SÉRIE OUTILS IA · APAISER

N° 111

Le Conflit, Apaisé

Traverser un désaccord du quotidien et renouer, avec l'IA.

10 prompts pour comprendre le fond, voir l'autre côté, préparer la conversation, trouver un terrain d'entente et réparer la relation, sans rapport de force.

Gratuit pour la communauté SYSTINFO

Faites défiler >

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai

BON À SAVOIR

L'IA éclaire, vous apaisez.

En 2026, les assistants (ChatGPT, Gemini, Le Chat) vous aident à voir une situation sous tous les angles, et même à répéter une conversation difficile à voix haute avant de l'avoir. Un vrai appui pour garder la tête froide, à condition de garder trois réflexes.

- **L'IA ne connaît que votre version**
  Elle vous aide à formuler et à prendre du recul, mais elle n'a pas entendu l'autre. Ne cherchez pas à gagner : cherchez à comprendre avant de convaincre.
- **Comprendre avant de convaincre**
  Un conflit s'apaise par l'écoute et le respect, pas par la victoire. Visez une solution qui tienne pour les deux, pas un gagnant et un perdant.
- **Protégez l'intime, restez en sécurité**
  Ne confiez pas de détails privés sur l'autre. Décrivez les faits et vos ressentis. Si cela bascule vers la menace, mettez-vous en sécurité et demandez de l'aide.

Le bon réflexe : comprendre avant de convaincre, des faits plutôt que des reproches.

LA MÉTHODE

Dix prompts, cinq étapes.

Pas besoin d'être médiateur. Ces 10 prompts vous mènent du désaccord à l'apaisement : comprendre, préparer, dialoguer, résoudre, puis réparer. Adaptez les crochets à votre situation.

Chaque prompt suit la même recette : Rôle, Contexte, Tâche, Format. Copiez la structure, changez les crochets.

01 **Comprendre la situation**
· 2 prompts

02 **Préparer l'échange**
· 2 prompts

03 **Ouvrir le dialogue**
· 2 prompts

04 **Trouver une solution**
· 2 prompts

05 **Réparer et apaiser**
· 2 prompts

PROMPT 01 · COMPRENDRE

Le Fond Du Problème

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un médiateur calme et bienveillant.
Contexte : je suis en conflit avec [personne, lien] à propos de [sujet] depuis [durée]. Ce qui s'est passé : [faits].
Tâche : aide-moi à voir le vrai problème sous la dispute.
Format : le besoin réel derrière ma position, les émotions en jeu des deux côtés, et la question à régler en priorité.

Ce que vous obtenez

Vous nommez le vrai sujet, pas seulement l'étincelle. On ne règle bien que le problème qu'on a bien compris.

PROMPT 02 · COMPRENDRE

L'Autre Point De Vue

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es l'avocat de la partie adverse, honnête et nuancé.
Contexte : mon conflit porte sur [sujet] ; de mon point de vue, [ma version].
Tâche : présente la situation telle que l'autre la vit sans doute.
Format : ses raisons possibles, ce qu'elle craint de perdre, et deux points où elle a sans doute raison.

Ce que vous obtenez

Vous sortez de votre seule version. Comprendre l'autre ne veut pas dire lui donner raison, mais ça désamorce déjà beaucoup.

PROMPT 03 · PRÉPARER

La Conversation Répétée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu joues l'autre personne pour que je m'entraîne.
Contexte : je vais parler à [personne] de [sujet] ; elle réagit souvent par [réaction].
Tâche : simulons la conversation, réplique par réplique.
Format : joue son rôle de façon réaliste, puis dis-moi ce qui a apaisé ou envenimé, et comment mieux formuler.

Ce que vous obtenez

Vous arrivez préparé, pas pris au dépourvu. Les mots justes viennent plus facilement quand on les a déjà essayés.

PROMPT 04 · PRÉPARER

Mes Besoins Clarifiés

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un coach qui clarifie les enjeux avant un échange.
Contexte : conflit sur [sujet] avec [personne] ; je ne sais plus ce que je veux vraiment.
Tâche : aide-moi à trier l'essentiel de l'accessoire.
Format : ce sur quoi je ne peux pas céder, ce que je peux lâcher, et ma solution de repli si aucun accord.

Ce que vous obtenez

Vous savez ce qui compte vraiment pour vous. Plus facile de céder sur l'accessoire quand l'essentiel est au clair.

Le Message Qui Ouvre

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un rédacteur qui apaise au lieu d'attaquer.
Contexte : je veux proposer à [personne] d'en parler, au sujet de [sujet], sans la braquer.
Tâche : écris un message court qui invite au dialogue.
Format : ton calme, je parle de mon ressenti et non de reproches, et je propose un moment pour échanger.

Ce que vous obtenez

Un premier pas qui ouvre au lieu de braquer. L'autre a envie de répondre, pas de se défendre.

PROMPT 06 · DIALOGUER

L'Écoute Qui Désamorce

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un expert de la communication non violente.
Contexte : pendant l'échange sur [sujet], l'autre risque de se fermer ou de s'énerver.
Tâche : donne-moi de quoi écouter et désamorcer sur le moment.
Format : trois questions ouvertes, deux phrases pour reconnaître son ressenti, et quoi faire si le ton monte.

Ce que vous obtenez

Vous gardez le dialogue vivant même quand ça chauffe. Écouter vraiment fait souvent retomber la tension.

Le Terrain d'Entente

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un médiateur qui cherche des solutions gagnant-gagnant.
Contexte : avec [personne], nous bloquons sur [sujet] ; chacun veut [position A] contre [position B].
Tâche : propose des compromis réalistes.
Format : trois pistes d'accord qui tiennent compte des deux besoins, de la plus simple à la plus ambitieuse.

Ce que vous obtenez

Des solutions sur la table, pas seulement des positions. On passe du bras de fer à la recherche commune.

PROMPT 08 · RÉSOUDRE

L'Accord Posé

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un assistant qui met un accord au clair.
Contexte : avec [personne], nous nous sommes mis d'accord sur [solution] pour [sujet].
Tâche : rédige un récapitulatif simple et neutre.
Format : qui fait quoi, pour quand, et comment on vérifie que c'est tenu, en quelques lignes amicales.

Ce que vous obtenez

Un accord clair que chacun a en tête de la même façon. Moins de malentendus, moins de rechutes.

La Relation Renouée

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un conseiller qui aide à renouer après une tension.
Contexte : le conflit avec [personne] sur [sujet] est réglé, mais la relation reste fragile.
Tâche : aide-moi à reprendre contact sereinement.
Format : un petit geste ou mot sincère, ce qu'il vaut mieux éviter de rappeler, et comment repartir sur de bonnes bases.

Ce que vous obtenez

La relation repart, allégée. Un conflit traversé ensemble peut même renforcer un lien.

Le Recours Serein

PROMPT À COPIER

Rôle : tu es un guide des recours quand le dialogue ne suffit pas.
Contexte : malgré mes efforts, le conflit sur [sujet] avec [personne] reste bloqué.
Tâche : indique-moi comment avancer sans envenimer.
Format : les options possibles (tiers de confiance, médiateur, démarche officielle), l'ordre à suivre, et comment rester factuel.

Ce que vous obtenez

Vous avancez sans tout casser. Quand le face-à-face ne suffit plus, un cadre neutre protège la relation et vos droits.

MERCI · À VOUS DE JOUER

Une phrase, un grand merci.

Ces fiches vous sont offertes, sans publicité. Notre seule récompense est votre reconnaissance.

Offrez-nous 30 secondes

Prenez un instant pour nous dire merci sur l'un de nos réseaux. Un mot public, même court, nous encourage à continuer de vous accompagner, conseil après conseil.

Scannez pour nous rejoindre et nous remercier

WhatsApp **Mattermost** **LinkedIn** **Facebook**

systinfo.org · systinfo.ai · blog.systinfo.ai