

## "Le problème avec toi..."

Comme tous les lundis, les trois associés, Nadine, Paul et Pierre, se retrouvent rapidement dans le bureau du Gaec pour organiser le travail de la semaine. C'est Paul qui mène la réunion.

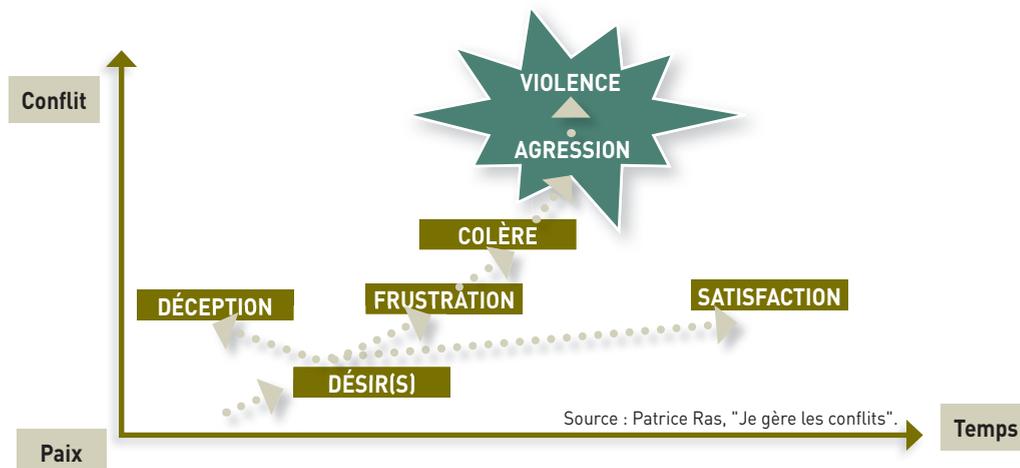
Paul : "Cette semaine, on va pouvoir semer les céréales. Simon et moi, on sera aux champs, Nadine, comme d'habitude, dans l'élevage. Pour info, j'ai pris rendez-vous avec un conseiller énergie vendredi. Ça vous va ?".  
Nadine : "Non, j'en ai ras-le-bol. Le problème avec toi, c'est que tu décides toujours sans nous demander notre avis. Tu n'en fais qu'à ta tête. Vendredi, ce n'est pas possible pour moi, reporte le rendez-vous !"

Paul : "C'est pas vrai ! Je cours tout le temps, je pense à tout et voilà comment je suis remercié... Je ne reporterai pas le rendez-vous ! Si tu veux le faire, vas-y, voilà le numéro", dit-il avec rage en lançant à la figure de Nadine la carte de visite.

### Analysons les faits

Sur l'exploitation, Paul anticipe et prend des initiatives. Il souhaite travailler sur un projet, mais il ne l'a pas présenté ni partagé avec ses associés. Nadine exprime son exaspération. Elle aurait aimé pouvoir donner son avis. Elle généralise la situation ; elle cherche un allié, en la personne de Pierre, et l'associe à son expression : "tu décides toujours sans nous". Pierre est mal à l'aise et se tait. Paul se sent agressé par la critique de son associée. Face à son refus, il est frustré. Il se sent remis en cause et interprète le "non" de Nadine comme un rejet de lui-même. C'est l'escalade, et à son tour, il laisse exploser sa rage.

### 1 → Le processus émotionnel du conflit



### Que faut-il retenir ?

Au départ, il y a des besoins qui ne sont ni questionnés, ni exprimés, ni satisfaits. Cela génère de la frustration pour les personnes. Si la frustration n'est pas prise en considération, elle peut se transformer en colère, envers soi-même ou envers l'autre. Lorsque cette colère n'est pas acceptée, entendue, elle se transforme en agression et en violence, verbale, psychologique ou physique ①.

Dans la situation présentée, les besoins ne sont pas exprimés ni reconnus. Paul a besoin de reconnaissance, de stimulation, de réalisation et de contrôle. Nadine a besoin de communication, de partage, de reconnaissance. Pour chacun, il est important de se centrer sur les besoins et d'accueillir les émotions. Que faire pour éviter l'explosion ? Il est important de questionner les besoins, y compris de ceux qui se taisent.

Lorsqu'on a une demande à formuler, il est préférable de choisir le bon moment : attendre que l'émotion qui nous a envahi se

soit atténuée et que notre interlocuteur soit réceptif.

Afin que les propos soient mieux entendus, dans la formulation on peut procéder par étape : 1/ décrire les faits, sans généraliser ni interpréter ; 2/ exprimer son ressenti ; 3/ dire son besoin ; 4/ formuler sa demande. Il est aussi préférable de s'exprimer en son nom, "je", plutôt que d'utiliser le tutoiement ou le vouvoiement qui met son interlocuteur en situation d'accusé.

Globalement, respectons l'autre, questionnons, accueillons les émotions et bannissons toute forme de violence.

Les chroniques "Relations humaines" sont écrites à partir de faits évoqués par des agriculteurs et agricultrices dont nous changeons les prénoms.



Agnès Jouin

Groupe régional Relations Humaines

### → Calendrier des Formations en relations humaines et développement personnel

Formations	22	29	35	56
<b>Poser les bases d'une bonne association</b>	28 janvier et 4 février 2020 9 et 18 juin 2020	17 et 24 janvier 2020 18 et 25 juin 2020	3, 10 et 17 décembre 2019	5, 12 et 19 décembre 2019 21 et 28 janvier 2020
<b>Travailler en couple</b>	1 et 10 décembre 2020	28 mai et 4 juin 2020	6 et 13 octobre 2020	12 et 17 mars 2020
<b>Consolider son organisation en société</b>	23 juin 2020	16 janvier 2020		
<b>Construire de bonnes relations professionnelles grâce à une meilleure connaissance de soi</b>		31 janvier et 7 février 2020	3 et 17 mars 2020	
<b>Savoir communiquer avec efficacité</b>	4 février 2020		21 janvier 2020	28 janvier 2020 Questembert 30 janvier et 13 février 2020 Ploërmel