

Le conflit

Le conflit est un iceberg dont souvent nous ne voyons que la partie émergée. Dans un conflit vous vous dites que vous avez la solution et votre opposant fait de même. Pourtant aucune de ces solutions ne semble fonctionner pour vous tous en même temps !

S'arrêter pour faire le tour de la situation et découvrir toutes ses facettes, c'est vous donner l'accès à une compréhension plus large du sujet et de ses implications pour vous et pour les autres. Cela induit un apaisement.

C'est aussi vous donner l'opportunité de co-créer en sécurité des solutions pérennes acceptées par toutes les personnes impliquées.

L'accès à la sérénité est alors possible pour passer à une prochaine étape de votre vie.

*Si tant est qu'il existe un chemin vers le meilleur,
il faut, pour le trouver, bien regarder le pire.»*

Thomas Hardy

La médiation c'est quoi ?



L'intention de la médiation est, avant tout, de **retisser du lien entre les acteurs en présence**. C'est le terreau permettant l'émergence de solutions au conflit acceptables par tous, incluant la rupture du lien ou sa redéfinition.

La médiation s'appuie sur un tiers et un processus: le premier aura un effet catalyseur et témoin, et facilitera les échanges à l'aide du second.

La médiation est une démarche confidentielle. Elle repose sur la **décision volontaire**, la **participation active**, la **responsabilité** et l'**autonomie** des participants ainsi que sur le courage d'aller au contact du conflit pour le traverser ensemble.

En tant que médiatrice, neutre, impartiale, indépendante et sans pouvoir décisionnel, je mets en place un processus de facilitation des échanges. Cela permet la **prévention** et la **résolution** des conflits.

Le processus communication NonViolente dans la médiation

La communication NonViolente est un processus de **clarification des faits, de ce qui est vécu, des besoins fondamentaux et des demandes potentielles**. Appliqué à tous les stades de la médiation, cela permet de renouer durablement le lien entre les personnes pour permettre l'émergence des solutions au conflit.

En tant que médiatrice je suis **garante des moyens mis en place** pour résoudre le conflit. La communication NonViolente est pour moi, **le moyen le plus efficace** pour atteindre cet objectif.

Les étapes de la Médiation

Première étape : le rendez-vous individuel pour comprendre ce qui compte



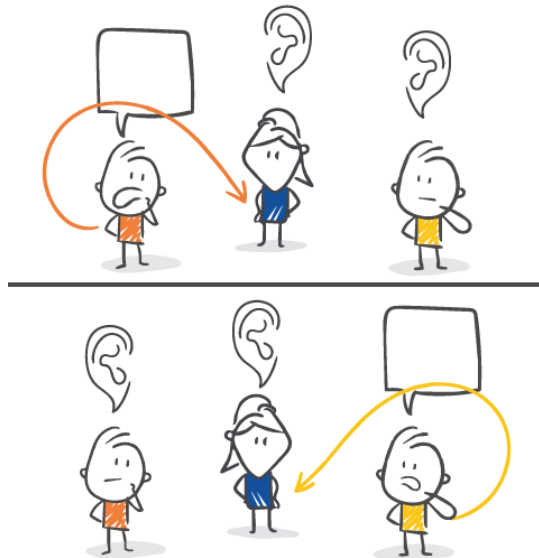
Nous serons dans un premier temps en **rendez-vous individuel** pour que vous ayez tout l'espace dont vous avez besoin pour poser ce qui est essentiel pour vous.

En tant que médiatrice, **je vais vous écouter** : vous allez partager au rythme qui sera le vôtre ce que vous vivez et **je vais reformuler** ce que j'ai compris pour **vérifier que je suis bien avec vous**.

Nous allons ralentir pour visiter ensemble pas à pas toutes les facettes de la situation qui vous amène à moi. Tout ce qui fait de vous ce que vous êtes sera le bienvenu : vos mots, vos ressentis, vos émotions, le sens que vous mettez derrière ce que vous vivez. Cela vous permettra de **clarifier les messages essentiels que vous voulez exprimer** à votre opposant.

J'aurai un entretien de ce type avec toutes les personnes impliquées dans le conflit.

Deuxième étape : la réunion plénière pour dire ce qui compte



A ce moment de la médiation, nous nous retrouverons tous ensemble pour une réunion dite plénière.

Chacun d'entre vous s'adressera à moi **uniquement**. Les émotions seront sûrement présentes et bienvenues. Je serai là pour accueillir ce que vous traversez.

Je serai, en alternance, à votre écoute et à l'écoute de votre contradicteur, en fonction des **besoins**. Je vous accompagnerai dans l'expression de ce qui compte pour vous dans la situation. Je traduirai votre vécu pour vous permettre d'être entendu.

Je ne mentionnerai pas ce que vous m'aurez confié pendant l'entretien individuel : ce sera à vous d'aborder les sujets qui sont essentiels pour vous quand vous serez prêt.

Pour pouvoir tout exprimer et se donner une chance d'être entendu, il sera peut-être nécessaire de se voir plusieurs fois. La médiation est un espace et un temps pour échanger autrement.

*« Si j'avais une heure pour résoudre un problème,
je passerais cinquante-cinq minutes à définir le problème
et seulement cinq minutes à trouver la solution. »*

Albert Einstein

Dernière étape : la conclusion pour retisser le lien



Quand tout ce qui a besoin d'être dit et entendu l'aura été, alors, à partir de ce moment-là, il sera possible pour vous et votre contrepartie de **rechercher ensemble** et de **trouver les solutions** à la situation qui vous lie.

Mon rôle sera, à cette étape, de **vérifier** que ces solutions sont **pérennes et équitables** pour chacun d'entre vous et qu'elles répondent bien à **tous les besoins partagés** pendant les échanges.

« Tout seul on va plus vite, ensemble, on va plus loin. »
Proverbe africain

3

La durée moyenne d'une médiation est de 15h
Dans 80% des cas, un accord est trouvé

Contactez-moi pour échanger sur votre situation et étudier l'intérêt de la médiation

