

Drainer les émotions dans les conflits

L'émotion est à double tranchant : elle permet et empêche la résolution non-violente des conflits.

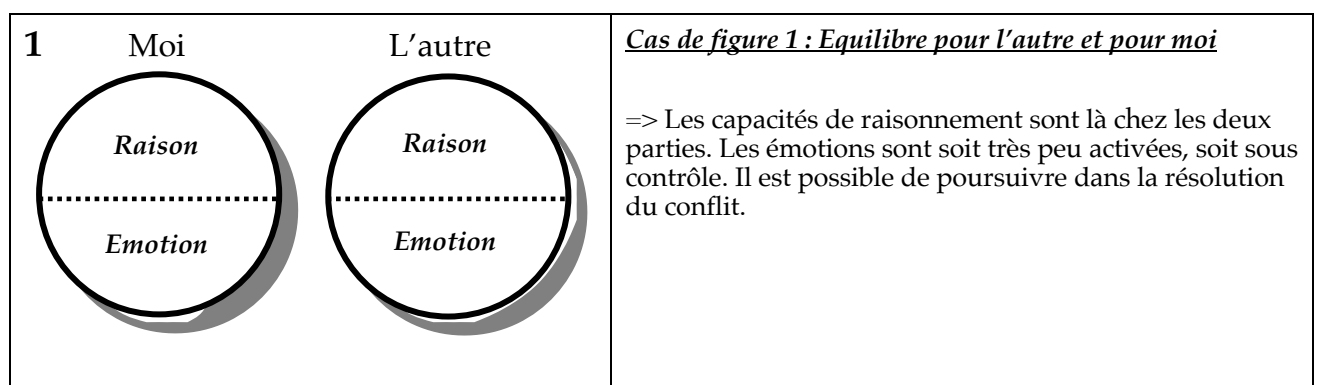
Afin de résoudre un conflit, il faut être en mesure de clarifier ses propres intérêts, besoins, valeurs ; d'accueillir l'autre et chercher à le comprendre ; de rechercher ensemble un terrain d'entente, des pistes pour mieux communiquer, des solutions. **Toutes ces actions supposent l'usage du raisonnement.**

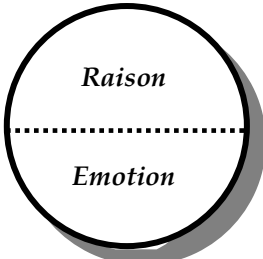
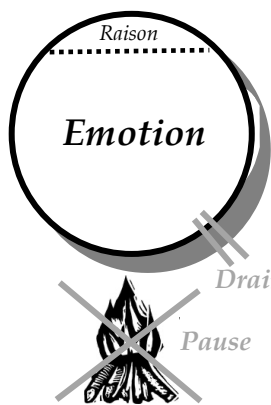
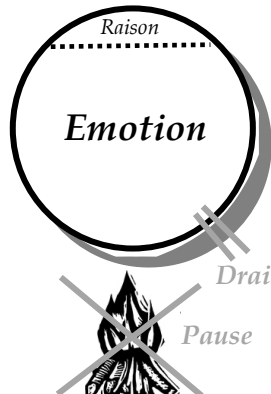
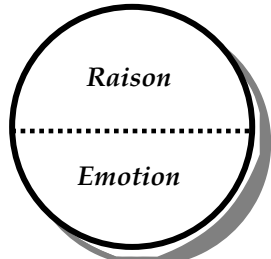
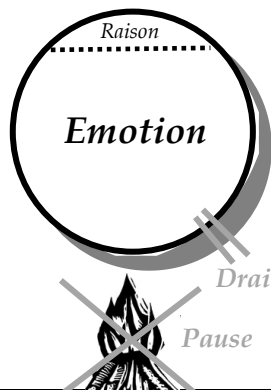

L'émotion (colère, tristesse, peur...) est centrale dans le conflit. Son intensité indique l'importance de l'enjeu, et elle est une précieuse « fenêtre sur les besoins » (Marshall Rosenberg). En ce sens de nombreux auteurs disent mettre la priorité sur les émotions dans la résolution des conflits.

Cependant, lorsqu'elle monte en nous, **l'émotion prend en quelque sorte la place de nos pensées**, de nos facultés d'analyse, elle envahit notre espace mental. Si l'émotion est forte, nous n'entendons plus rien. Soit nous nous efforçons alors de la cacher et nous nous coupons de la relation, soit nous restons en relation et nous l'extériorisons. Dans le conflit cette expression prend le plus souvent la forme d'un flot de mots, de larmes, de gestes incontrôlés. Le contenu est teinté de jugements, plaintes, reproches, voire d'insultes et de coups. Et cela même si notre intention est de coopérer et malgré nos ressources « rationnelles » pour résoudre le conflit. Nous laisser emporter par nos émotions peut nous amener dans des comportements qui risqueraient de péjorer fortement la relation et de nous éloigner durablement d'une solution satisfaisante pour chacun.

En ce sens, lorsque nous disons « priorité aux émotions dans les conflits », c'est de **priorité chronologique** qu'il s'agit, non d'une échelle de valeurs. C'est à la raison que nous cherchons à redonner de la place en drainant l'émotion... Même si « au passage » nous écoutons précieusement ce que l'émotion nous indique en termes de besoins et valeurs touchés.

Le schéma du Drain Emotionnel



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Moi</p>  <p>L'autre</p>  | <p><u>Cas de figure 2 : L'autre est envahi d'émotion</u></p> <p>=> Dans certaines situations il m'est possible d'agir sur le stimulus, la cause de la colère, de l'éloigner (« retirer la personne du feu »)</p> <p>=> La personne envahie d'émotion ne peut m'entendre, me comprendre. Même si je suis à même d'utiliser mes capacités de raisonnement, rien ne sert d'exprimer pour l'instant ce qui est important pour moi. Je commence par lui « poser un drain émotionnel » :</p> <ul style="list-style-type: none"> - soit en lui permettant de m'exprimer toute son émotion comme elle sort; - soit en l'invitant à un « temps mort », une pause pour laisser sortir l'émotion ou se calmer, en dehors de la relation, et de revenir lorsque ça va mieux. |
| <p>3</p>   | <p><u>Cas de figure 3 : Je suis envahi d'émotion</u></p> <p>=> Je ne suis plus capable d'y voir clair pour moi, ni d'entendre l'autre.</p> <p>Je vais donc « me poser un drain émotionnel ». Je trouve un espace où je me sens à l'aise de l'accueillir, de l'exprimer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - soit un espace intérieur (faire de la place en moi pour l'émotion) - soit en exprimant l'émotion à la personne avec laquelle je suis en conflit. Uniquement si elle n'est pas elle-même submergée d'émotion (escalade), si le lien est assez solide et que je sens qu'elle sera à même de m'entendre, et qu'elle ne va pas me manipuler. - soit en en parlant à un tiers, ou dans un espace extérieur et « sécurisé ». Dans ce dernier cas je m'extrait momentanément de la relation, sans couper le lien (« <i>Je suis envahi d'émotions, je ne me sens pas à l'aise pour continuer cette discussion maintenant, je me retire mais j'aimerais qu'on la reprenne demain</i> ») |
| <p>4</p>   | <p><u>Cas de figure 4 : Nous sommes tous deux envahis d'émotion</u></p> <p>=> Aucun de nous n'est à même de « poser un drain » à l'autre. Il va falloir que chacun s'occupe de ses émotions en priorité. Je peux alors :</p> <ul style="list-style-type: none"> - proposer un « temps mort » de sauvegarde relationnelle. (« <i>Je préfère qu'on se revoie dans une heure, qu'on prenne le temps séparément de nous calmer, j'ai peur qu'on se fasse du mal tous les deux comme ça...</i> ») - demander l'aide d'un tiers, qui aura pour tâche de poser, à chacun de nous, à tour de rôle, des drains émotionnels. |