

LETTRE OUVERTE AU CONFLIT

Par Clio FRANGUIADAKIS

Développement des potentiels. Facilitation
du changement. Bordeaux-Talence

Cher conflit!

J'ai croisé ton chemin récemment : cela faisait bien longtemps ! Je sais parfaitement que les conflits sont inévitables, hélas ! Mais je ne rêve que de discussions animées, coopération et sourires. **Bon sang : pourquoi diable viens-tu me chercher des noises ?**

Je suis tentée de fuir, me soumettre ou minimiser les symptômes, par facilité ou manque de courage, en espérant que tu passeras ton chemin. J'en oublie mon intelligence et les ressources en moi et autour de moi pour relever ce défi que tu m'imposes.

Sache que **j'entends tes mots et tes maux** vis-à-vis de moi : agacement, voix hautaine, refus de répondre ou dialoguer, interdits posés, reproches injustifiés, critiques ironiques de mes comportements et réalisations, exigences dotées de menaces voilées, petits secrets et rumeurs... Ton ego souffrirait-il d'un manque de reconnaissance ? Sais-tu seulement quelle peur t'habite ? Pour ma part, sache que mes intentions restent bienveillantes vis-à-vis de toi.

J'ai réfléchi à la **source de nos tensions** : divergence d'opinions, intérêts, valeurs, culture, compétences, génération ? Manières différentes de communiquer ou collaborer, de nous organiser ou engager ? Ma joie affichée de contribuer à ton entreprise ? Cesse de dire que je me fais des idées ! Tes comportements malveillants sont révélateurs de ce qui t'anime. Combien de temps encore cela va-t-il durer ?

À mon tour de ressentir un grand stress, tout comme toi sans doute. Mon équilibre de vie est fragilisé. Ma motivation et mon enthousiasme sont en berne. Mon corps alterne entre mal de dos, insomnies et acouphènes. Mes pensées ruminent des croyances négatives sur toi, moi et la vie. Ma petite voix intérieure m'ordonne de faire des efforts, d'être forte, de te trouver des excuses. Mon intellect peine à se concentrer, générant oublis ou erreurs. Mes émotions alternent entre déception, exaspération et culpabilité. Je me sens à des années-lumière de la joie. Tout cela est d'une **violence insupportable pour l'âme, le cœur et le corps**. C'est facile de dire à l'autre de s'en aller ou se taire ; facile de cristalliser tes problèmes personnels ou d'organisation sur moi. En as-tu conscience ? Je ne suis pas ton bouc émissaire ! Quels éléments de ton histoire personnelle ou professionnelle, douloureuse et non réparée, rejoues-tu aujourd'hui ?

Conflit : **sais-tu que l'être humain aspire au bonheur**, à vivre et travailler en bonne harmonie avec autrui, à se sentir reconnu et valorisé, en sécurité ? Tes comportements révèlent tes peurs et manques : **que disent-ils de toi et de tes besoins ?** Que cherches-tu à obtenir de moi contre ma volonté, alors qu'il suffit de parler ?

L'absence de dialogue sincère n'est pas une fatalité ! Que dirais-tu de l'idée de prendre **chacun notre part de responsabilité dans ce conflit ?** ... car je sais à présent que je ne suis pas innocente : il paraît que j'ai initié notre « pièce de théâtre » et que je mène la danse... moi qui me croyais « victime » de toi « persécuteur » ! Finalement, les **jeux psychologiques** (de pouvoir et manipulation) auxquels tu t'adonnes, consciemment et/ou inconsciemment, ne trompent que toi. T'en rends-tu compte ?

Je te propose de **revenir à un scénario gagnant-gagnant** pour rester en vie. En as-tu envie ? Prêt à t'impliquer, à oser la bienveillance, à innover ? Ce sera sans doute éprouvant émotionnellement pour chacun de nous deux... 1, 2, 3, en route !

Tout d'abord, prenons le temps d'évoquer notre relation, nos façons de travailler et notre organisation. Échangeons avec respect et empathie sur ce qui nous anime : **besoins, valeurs, motivations**. Exprimons nos **différences, freins et non-dits** et soignons nos **blessures** respectives. Acceptons nos **divergences** qui sont une chance de grandir ensemble et d'avancer vers la **liberté d'être**.

Ensuite, prodiguons critiques et compliments sur une tonalité constructive. Formulons des demandes **réalistes et acceptables**. Autorisons-nous à accueillir et **exprimer nos émotions**, et à écouter leurs messages pleins de sens. Enfin, fixons un **cadre clair et protecteur**. Clarifions nos **enjeux et objectifs respectifs**. Passons de véritables compromis pour favoriser un nouvel équilibre et **cultiver la paix**. Créons ensemble les bases d'une **coopération sincère** : qu'en penses-tu ?

Dans l'attente impatiente de ta réponse, tes réflexions et suggestions sont bienvenues.

Bien à toi, Cléo

