

La conciliation pacifique

1 Je nomme qu'il y a conflit et je formule mon désir de le résoudre pacifiquement

Informe l'autre clairement de ton intérêt de préserver la relation avec lui en réglant le conflit qui vous oppose de façon pacifique.

♥ « Je crois qu'on fait face à un conflit tous les deux! »

♥ « Si l'on prenait quelques instants ensemble pour trouver une solution gagnante-gagnante, cela te dit? »

2 J'écoute l'autre préciser ses désirs et les conséquences qu'il compte en tirer

Aide l'autre à partager ses attentes en lui posant les questions suivantes, ainsi, tu pourras mieux comprendre sa vision du conflit.

♥ « Qu'est-ce que tu voudrais qu'il se passe? »

♥ « Quels avantages comptes-tu obtenir? » « Quels inconvénients désires-tu éviter? »

3 Je présente mes désirs et les conséquences que je compte en tirer

Explique dans tes mots tes attentes à l'autre. Ainsi, tu lui permettras de mieux comprendre tes attentes et ton point de vue du conflit.

♥ « Ce que je voudrais c'est... parce que cela me permettra de... »

4 Nous énumérons toutes les options de conciliation possible

Prenez une feuille et ensemble notez toutes les idées possibles pour résoudre le conflit. Notez absolument toutes les idées, même celles qui semblent farfelues et inacceptables.

♥ « Qu'est-ce qu'on pourrait faire pour combler nos attentes? », « À mon tour maintenant! »

5 Nous éliminons les propositions inacceptables

Refaites la lecture des idées et rayez toutes celles que l'un de vous juge tout à fait inacceptables et gardez toutes les autres.

♥ « Lesquelles parmi ces propositions sont inacceptables pour toi? », « À mon tour maintenant! »

6 Nous sélectionnons une solution et répartissons les tâches

Relisez les idées et composez une solution créative qui vous permettra à tous les deux de vous sentir bien. Il est important que tous les deux vous soyez satisfait de la solution choisie. Écrivez là ou dessinez là. Ensuite, déterminez ce dont vous allez avoir besoin pour réaliser cette solution et assurez-vous de partager les tâches.

♥ « Quelles idées peut-on mettre ensemble pour former une solution satisfaisante pour tous les deux? »

♥ « Est-ce que tu te sens bien avec cette solution? », « Et moi, est-ce que je me sens bien? »

♥ « De quoi aura-t-on besoin? Qui fera quoi? Quand? »

7 Nous appliquons la solution et évaluons les résultats

Déterminez ensemble le moment où vous allez mettre en application la solution ainsi que le moment où vous allez évaluer si tous les deux vous avez été comblés par la solution.

♥ « Quand allons-nous appliquer la solution? »

♥ « Quand allons-nous évaluer si la solution a été profitable pour tous les deux? »

