Patrice Ras

Mon cahier poche Je gère Les conflits

Illustrations de Jean Augagneur



Du même auteur aux Éditions Jouvence

Mon Cahier poche : Je gère mon stress

Mon Cahier poche : Je vis avec les 4 Accords toltèques

Savoir décider !

Morphopsychologie : le visage, miroir de la personnalité

L'Art de questionner

L'Art d'écouter

L'Art de demander

Petit Cahier d'exercices de morphopsychologie

Petit Cahier d'exercices de communication non verbale

Réussir tous ses projets

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi

Oser montrer ses faiblesses

Aujourd'hui, j'arrête de tout remettre à demain !

Les Fabuleux Pouvoirs des accords toltègues



CATALOGUE GRATUIT SUR SIMPLE DEMANDE

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 – 74161 Saint–Julien-en–Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève Internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

Édition revue et corrigée du *Petit Cahier d'exercices de gestion des conflits* (© Éditions Jouvence, 2014)

© Éditions Jouvence, 2018

ISBN: 978-2-88953-030-4

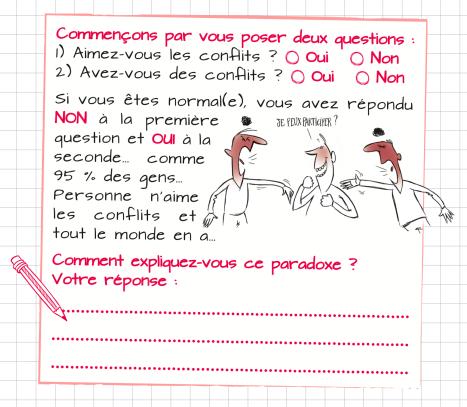
Couverture : Éditions Jouvence

Maquette et mise en page : Frank Pitel [grad-design.fr] Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Habillage graphique : ©Freepik

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.





Voilà maintenant une trentaine d'années que nous nous sommes posé cette question. Elle a été le point de départ d'une recherche passionnante concernant l'homo conflictus, cet inconnu...

Cette quête nous a amené à réfléchir, à questionner, à modéliser le conflit, puis à chercher et à tester des solutions. Ce faisant, nous avons animé des centaines de stages de gestion de conflits, ce qui nous a permis de continuer à progresser, mais surtout à vérifier la pertinence de notre modèle et l'efficacité de ses solutions...

Vous trouverez ici quelques-uns de nos exercices les plus puissants. Nous espérons qu'ils vous aideront non pas à supprimer les conflits (ce qui n'est ni souhaitable ni possible), mais à les vivre de façon beaucoup plus sereine.



*ຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠຠ*ຠ

Choisissez la citation qui correspond le mieux à votre idée du conflit.

« Les magistrats les plus compétents et les plus intègres sont souvent incapables de venir à bout de leurs propres conflits familiaux. » Jiang Zilong, La Vie aux mille couleurs

« Ce que nous prenons pour la paix n'est qu'un armistice entre les conflits : la planète grouille, saigne, et ne saurait vivre sans cette violence. »

Jean Cocteau

« Nous devons nous évertuer à réduire les conflits, mais non pas à les supprimer. Leur existence même est essentielle à la société ouverte. » Karl Popper

« L'homme ne connaît pas l'homme ; d'où les conflits qui déchirent le monde. » Amiel-Lapeyre

« Ne soyez pas surpris que les autres n'agissent pas toujours comme vous le voulez Car vous-même n'agissez pas toujours comme vous le voulez. » Anonyme

« Le motif pour lequel se produisent les disputes est rarement aussi grave que le malaise qui en résulte. » **Anonyme** « Celui qui se tait le premier dans une dispute est le plus digne de louanges. » Proverbe hébreu « Bon silence vaut mieux que mauvaise dispute. » Proverbe russe « Si l'on ne pardonnait jamais, on ne verrait bientôt plus personne. » **Alfred Capus** Rédigez votre propre citation :

999999999999999

Quiz sur le conflit

(plusieurs réponses possibles)

1)	Un	conflit,	c'est	quoi	3
$\overline{}$					

- La guerre
- □ La haine
- ☐ Une différence de points de vue
- ☐ Une relation bloquée
- ☐ Une histoire d'ego
- ☐ Un processus destructeur
- ☐ Un désaccord persistant
- ☐ Une danse macabre
- ☐ La cour de récréation
- ☐ La faute de l'autre
- □ Une équation du deuxième degré en x

2) À quoi servent les conflits ?

- ☐ À rien
- ☐ À crever un abcès
- ☐ À se confronter
- ☐ À s'affirmer
- ☐ À passer le temps
- ☐ À manipuler
- ☐ À remettre les pendules à l'heure
- ☐ À communiquer
- ☐ À soulager celui qui va mal
- ☐ À négocier





3) Les causes du conflit sont : Une mauvaise communication L'eqo 🗆 Des intérêts divergents Une incompatibilité ☐ Des points de vue différents ☐ Personne ne veut céder Des personnalités différentes L'envie d'avoir raison Une maladie mentale La lutte des classes 4) Pourquoi est-il si difficile d'enrayer un conflit ? Les gens sont de mauvaise foi □ Il éclate d'un coup ☐ L'homme descend du singe Il s'auto-alimente Les gens sont malades ☐ Il évolue trop vite □ On n'est pas préparé ☐ C'est un processus Personne n'en a envie ☐ Il évolue tout seul 5) Le conflit ressemble à... ☐ Une bombe atomique Un incendie Une maladie Une arossesse

9999999999999
☐ Une réaction en chaîne☐ Tomber amoureux☐ Un atome d'hydrogène☐ Un orgasme
 6) Les différents types de conflits? Le sale type Les conflits larvés Les conflits d'intérêts Les conflits d'ego Les conflits de personnes Les conflits mixtes Les conflits de valeurs Les conflits sociaux Les conflits familiaux Les conflits raciaux Les compétitions
7) Les phases du conflit sont : La prise de conscience Le non-retour L'emballement L'emballage Le déclenchement La résolution La mise en place L'explosion 8) Remettez dans l'ordre les phases du conflit du point 7.