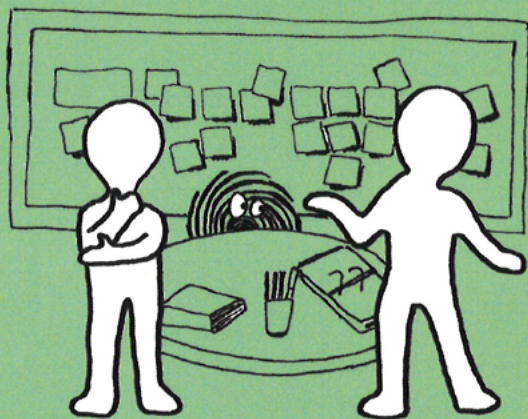


Nathalie Legros

Chouette, un conflit!

Changement de perspective
et transformation



La *Chronique sociale* est à la fois un organisme de formation et de recherche et une maison d'édition. Fondée à Lyon en 1892, elle s'est préoccupée dès ses origines de sensibiliser aux évolutions de la société et de suggérer une organisation de la vie collective plus solidaire et plus respectueuse des personnes.

Actuellement, les *Éditions de la Chronique sociale* publient des ouvrages et des jeux pédagogiques qui contribuent à mettre en œuvre ces orientations. Issus de pratiques professionnelles et sociales, ils sont au service de tous ceux qui s'efforcent de mieux comprendre le monde.

Chacun pourra s'approprier ces outils et les utiliser, tant pour son développement personnel que pour une action collective efficace.

Couverture et illustrations : Florine Destexhe

Responsable des Éditions : André Soutrenon

Correction : Monique Huissoud

Imprimeur : Laballery

La reproduction partielle et à des fins non commerciales des textes publiés par la "Chronique sociale" est autorisée à la seule condition d'indiquer la source (nom de l'ouvrage, de l'auteur et de l'éditeur), et de nous envoyer un exemplaire de la publication.

Chronique sociale, Lyon, Dépôt légal : janvier 2016

Édition numérique : avril 2016

Nathalie Legros

Illustrations de Florine Destexhe

Chouette, un conflit !

*Changement de perspective
et transformation*

Savoir
communiquer



l'essentiel

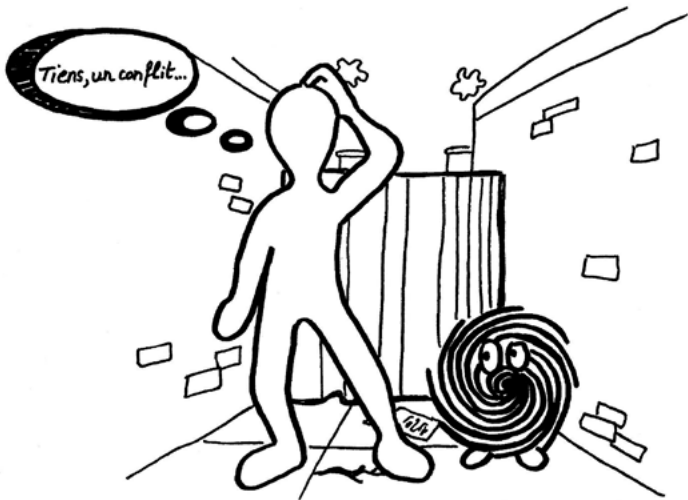


**Chronique
Sociale**

1, rue Vaubecour - 69002 Lyon

Tél. : 04 78 37 22 12

*Merci tout particulièrement
à Anaïs, Emmy et Thibaut
pour leur présence bienveillante*



Chouette, un conflit !

Introduction.....	7
Prologue – Conflit, qui es-tu ?.....	9
<i>Chapitre 1 : Conflit, comment te manifestes-tu ? .</i>	11
Accueillir la tourmente des émotions	11
Traverser l'inconfort	13
Porter attention aux sensations physiques	16
<i>Chapitre 2 : Conflit, que me révéles-tu ?</i>	19
Reconnaître le conflit intérieur	19
Transformer une aspiration en intention	21
Utiliser l'intention comme boussole.....	23
<i>Chapitre 3 : Conflit, que m'invites-tu à exprimer ?</i>	25
Exprimer ce qui est important.....	25
Reconnaître les différentes perspectives.....	27
Parler avec nuances.....	29
<i>Chapitre 4 : Conflit, que me dis-tu ?</i>	33
Écouter selon les circonstances.....	33
S'écouter soi-même pour mieux écouter l'autre..	38
Pratiquer l'écoute au quotidien.....	40



128 p.
L'essentiel

Écouter l'autre Tant de choses à dire **Alfred Vannesse**

« Puis-je vous parler?... » «
Vous avez un peu de temps ?
» ...

Parler, se dire, est vital pour chacun. On ne se trouve vraiment qu'en parlant à un autre. Parler suppose donc d'être accueilli par quelqu'un qui se rend compte de ce qu'écou-

ter veut dire. Écouter, c'est se taire, ne pas juger, c'est accepter l'autre tel qu'il est, comme il est, différent de soi, sans pourtant se renier soi-même. C'est permettre à l'autre d'aller aussi loin qu'il veut, qu'il peut, dans l'expression de ce qu'il vit.

Intervenir ? Oui, mais comment ?

L'écoute ne s'improvise pas. Elle exige d'être réfléchie, travaillée, sans quoi l'autre très vite de parler retombe dans le silence.

L'écoute est sans prix pour celui qui la pratique comme pour celui qui en bénéficie. Elle ouvre sur une richesse autre, sur le plaisir de l'échange, de la rencontre.