



Chris Tobin/Getty Images

# De la nécessité des conflits

Nous les fuyons et les vivons comme des échecs... alors qu'ils ont tant à nous apprendre, assure Bernard André.

ELLEN DE MEESTER  
ellen.demeester@lematindimanche.ch

Accueillir les désaccords du quotidien, c'est accepter les différences qui nous opposent naturellement aux autres. Pour Bernard André, docteur en sciences de l'éducation et professeur ordinaire à la Haute École pédagogique de Lausanne, il vaut mieux accepter les conflits que s'évertuer à les contourner. À condition de les apprivoiser, afin de ne pas les laisser dériver vers la violence et l'affrontement, ils sont une excellente manière de mieux connaître l'autre, de renforcer nos relations et d'exprimer des sentiments qui risqueraient autrement de nous desservir... ou de déborder!

## Pourquoi avons-nous tendance à fuir les conflits? Que craignons-nous?

Notre société accorde une importance particulière à l'harmonie, qu'elle soit intérieure ou relative à nos relations avec les autres. De nombreux livres de développement personnel vont dans ce sens, présentant les conflits comme des dysfonctionnements ou des échecs. La capacité à être zen et à développer une bonne communication est censée nous permettre d'éviter tout conflit, mais cela se révèle erroné. À cette idée s'ajoute le fait que bien des conflits se manifestent par des débordements émotionnels souvent mal vécus qui impliquent parfois de la violence, verbale ou physique: moqueries, injures, coups, pressions, menaces, exclusions ou rejets, par exemple. Lorsque les conflits sont vus comme des risques de perte (perdre la face, le contrôle...), les éviter nous semble être la seule issue pour empêcher les désagréments.

## Où les conflits prennent-ils racine?

Principalement dans la diversité humaine. Trop souvent, nous imaginons qu'il n'y a qu'une seule manière de percevoir correctement la réalité: la nôtre. Nous oublions ou ignorons que nos perceptions sont filtrées et transformées par notre culture,

notre éducation, notre histoire, nos expériences. Ainsi, deux personnes peuvent se comporter de manières très différentes dans une même situation, parce qu'elles la perçoivent différemment, ont des besoins différents et forment des projets concurrents. Apprendre à vivre ensemble dans des réalités différentes, dans le respect de l'autre, n'est pas toujours facile, même avec la meilleure volonté du monde!

## Que peuvent nous apporter les conflits?

Tout simplement la possibilité de vivre ensemble. Cela permet de s'ouvrir à d'autres réalités et participe ainsi à l'enrichissement mutuel. C'est l'occasion d'explorer d'autres manières de vivre et de penser. Éviter les conflits n'est pas mal en soi: c'est même parfois la meilleure option. Mais être dans l'évitement systématique peut créer passablement de problèmes, en laissant par exemple les situations pourrir par l'inaction. Il y a aussi le risque d'accumuler de la rancune.

## Quelle est la meilleure façon de les vivre?

Une attitude facilitatrice consiste à se focaliser sur le problème plutôt que de chercher un coupable. Il convient de s'intéresser à l'autre, à sa manière de voir la situation et à ses projets. Il est inutile de lui dire que ses réactions ne sont pas naturelles et qu'elles demandent à être travaillées. Quant aux stratégies à utiliser, aucune ne peut s'appliquer à toutes les situations. Mon livre détaille cinq stratégies: l'imposition, l'évitement, la concession, la collaboration et le compromis. Aucune n'est bonne ou mauvaise en soi, puisqu'il s'agit plutôt de se demander quelle est la stratégie la plus adéquate dans une situation précise.

## Quel conseil donneriez-vous aux personnes qui craignent les conflits?

Commencez par affronter les petits conflits, ceux sans grands enjeux et qui ne vous prennent pas trop aux tripes. Osez faire de petits pas, vous permettant d'augmenter votre assurance, sans vous laisser entraîner dans la violence.



**À LIRE**  
«Les conflits c'est la vie - Oser les désaccords et avancer quand même», Bernard André, La Boîte à Pandore, 301 p.