

Conflits



Les désaccords et les conflits font partie des réalités de la vie, parce que chaque personne est unique et pense différemment. Par exemple, tu es peut-être extraverti, un meneur, alors que ton ami est timide et a tendance à suivre le groupe. Les différences de personnalité font en sorte que les gens perçoivent et découvrent le monde autour d'eux de façons différentes. Parfois, ces perspectives différentes peuvent causer des conflits.

Les conflits ne sont ni agréables ni faciles. En apprenant à gérer les désaccords, tu pourras établir et conserver de solides liens d'amitié plus longtemps. Voici quelques façons efficaces de résoudre les conflits dans une relation d'amitié :

- **Discute de la situation** avec la personne avec qui tu es en désaccord. Essaie de ne pas impliquer d'autres personnes dans le conflit pour éviter tout commérage et toute confusion, sinon, avant même que tu ne t'en aperçoives, tout le monde aura pris parti et sera fâché contre quelqu'un d'autre. Le conflit pourrait devenir plus sérieux, durer plus longtemps et finalement, tu pourrais y perdre des amis.

- **Donne-toi un temps de réflexion.** C'est une bonne idée d'attendre un moment suite à un désaccord avant d'aller discuter pour tenter de résoudre votre différend. Vous aurez ainsi tous les deux les idées plus claires et n'agirez pas sous le coup de la colère. Attention cependant de ne pas attendre trop longtemps avant de résoudre le problème. Dans la mesure du possible, essaie d'en discuter la journée même.

- **Essaie de comprendre le point de vue de ton ami.**

Mets-toi à sa place et vois comment il se sent. Personne n'est parfait et tout le monde a des traits de caractère qui peuvent nous irriter. Garde à l'esprit les choses qui te plaisent le plus chez ton ami.

- **Exprime-toi avec honnêteté et gentillesse.** Si tu entames la discussion d'une façon calme et douce, il est fort probable que ton ami sera plus enclin à écouter ce que tu as à dire et qu'il voudra discuter du problème de la même manière. Commencer la discussion en exprimant tes émotions peut aider. Par exemple, ton ami comprendra plus facilement pourquoi tu es fâché si tu lui dis : « Je me suis senti rejeté quand tu es parti avec Anne et Bill, ce matin, sans m'attendre » plutôt que : « Tu es parti avec Anne et Bill et tu ne m'as pas attendu ». Le deuxième énoncé ne permet pas à ton ami de comprendre pourquoi son action te pose un problème.

- **Fais preuve de sensibilité et d'empathie** en accordant à ton ami le temps et l'espace pour parler. Écoute-le et témoigne de la sympathie pour ses sentiments, même si tu n'es pas d'accord avec son point de vue. Par exemple, tu pourrais dire : « Je m'excuse si tu t'es senti rejeté. Je ne pensais pas que ça te dérangerait, parce que je t'ai dit hier que je devais arriver plus tôt à l'école aujourd'hui. Je suis donc parti, parce que tu n'étais pas encore prêt ». Si tu n'es pas certain de ce qui a provoqué la colère de ton ami, demande-lui gentiment.

- **Explore les solutions possibles, le cas échéant.** Après avoir tous deux partagé vos points de vue et vos sentiments, suggère une solution ou demande à ton ami s'il a une idée pour résoudre le problème.

- **Accepte que chacun reste sur ses positions.** Si après une bonne discussion vous êtes toujours en désaccord, tu peux laisser savoir à ton ami que, malgré cela, tu veux quand même rester son ami. Accepter que chacun reste sur ses positions peut être la meilleure façon de montrer l'importance de votre amitié en dépit de vos divergences d'opinions.

- **Excuse-toi et pardonne, si tu peux.** Même si c'est difficile, essaie d'être le premier des deux à t'excuser pour ta part dans le conflit. Ainsi, tu encourageras peut-être ton ami à faire de même. Pardonner vous permettra à tous les deux de vous sentir mieux et d'entretenir une amitié encore plus solide.

Jeunesse, j'écoute, © <http://jeunessejecoute.ca>

Compréhension

★ Lisez le texte et indiquez dans la case de droite la lettre qui correspond à la réponse correcte.

1. Il est préférable de ne pas impliquer d'autres personnes dans le conflit parce que / qu'...
A. elles ne peuvent pas comprendre la situation.
B. le conflit risque de dégénérer.
2. Il est préférable de réfléchir avant d'agir parce que
A. votre colère se sera dissipée.
B. une discussion la journée même n'apporte pas de solution.
3. Il est préférable de faire un effort pour comprendre l'autre parce que
A. vous n'avez pas forcément raison.
B. votre ami(e) a des qualités que vous appréciez.
4. Il est préférable de dire la vérité tout en restant poli(e) parce que
A. votre ami(e) sera mieux disposé(e) à vous écouter.
B. votre ami(e) se rangera à votre avis.
5. Il est préférable d'exprimer ce que vous avez ressenti parce que
A. votre ami(e) comprendra mieux votre point de vue.
B. votre ami(e) est sensible.
6. Il est préférable d'accepter que vos opinions divergent parce que
A. vous ne pouvez plus être ami(e)s.
B. votre amitié ne va pas en souffrir.
7. Il est préférable de vous excuser et de pardonner en premier parce que
A. vous pouvez ainsi vous sentir soulagé(e).
B. sinon le conflit va continuer.

Activité écrite

★ Vous venez de vous disputer avec l'un(e) de vos ami(e)s. Dans votre journal intime, vous expliquez les raisons de ce désaccord et vous exprimez vos sentiments face à cette situation. Vous réfléchissez aussi à la manière de résoudre le problème. Rédigez ce passage de votre journal intime. Servez-vous de la liste ci-dessous pour vérifier que vous avez utilisé tous les éléments nécessaires à la réalisation d'une page de journal intime.

Liste de vérification pour la réalisation d'un passage de journal intime OUI

1. J'ai respecté les conventions relatives à ce type de texte :

- Il y a une formule d'appel et une formule finale appropriées.
- J'ai indiqué le lieu et / ou la date et / ou l'heure.
- Mon texte est écrit à la première personne.

2. J'ai utilisé le registre approprié et j'ai maintenu ce registre :

- Je tutoie mon journal.
- Le ton est intime : je me suis adressé(e) directement au journal.
- Le vocabulaire est courant ou familier.

3. Mon texte est logique : il est divisé en parties ou en paragraphes :

- J'ai commencé par expliquer la raison du désaccord.
- J'ai ensuite décrit mes sentiments. J'ai donné des exemples.
- Puis, j'ai cherché des solutions à la situation.

4. Pour rendre mon texte plus cohérent, j'ai utilisé au moins trois connecteurs logiques simples :

d'abord ; par contre ; de plus

5. Pour rendre mon texte plus vivant, j'ai utilisé au moins...

- une phrase interrogative : *Comment faire maintenant ?*
- une phrase exclamative : *Quelle journée terrible !*
- une phrase impérative : *Aide-moi, mon cher journal !*
- une répétition : *Non, non et encore non !*
- des points de suspension : *Je me sens triste, déprimé(e)...*
- J'ai utilisé le discours rapporté : *il / elle m'a dit que...*