

Comment atténuer les conflits et éviter les discordes

Une divergence d'opinion, le ton monte et le conflit s'installe, bloquant toute communication. Comment résoudre les [relations de conflits](#) et créer un climat ouvert au dialogue. Les mésententes entre deux individus arrivent plus souvent qu'on ne le croit. Il est plus tentant de s'emporter que d'essayer de comprendre pourquoi les esprits s'échauffent, que se soit avec ses collègues ou bien ses proches.

Dans ce genre de situation, la meilleure chose à faire, c'est de tendre l'oreille. Peut-être que cela vous paraîtra presque banal, mais ce n'est pas le cas dans la pratique. Car l'écoute est fondamentale dans [les relations](#) avec les autres et peu de personnes la pratiquent suffisamment.

En effet, si vous vous sentez envahi par vos émotions, c'est qu'il existe au fond une raison valable à cette réaction. Et c'est en comprenant cette raison que vous pourrez désamorcer les conflits et rétablir la communication.

Pour savoir écouter les autres, il faut d'abord apprendre à vous écouter vous-même.

N'essayez pas de camoufler vos émotions en les gardant en vous car elles exploseront de plus belle un jour ou l'autre.

Apprenez à identifier ce que vous ressentez : « Suis-je en colère ? Suis-je déçu ou frustré ? »

Puis exprimez-le de la façon la plus simple possible : « Je suis en colère car j'ai le sentiment que tu ne me caches quelque chose. »

Vous verrez que le fait d'avoir mis des mots sur ce que vous ressentez incitera votre interlocuteur à s'exprimer et permet de résoudre bien des situations gênantes.

De plus, vous le constaterez que dès que vous serez plus « en phase » avec vos émotions, votre communication sera beaucoup plus claire et vos interlocuteurs auront beaucoup moins de difficultés à se montrer sincères et honnêtes avec vous.

Plus vous saurez exprimer ce que vous ressentez, plus vous il vous sera facile de comprendre les actions de votre entourage et retrouver un terrain d'entente.

About the Author

Avoir des amis (.com) vous révèle ses astuces pour vous [faire des amis](#) et améliorer vos relations avec les autres.

Téléchargez gratuitement « Comment avoir plus d'amis » et commencez dès maintenant à former de nouvelles amitiés.