

LES STRATÉGIES DE RÉSOLUTION DE CONFLIT



LES STRATÉGIES DE RÉSOLUTION DE CONFLIT

Les conflits, qui sont inévitables dans une famille, consistent dans des réactions (émotives et cognitives) et des comportements qui débutent lorsqu'une partie (le parent ou l'adolescent) perçoit qu'elle a été, selon elle, lésée par l'autre partie ou que cette autre partie s'apprête à le faire. Les conflits peuvent surgir à propos des objectifs poursuivis (pas d'entente sur les règles) ou de l'exercice du pouvoir des parents.

Quatre principales stratégies peuvent être utilisées pour dénouer un conflit :

- **L'évitement** (la pire stratégie) : caractérisée par le refus catégorique de discuter de la situation problématique ou encore par un certain attentisme. Cette stratégie débouche souvent sur une situation où les deux parties sont perdantes (parent et ado perdant qui est le pire résultat possible);
- **L'accommodation** : lorsqu'une des parties (souvent l'adolescent) est persuadée de ne pouvoir obtenir satisfaction, elle a tendance à adopter une attitude conciliante. Cette stratégie ne profite alors qu'à la partie adverse (ado perdant / parent gagnant);
- **La compétition** : les individus qui privilégient la stratégie compétitive (souvent les parents en cas d'urgence) ont la ferme intention de satisfaire leurs propres intérêts (parent gagnant / ado perdant). Ce type de réaction peut se justifier en période de crise;
- **La collaboration (la meilleure stratégie)** : il s'agit ici de la recherche d'une solution qui permettra de satisfaire pleinement les besoins des deux parties engagés dans le conflit (parent gagnant / ado gagnant qui est le meilleur résultat possible).

Les conflits sont des situations de confrontation dans lesquelles il peut y avoir usage de mots négatifs et blessants ou de menaces qui entraînent de la frustration, de la colère et de l'humiliation. Ce n'est pas tant la fréquence des conflits qui est problématique, que le degré de frustration, les sentiments de colère ou d'injustice chez votre adolescent.

LES STRATÉGIES DE RÉSOLUTION DE CONFLIT

À propos de conflit avec votre adolescent, il est souhaitable autant que possible d'éviter :

- De vous disputer à propos de petites choses;
- De critiquer votre adolescent et de lui faire des remarques désagréables;
- De vous mettre en colère au point de crier des insultes, dire des mots blessants ou des menaces;
- Un gros conflit qui blesse vraiment, fâche ou fait beaucoup de peine votre adolescent.