

TAMMY LENSKI

LE PIVOT DE CONFLIT

THE  
CONFLICT  
PIVOT

Turning  
Conflict into  
Peace of Mind

THREE SIMPLE PRACTICES TO DISSOLVE  
CONFLICT AT WORK AND HOME

# Feuille de Travail sur les Pivots du Conflit

TAMMY LENSKI

Un pivot de conflit est un axe vous permettant de changer de direction pendant un conflit, de façon délibérée, afin d'obtenir de meilleurs résultats. Les trois pivots décrits ici vous aident à résoudre les conflits dans vos relations personnelles ou professionnelles continues en découvrant la raison pour laquelle le conflit a retenu votre attention et la manière de vous libérer de son emprise. Ils permettront également d'éviter complètement certains conflits.

## Les Trois Pivots du Conflit

1. **Se détourner de son histoire figée et se concentrer sur le message.** Votre histoire figée essaie de vous dire quelque chose. Découvrez ce que c'est.
2. **Se détourner des comportements de l'autre et se concentrer sur ses propres contrariétés.** La source de votre malaise, ce n'est pas l'autre : c'est vous. Découvrez ce qui a retenu votre attention et pourquoi.
3. **Se détourner du passé et se concentrer sur le présent.** Choisissez votre liberté en découvrant les solutions que vous pouvez mettre en œuvre.

## Pivot 1: Se détourner de son Histoire Figée et se concentrer sur le message

Le premier pivot du conflit consiste à arrêter de ruminer votre Histoire Figée et à vous attarder plutôt sur ce qu'elle essaie de vous dire.

Lorsque vous êtes au cœur d'une tension ou d'un conflit continu, vous vous rejouez mentalement ce qui s'est passé pour essayer de comprendre et de trouver une solution. Au fil du temps, votre souvenir du conflit se condense et s'embellit.

Comme dans une bande-annonce de film, votre histoire figée du conflit est un montage des moments forts et marquants, certaines scènes étant sélectionnées et d'autres, omises. Ce n'est pas l'histoire du conflit, c'est votre histoire du conflit.

Votre Histoire Figée est riche de sens si vous savez quoi chercher. Essayons maintenant.

---

Visitez le site [ConflictPivot.com](http://ConflictPivot.com) (en anglais) pour en savoir plus

© 2012-2020 Tammy Lenski • Tous droits réservés • [tammylenski.com](http://tammylenski.com) • Révisé en octobre 2019

**1. Qui est impliqué dans la tension ou le conflit et quelle en est la raison?**

J'ai une tension ou un conflit continu avec \_\_\_\_\_ à propos de

\_\_\_\_\_

*Exemple : J'ai un conflit permanent avec mon mari Jean à propos de la façon dont il m'exclut des décisions financières et domestiques importantes.*

**2. À quoi avez-vous réagi le plus fortement pendant le conflit?**

Pendant le conflit, j'ai réagi le plus fortement à \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Remarque : Cette question ne porte pas sur l'interprétation de ce à quoi vous avez réagi fortement, mais sur les choses qui se *sont produites* et qui vous ont fait grandement réagir.

*Exemple : Pendant le conflit, j'ai réagi le plus fortement en apprenant que Jean rencontrait des agents immobiliers : il ne m'avait même pas dit qu'il voulait acheter une nouvelle maison! J'ai également réagi vivement à la découverte qu'il a son propre compte-chèques séparé de notre compte-chèques conjoint.*

**3. Lorsque vous racontez votre histoire du conflit à d'autres ou à vous-même, sur quoi insistez-vous le plus?**

Lorsque je raconte mon histoire du conflit aux autres ou à moi-même, je m'attarde sur \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Visitez le site [ConflictPivot.com](http://ConflictPivot.com) (en anglais) pour en savoir plus

*Exemple : Lorsque je raconte mon histoire du conflit aux autres ou à moi-même, je m'attarde sur la façon dont Jean prend sans cesse des décisions importantes sur les achats et les finances sans moi, sur le peu de considération qu'il doit avoir pour mon intelligence et sur le fait qu'il aime avoir du pouvoir sur moi.*

## **Pivot 2: Se détourner des comportements de l'autre et se concentrer sur ses propres contrariétés**

Le deuxième pivot du conflit consiste à arrêter de s'attarder sur les choses que l'autre personne fait ou pas et à penser plutôt aux raisons pour lesquelles le conflit vous concerne.

Les conflits surviennent lorsque quelque chose ou quelqu'un d'important semble menacé ou insulté. Les éléments sur lesquels vous vous attardez sont des indices sur la véritable source de votre malaise dans le conflit. Vous devez vous en occuper pour vous libérer.

Dans la liste ci-dessous, adaptée des travaux de Stella Ting-Toomey, sont décrites certaines des contrariétés de conflit les plus courantes, c'est-à-dire les raisons sous-jacentes pour lesquelles un conflit a retenu votre attention. Les contrariétés de conflit sont liées à votre identité, à la façon dont vous vous voyez et dont vous voulez que les autres vous voient. Lorsque quelqu'un semble contester ou rejeter ce qui vous tient à cœur, cela retient votre attention (contrariété causée par votre malaise).

Bien que n'importe quel élément ci-dessous puisse vous contrarier, la plupart d'entre nous ont tendance à en avoir un ou deux qui nous touchent particulièrement et qui sont la source la plus courante de frustration, de tension et de conflit.

- **Compétence** : Notre besoin d'être reconnus comme capables, intelligents, compétents ou experts.
- **Autonomie** : Notre besoin d'être reconnus comme indépendants et autonomes, et d'avoir des limites respectées.
- **Camaraderie** : Notre besoin d'être inclus et considérés comme sympathiques, coopératifs et estimables.
- **Statut** : Notre besoin d'être admirés pour les aspects matériels et immatériels, comme l'attrait, la réputation, le pouvoir et la valeur matérielle.
- **Fiabilité** : Notre besoin d'être considérés fiables, dignes de confiance et loyaux.
- **Intégrité** : Notre besoin que notre dignité, notre honneur, notre vertu et notre moralité soient respectés.

Même s'il n'est pas nécessaire de classer clairement l'insulte ou la menace dans l'une des catégories ci-dessus pour réussir votre pivot du conflit, la plupart des gens, en réfléchissant bien, découvrent qu'au moins une de ces catégories s'applique.

---

Visitez le site [ConflictPivot.com](http://ConflictPivot.com) (en anglais) pour en savoir plus

**4. Pourquoi les éléments que vous avez énumérés aux questions 2 et 3 vous dérangent-ils?**

Ils me dérangent parce que \_\_\_\_\_

---

---

---

*Exemple : Ils me dérangent parce que je n'aime pas être laissée de côté comme un citoyen de deuxième classe, je ne pense pas qu'un mari devrait avoir un pouvoir financier sur une femme, et je veux être traitée comme la personne intelligente que je suis.*

**5. Selon vous, quelles sont les perceptions que vous avez de vous-même que l'autre personne n'a pas?**

Je crois que \_\_\_\_\_ ne me considère pas comme \_\_\_\_\_

---

---

---

*Exemple : Je crains que Jean ne me considère pas comme intelligente, capable de contribuer à de bonnes décisions financières ou comme son égale intellectuelle.*

**6. Quelles contrariétés de conflit ont retenu votre attention dans ce cas?**

J'ai été contrarié par le mépris apparent de \_\_\_\_\_ pour ma  
compétence/mon autonomie/ma camaraderie/mon statut/ma fiabilité/mon intégrité/autre  
(précisez : \_\_\_\_\_) ou par la remise en question de ce ou ces  
éléments.

*Exemple : J'ai été contrariée par le mépris apparent de Jean pour ma compétence, mon désir d'être incluse dans les décisions (camaraderie), et peut-être aussi pour mon souhait qu'il me considère comme son égale (statut).*

## Pivot 3: Se détourner du passé et se concentrer sur le présent

Le troisième pivot du conflit consiste à cesser de se concentrer sur le passé et à s'intéresser plutôt à l'endroit où se trouve votre liberté, c'est-à-dire dans ce que vous faites maintenant.

Les conflits se développent dans un passé inconnaissable : qui a dit ou fait quoi, qui est responsable, que s'est-il réellement passé. On peut rarement se fier à la mémoire, même quand on est certain de se souvenir d'un événement avec une grande précision. La résolution des conflits et le choix de se libérer d'un conflit sont des actes axés sur le présent et l'avenir.

En outre, les conflits se développent lorsque vous comptez sur l'autre personne pour les régler. Lorsque vous espérez qu'elle modifie ses actions et que vous associez ces dernières à votre bonheur, vous lui remettez le pouvoir. Le troisième pivot consiste à reprendre votre pouvoir et à réécrire votre version du conflit.

### 7. De quoi vous protégez-vous?

Je me protège de \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Exemple : Je me protège de ma peur que Jean me considère comme « la petite femme », la peur d'avoir épousé un homme qui ne me considère pas comme son égale. Je me protège du malaise d'admettre que je ne m'y connais pas autant que je le prétends en finances.*

### 8. Que voulez-vous pour vous-même à partir de maintenant dans cette situation?

Je veux \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Visitez le site [ConflictPivot.com](http://ConflictPivot.com) (en anglais) pour en savoir plus

*Exemple : Je veux me sentir responsable et capable financièrement. Je ne veux pas passer mon temps à me demander ce qu'il pense vraiment de moi. Je veux qu'il n'y ait pas de tensions et de disputes constantes à propos de l'argent. Je veux être dans un vrai partenariat avec mon mari.*

- 9. Que ferez-vous pour que cela soit possible pour vous? N'indiquez que les éléments qui ne nécessitent pas que l'autre personne change ses actions ou ses pensées.**

Je vais \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Exemple : Je vais suivre un cours de gestion des finances personnelles et en informer Jean. Je vais lui demander s'il est possible qu'il me considère comme son égale et ce qu'il faudrait pour que ce soit le cas. Je ne me plaindrai plus constamment de la façon dont il m'exclut : je demanderai plutôt à prendre part à certaines décisions et je poursuivrai à partir de là. Je me servirai de toutes ces expériences pour déterminer si ce mariage me convient.*

Traduit par Kim Ann Chute

---

Visitez le site [ConflictPivot.com](http://ConflictPivot.com) (en anglais) pour en savoir plus

---

Visitez le site [ConflictPivot.com](https://ConflictPivot.com) (en anglais) pour en savoir plus

© 2012-2020 Tammy Lenski • Tous droits réservés • [tammylenski.com](https://tammylenski.com) • Révisé en octobre 2019