

Transformer un conflit en harmonie

Le conflit naît de la rencontre. Plutôt que de le fuir, il est possible d'apprendre à le positiver et de faire grandir le lien.

Expert en relations de confiance, consultant, conférencier, écrivain, le Lyonnais Franck Martin explique, dans « Accepter le conflit pour adoucir sa vie », comment le dialogue et l'empathie peuvent apaiser et renforcer nos relations. Entretien.

Qu'est-ce que le conflit ?

Je fais la différence entre conflit et dispute. La dispute est la forme visible, émotionnelle et bruyante du conflit. Le conflit est le fond, le désaccord entre deux visions, deux besoins ou deux intérêts. Et il nécessite de discuter et de s'accorder, comme les musiciens. La seule manière d'y arriver consiste à s'écouter, à avoir envie de jouer une même partition pour ne pas faire dégénérer le conflit en dispute et en violence.

«S'accorder, comme les musiciens»

Pourquoi le manque d'amour est-il à la base de tous les conflits ?

Dans le ventre de sa mère, le bébé est comblé, il baigne dans l'amour et la bienveillance. Quand il vient au monde, le nouveau-né doit, instinctivement, répondre à une question. Que dois-je faire pour récolter de l'amour pour survivre ? Et il développe une intelligence d'adaptation. S'il s'aperçoit que quand il pleure, il obtient des soins, il mettra en place une corrélation positive qui lui dira « pleurer égale obtenir des soins ». Petit à petit, l'enfant construit ce qu'on appelle un ego, une personne qui lui permet de survivre. Et il répond toujours à cette même question : que

dois-je faire et qui dois-je être pour obtenir le minimum, voire le maximum, d'amour pour survivre ? Donc, à la base des conflits, depuis toujours, se trouve cette recherche de reconnaissance et d'amour dans le regard de l'autre.

Qu'est-ce que la résilience relationnelle ?

Vous vous souvenez de la résilience de Boris Cyrulnik ? La résilience psychologique ? Eh bien, ce que j'appelle la résilience relationnelle, c'est exactement

la même chose. C'est la capacité de deux personnes, ou même d'un groupe de

personnes, à recréer des relations de confiance et de collaboration et à se projeter dans un avenir de partage et de respect en dépit des incompréhensions, des tensions, voire des violences passées. Le meilleur exemple, ce sont les trois guerres avec l'Allemagne qui, aujourd'hui, ont débouché sur une véritable résilience relationnelle. Nous avons été capables de sortir de nos conflits et de nos violences pour être à nouveau unis.

L'amour, dites-vous, est la raison essentielle de nos existences.

Alors, pourquoi tant de haine et de violence dans notre quotidien ?

L'amour nous est généralement donné dès notre naissance. Nous sommes amour. J'ai tendance à dire que le monde n'est pas du tout tel

Pour Franck Martin, « le manque d'amour est à la base de tous les conflits »

que les médias nous le montrent. En 2026, nous avons des conditions de vie tellement plus extraordinaires ne serait-ce qu'il y a cinquante ans. Or, les médias nous montrent toujours les côtés négatifs et pourris du système. Il y a mille fois plus de gens bienveillants qui prennent soin des autres au quotidien que ce qu'on nous montre. L'amour, c'est l'unité. Et l'unité ne peut se retrouver qu'en discutant. Ça ne veut pas dire qu'on sera tous d'accord, ça veut juste dire que quand on n'est pas d'accord, on se met autour d'une table et on se parle. On s'accorde. On s'écoute. On se met au diapason et ensuite, on accepte de jouer la même partition ensemble. C'est ça, pour moi, l'amour. ■

À lire

Franck Martin, « Accepter le conflit pour adoucir sa vie », 219 pages, 17 € (Éditions Eyrolles)

