



Virginie Bucheler est thérapeute en kinésiologie et gestion du stress depuis plus de dix ans. Elle consulte en séances thérapeutiques pour adultes, enfants et bébés et anime des séminaires d'outils pratiques «Gestion du stress», «Gestion des soucis» et «Gestion des conflits» pour une audience grand public et en entreprises. Sa pratique se complète des compétences acquises en techniques cognitivo-comportementales, communication non-violente, naturopathie, biogénéalogie et yoga. Elle est reconnue par les organismes de médecine douce ASCA & RME.

## Faire la paix avec les conflits

Par Virginie Bucheler, thérapeute en kinésiologie et gestion du stress

Comme il fait bon se balader sur notre chemin, avec notre sac à dos où sont empilés pêle-mêle les éléments de notre enfance, notre histoire, ou encore nos rêves... Certaines routes se croisent et se joignent. On continue la balade main dans la main et yeux dans les yeux sur de nouvelles aventures... puis un jour on se rend compte que ces bagages ne sont pas si identiques, que leur poids a changé... et là le temps se gâte! Comment faire pour que les différences ne nous séparent pas? Pour que les désaccords ne tournent pas inmanquablement au règlement de compte? «C'est au contact d'autrui que l'être humain apprend ce qu'il sait» nous a dit le philosophe Euripide. Voilà qui constitue une piste intéressante vers l'élaboration d'une réponse. Mieux comprendre notre rapport aux autres, envisager notre prochain comme un révélateur de soi, constituent une opportunité de grandir et donnent ainsi un sens au conflit et des clés pour le dépasser. Résoudre un conflit demande donc, dans un premier temps, un espace d'introspection pour comprendre les remous suscités par un comportement, une remarque, un refus.

### Comblers nos manques

Reconnaissons d'abord que nous sommes tous porteurs de manques que nous cherchons à combler. Que faire pour être heureux? Comment nous sentir en sécurité? Les réponses sont si nombreuses! L'être humain est un être social, qui vit entouré de ses pairs, qui a grandi dans les bras de parents qui ont pourvu à ses premiers besoins: comme il serait pratique, réconfortant, de pouvoir compter sur l'autre pour satisfaire nos besoins! Il se retrouve tout naturellement à projeter des attentes sur son entourage. «Ma femme devrait savoir ce qui me fait plaisir...», «Mon patron devrait trouver les mots justes»... Que d'attentes déçues se cachent derrière ces jugements dénonciateurs et catégoriques! Avec elles, quel tumulte d'émotions, de rages dévastatrices, de peurs envahissantes, de tristesses sans fin. Sans parler des ventres noués, des gorges serrées, des nuits d'insomnie, des états de grande agitation qui les accompagnent de facto. Le conflit s'installe donc inexorablement dans cette idée que c'est l'autre qui a provoqué cette colère, cette tristesse, cette peur chez moi; et l'autre de répondre que c'est de sa faute, car il est trop comme ceci, n'a pas fait cela. Le désaccord se bloque ainsi dans un rapport de forces. On entre en guerre.

### Une alternative existe

Une fois que l'on a pris conscience du processus en jeu, des techniques simples peuvent être appliquées à chaque étape afin de démonter le conflit. Ce cheminement nous permettra de reconnaître nos attentes, de remettre en question nos jugements et d'aller à l'écoute de nos émotions pour les apaiser.

Une fois le calme revenu, nous serons dans de meilleures dispositions pour identifier notre besoin et pour décider de quelle manière nous voulons le combler. Faire clairement connaître notre itinéraire à l'autre. Bien sûr, il peut choisir de l'emprunter, ou pas... et les chemins peuvent parfois se séparer.

Le plus important est que notre route soit dégagée, notre sac à dos allégé. Le respect de soi est la seule condition pour résoudre un conflit, car c'est le seul chemin pour estimer ceux qui nous entourent. Faire la paix en soi est l'unique route pour faire la paix avec l'autre.

Virginie Bucheler anime le 20 avril 2013 un séminaire d'outils pratiques «Gestion des conflits», de 9 h à 13 h, à Uni Mail Genève.

**Renseignements: 022 700 01 93 ou [www.kinechi.ch](http://www.kinechi.ch)**