

chacun à réfléchir sur soi et à comprendre que les stratégies jusqu'ici adoptées n'ont fait qu'aggraver leur situation.

La vocation de la justice est de lutter contre la domination du plus fort sur le plus faible afin de garantir les droits de chacun. L'impartialité exigée du médiateur l'empêche de soutenir une personne plus qu'une autre. Par conséquent, son incapacité à réduire les inégalités, rend la médiation familiale inadéquate, voire contre-indiquée dans les situations de violences conjugales. Le médiateur peut donc arrêter une médiation qui apparaît comme l'opportunité pour le plus fort de soumettre le plus faible avec violence ou manipulation.

Dans les situations d'emprise, une personne est incapable de s'opposer à l'autre. S'affirmer comme sujet indépendant lui est impossible. Le travail de médiation s'en trouve empêché malgré le cadre qui favorise l'écoute, le respect, l'empathie, la compréhension et la prise en compte mutuelle des besoins de chacun.

Le conflit est une promesse de changement. Il est un élan de vie qui va provoquer une crise dans une situation qui ne peut plus durer.

Nos conflits intérieurs, souvent à l'origine des crises relationnelles, témoignent de nos désirs contradictoires, de nos hésitations ou de nos tiraillements intimes. Chercher, coûte que coûte, à les faire taire c'est nier ou tenter d'étouffer ce qui nous anime. Contenir ses conflits intérieurs c'est accroître le risque de conflits interpersonnels. Aussi, acceptons de ne pas toujours être constants, univoques et entiers en toutes circonstances. Écoutons-nous et tâchons de communiquer à nos proches nos doutes, nos hésitations, nos désaccords, ce qui nous touche ou nous interroge. Et discutons-en.

Laurence GRENET
L'équipe de Trait d'Union



**Médiation Familiale / Espace Rencontre Parents-Enfants / Réseau
Parents / Vidéo Débats
ADSEA 04 : TRAIT D'UNION
Manosque : 5b Bd Elemir Bourges
04.92.78.66.47**

L'Echos des parents

Bimestriel n°32 – Avril 2019

« Faut-il avoir peur du conflit ? »

En temps ordinaire, nous tâchons de préserver les relations qui nous lient à nos proches. Nous modérons nos propos, nous évitons les jugements négatifs, nous nous maîtrisons, malgré nos désaccords, pour éviter tout rejet et tout risque de rompre de la relation. Nous ne communiquons de nos ressentis intimes que ce qui nous semble acceptable. Ces mécanismes, que nous adoptons reflètent nos conflits intérieurs que nous tâchons de contenir par crainte d'un conflit interpersonnel. Or la peur du conflit ne contribue-t-elle pas à le provoquer ?

Qu'est-ce que le conflit dans un contexte familial ?

Claire BONNELLE, médiatrice familiale, auteure de « La dynamique du conflit » nomme « conflits » « les différends qui s'inscrivent dans la durée et affectent les individus en profondeur (...) ils transforment leurs idées ainsi que leurs comportements et produisent chez eux des affects et des sentiments spécifiques ».

A la différence d'une dispute ou d'une altercation, le conflit s'inscrit dans la durée. Il définit une manière d'être en relation. Pour Jacques SALZER, médiateur familial « le conflit c'est quand le problème c'est l'autre ». A travers les fréquents objets de conflit rencontrés en médiation familiale, c'est la personne qui est visée. Les objets de conflit ne font que symboliser l'interdépendance des deux parents.



Les caractéristiques du conflit selon Claire BONNELLE :

A la différence d'une relation violente, où le rapport de domination instaure une relation asymétrique, le conflit oppose deux protagonistes dans une relation symétrique. Chacun des protagonistes est actif dans sa capacité à nuire à l'autre.

Le conflit peut procurer un puissant sentiment d'exister, il permet parfois de tenir debout, il peut participer de l'identité de quelqu'un. Si le conflit s'arrête, je n'existe plus, mon existence n'a plus de sens.

Le conflit peut procurer un puissant sentiment d'exister, il permet parfois de tenir debout, il peut participer de l'identité de quelqu'un. Si le conflit s'arrête, je n'existe plus, mon existence n'a plus de sens.

Entretenir le conflit est aussi une manière d'entretenir la relation, mais de façon destructrice.

Il n'y a de relation conflictuelle que lorsqu'il existe une relation de dépendance entre deux personnes. La dépendance peut être affective, économique, matérielle ou juridique.

Comment naît le conflit ? Quelles circonstances favorisent son explosion ?

Nos tiraillements intérieurs, nos désaccords et l'envie de s'insurger, créent un climat de tension qui n'échappe pas à notre entourage.

Il nous arrive de traverser des périodes d'agitation intérieure, d'être en proie à des incertitudes liées à des soucis de santé, de scolarité des enfants, à l'attente d'un jugement, au désir de changer d'emploi, de logement. Les non-dits ou la peur de dire ce qui nous travaille, créent des tensions relationnelles et un climat d'insécurité qui favorisent l'explosion du conflit.

Enfreindre une règle qui régit les relations familiales peut aussi provoquer la peur et la colère. L'indignation ressentie alors, conduit à un sentiment d'injustice qui va durer et déclencher le conflit.

Décide-t-on d'entrer en conflit ?

La colère ne débouche pas toujours sur un conflit. En proie à cette émotion, je peux demander des explications, et décider d'en rester là pour communiquer à nouveau. Mais il arrive que ce qui a été vécu ne peut être surmonté ou réparé. Chacun reste alors à distance, il n'est pas possible d'en parler sans l'intervention d'un tiers.

Pris dans nos émotions, il est parfois impossible de prendre le recul nécessaire pour éviter le conflit. Il arrive qu'on abandonne l'idée qu'une bonne relation puisse encore être possible. A ce moment-là, les propos deviennent durs et agressifs. Ils heurtent les personnes. Dès lors, selon Claire BONNELLE, « toutes les interactions sont organisées au service du conflit. On utilise ce qui nous lie pour s'atteindre mutuellement dans une escalade symétrique de reproches et de disqualifications ».

Des excuses peuvent être présentées quand des règles ont été bafouées. La relation peut alors se restaurer si les excuses sont acceptables et acceptées et si les personnes ont à cœur de préserver leur relation.

Les dangers du conflit

Les espaces de médiation familiale accueillent des situations où les enfants et la justice sont instrumentalisés au service du conflit. Les parents qui entrent dans cette logique nient toute responsabilité dans ce qui arrive et accuse l'Autre. Les relations de dépendance qui les lient, offrent mille occasions d'ennuyer l'Autre et de le dépendre ou le réduire à sa face sombre. Ces leviers qui permettent de contraindre l'Autre, donnent un sentiment de puissance. « Chacun utilise ainsi le pouvoir qu'il a sur l'Autre pour l'atteindre ». Or « chaque acte posé stimule une envie de revanche, c'est l'engrenage ! ».

La relation conflictuelle empêche alors toute écoute et toute compréhension réciproques. Les partenaires renoncent à discuter, les échanges directs sont évités, les sms et mails s'y substituent, mais le risque d'interprétation transforme les demandes en injonctions ou refus. Cette forme de communication alimente le conflit. Chacun fait feu de tout bois pour prouver les mauvaises intentions de l'Autre. Chacun devient imperméable à tout ce qui relève du registre de la raison.

A quelles conditions peut-on éviter ou sortir d'un conflit ?

Se sentir en sécurité est la condition sine qua non pour ne pas y entrer ou pour en sortir.

Le pari de la médiation consiste à travailler la communication pour faire évoluer la relation. Le but est de faire évoluer le ton vers des échanges plus sereins, plus respectueux en appliquant des règles de communication non violente.

Au fur et à mesure que la tension baisse, le médiateur propose aux personnes d'identifier leurs différents niveaux de communication : est-il question de contenu de discussions ou de votre relation ?

La médiation familiale peut contribuer à interrompre l'escalade. Elle œuvre pour permettre aux personnes de prendre du recul et de la hauteur en invitant

