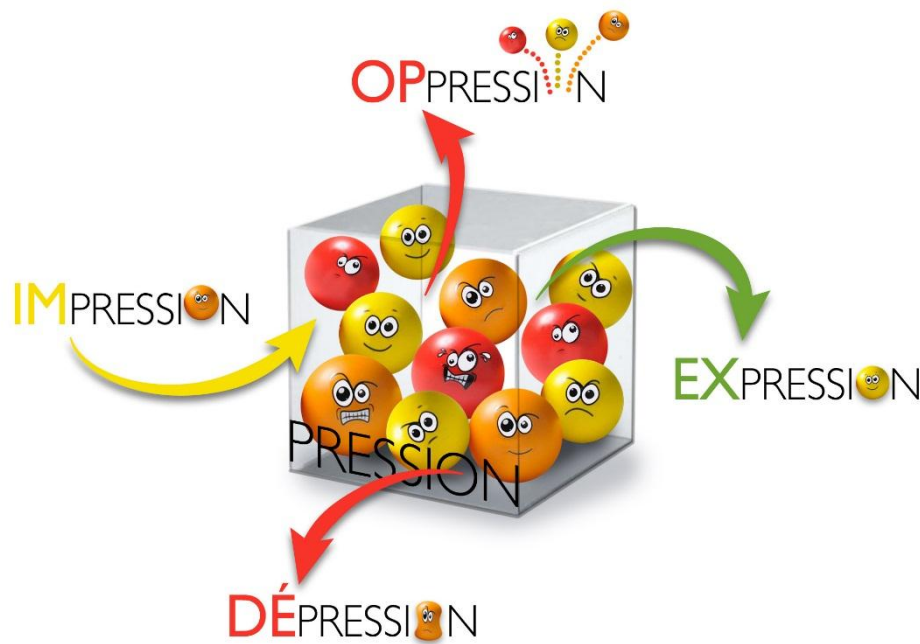


## Outil 1 : La boîte à pression

Pour mieux comprendre ses propres réactions lors d'un conflit, la boîte à pression explique de quelle façon nous gérons les tensions causées par une situation. Elle permet de mieux cibler la façon de réduire la pression pour mieux gérer le conflit ainsi que mieux comprendre le mode de communication de notre interlocuteur. Un individu qui vit de la pression vit ainsi de **l'impression** et peut réagir par de **l'oppression**, de la **dépression** ou peut décider d'aller vers **l'expression**.



LA BOÎTE À OUTILS • GESTION DE CONFLIT 

**Impression** : Tous les événements ou situations stressantes s'impriment en nous (les balles). Nous pouvons gérer une certaine quantité de balles. Chaque individu possède un niveau de tolérance à la pression qui lui est propre. Il n'y a pas de meilleure réponse, tout est dans la façon de les gérer.

**Dépression** : Gérer la pression signifie ignorer qu'elle existe en encaissant tous les événements ou situations se produisant dans notre vie. L'image est que l'on pile sur nos balles pour faire encore plus de place. À force de faire de la place, on finit par créer un effet contraire d'où une implosion qui se traduit par des problèmes de santé physique ou psychologique.

**Oppression** : Oppresser signifie déplacer notre stress sur les individus qui nous entourent. Chialer, crier, faire sentir sa mauvaise humeur, faire courir des rumeurs sont des comportements souvent privilégiés par les individus gérant leurs émotions en faisant de l'oppression. L'impact est directement lié à la qualité des relations qui s'en trouve diminuée. Ils alimentent les conflits.

**Expression** : Est le mode de gestion de la pression à privilégier dans toutes situations. Il a déjà été dit que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime. Il est ainsi important d'apprendre à exprimer ses préoccupations, ses attentes, ses émotions ou insatisfactions une étape à la fois, au moment où cela arrive. L'effet est autant bénéfique pour soi que les autres. Pour mieux communiquer, il suffit de suivre quelques règles de base (voir outil 4).