

Français

KOKOMA – Gestion communale des conflits

Reconnaître les conflits. Trouver des solutions ensemble.

Vous vivez un conflit et vous ne savez pas comment avancer ?

Peut-être y a-t-il un différend avec des voisins. Peut-être vous sentez-vous mis(e) sous pression par d'autres personnes ou groupes. Peut-être existe-t-il des tensions dans l'espace public ou un conflit qui dure depuis longtemps.

Vous pouvez alors vous adresser à KOKOMA.

Nous vous écoutons et examinons avec vous de quoi il s'agit et ce qui pourrait aider. Nous travaillons de manière neutre, respectueuse, confidentielle et orientée vers les solutions.

Vous n'avez pas besoin d'avoir déjà une solution. Le premier pas consiste simplement à nous parler.

Notre offre est gratuite et s'adresse à toutes les personnes vivant à Singen.

Les conflits font partie du quotidien

Là où des personnes vivent ensemble, des opinions, des intérêts et des besoins différents apparaissent. Des conflits peuvent en résulter.

Un conflit n'est pas forcément quelque chose de négatif. Il montre souvent qu'un point doit être clarifié.

Cela devient problématique lorsque le différend ne cesse de s'aggraver, que plus personne n'écoute ou que les personnes concernées ne font plus que s'accuser mutuellement. Un soutien peut alors être utile.

Comment savoir qu'un conflit s'aggrave ?

Les signes typiques peuvent être :

- Les discussions tournent sans cesse en rond.
- L'ambiance devient de plus en plus tendue.
- Les personnes parlent davantage les unes des autres qu'entre elles.
- Les reproches et les accusations se multiplient.
- Les compromis semblent devenus impossibles.
- D'autres personnes sont entraînées dans le différend.

Plus un conflit est abordé tôt, plus il est souvent facile de renouer le dialogue.

Comprendre le point de vue de l'autre

Lors d'un différend, chaque partie vit la situation différemment. Changer de perspective ne signifie pas devoir donner raison à l'autre personne. Il s'agit de comprendre : Qu'est-ce qui est important pour l'autre partie ? Qu'est-ce qui la dérange ou lui pèse ? De quoi a-t-elle besoin ?

Parfois, un conflit évolue déjà lorsque les deux parties ont le sentiment d'être entendues.

Parler sans envenimer le conflit

Il est utile de dire le plus concrètement possible ce qui vous dérange.

Au lieu de : « Vous ne faites jamais attention aux autres ! », on peut dire par exemple : « Quand il y a beaucoup de bruit la nuit, je ne peux pas dormir. J'aimerais trouver une solution avec vous. »

Le problème est ainsi clairement exprimé, sans attaquer l'autre personne.

La désescalade ne signifie pas céder

La désescalade consiste à empêcher consciemment qu'un différend ne s'aggrave davantage. Il peut être utile de :

- parler calmement et clairement,
- écouter,
- nommer des problèmes concrets,
- ne pas répondre aux insultes et aux provocations,
- poser clairement ses limites,
- faire une pause,
- chercher du soutien.

Personne n'est tenu d'accepter des insultes, des menaces ou de la violence.

Ensemble plutôt que les uns contre les autres

Il n'est pas toujours nécessaire qu'à la fin une partie gagne et que l'autre perde. Il existe souvent des solutions qui tiennent compte des deux parties.

Cela peut signifier, par exemple, convenir ensemble de règles, exprimer ouvertement ses besoins ou trouver un compromis. Des opinions différentes peuvent aussi continuer d'exister. L'essentiel est de se traiter mutuellement avec respect.

Un exemple du quotidien

Des jeunes se retrouvent régulièrement sur une place. Pour eux, ce lieu est important pour voir leurs amis. En même temps, des riverains se sentent gênés par le bruit. Les deux parties ont des intérêts compréhensibles.

KOKOMA peut aider à renouer le dialogue : De quoi les jeunes ont-ils besoin ? Qu'est-ce qui pèse sur les riverains ? Quelles règles ou solutions pourraient fonctionner pour les deux parties ?

Que pouvez-vous essayer vous-même ?

Parfois, de petits pas suffisent déjà : Abordez le conflit tôt. N'attendez pas que beaucoup de colère se soit accumulée. Restez concret(e). Décrivez ce qui s'est passé et ce qui vous pèse. Écoutez aussi l'autre partie. Cherchez une solution plutôt qu'un coupable.

Et si vous constatez que vous n'avancez plus seul(e) : faites-vous accompagner.

KOKOMA vous soutient

Nous aidons à :

- reconnaître les conflits à un stade précoce,
- comprendre les différents points de vue,
- renouer le dialogue,
- élaborer des solutions communes.

Notre équipe réunit des cultures, des expériences et des perspectives différentes. Nous encourageons le dialogue, la compréhension mutuelle et les solutions démocratiques.

Contactez-nous. Vous n'avez pas à résoudre votre conflit seul(e). Ensemble, nous verrons quelle voie pourrait convenir à votre situation.