depuis 2005, le troisième jeudi du mois d'octobre.

Loin de nous l'idée d'aborder ici un sujet géopolitique tragiquement rémanent ; le conflit marque le temps des Hommes. Il n'est pas une séquence de l'Histoire de l'Humanité qui n'évoque une guerre ; nos souvenirs d'écoliers sont marqués par la litanie des conflits armés. En France, demandez quelles sont les dates facilement retenues autour de vous et l'on vous répondra : « 1515 – Marignan », « 1789 – la Révolution française » ; le concert des nations répondra : « 14-18 » et « 39-45 », tant les deux dernières Guerres mondiales ont marqué les esprits. On se rappelle encore la guerre de Trente Ans, de celle de Cent Ans ! Pour la majorité des pays francophones, l'indépendance marque la fin des conflits guerriers ou larvés.

Pas sûr que l'on ait la même mémoire des événements heureux et pourtant, la découverte de la pénicilline¹ – pour ne citer que cet exemple – a fait un bien fou à l'Humanité... Qui citera cette date spontanément ?

Si la gestion des conflits relève souvent des tribunaux, les magistrats peuvent être eux-mêmes confrontés à l'incohérence d'un système ; le Tribunal des Conflits a ainsi pour mission de résoudre les conflits de compétence entre les juridictions de l'ordre judiciaire et les juridictions de l'ordre administratif.

Qu'en est-il de notre quotidien ? De cette vie de tous les jours dans laquelle nous vivons depuis le milieu du xx^e siècle ? Dans nos pays occidentaux, à l'exclusion de quelques professions particulières (soldats, forces de l'ordre et du maintien de la paix, journalistes, corps médical, ONG...), la plupart de nos concitoyens n'ont jamais rencontré de zone de conflit armé ; peu d'entre nous sont confrontés aux tribunaux. On ne peut que s'en réjouir !

Et pourtant, les conflits du quotidien sont réguliers mais ils prennent une autre forme, plus quotidienne à la maison, au boulot, dans les transports... Comment y faire face, en sommes-nous responsables, pouvons-nous les éviter, devons-nous nous en préserver ?

Un conflit épuise, dénature les relations que l'on a avec notre entourage, flétrit notre personnalité.

Le conflit individuel, intra-personnel, n'est pas développé ici. Conflits familiaux (divorces, héritages), intergénérationnels (crise d'adolescence) et avec des tiers (voisinage, professionnels) seront abordés car ils sont généralement ceux qui nous « pourrissent » la vie au quotidien. Ce sont ceux sur lesquels le développement individuel permet d'agir.

Entrer en période de conflit, c'est pénétrer dans une zone de turbulences dont on se remettra souvent à moyen et long terme. Comment progresser, mieux se connaître, aller vers l'autre, dans un environnement conflictuel ?

Voici l'ambition de ce livre qui s'appuie sur quelques bases théoriques et témoigne d'une longue expérience pratique. Tendez un doigt, tournez ces pages et progressons ensemble...

Les différents types de conflits

Il est de tradition de distinguer quatre sortes de conflits : **les conflits intra-personnels, les conflits interpersonnels, les conflits intra-groupes, les conflits inter-groupes**. Cette approche sociale et ethnographique est cohérente et largement documentée.

Mon approche me conduit à distinguer, dans le propos qui est nôtre, celui du développement personnel, trois types de conflits courants : le conflit familial, le conflit intergénérationnel, le conflit avec des tiers. Ils correspondent à la réalité de notre monde actuel tiraillé entre vie privée et vie professionnelle, fait de compétition, de recherche de sens et de positionnement, de l'apparente mise en avant de la valeur personnelle au détriment de l'intérêt collectif.

Dans tous les cas, le conflit engendre un préjudice (d'ordre moral ou financier) et se traduit par une absence de solution amiable dans une situation d'opposition, subie ou provoquée. Le conflit s'inscrit dans la durée, il s'agit sinon d'une dispute passagère.

Le conflit familial

La vie est ainsi faite, pleine de bonheurs et d'unions, de séparations et de pertes. Après le soleil vient la pluie, après la lumière la pénombre. Mais soleil et lumière reviennent toujours !

Abordons deux périodes particulièrement critiques, celle d'un divorce, celle d'un décès. Dans les deux cas, l'argent est bien souvent le principal catalyseur de conflit.

Certes, la mésentente, l'absence de dialogue, la duperie, l'excès, l'ennui sont parmi les sources les plus courantes du divorce. Deux êtres qui se sont aimés, ou l'ont cru suffisamment pour se marier en arrivent à un point de non-retour qui les conduit à divorcer. Dans nos pays, empreints de culture judéo-chrétienne, le mariage était l'institution reine, garante de pérennité, de protection, de sécurité de l'épouse et des enfants principalement. S'il est aisé de se marier (quelques formalités, une promesse devant Monsieur ou Madame le/la Maire et le tour est joué), le divorce contrarie l'ordre social établi et remet en question le statut juridique des personnes et des biens. Période de stress extrême au cours de laquelle les intéressés se montrent souvent d'une extrême mauvaise foi, le divorce illustre le conflit familial de plus en plus commun. Près de 45 % des mariages se terminent par un divorce dans les pays occidentaux.

*« Aux enfants, il faut laisser un bel héritage
de conscience plutôt que d'or »,
nous dit Platon,
quatre siècles avant notre ère².*

Le décès d'un proche parent est également une source régulière de conflit familial. La tension née de cette perte accentuée par les problèmes d'héritage génère des sources de conflits familiaux souvent pathétiques. L'appétit des uns se réveille, la fratrie se déchire, les conjoints de bonne foi, par amour ou par intérêt, attisent les héritiers. Les interactions croissent en nombre, les vieilles rancœurs se réveillent.

Le passage devant le notaire est sujet à de nombreuses surprises ou déceptions ; les secrets de famille volent en éclats.

Témoignage : Norbert, 45 ans, notaire en zone rurale, a un regard expérimenté sur son métier : *« J'ai fait valoir auprès de la chambre des notaires combien il serait utile de sensibiliser les futurs confrères à l'aspect psychologique du métier. Certaines réunions me demandent un effort particulier ; il me faut souvent recourir à un minimum de fermeté pour conserver la distance nécessaire avec les familles et m'abriter derrière le Droit. Mon empathie a sérieusement reculé depuis une dizaine d'années. Pourtant, je comprends la déchirure, les surprises, les déceptions vécues l'espace d'un instant. »*