

Principe

Le conflit est un **processus naturel de l'être humain**. Il apparaît lorsque nous échouons dans la satisfaction d'un de nos besoins. Cet échec peut être soit dû à une **cause interne** de notre fonctionnement soit à une **cause externe** de notre environnement. Dans les deux cas, un conflit émerge en nous ce qui créera une frustration.

Chacun d'entre nous agira différemment en fonction du **niveau de cette frustration**, ce qui amènera des comportements plus ou moins appropriés selon l'environnement.

Le conflit, une guerre de besoins

Lorsque **naît un conflit**, qu'il soit interne (propre à notre fonctionnement) ou externe (en réaction à notre environnement), la plupart d'entre nous ne voyons que les **comportements qui en découlent**. Une porte qui claque, des cris, des insultes, voire même l'utilisation de coups ne sont que les signes extérieurs (les comportements observables) de la frustration de nos besoins inassouvis.

Ainsi, très souvent, nous allons tenter vainement, de **corriger le comportement observé** afin de mettre en place un comportement plus « acceptable » pour nous (et satisfaire notre besoin de contrôle ou celui d'intégration). Malheureusement, **cette tentative de remodelisation du comportement** va très souvent « aggravée » le conflit au lieu de le résoudre, **car elle sera centrée sur nos propres besoins** et pas sur ceux de notre enfant.

Comprendre les conflits pour une autorité renforcée

Savoir gérer un conflit est un savoir-faire que peu de gens maîtrisent. La plupart d'entre nous **tentons de les éviter** afin de vivre avec sérénité, au risque parfois de **sacrifier nos propres besoins**. Cette fuite des conflits s'expliquent par la **méconnaissance de ses processus** et des **techniques qui permettent de les résoudre**. Dès lors, maîtriser la gestion des conflits est une compétence importante qui ne peut que donner de la valeur à la personne qui la possède et ainsi renforcer son autorité.

Le conflit interne

Ce conflit est une **guerre intérieure** entre **deux ou plusieurs besoins qui s'opposent**. Pour mieux comprendre ce conflit, nous pourrions, par exemple, avoir un besoin « d'aventure », tout en ayant un besoin de sécurité. Ne trouvant pas la force de surmonter notre peur (liée à notre besoin de sécurité), nous renonçons à satisfaire notre besoin « d'aventure », créant ainsi une frustration qui peut nous amener vers une dévalorisation de nous-mêmes. Ce conflit peut donc créer chez nous ou chez notre enfant un **sentiment de tristesse** voire de **détresse** selon l'intensité du besoin.

Le conflit externe

Ce conflit est une **guerre extérieure**, avec une de nos relations, qui met en jeu **nos besoins respectifs**. La principale difficulté, dans ce conflit, est la capacité à analyser le besoin de l'autre. En effet, l'intensité des besoins de chacun étant totalement **subjective**, il est difficile (voire impossible) d'annoncer que notre besoin est plus important que le sien.

Ce conflit nécessite alors **une négociation** entre les parties afin de trouver **la situation la plus juste** pour satisfaire un niveau acceptable du besoin de chacun.

Important

Les conflits sont utiles pour réajuster les cadres de fonctionnement de chacun, dans le but d'évoluer ensemble

Et vous?

Quel est le dernier conflit vécu avec votre enfant?