

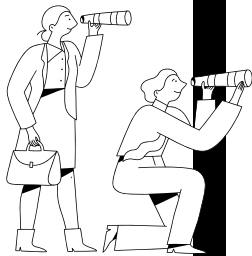
# ABORDER LE CONFLIT

# PAR LES CONVERSATIONS COURAGEUSES \*

**La notion de courage n'est pas la même pour toutes. Pour certain-e-s, ces conversations sont nécessaires et ont des impacts réels sur leur bien-être et leurs conditions de vie.**

## 1 Se préparer à la conversation

Clarifier ses intentions et poser ses limites



## 2 Mettre en place des conditions sécurisantes

Agir avec respect, assurer la confidentialité de toutes, faire preuve d'écoute et de transparence, etc.

## 3 Pratiquer l'écoute empathique et la communication non-violente

Accueillir les émotions sans les juger ou les minimiser. Parler de ses propres expériences et émotions.

## 4 Reconnaître les rapports de pouvoirs

Réfléchir sur sa position de pouvoir et ses privilèges, être conscient-e des répercussions sur les dynamiques de groupes (Ex. tours de paroles, crédibilité, rapports interpersonnels, etc.)

## 5 Accueillir la complexité et l'inconfort

Reconnaître la multiplicité des vécus. Utiliser l'inconfort comme moteur de changement et d'apprentissage



## 6 Se responsabiliser

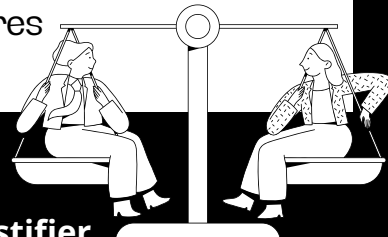
S'outiller et faire preuve d'humilité. Assurer de mettre en place des moyens pour ne pas reproduire ses erreurs.

## 7 Faire un bilan

Trouver un espace pour décompresser. Prendre le temps de réfléchir à comment on se sent. S'ajuster pour les prochaines conversations.

## 8 Viser la transformation collective

Aller au-delà des relations interpersonnelle et agir pour changer les pratiques et structures



\* Adapté de Laaroussi, N., & Anney, A. M. (2025, 5 novembre). Démystifier la place du conflit au sein des organismes féministes [Présentation]. Relais-Femmes.