



ACSA | CASA
ASSOCIATION CANADIENNE DE SÉCURITÉ AGRICOLE
CANADIAN AGRICULTURAL SAFETY ASSOCIATION

FAIRE FACE AU CONFLIT

Par : Gerry Friesen de Signature Mediation pour
l'Association canadienne de sécurité agricole

LE CONFLIT ET LES RELATIONS

Depuis l'enfance jusqu'à la vieillesse, nous établissons des relations. À mesure que nous vieillissons et évoluons d'une relation à une autre, nos valeurs, croyances, perceptions, objectifs et idées peuvent évoluer et changer aussi. À mesure que ces changements se produisent le conflit interpersonnel se produira.

Le conflit fait partie de la vie. Dans toutes les relations, nous éprouvons le conflit. Le conflit peut être positif s'il est géré correctement. On peut définir le conflit comme un désaccord ou un affrontement des idées, principes, ou personnes. Avec un conflit constructif ou positif, les idées, principes, et personnes peuvent s'améliorer. Le conflit a la capacité de rehausser les relations, d'améliorer les idées et de rendre les gens de meilleures personnes. C'est quand le conflit est ignoré ou évité que les problèmes plus grands et plus sérieux peuvent développer et développeront.

Faire face à une tension constante ou à un conflit non résolu peut être débilitant et causer des problèmes de santé mentale et physique. La tension et le conflit constants sont une distraction et quand nous maintenons notre routine quotidienne et sommes au travail, cette distraction peut devenir un problème de sécurité.

Ajuster la façon dont nous considérons le conflit peut être utile dans la gestion des problèmes. On peut non seulement



gérer le conflit, mais l'accepter comme une partie de la vie. Chercher des moyens raisonnables pour gérer le conflit peut nous aider à développer et renforcer les relations.

Pour développer une perspective sur la façon dont vous gérez ou résolvez un conflit, il est important de faire une auto-évaluation. Souvent des facteurs internes et externes influencent nos pensées et nos réactions aux problèmes. Les personnalités différentes, la capacité d'écoute, les styles de communication et la façon dont nous réagissons influencent tous comment nous répondons au et gérons le conflit.



STRATÉGIES POUR ABORDER LE CONFLIT

1. Si vous trouvez que vous vous fâchez, écartez-vous de la situation. Prenez le temps de vous calmer et décompresser et ensuite traitez le problème de façon efficace et effective. Les choses faites et dites quand on est en colère sont regrettées plus tard.
2. Transformez le jugement en curiosité. Souvent quand nous sommes impliqués dans un conflit il est trop facile de juger au lieu de découvrir et de comprendre la position et la perspective d'autrui. Devenez curieux et explorez la position de l'autre pour ne pas supposer mais plutôt chercher la compréhension.
3. Communiquez vos sentiments de façon affirmée et non agressive. Les mots durs ne feront qu'empirer la situation tandis que les mots clairs et concis développeront la compréhension auprès des autres.
4. Écoutez comme vous souhaitez qu'on vous écoute, sans interruption. Bien trop souvent nous écoutons pour répondre plutôt que pour comprendre. Acceptez et respectez l'opinion d'autrui et que celle de lui puisse différer de la vôtre.
5. Concentrez-vous sur les domaines d'intérêt en commun pour fournir l'option d'un résultat gagnant/gagnant plutôt que gagnant/perdant. Quand les besoins d'une personne seulement sont satisfaits dans un conflit, la situation n'est pas résolue et continuera. Satisfaire aux besoins de toutes les deux parties mène aux solutions harmonieuses.
6. Dans la mesure du possible concentrez-vous sur le présent et non pas le passé. Ne permettez pas que le passé définisse votre futur. Apprenez plutôt des expériences et laissez les relations développer et prospérer à l'avenir.



7. Soyez prêt(e) à vous excuser. Quelquefois maintenir une relation est mieux qu'avoir raison.

Utiliser ces stratégies est essentiel pour éviter que les conflits échappent à tout contrôle. La gestion du conflit est essentielle à la préservation et la création de relations et au maintien de notre santé physique et mentale. La gestion du conflit assure votre sécurité et celle de votre famille lorsque vous vous occupez des affaires quotidiennes.

SOUVENEZ-VOUS TOUJOURS :

1. Vous le valez bien.
2. Votre famille, vos amis et la communauté en bénéficieront.
3. Votre ferme en bénéficiera.
4. Votre vie en bénéficiera.