

LE CONFLIT : UN PROBLEME OU UNE OPPORTUNITE

Le conflit sous la loupe de la systémique

Volet 1 – Les systèmes

Joëlle ANKAOUA, Formatrice, Coach, Médiateure, intervenante dans
le monde du travail à Inter Conseil +, Psychothérapeute,
Hypnothérapeute en cabinet

*Je partage volontiers avec vous les 3 volets du déroulé de la
conférence que j'ai eu le plaisir d'animer pour et avec l'organisme
de formation et de recherche*



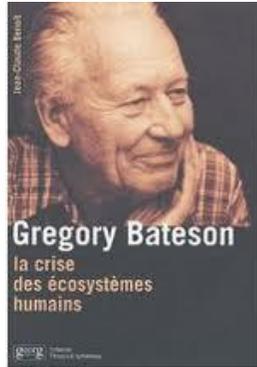
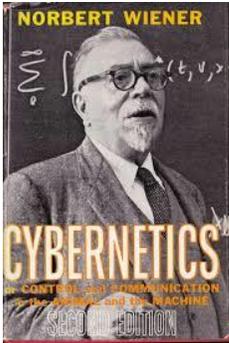
*J'en profite pour apporter ici ma reconnaissance à **toute l'équipe FORSYFA avec laquelle j'ai pu vivre 2 jours joyeux, intenses et riches de partage, ma gratitude à Béatrice Boussard, Directrice**, qui a découvert mon travail et lui a donné une certaine légitimité et surtout qui m'a fait confiance...*

Je remercie également du fond du cœur les personnes qui m'ont ...

- **soutenues** : mes amies Anne Lasseur et Carole Visibale, hypnothérapeutes et systémiciennes mais aussi mes tous proches pour avoir été des supporteurs au quotidien.
- **Formées et inspirées** : Kevin Finel, Jean Jacques wittezaele, Dany Gerbinet, Dominique Espaze, Irène Bouaziz, Jean Louis Lascoux, Jean Dupré, David Picard ... la liste est trop longue pour que je sois exhaustive.

Joelle.ankaoua@interconseilplus.fr





Du radiateur à l'humain

1. Du radiateur à l'humain : propriétés communes à tous les systèmes

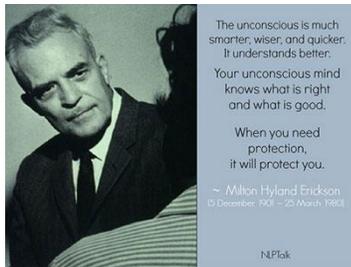
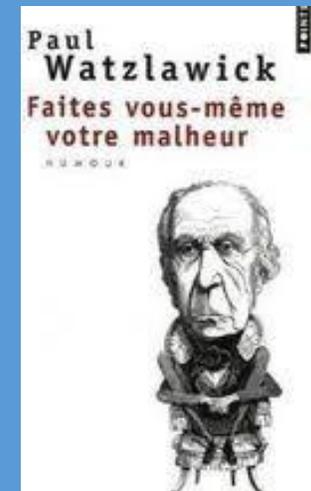
1. Des éléments en interaction
2. Circularité
3. Déstabilisation
4. Interdépendance
5. Boucle du moi
6. Vision du monde
7. Plus on fait la même chose

2. Le conflit : un système en souffrance

- Types de conflits
- Finalité du conflit
- Rapports de force, épreuve de force
- Les phases
- Surenchère
- Gagner ou perdre
- Ça PICs!
- Émotions primaires et colère
- Des défenses rigidifiées

3. Et comment on s'en sort ?

- L'opportunité de changer
- Les 7 fondements des thérapies brèves et systémiques
- Sortir du jeu « qui a tort? »
- Le langage de l'altérité
- Le choix des conséquences
- Exercice à partir du film Gandhi
- Les niveaux logiques
- Sortir des cercles inopérants
- Professionnel de l'accompagnement
- La relation d'aide
- Méthode de thérapie systémique et stratégique
- À lire et à voir

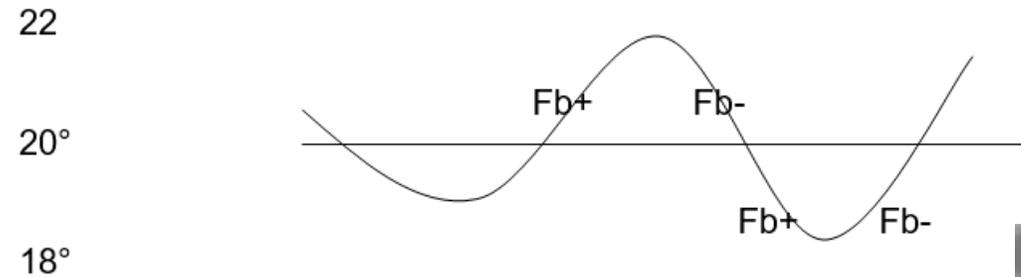


Systemes = éléments en interaction dynamique



Système passif et simple

Schéma de l'autorégulation (loi d'homéostasie)



La stabilisation du système par effet de feedback positif ou négatif (clé de l'autorégulation)

Tout système est organisé et régulé
« On peut considérer le monde comme une myriade de messages à toutes fins utiles »
Norbert Wiener



Système actif complexe



Circularité



L'expression de certaines émotions et comportements est **encouragée ou découragée en fonction de la culture**, mode éducatif...

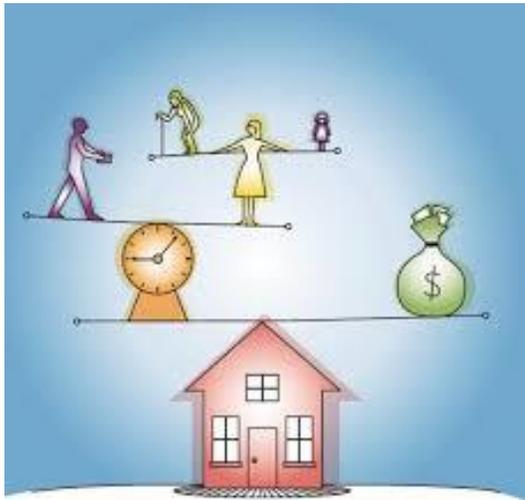
Par **effet de validation et de répétition**, cela devient un **pattern ou une habitude qui limite notre empan de comportements**

Du coup, **mes habitudes** consolident certaines croyances, modes de pensées

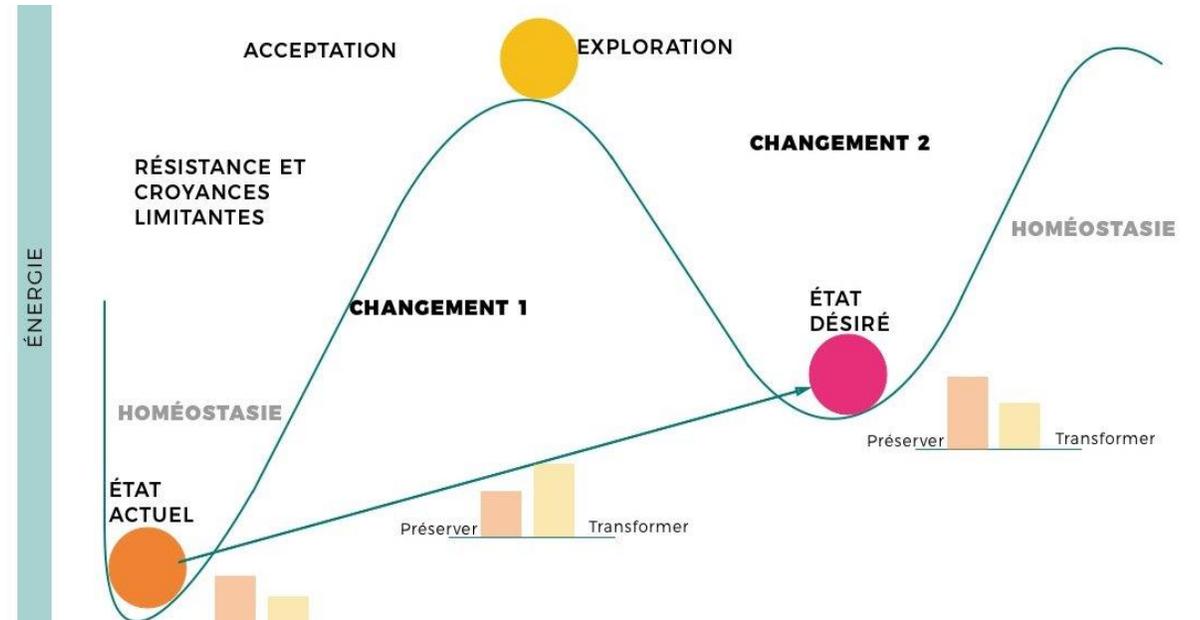
Mes croyances et ma vision du monde oriente ma perception vers l'information qui confirme ma vision du monde.

Du coup **ma vision du monde, influe sur mes comportements et mon mode de pensée, mes croyances...**

La déstabilisation, passage de transition

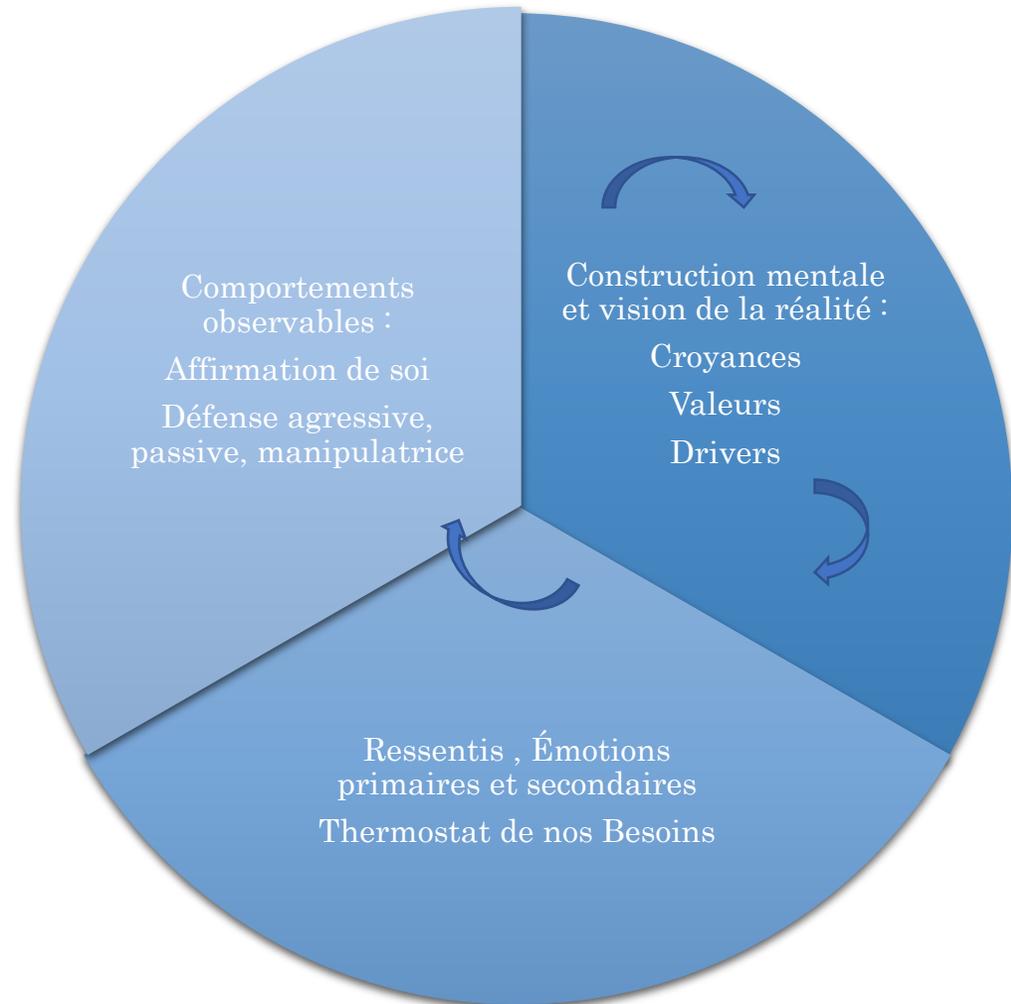


*Comment tout cela tient debout !
« Comme sur un trapèze »*



Pour passer d'un état initial à un état cible, le système doit être déstabilisé. Le changement de niveau 1, consiste juste à maintenir l'équilibre en place.

Interdépendance



Il y a une interdépendance entre **nos croyances, nos émotions et nos comportements.**

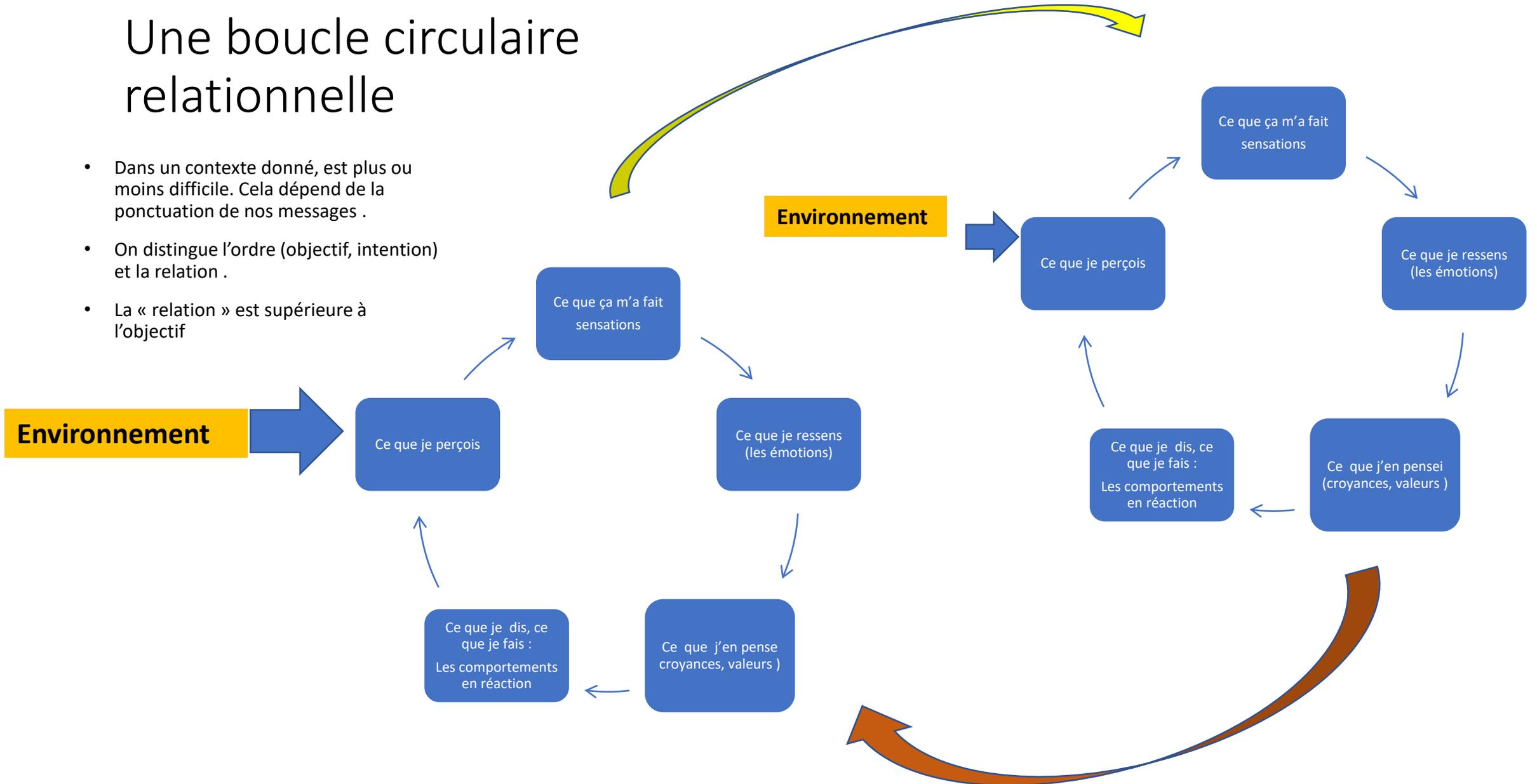
Nous réagissons et **construisons notre représentation du monde** en fonction de d'apprentissages devenus patterns (boucles répétitives et renforcées par l'expérience)

Dans une situation à risque conflictuel et un contexte donné

- Je crois : « Dans la vie il faut mieux être un loup qu'un agneau » Il faut **être fort!**
- Je ressens de la **colère** lorsque l'autre cherche à me faire entendre raison
- Je lui dis « Vous n'en savez pas plus que moi sur le sujet alors restez à votre place »... J'opte pour un comportement **agressif**

Une boucle circulaire relationnelle

- Dans un contexte donné, est plus ou moins difficile. Cela dépend de la ponctuation de nos messages .
- On distingue l'ordre (objectif, intention) et la relation .
- La « relation » est supérieure à l'objectif



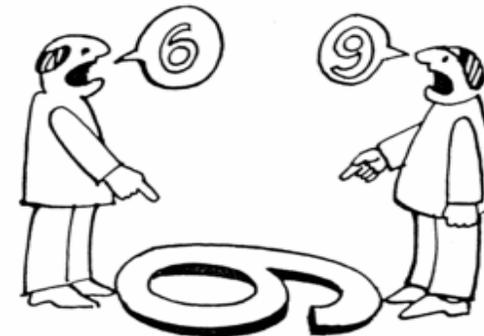
Des visions de la réalité



Des différences peuvent naître les désaccords

« La carte n'est pas le territoire »

La difficulté est d'accepter la vision du monde d'autrui lorsque le point de vue (rôle, intérêt, valeurs...) est différent



Plus on fait la même chose, plus on fait la même chose...



IL VAUT MIEUX POMPER MÊME S'IL NE SE PASSE RIEN QUE RISQUER QU'IL SE PASSE QUELQUE CHOSE DE PIRE EN NE POMPANT PAS.

Changement niveau 1

Utilisation de patterns de comportements qui ramènent à l'équilibre = répétitions = ancrage en mémoires.

Pour peu que le changement s'installe progressivement, l'individu reproduit les mêmes classes ou patterns de comportements, continuant ainsi à faire plus de la même chose, jusqu'à un point de rupture de l'organisme.

Plus nous marinons dans un même contexte plus il devient prévisible.

C'est rassurant mais pas forcément satisfaisant.

Lorsque que l'environnement varie progressivement, elle n'est pas traduite en information (reste du bruit)

Changement de niveau 2

Résister ou changer ?

Si un changement trop important advient dans l'environnement, ma façon d'être et de faire ne peut plus suffire à satisfaire mes besoins. Le changement de norme s'impose. Avec tout ce que cela suppose comme **nouveaux apprentissages.**

Voir et Lire (je me souviens...)

Mes bons souvenirs au cinéma :

- Les bacri- jaoui (un air de famille, cuisine et dépendances)
- La vague
- Tous les films des frères Dardenne
- Mommy de Xavier Dolan
- Le prénom
- Into the wild
- La belle verte, Coline Sereau
- La grande séduction : film canadien où tout en village mène un travail d'équipe fort stratégique
- I comme Icare : pour comprendre la puissance de la pression de l'ordre sur autrui
- Free word et tous les Ken Loach
- Manderlay de Lars von Trier
- Oui, mais (avec Gérard Jugnot)
- Va vis et Deviens
- La série Sense 8 et les films des sœurs Wachowski
- Wizard of the desert, Milton Erickson
- ...

Ma biblio

- A la recherche de l'école de Palo alto, Jean-Jacques Wittezaele, Teresa Garcia
- L'homme relationnel, Jean-Jacques Wittezaele
- Vers une écologie de l'esprit, Gregory Bateson
- Stratégie de la thérapie brève Paul Watzlawick, Nardonne
- Sillonner la mer à l'insu du ciel, Giorgio Nardonne
- Le langage du changement, Paul Watzlawick
- Sortir des conflits, Christophe Carré
- Comment réussir à échouer, Paul Watzlawick
- Les décisions absurdes, Christian Morel
- Le mythe de la caverne, Platon
- Le traite de l'efficacité, François Julien
- La soumission librement consentie, Robert-vincent Joule
- Pratique de la médiation, Jean Louis Lascoux
- Gérer les conflits au travail, Jacques Antoine Malarewicz
- Comment travailler avec presque tout le monde, Lucy Gill
- Du désir au plaisir de changer, Françoise Kourilsky
- ...