

Résolution de conflits basée sur des preuves scientifiques



Privat-docent Dr. Olga Klimecki

Du conflit à la coopération



Ronald Reagan

"La paix n'est pas l'absence de conflit, mais la capacité de faire face aux conflits par des moyens pacifiques."

-> Accepter les conflits comme une opportunité de changement et de croissance

Comment étudier les conflits ?



„Puis-je te rappeler ? Nous avons notre dispute préférée“

Impact de la médiation sur les conflits de couple



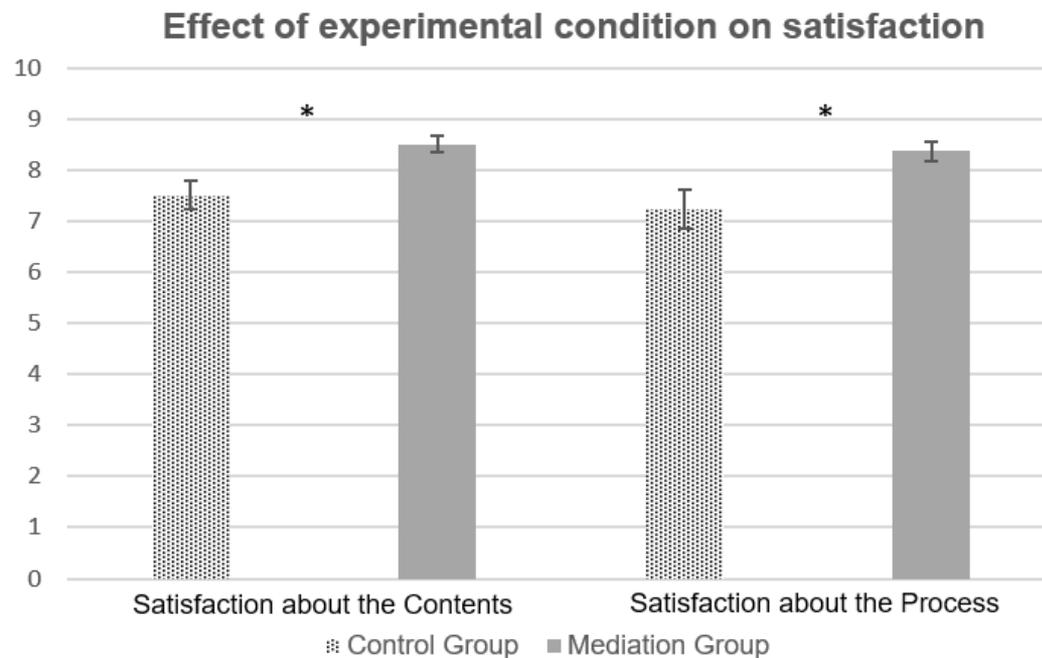
François Bogacz

19 couples hétérosexuels avec médiateur

19 couples hétérosexuels conflit "comme d'habitude"/ négociation

(âge moyen = 29 ans)

Plus d'accords dans la condition de médiation que dans la condition contrôle (la probabilité de parvenir à un accord est 1,4 fois plus élevée avec médiation)



Bogacz et al, (2020) Humanities & Social Sciences Communications.

Impact de la médiation sur la représentation du partenaire: une étude IRMf

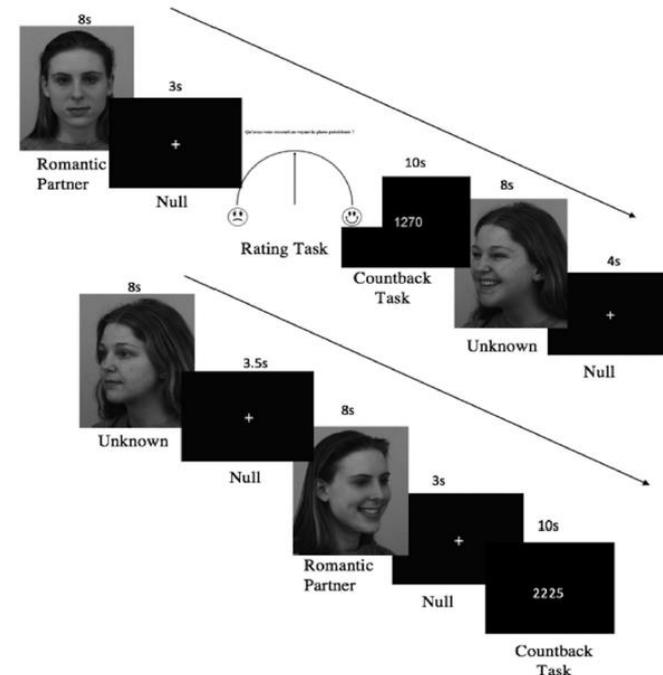
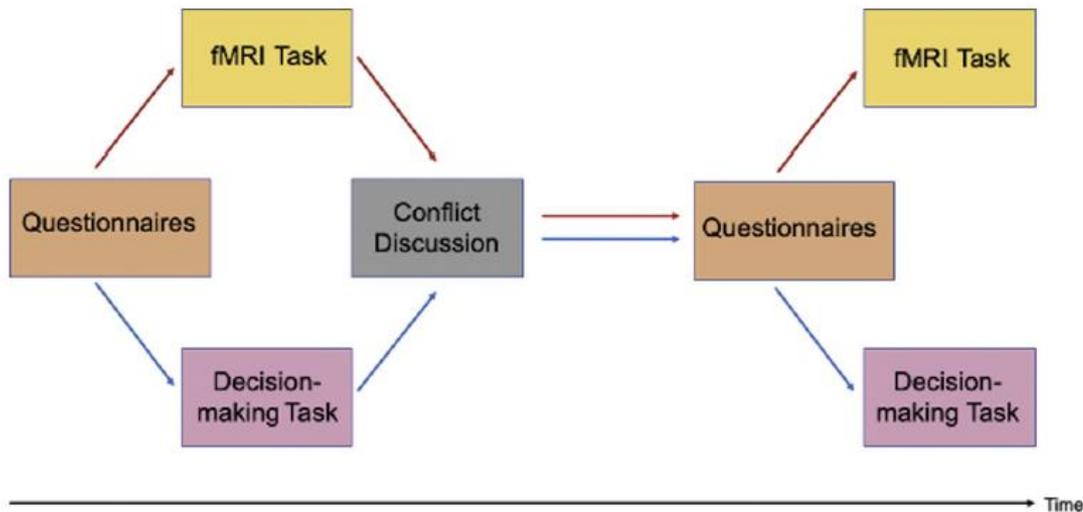


Halima Rafi

18 couples hétérosexuels avec médiateur

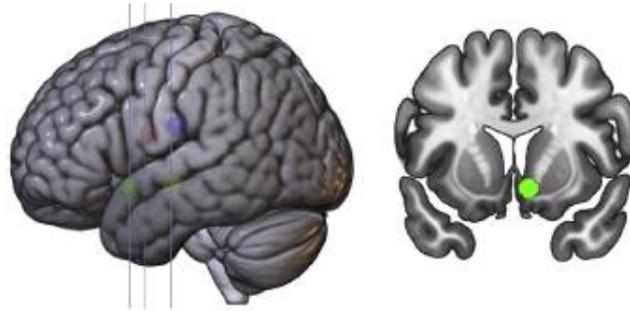
18 couples hétérosexuels conflit "comme d'habitude" / négociation

(âge moyen = 24 ans)



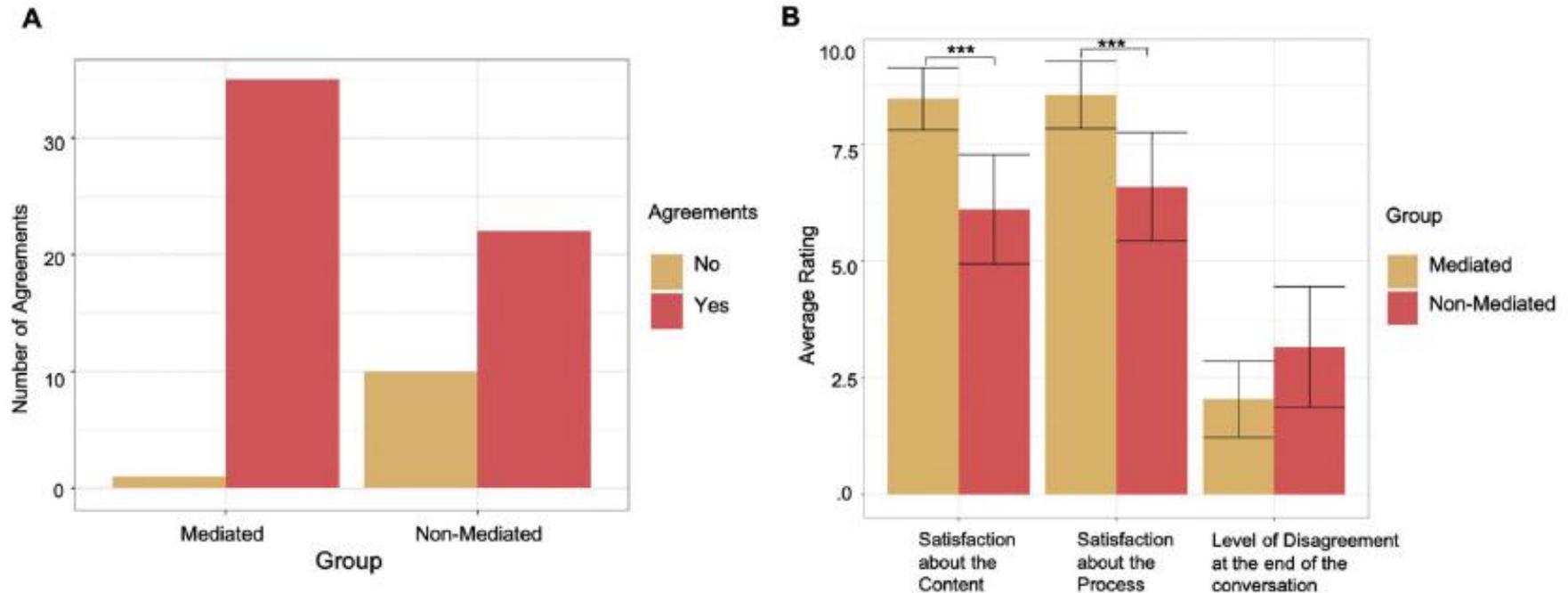
Activité cérébrale liée au partenaire romantique

le noyau accumbens



Plus d'activité dans le noyau accumbens avant le conflit pour un partenaire romantique souriant que pour une personne inconnue souriante

Effet de la médiation sur les conflits et l'activité cérébrale



- L'activité du noyau accumbens était corrélée avec une plus grande satisfaction concernant le processus et le contenu du conflit
- Groupe avec médiateur vs groupe contrôle : tendance à une plus grande activation du noyau accumbens pour le sourire du partenaire romantique > le sourire d'un inconnu ($p = .064$ corrigé FWE)

Résumé : impact de la médiation sur la résolution des conflits

Deux études indépendantes montrent :

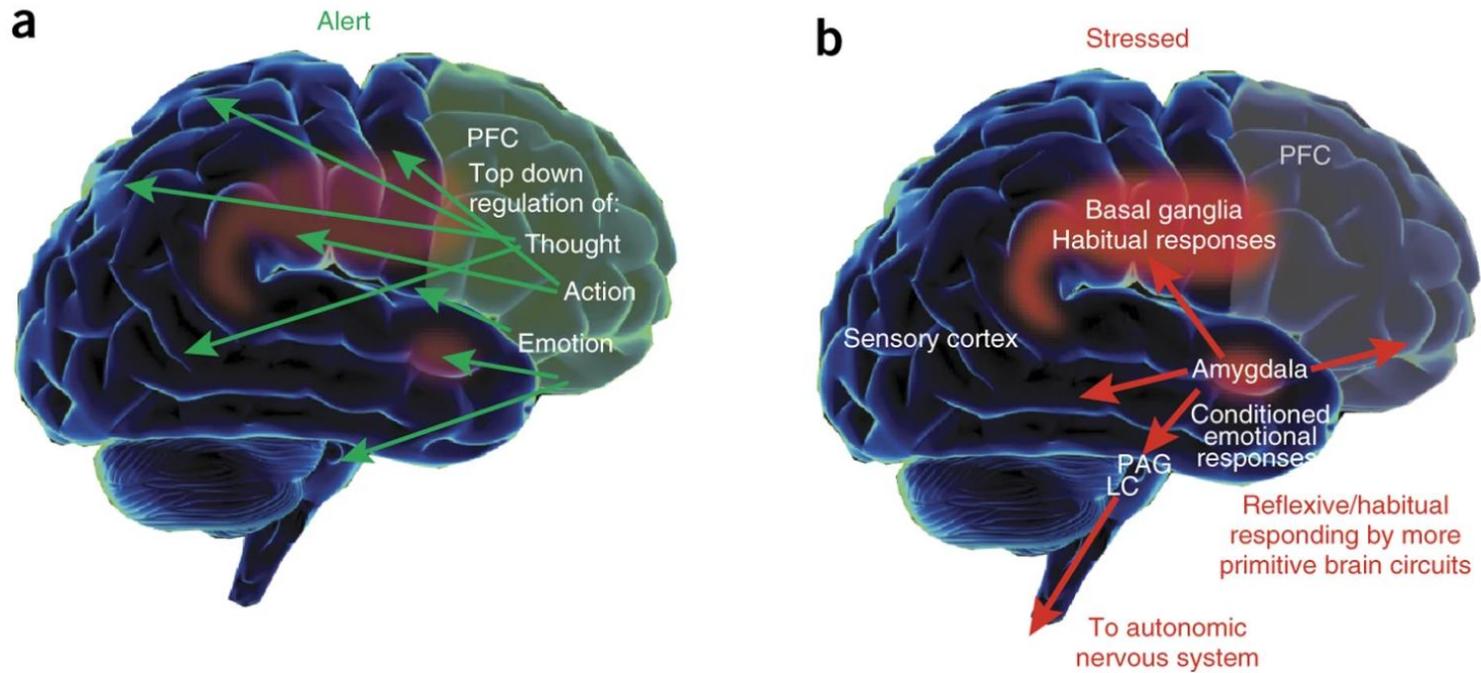
La médiation permet de trouver **plus d'accords**

La médiation **accroît la satisfaction** à l'égard du processus et de l'issue du conflit

L'étude IRMf montre :

La médiation peut aider à maintenir l'**activation cérébrale dans le noyau accumbens** lorsque l'on voit son partenaire romantique

L'influence du stress sur le cortex préfrontal



PFC, cortex préfrontal
PAG, gris périaqueducal
LC, Locus Coruleus

Le stress chronique, même léger, altère la fonction régulatrice du cortex préfrontal (Arnsten, 2015)

Principal facteur de stress quotidien : tensions interpersonnelles (Almeida, 2005, Current Directions in Psych Science)

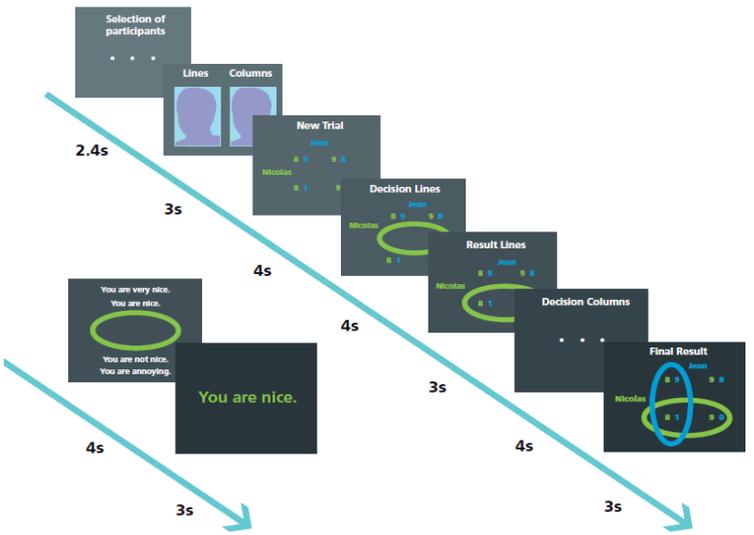
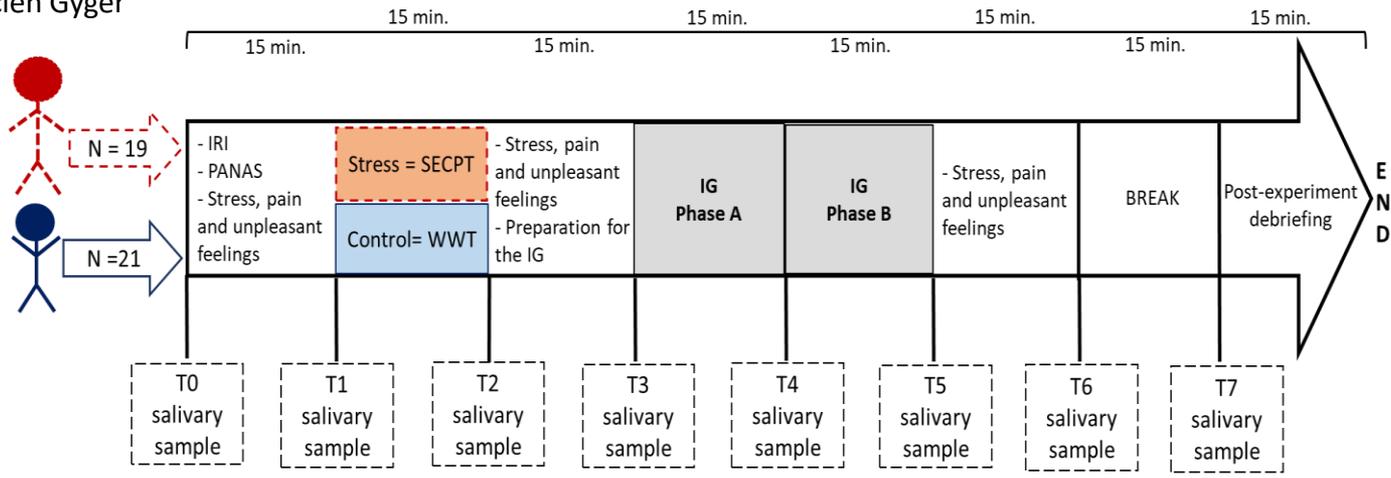


Dr. Lucien Gyger

Quel est l'impact du stress sur le comportement de punition ?



Dr. Yacila Deza-Araujo



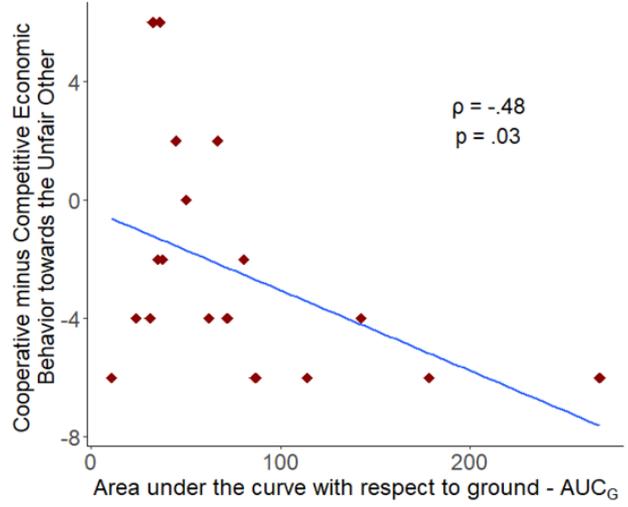
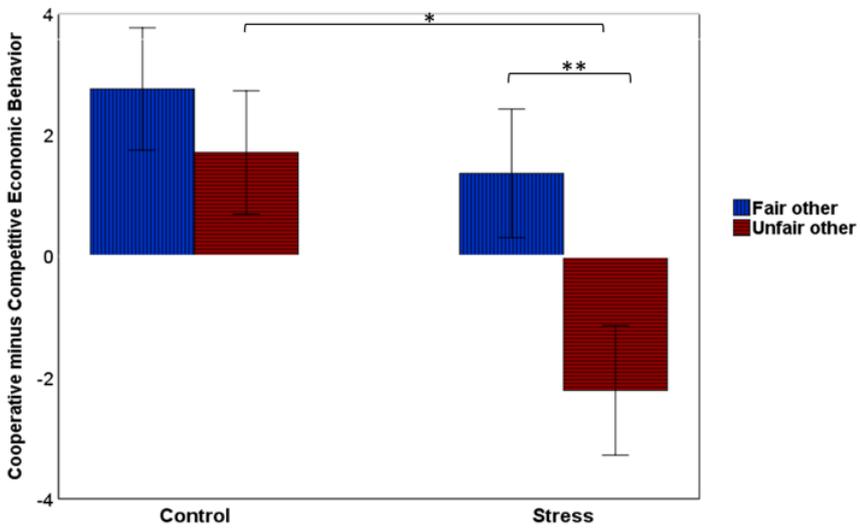
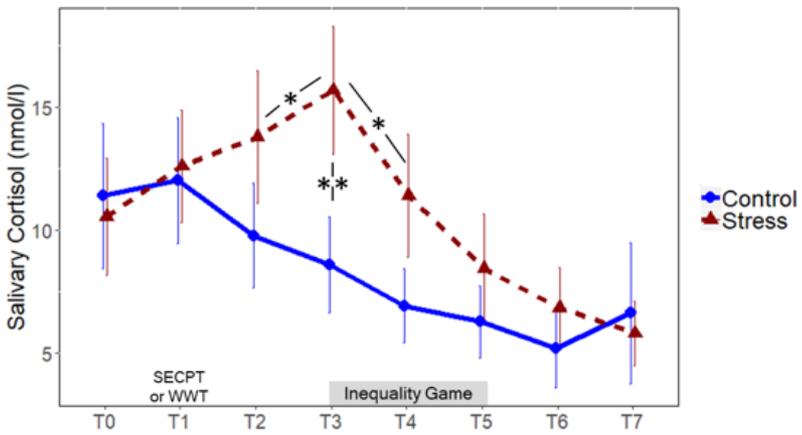


Dr. Lucien Gyger

Un **stress** social et physique augmente les punitions ultérieures



Dr. Yacila Deza-Araujo

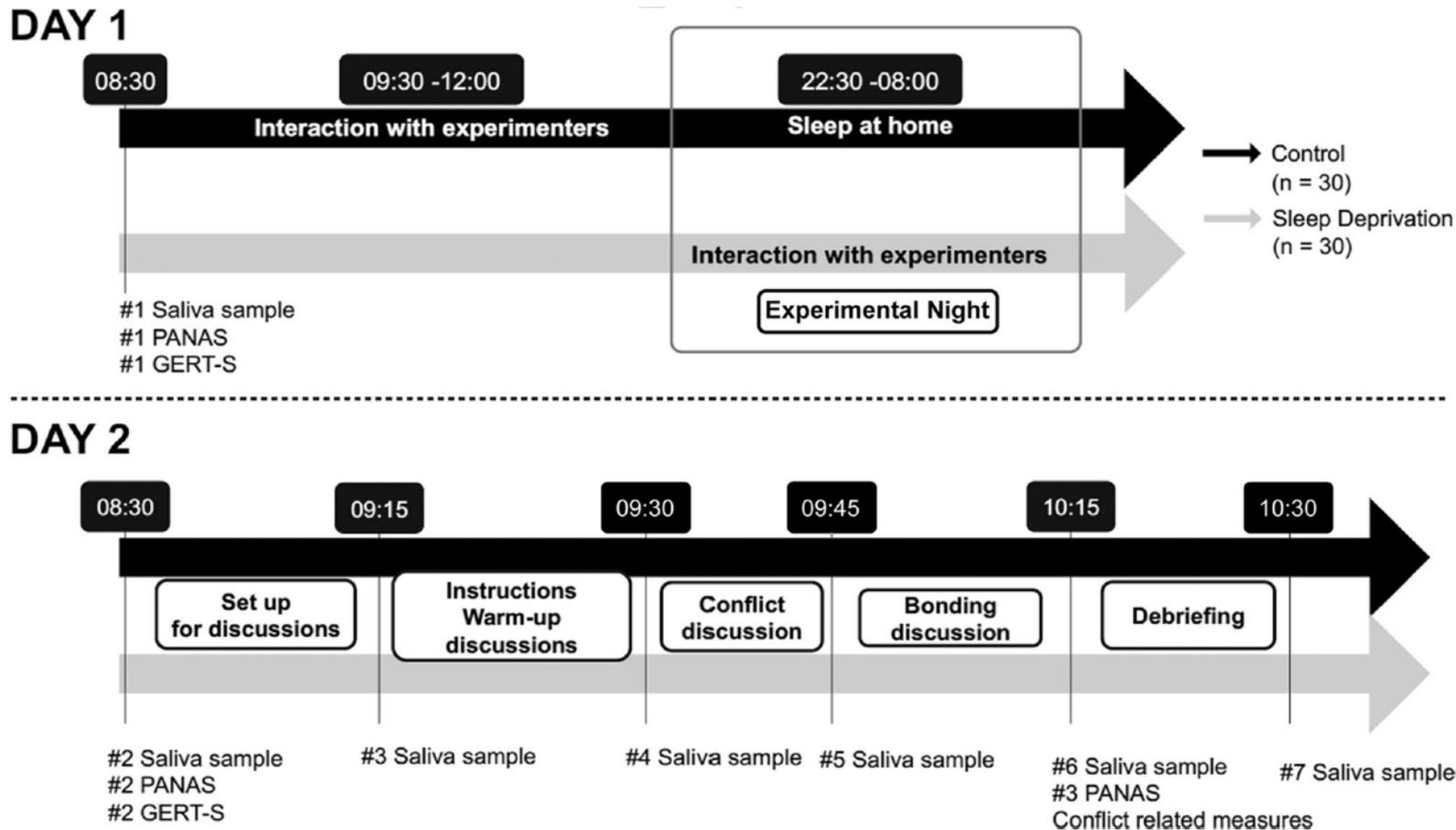




Querelle après une nuit blanche



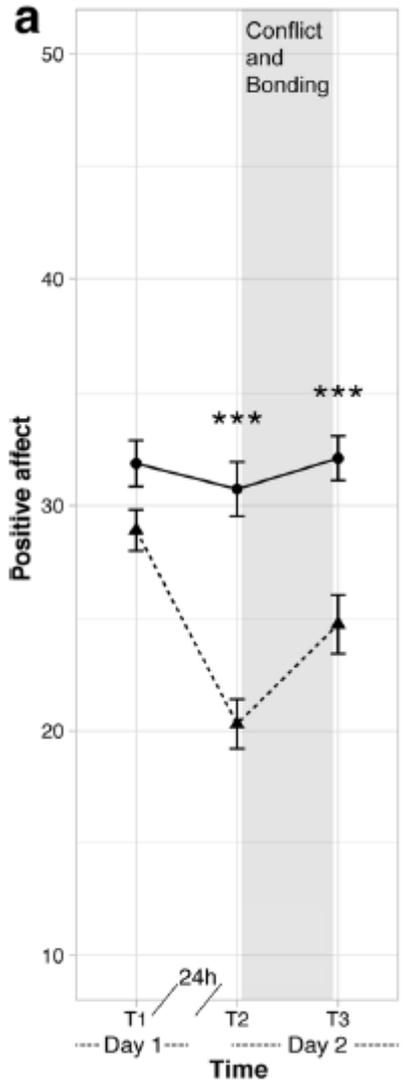
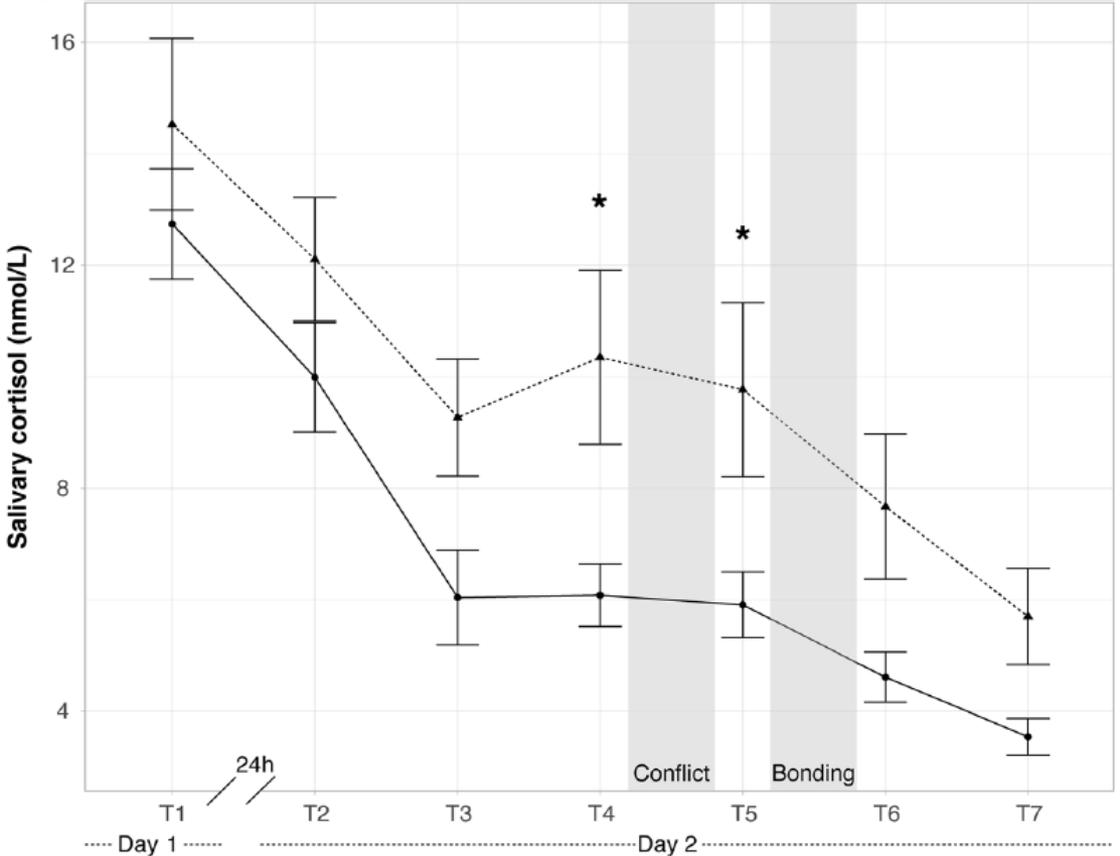
Dr. Patricia Cernadas Curotto



Querelle après une nuit blanche



Dr. Patricia Cernadas Curotto



Cernadas Curotto et al, (2021) *Affective Science*.

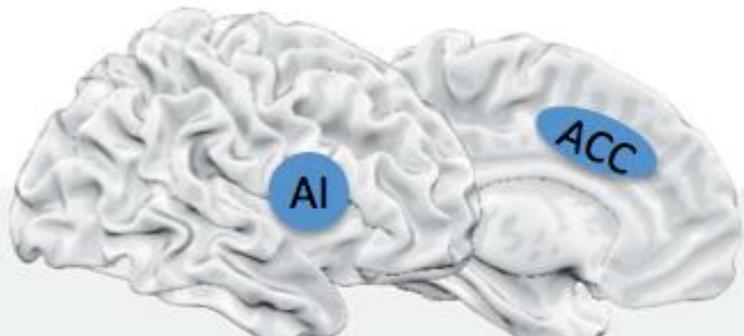
Olga Klimecki, PhD

Différentes voies pour comprendre les autres

Détresse empathique



augmente les émotions négatives



Compassion



augmente les émotions positives
augmente le comportement altruiste

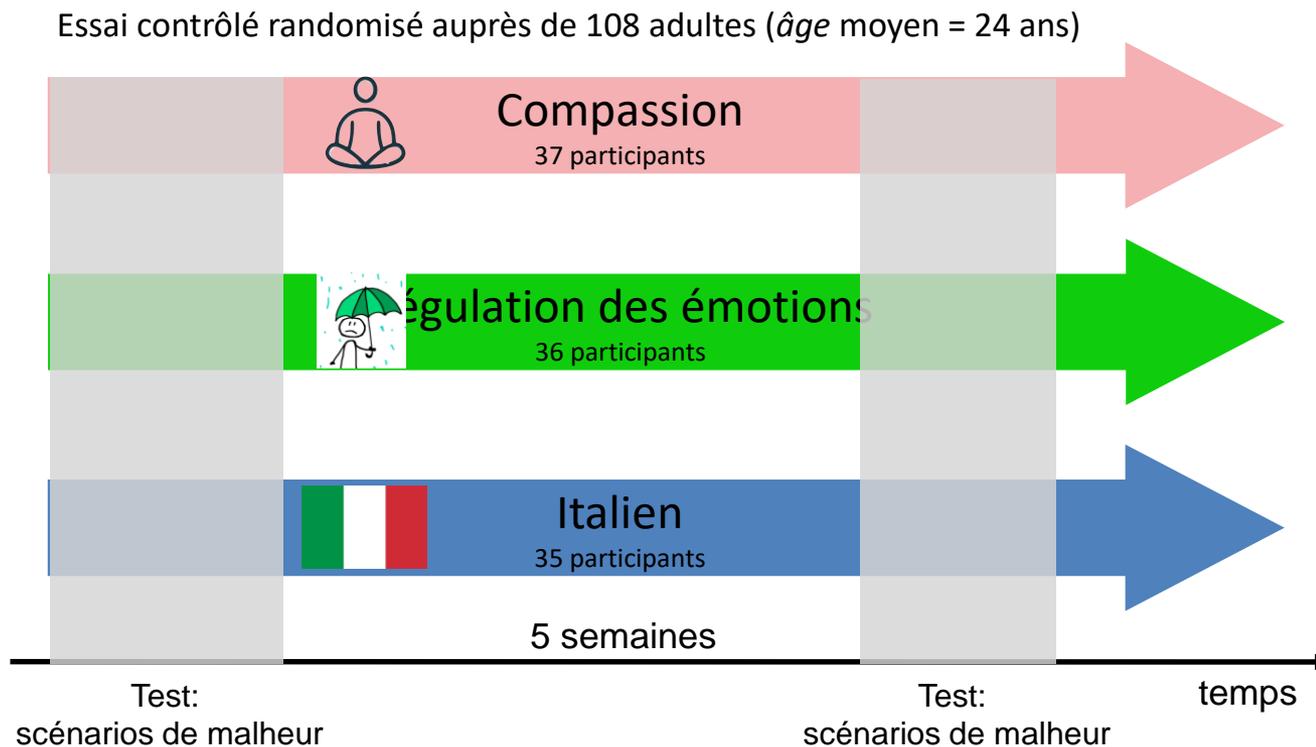


Klimecki et al, (2013) *Cerebral Cortex* ; Klimecki et al, (2014) *SCAN* ; Leiberg, Singer & Klimecki (2011) *PLoS One* ;
Singer & Klimecki (2014) *Current Biology* ; Klimecki (2015) *Social Neuroscience*

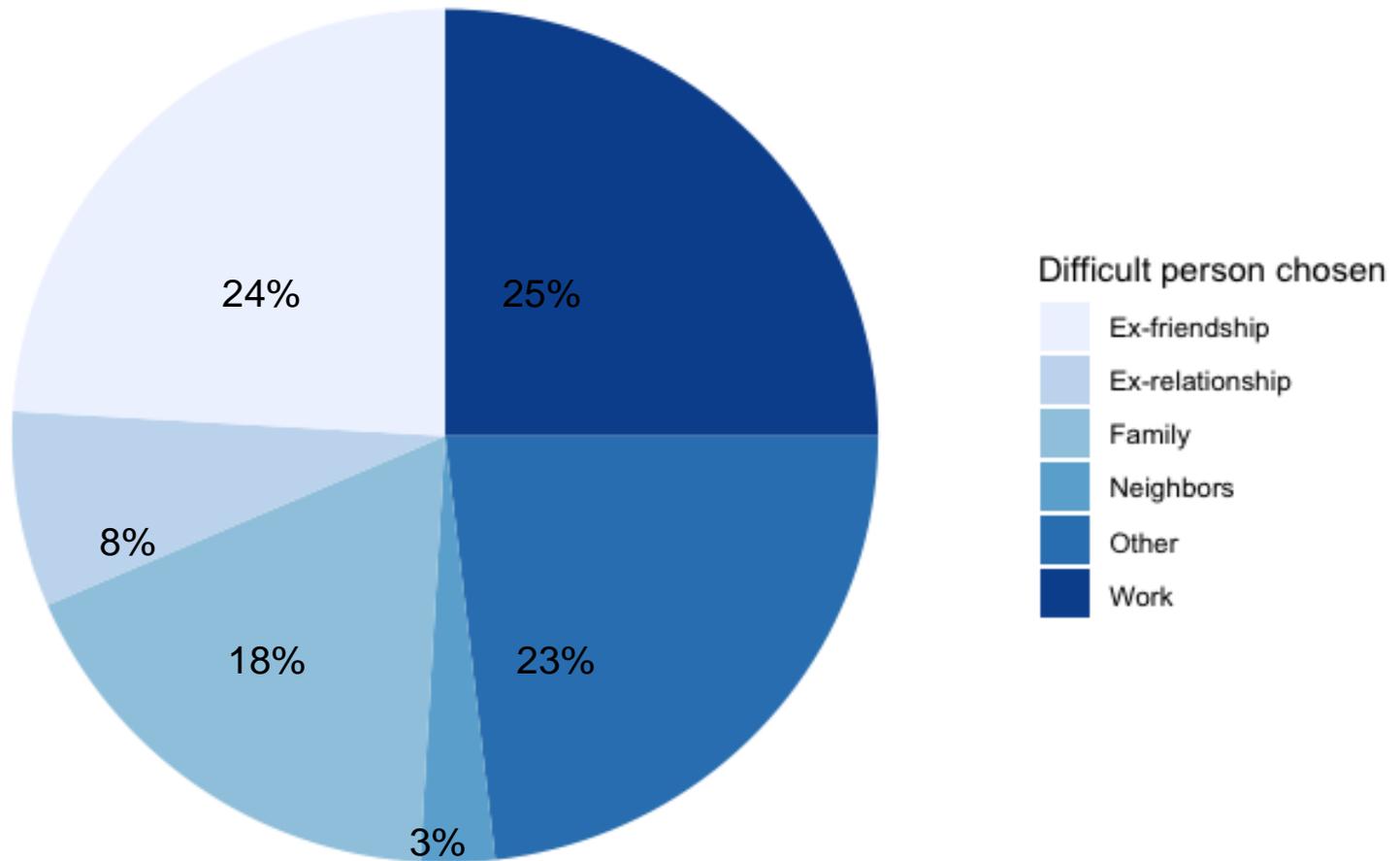
La formation à la compassion peut-elle améliorer les relations conflictuelles ?



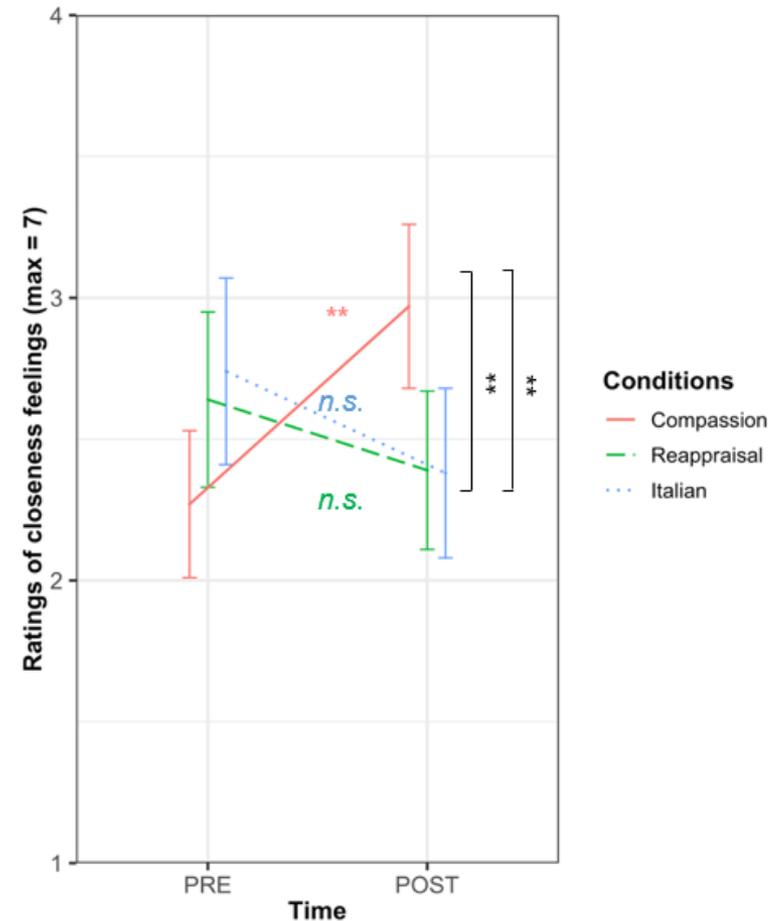
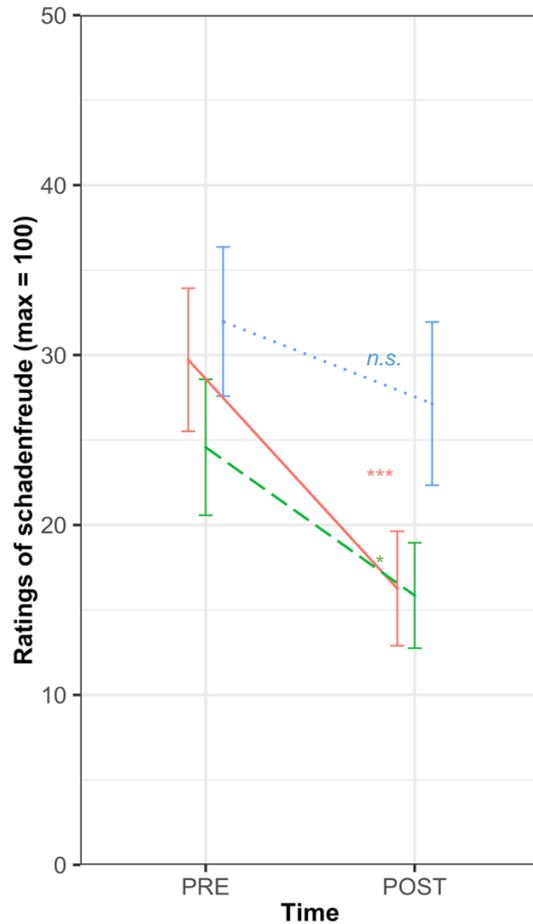
Dr. Patricia Cernadas Curotto



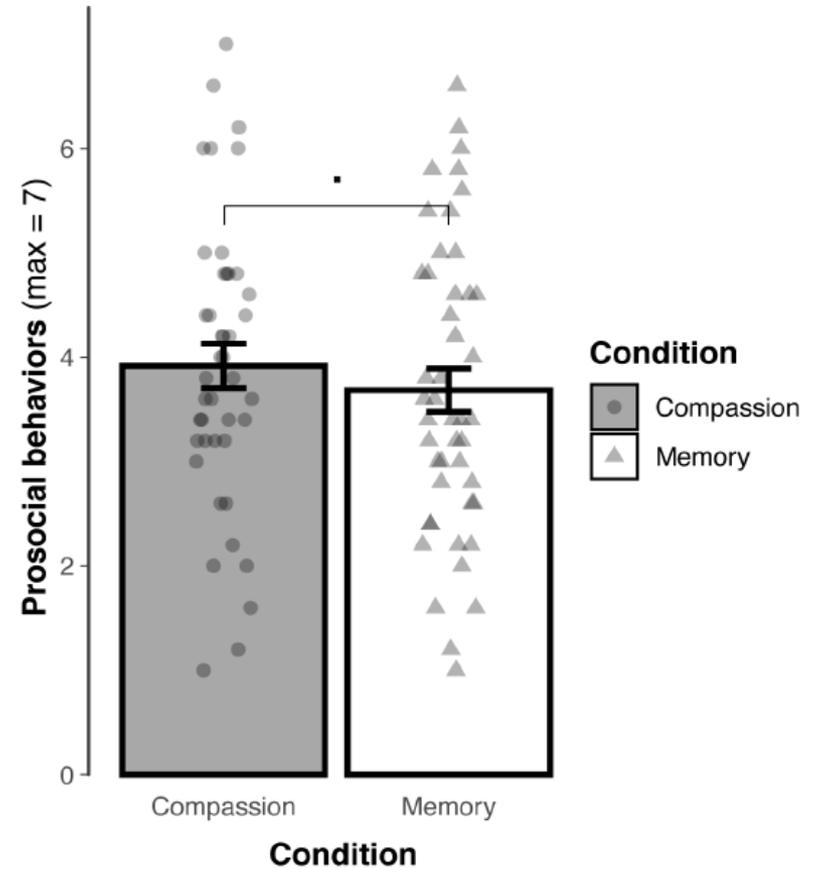
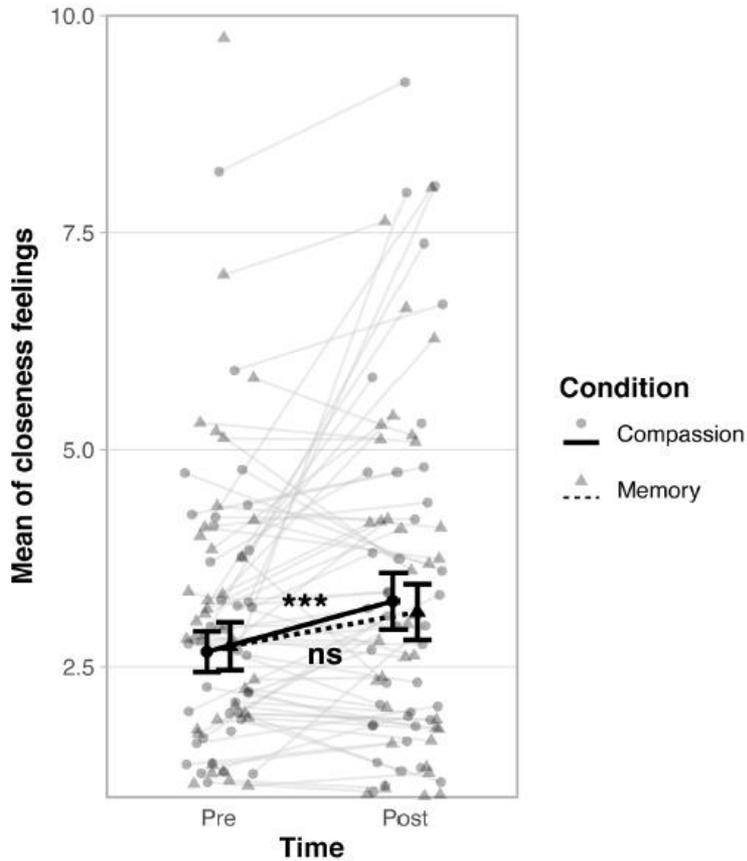
L'identité de la personne difficile



La formation à la compassion rapproche à la personne difficile

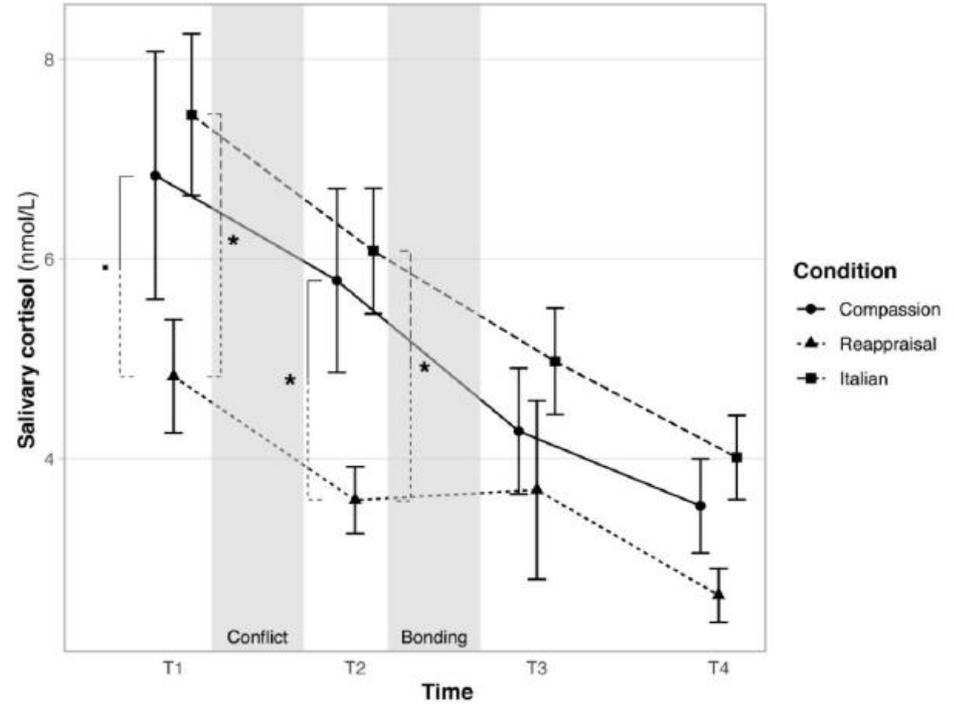
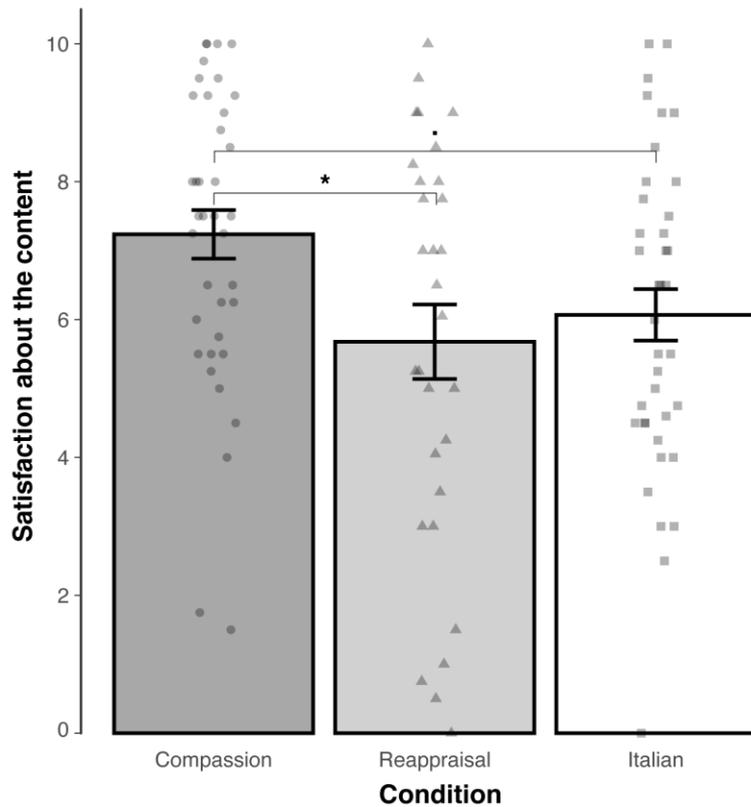


L'impact de la compassion ou de la formation à la mémoire sur le conflit israélo-palestinien (3 semaines en ligne)



Cernadas Curotto, Halperin, Rosenberg, Endevelt, Sander & Klimecki (en préparation)

Et le conflit de couple ?



La formation à la compassion a également réduit la conformité (comportement conflictuel contre-productif).

Cernadas Curotto, Halperin, Sander & Klimecki (en préparation).

Penser à l'avenir



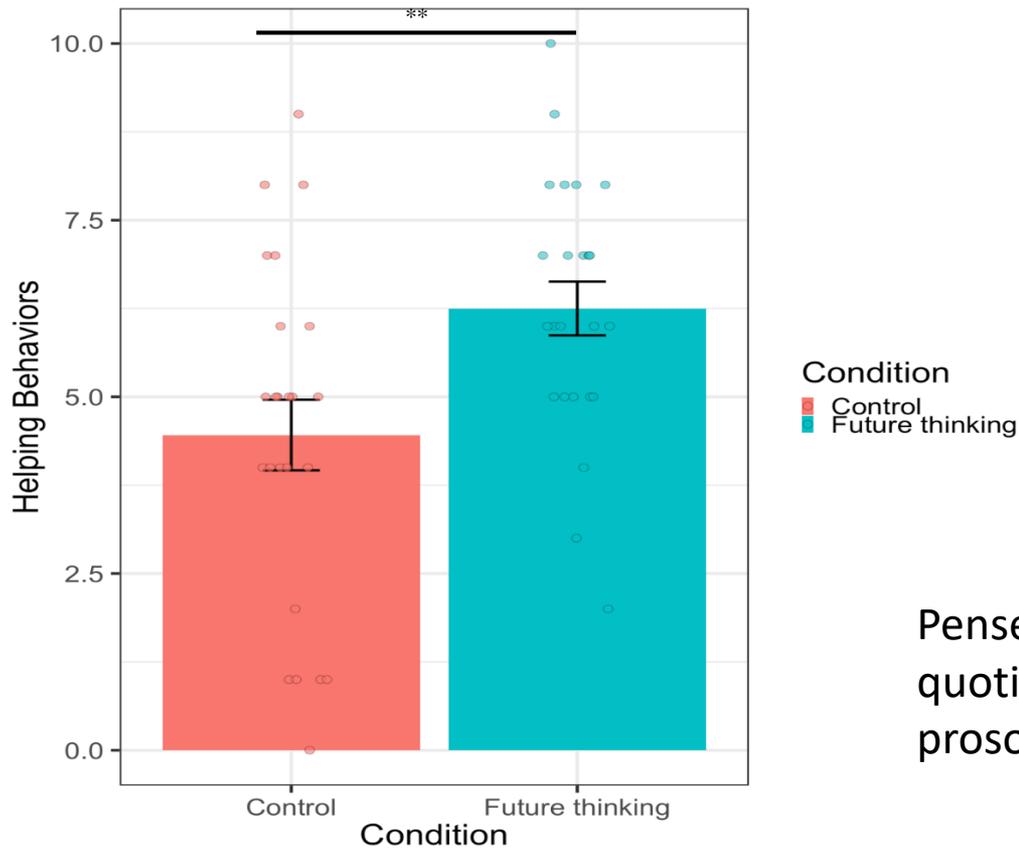
Jimmy Carter

Tester l'impact causal de la pensée à l'avenir



Dr. Patricia
Cernadas
Curotto

étude contrôlée randomisée avec 48 participants



Penser positivement à l'avenir dans la vie quotidienne augmente le comportement prosocial au quotidien

Résumé

Le stress restreint les fonctions régulatrices du cortex préfrontal et augmente les comportements punitifs.

La privation de sommeil augmente la réponse du cortisol au conflit et diminue l'affect positif.

Les interactions sociales peuvent être améliorées par

- la pensée à l'avenir
- la médiation
- la méditation
- promouvoir la compassion

Merci !



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



Federal Department of Foreign Affairs FDFA

HORIZON 2020

The EU Framework Programme for Research and Innovation

