

Pour une approche positive des conflits

IL FAUT BIEN SE L'AVOUEZ : avoir de l'affection pour les personnes qui partagent notre quotidien ne supprime pas les problèmes de communication. Qu'il est difficile de parvenir à se mettre facilement d'accord avec son conjoint sur certains sujets, ou de dialoguer sereinement avec ses enfants sur un sujet délicat ! Pilar Escotorin, universitaire et focolarine mariée, ouvre des pistes intéressantes pour s'entraîner à mieux gérer les conflits.



↑ Pilar
ESCOTORIN

enracinées, il est important d'offrir aux personnes des espaces bien structurés, afin qu'elles exercent leurs facultés à communiquer et apprennent à dialoguer avec leurs différences. Savoir exprimer clairement ses pensées, ses émotions, ses besoins et ses attentes en respectant le point de vue de l'autre est certes un défi, mais constitue en même temps le fondement d'une société saine, plurielle et démocratique.

> Les différents types de conflits

Chaque conflit étant différent, tous ne se résolvent pas de la même manière. La plupart se constituent d'éléments très variés, ce qui complique leur approche. Pourtant, lorsqu'un différend survient, avant de le régler, il est utile

de chercher à comprendre la nature du problème. Il existe quatre types de conflits.

Les premiers, d'ordre **factuel**, apparaissent lorsque quelqu'un dit ou fait quelque chose qui agace, dérange ou blesse l'autre. Ces conflits peuvent être très graves, lorsqu'un élément a provoqué un différend entre deux personnes ou groupes, mais ils peuvent tout aussi bien se résoudre facilement, quand il s'agit de dissiper un malentendu et de présenter des excuses. Une fois résolu, la relation demeure intacte. En cas de **conflit factuel**, il n'est pas conseillé de réveiller le souvenir de problèmes anciens, qui ne font qu'entraver le dialogue.

En cas de conflit relationnel (*une personne que l'on ne supporte pas, qui nous est antipathique, un adversaire, un père ou une mère autoritaire, une sœur qui nous agresse en permanence, un partenaire jaloux*), il est préférable de ne pas perdre de temps à évoquer « les faits » (ce que cette personne a fait ou a omis de faire et pour quelle raison) car cela suffirait à allumer la mèche, comme le fond du problème touche à la relation entre ces deux personnes. Identifier ce type de conflit peut au moins aider à orienter le dialogue dans la bonne direction.

En revanche, **s'ils'agit d'un conflit d'intérêts**, il faudra savoir que des intérêts opposés ou apparemment opposés sont en jeu. *Pour des vacances en famille : alors que je propose le silence reposant de la montagne, mes enfants préfèrent une plage pleine de monde et une vie sociale active.* Ce sont des intérêts à première



de formuler sa pensée par nos propres mots. Cela équivaut non pas à l'approuver, mais tout simplement à le comprendre. L'empathie cognitive est un processus fondamental qui nous aide à comprendre l'opinion de l'autre avant de lui répondre.

Dans le cas d'un conflit de valeurs, il est probable que l'on parvienne à la compréhension réciproque et non à un accord, ce qui est déjà beaucoup. Pourtant, si la compréhension est profonde, cela éclairera probablement certains aspects qui permettront d'engager un dialogue plus nuancé, avec des avis moins polarisés. C'est seulement en cherchant à vraiment comprendre l'autre que nous pourrons expérimenter la rencontre avec lui.

À titre d'exemple, au lieu de mépriser un style de musique que nos enfants apprécient, nous pouvons faire l'effort d'écouter cette musique avec eux afin de comprendre ce qu'elle éveille en eux.

> S'exercer à la métacognition

Aimer quelqu'un ne nous met pas à l'abri d'une parole ou d'un acte blessant à son encontre. Même si nous ne sommes pas habitués à réfléchir à nos pensées (capacité métacognitive), elles existent, que cela nous plaise ou non.

Lorsque je rencontre quelqu'un, je m'attends à ce que cet échange aille dans l'une ou l'autre direction. D'une certaine manière, en me fondant sur mes expériences antérieures, je prévois ce que j'attends de l'autre à ce moment précis. Lorsqu'une mère demande à sa fille adolescente de ranger sa chambre, elle s'attend à une réponse parmi un éventail d'alternatives possibles, en fonction des réactions déjà observées (*Ma fille dit qu'elle le fera plus tard et, finalement, ne le fait pas ; elle le fait à chaque fois ; elle ne me répond jamais ; c'est un sujet qui l'agace, etc.*).

La mère a beau s'efforcer de faire le vide en regardant sa fille comme un livre non écrit, elle continue de s'attendre à recevoir la réponse habituelle. Pour elle, il s'agit d'exercer sa capacité à prendre le dessus sur ses pensées et à accepter l'existence de ces attentes. Dès lors que la mère prend conscience de ses attentes et de son opinion sur sa fille, elle sera en mesure de la verbaliser et d'engager un dialogue sur ce sujet, de négocier des règles et de parvenir à un accord.

Si nous ne pouvons pas toujours contrôler nos pensées qui souvent « surgissent » dans notre esprit, en revanche, il nous est toujours possible de les gérer.

> Préjugés et étiquettes

Le premier dispositif qui se met en place lors d'un conflit, c'est celui de l'étiquette négative, le préjugé. Même si nous ne le disons pas tout haut, lorsqu'une personne nous contredit ou exprime une opinion différente de la nôtre, cela déclenche en nous certaines pensées, émotions et comportements. Si, au fond de moi, je considère l'autre comme une personne incapable, j'aurai beau m'efforcer de l'écouter poliment, du moins, en apparence, l'autre, qui est un être intelligent, ne manquera sûrement pas de remarquer mon regard lui signifiant que je ne le juge pas à la hauteur.

Avant d'apprendre à écouter, il nous faut surtout nous exercer à la métacognition, à dompter nos pensées négatives, en veillant à prendre l'autre personne au sérieux car, comme être humain, elle mérite tout notre respect et notre attention.

Penser que notre enfant n'est pas capable de faire ses devoirs sans notre aide, que notre conjoint ne saura pas s'occuper de la maison si on s'absente quelques jours sont des exemples

d'étiquettes qui nous empêchent parfois de considérer l'autre, que nous aimons pourtant, sur un pied d'égalité. Faute d'en prendre conscience, nous risquons d'adopter des comportements de dépréciation de l'autre, ce qui se répercute gravement sur nos relations et sur l'estime de soi.

En revanche, à partir du moment où nous acceptons et identifions ces étiquettes, même si cela nous coûte un effort d'admettre nos pensées, même politiquement incorrectes, nous devenons maîtres d'elles et nous pourrons alors les gérer en acceptant nos limites, voire en intégrant l'autre dans ces pensées (*je reconnais que je ressens de la méfiance et ce n'est pas facile pour moi de te le dire, parce que je ne veux pas te vexer*).

Entraînons-nous à changer notre regard sur l'autre et sur le conflit, à exercer notre empathie, à remettre en question nos préjugés et les étiquettes que nous collons à l'autre dans nos pensées. La sphère privée est le milieu idéal pour nous y exercer. En outre, la qualité de la communication et des relations interpersonnelles est intimement liée à notre bien-être physique, émotionnel et social. ■

Pilar ESCOTORIN
docteur en psychologie de la communication
à l'Université autonome de Barcelone
Lipa-net.org



La Vierge aux rochers

de Leonardo de Vinci

Léonard a à peine 30 ans lorsqu'il peint La Vierge aux rochers. Il a cessé d'être l'élève d'Andrea del Verrocchio, un maître « perspectiviste » et grand sculpteur. C'est donc à travers ce souci du volume que le jeune élève fut formé.

La genèse de l'œuvre indique que ce fut une commande des frères de l'Immaculée Conception. Alors comment la comprendre ? Il est vrai que la composition du tableau est déroutante mais la Vierge reste le point d'équilibre entre deux mondes. Marie veille sur Jean-Baptiste et, à travers lui, sur le monde des hommes tandis que l'ange, le divin, veille sur son fils. Le jeu des mains, de protection de prière et de bénédiction, traduit le langage de chacun des personnages. En revanche, le décor reste insolite. En effet, le peintre va déployer subtilement la technique du *sfumato* dont il est l'inventeur afin de rendre les volumes de façon graduellement estompée. D'autre part, l'enveloppement vaporeux des formes, qu'il appellera « la perspective atmosphérique », contribuera à rendre tout le caractère onirique de la scène.

Regardons un détail important dans les tableaux de *L'Annonciation* et de *La Madone à l'œillet*, peints dix ans plus tôt. C'est une clé de lecture : le même pli fabuleux de tissu prend forme devant le ventre de Marie ! Cette grotte textile dans une grotte minérale questionne. C'est par ce symbole visuel, ce pli en volume, que l'on peut approcher ce qui constitue la plus grande énigme du mystère de l'incarnation. Pour Leonardo de Vinci, la lumière devait engendrer le mouvement et la forme, soit la Vie. Ici, l'éclat du tissu, frère de la luminosité de la chair, suggère de façon analogique les langues d'un nouvel engendrement. Et Marie, par la fixité de son regard sur ce pli solaire, semble accueillir que l'enfantement est perpétuel. Est-ce l'audace de cette vision qui conduisit les frères franciscains à refuser l'œuvre ? Qui a pu inonder de lumière la grotte de pierre ? Qui a pu inonder de lumière la chair de Marie ? ■

Isaline DUTRU

Une version plus longue de ce commentaire passionnant sera publiée sur le site www.nouvellecite.fr lors de la diffusion numérique de l'article.



↑ La Vierge aux rochers, 1483 -1486
Huile sur panneau, 199cm x 122cm

LES DÉTAILS



L'Annonciation,
vers 1473



La Madone à l'œillet
1472-1475

INAUGURATION

Au printemps, le château du Clos Lucé-Parc Leonardo da Vinci à Amboise (37) inaugure de nouvelles galeries avec un spectacle immersif inédit consacré à Léonard de Vinci peintre et architecte, un voyage à travers les grandes étapes de la création de ce génie intemporel, mort le 2 mai 1519 dans ce domaine.