

## 28- Comment gérer vos confits

La source même du conflit, est la difficulté à faire la différence entre le jugement et l'observation.

Observer, c'est donner les faits précis, et exposer la situation.

Juger, c'est donner son avis, à travers ses propres filtres sur la situation.

Faites la différence entre jugement et observation avec ces exemples:

Jugements	Observations
Tu passes trop de temps sur les jeux vidéos.	Tu as passé 6 heures d'affilé hier soir sur ton jeu.
Tu écris vraiment mal !	Je n'ai pas compris certains mots que tu as écrits.
Tu es trop lent !	Je t'ai attendu une heure !
Tu es vraiment pessimiste !	Tu as traité de sujets négatifs trois fois dans la discussion.

Pour éviter les jugements, n'utilisez pas de superlatifs ou autres adverbes et adjectifs trop généraux, et surtout n'interprétez pas.

Une observation est neutre, spécifique et claire.

Cette notion n'est que la première dans le processus de gestion de conflit, découvrez les 3 autres:

[A voir: L'approche de gestion de conflit et de communication non-violente en 4 étapes...](#)

[Les programmes que je vous recommande pour aller plus loin...](#)

[A propos de Johann Yang-Ting...](#)