

Traverser un conflit en 10 étapes

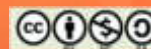
*Un guide pour mieux se
comprendre et se relier*

Ce guide s'adresse à toute personne vivant un conflit interpersonnel — en famille, au travail ou dans un collectif — et souhaitant sortir de l'impasse de manière responsable et apaisée.

Il propose une démarche simple et progressive, centrée sur l'écoute de soi, l'ouverture à l'autre et la recherche de solutions équitables.



Al-Amiable
11 octobre 2025



Ce guide vous est offert par :

:

1. Changer de regard sur le conflit

Le conflit fait partie de la vie humaine. Chaque personne voit le monde à travers ses propres filtres : éducation, expériences, blessures, besoins. Lorsqu'ils s'entrechoquent, le malentendu surgit. Le conflit n'est pas un échec, mais un signal : quelque chose a besoin d'être entendu.

“Le vrai héros n'est pas celui qui conquiert mille ennemis, mais celui qui conquiert sa propre colère.” (Bouddha)



2. *S'écouter soi-même*

Avant de parler ou d'agir, revenez à vous.

- Qu'est-ce qui me touche vraiment dans cette situation ?
- De quoi ai-je peur ? Quel besoin n'est pas nourri ?



Exercice : Prenez 5 minutes de silence. Notez ce que vous ressentez sans jugement (colère, peur, tristesse, frustration...).

3. *Écouter l'autre avec empathie*

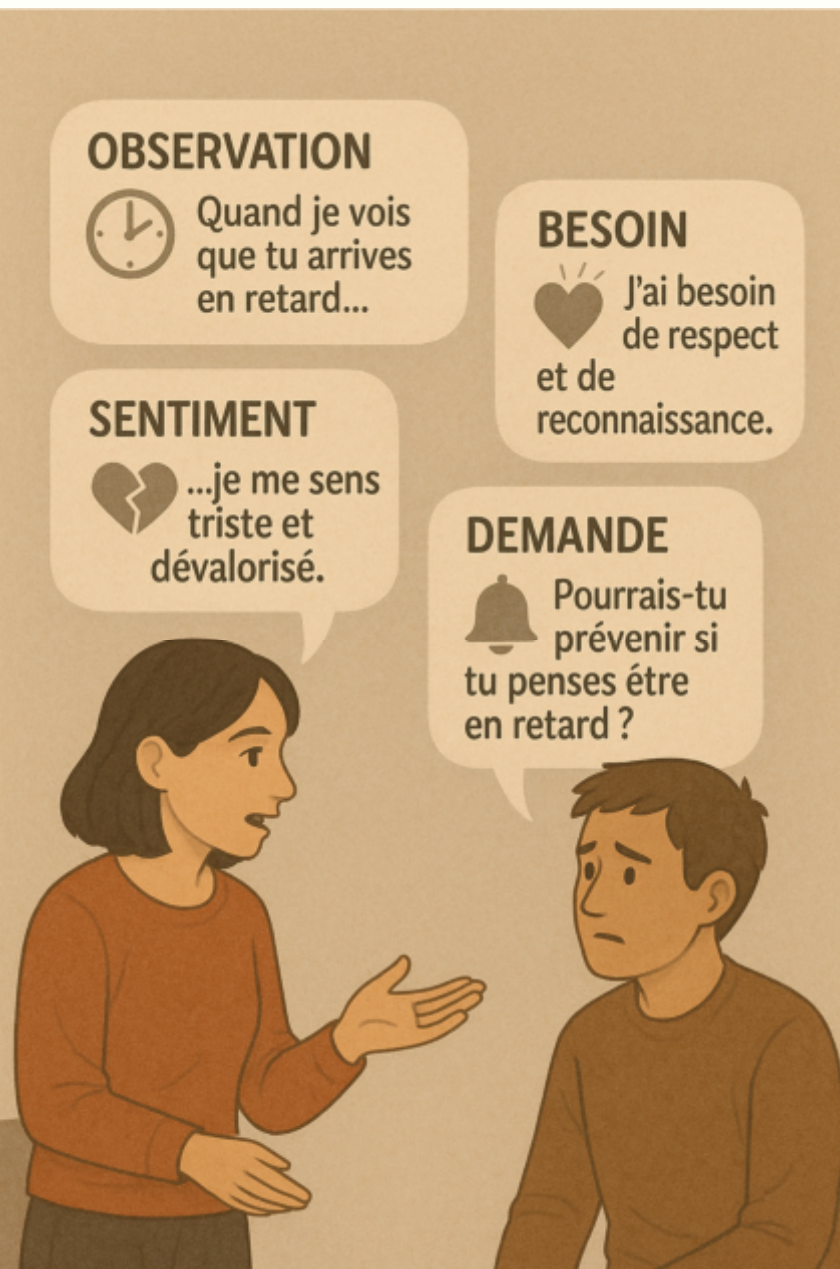
Il est essentiel de suspendre nos jugements pour **accueillir** l'autre dans son humanité.

- L'autre traverse peut-être aussi une souffrance que nous ne voyons pas.
- L'autre perçoit sans doute des choses qui nous échappent encore.

Techniques d'écoute active :

- Hochez la tête pour montrer que vous êtes présent·e
- Reformulez : "Si je comprends bien, tu ressens..."
- Posez des questions ouvertes : "Peux-tu m'en dire plus ?"





4. *Exprimer ses besoins*

Après avoir écouté, vient le temps de parler vrai, avec respect et courage.

Essayez les quatre temps de la communication non violente (CNV) pour être entendu et compris.

Process CNV

1. **Observation** : Décrire ce qui se passe sans évaluation
2. **Sentiment** : Exprimer ce que je ressens
3. **Besoin** : Nommer ce qui est important pour moi
4. **Demande** : Faire une requête précise

5. *Poser des limites saines*

Poser des limites n'est pas être dur ou froid,
c'est **prendre soin de la relation**

Exemples de limites claires :

- "Je suis prêt·e à discuter, mais pas sous la colère."
- "Je préfère parler de cela demain pour éviter de m'énerver inutilement."





6. Reconnaître la légitimité du regard de l'autre

Se comprendre ne veut pas dire être d'accord. C'est reconnaître que chacun·e perçoit la situation à travers sa propre histoire, ses émotions, ses besoins.

Questions aidant à prendre du recul :

- Et si la colère de l'autre exprimait une douleur ou un besoin qui ne me concerne pas directement ?
- Et si cette réaction venait simplement révéler un besoin profond ou une blessure encore vive chez lui ou elle ?

7. Identifier les besoins communs

Derrière deux positions opposées, les besoins peuvent être compatibles.

Posez-vous ensemble :

- Quels sont nos besoins communs ?
- Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ? Et pour toi ?



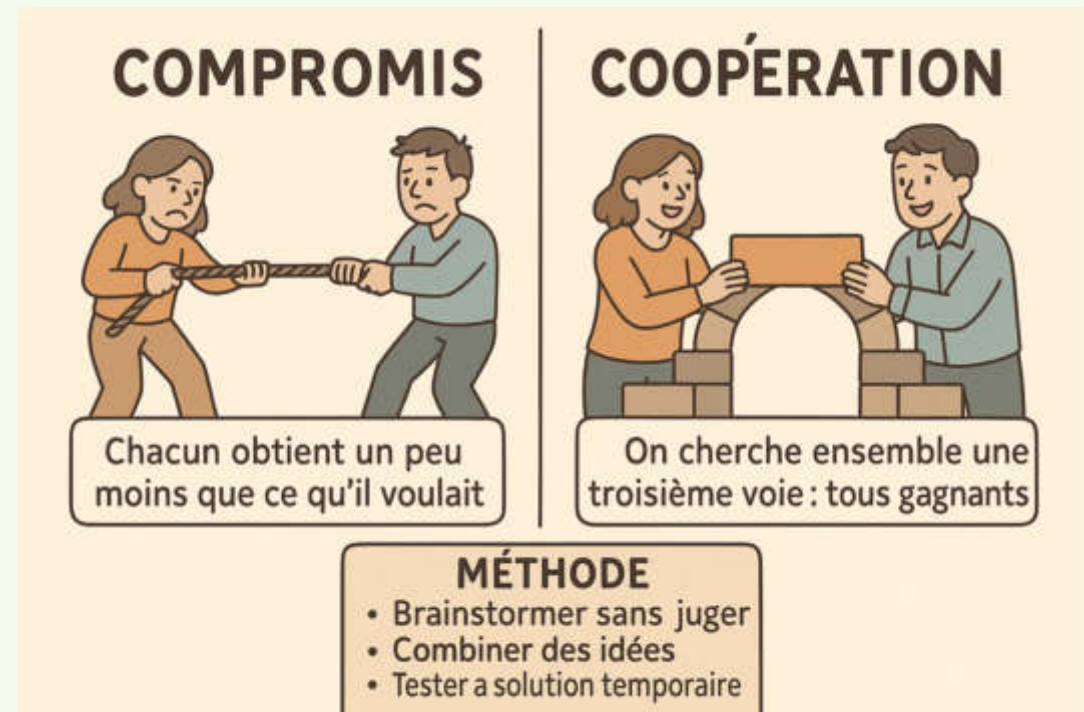
8. *Chercher des solutions créatives*

Le compromis, c'est parfois perdre un peu tous les deux.

La coopération cherche une troisième voie, créative, où chacun se sent respecté.

Clés :

- Listez toutes les options sans les juger, même les plus farfelus
- Combinez des idées
- Testez une solution temporaire



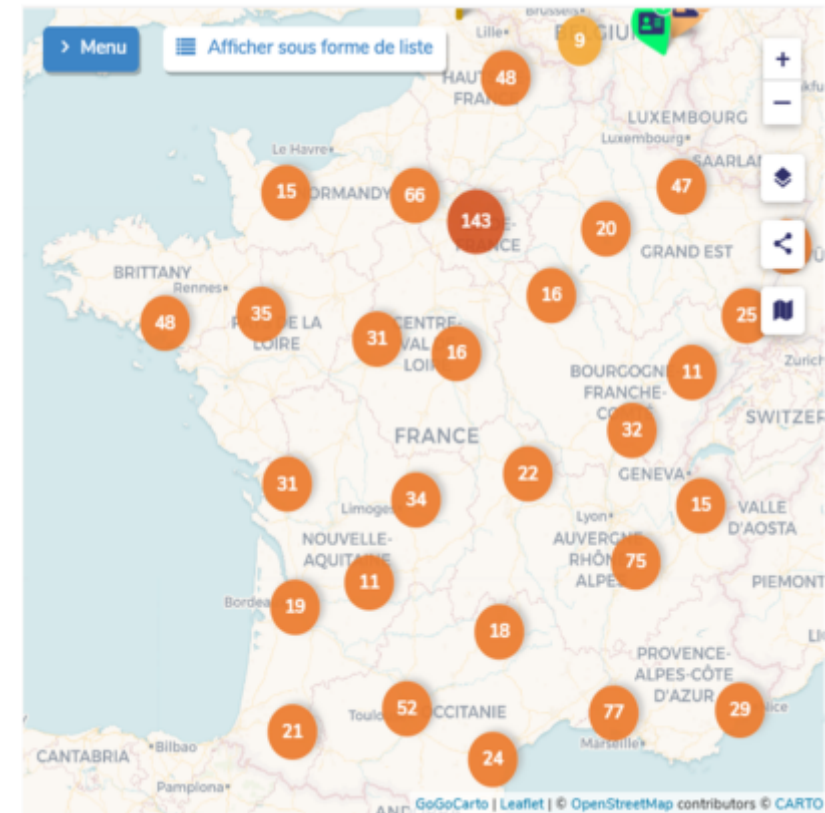
9. *Se faire accompagner si besoin*

Certaines personnes nous semblent tellement insupportables que nous n'avons ni la force ni l'envie de dialoguer avec elles.

Il existe de nombreuses professions pour rendre possible un dialogue inimaginable aujourd'hui : médiateurs, conciliateurs, coachs, thérapeutes, avocats.

Venez découvrir ces professionnels près de chez vous sur

<https://al-amiable.org>



10. *Se libérer et célébrer*

Se libérer d'un conflit ne signifie pas oublier ou nier la blessure. C'est choisir de ne plus alimenter la colère, pour retrouver de l'espace intérieur.

Pistes pour se délester :

- Écrire une lettre (que vous n'envoyez pas) pour exprimer ce que vous avez vécu
- Imaginer que vous relâchez mentalement la charge émotionnelle, comme on lâche une pierre dans une rivière.

Le conflit traversé renforce la confiance, purifie les relations et révèle des ressources insoupçonnées.



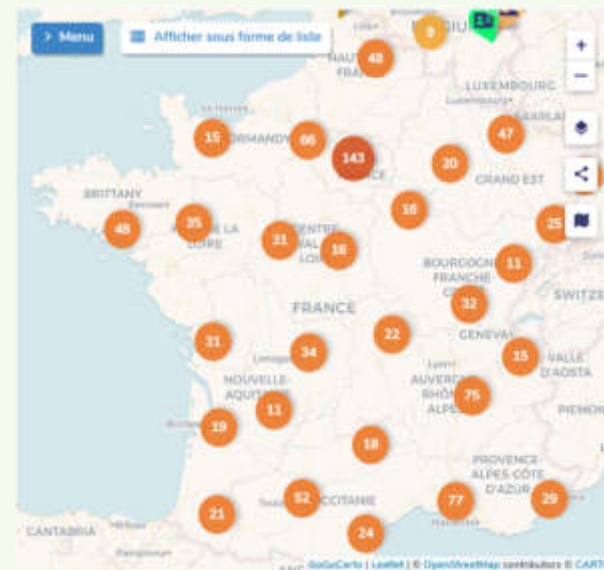
Guide pour traverser les situations de conflit

Ce guide a été élaboré par l'association Al-Amiable, qui s'efforce de promouvoir les modes amiables dans la société, comme alternatives à la violence.

Visitez notre site Al-Amiable, téléchargez gratuitement ce guide et partagez-le.

En cas de besoin, faites appel à un professionnel de l'amiable, référencé sur notre site ou via votre partenaire local.

<https://al-amiable.org>



Ce guide vous est offert par :