

LES SEPT PEURS QUI EMPECHENT D'AFFRONTER UN CONFLIT

Cours de Médiation- Brigitte Kehrer - www.MediationCorner.com-2018

- ❖ Affronter un conflit nécessite de surmonter un certain nombre de peurs et de risques qui empêchent de les résoudre. Les sept peurs décrites ici sont à la fois liées à la peur de la confrontation qu'à celle de perdre la face.
 - 1. **Rejet** : cette situation pourrait résulter dans le fait que je vais être rejeté par une personne ou un groupe. Est-ce que le jeu en vaut la chandelle ?
 - 2. **Ridicule**
 - 3. **Etre embarrassé** : je pourrais perdre mon équilibre, sortir de ma zone de confort, commencer à pleurer avoir un blocage mental ou simplement commencer à faire des choses stupides. Est-ce que je veux risquer cela ?
 - 4. **L'inconnu** : Commencer une conversation difficile est aussi difficile que de marcher dans le vide sans être sûr qu'il y a un pont sous mes pieds. Est-ce que le résultat en vaut la peine ?
 - 5. **Echec** : je pourrais en fait aggraver les choses. Ou bien cela ne fera aucune différence. Ou bien je vais encore être le perdant de la partie. Est-ce que le fait d'éviter l'échec ne vaut pas mieux que d'avoir une possibilité de succès ?
 - 6. **Succès** : Peut-être je vais réellement réussir. Est-ce que l'autre sera malheureux si moi je réussis et que je fais tout juste ? Si j'ai une conversation qui est un peu floue, est-ce que je dois en avoir d'autres comme cela ?
 - 7. **Etre Critiqué** : si l'autre personne désapprouve mon attitude, mon approche mon style, en fait tout de moi. Alors je ne me sens pas bien et je suis toute la nuit en train de rabâcher ce jugement. Est-ce que je veux vraiment être soumis ainsi aux fourches caudines du jugement et de la critique ?
-
- **L'ironie se développe quand on ne prend pas de décisions** et en n'agissant pas l'échec à oser affronter les vrais conflits dans nos vies résulte exactement dans nos pires craintes : les relations se distendent, les alliances se cassent, au travail les tempêtes succèdent aux tensions, la motivation et la productivité baissent et les relations interpersonnelles se détériorent inexorablement.
 - **En osant affronter le conflit vous prenez le contrôle de la situation.** L'acte de confronter les choses est une des choses les plus importantes dans nos vies et nous redonne tout notre potentiel même si on doit passer par des moments de conversations un peu difficiles.