Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Apaiser les conflits interpersonnels

Votre conjoint et vous ne vous parlez plus depuis deux jours. Un frère ou une sœur vous ignore. Il se pourrait qu'une réunion familiale ait été annulée en raison d'un conflit entre certains membres de la famille.



Il est à prévoir qu'un conflit pourrait occasionnellement se produire avec votre famille et vos amis. Après tout, nous sommes tous différents. Afin d'être en mesure de régler un conflit lorsqu'il se présente, vous devez développer des habiletés en gestion de conflit, avoir un plan d'action et vous efforcer de le gérer conjointement avec les personnes en cause. Voici d'excellentes suggestions pour vous aider à préserver vos relations interpersonnelles :

Attaquez-vous au problème. La première étape de la gestion de conflit consiste à gérer le problème avant qu'il s'aggrave. Si vous êtes en colère, stressé ou d'humeur belliqueuse, évitez les sujets délicats. Choisissez un moment et un lieu permettant à chacun de se détendre et de parler calmement du problème. Mieux encore, déterminez un plan d'action pour gérer les mésententes familiales. Il pourrait s'agir de décréter un arrêt des hostilités lorsque vous êtes en colère ou de vous interdire de crier devant les enfants.

Manifestez du respect. Même si vous êtes en désaccord, respectez l'opinion de l'autre personne. Il est parfois difficile de manifester du respect lorsque nous sommes contrariés, mais ne négligez pas les sentiments et les préoccupations. Traitez les autres comme vous voudriez être traité.

Favorisez la compréhension. Souvenez-vous que le fait de comprendre le point de vue d'une personne ne signifie pas pour autant que nous soyons d'accord avec elle. Pour résoudre le conflit, il est essentiel que l'autre personne sache que vous comprenez ce qu'elle ressent. Si elle persiste à répéter toujours la même chose, c'est LE signe indiquant qu'elle ne se sent pas comprise.

Soyez un pacificateur. Si vous vous efforcez ensemble de résoudre un problème ou de trouver une solution, alors agissez en conséquence. Maintenez un ton de voix léger et amical. Vous pouvez exprimer vos sentiments sans crier ou utiliser un langage inapproprié. Le langage corporel étant important, évitez de rouler les yeux, de vous croiser les bras ou de taper du pied. Démontrez plutôt que vous écoutez activement : établissez un contact visuel, évitez de lui attribuer un blâme et répétez l'objet de vos préoccupations afin d'assurer que ce soit clair.

Soyez centré sur le problème et non sur la personne. Évitez de souligner chez l'autre personne ce que vous pourriez considérer comme une faute, un trait de personnalité ou une habitude. Tenez-vous-en à l'objet de votre désaccord et assurez-vous de ne pas ressasser des disputes antérieures. Lorsque vous soulevez une question, employez le mot « je ». Vous pourriez suggérer « J'aimerais que tu m'aides à faire la vaisselle », au lieu d'affirmer « Tu ne fais jamais la vaisselle ». Ainsi, vous exprimez vos sentiments sans placer l'autre personne sur la défensive. Durant la discussion, assurez-vous de demeurer centré sur le sujet et, s'il le faut, prenez une pause.

Trouvez une solution qui soit satisfaisante pour chacun. Efforcez-vous de vous concentrer sur la résolution du problème et non sur la possibilité de marquer un point. De cette façon, chacun sera gagnant. Parlez à votre tour et offrez des solutions. Si vous doutez que la solution trouvée soit la

meilleure, mettez-la à l'essai. Au bout d'un certain temps, organisez une nouvelle rencontre et discutez de vos progrès. Ceci vous permet d'évaluer non seulement la solution, mais la façon dont vous en êtes arrivés à une entente.

Les conflits font partie des relations. Il est donc parfaitement normal de ne pas s'entendre à l'occasion. Cependant, si vous vous querellez sans cesse avec la même personne, efforcez-vous de trouver la cause de vos prises de bec et utilisez ces suggestions pour résoudre votre désaccord rapidement et en douceur.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.