

Transformer les conflits

Prévenir la brutalité du quotidien par l'apprentissage de la non-violence. C'est l'objet de stages qui permettent de surmonter notre sentiment d'impuissance.

psycho

Deux jeunes femmes se tiennent figées comme des statues : l'une lève la main sur l'autre qui se recroqueville. Dans la salle lumineuse du Foyer Sainte-Marie, à Rodez, un petit groupe les entoure. Ici, on s'arrête pour réfléchir à la violence. « Comment stopper cette agression ? », interroge Hervé Ott, qui conduit ce stage sur « la transformation des conflits ». Il invite chacun à proposer une intervention. Certains tendent la main vers l'agressée. Poser son bras sur l'épaule de l'assaillante ou se positionner devant elle en la regardant se révèle plus efficace. La quinzaine de participants âgés de 30 ans à 67 ans n'est pas venue acquérir des techniques d'autodéfense pour se transformer en héros. Loin s'en faut. Ils veulent savoir faire face à un conflit sans recourir à la violence et en surmontant un sentiment d'impuissance.

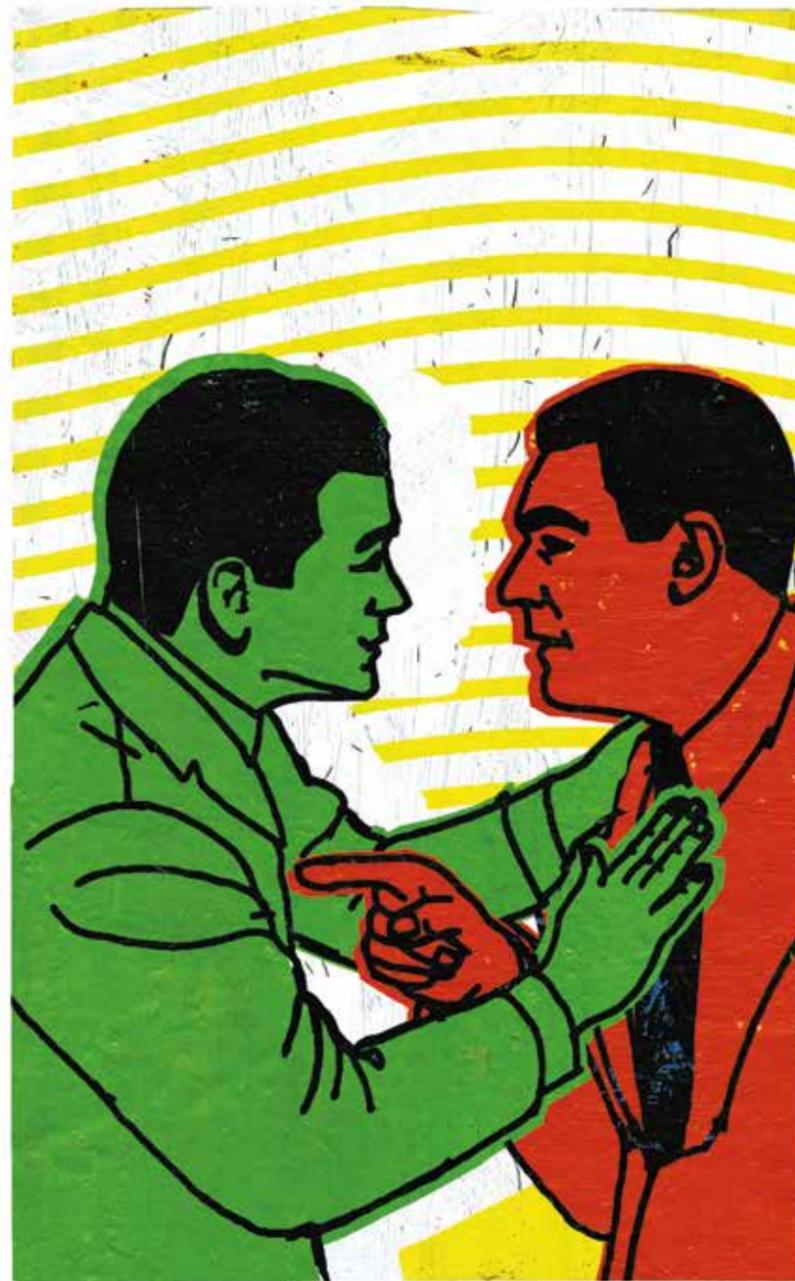
Déchiffrer l'agressivité

L'Institut européen conflits cultures coopérations, que dirige Hervé Ott, fait partie de la constellation d'associations qui propagent la culture de non-violence en proposant des stages pratiques. Ces formations (qui ont concerné 17000 personnes en 2011) sont souvent fréquentées par des professionnels de l'éducation et du secteur social. La plupart des participants venus à Rodez ont une activité tournée vers les autres. Marc, la cinquantaine, éducateur spécialisé en région toulousaine, voudrait « déchiffrer » l'agressivité et la violence des ados dont il a la charge, « pour en faire quelque chose de positif ». Salariée à Pôle emploi, Geneviève a obtenu ce stage dans le cadre de sa formation continue. « Nous sommes exposés à l'agressivité des usagers, explique la dynamique sexagénaire. Ils sont dans des situations difficiles. Parfois, en état

de choc ou nerveusement à bout parce que les démarches à accomplir sont compliquées. Je veux pacifier la relation pour arriver à travailler en confiance. »

La violence questionnée ici est d'abord psychologique. Hervé Ott, qui forme des professionnels et des militants associatifs depuis près de 20 ans, la définit comme un franchissement des limites de l'autre sans l'autorisation de celui-ci. « Comme le dit Paul Ricœur, dit-il, la violence est tout ce qui fait faire à l'autre une expérience de mort, réelle ou symbolique », y compris par l'humiliation ou la négation de son existence. Nommer ce que l'on ressent fait partie des étapes clés. Un dictionnaire est d'ailleurs

à disposition avec d'autres ouvrages, sur une table. Sur des panneaux, on peut lire la description des affects des participants au cours de conflits qui les ont marqués. « Jambes qui flageolent », « vertiges », « boule dans la gorge », « poussées de sueur », « sidération » : les émotions fortes se manifestent toujours physiquement. Les mettre en mots demande d'y voir clair, de distinguer peur, dégoût, honte et colère. « L'émotion me révèle souvent une transgression de mes limites, souligne Hervé Ott. Il s'agit de l'accueillir et de se servir de l'énergie qu'elle contient pour réagir. Si elle n'est pas refoulée, mais reconnue et canalisée, elle peut être une alliée. »



OÙ TROUVER UN STAGE ?

- Institut européen conflits cultures coopérations, à Potensac (12). Tél. : 05 65 61 33 26. www.ieccc.org
- Centre de ressources sur la non-violence de Midi-Pyrénées, à Colomiers (31). Tél. : 05 61 78 66 80. www.non-violence-mp.org
- Institut de formation et de recherche du mouvement pour une alternative non violente (IFMAN) dans sept régions. www.ifman.fr

La méthode mise en œuvre par Hervé Ott et sa comparse, Élisabeth Clerc, relève d'une philosophie pratique plutôt que du développement personnel. Cette non-violence au quotidien puise aussi aux sources des sciences sociales, de la psychologie, de la communication non violente ou du théâtre de l'Opprimé (jeu de rôles, théâtre-forum).

Après la pause déjeuner, les participants improvisent des disputes déclenchées par un événement anodin. Un reproche à propos d'un retard dégénère en attaque personnelle entre amis, un voisin à qui on demande de baisser une musique trop forte devient insultant : l'énerverment qui monte rapidement à partir de pas grand-chose, chacun en a fait l'expérience... « L'important est de définir ce sur quoi nous nous affrontons, explique Élisabeth Clerc. Si l'enjeu est un objet, le pouvoir ou un comportement, par exemple, on doit négocier, cela fait partie de la vie.

« Je peux mettre des mots sur les émotions et me ressaisir »

« J'ai fait un stage sur la transformation des conflits, pris en charge par mon employeur, en 2012. Après, alors que cette entreprise n'avait pas l'habitude du dialogue, les rapports ont évolué : en réunion, nous avons trouvé le moyen de communiquer. Je n'ai pas changé d'idées, mais j'écoute davantage mes collègues. Face à des attitudes de mépris, je pique toujours des colères, mais elles sont plus à propos et plus audibles par l'autre. Dans mon couple, j'étais en demande de reconnaissance, et maintenant j'arrive à me faire entendre de mon conjoint. Lorsque je me sens envahie par les émotions, j'en ai conscience, je peux mettre des mots dessus et me ressaisir. Je sais qui je suis et je n'autorise plus personne à me marcher dessus. Et cela s'applique à tous les domaines de la vie. »

CATHERINE, 59 ANS, ENSEIGNANTE ET DÉLÉGUÉE DU PERSONNEL (29)

Si l'enjeu est l'identité de l'autre, la négociation n'est pas possible. Le conflit peut alors dériver vers la négation de l'autre. »

Quelle est ma place : victime, agresseur ou témoin ? Quelle position adopter ? Comment « créer du collectif qui agit » plutôt que d'essayer de sauver la situation « moi tout seul » ? Ce sont d'autres questions fondamentales pour y voir clair. L'approche non violente ne se réduit donc pas à arrondir systématiquement les angles ou à faire le dos rond. Plutôt que de « gérer » le conflit, le but est de comprendre ses propres automatismes et ses possibilités d'action, pour transformer un conflit en « source d'énergie et de créativité ».

Agir en accord avec soi

À la fin du dernier jour du stage, chacun tire le bilan. Christophe, cadre supérieur d'une quarantaine d'années, compte utiliser ce qu'il a appris dans sa façon de diriger son équipe. « Je veux trouver les mots qui débloquent une situation douloureuse, car j'ai vu trop de souffrance au travail et de collègues en burn-out. Je crois qu'il est possible d'agir en accord avec mes valeurs personnelles. » Même Claude et Marie, retraités et militants pour la paix qui préparent un voyage en Israël-Palestine comme observateurs internationaux, ont trouvé des outils qui leur serviront. « Bien sûr, le contexte sera plus dur, reconnaît Claude. Il n'empêche, les ingrédients sont les mêmes et il faudra savoir interpréter la situation sans être submergés par ses émotions, sans se tromper pour réagir au mieux. »

TEXTE NALY GÉRARD

ILLUSTRATION GIANPAOLO PAGNI POUR LA VIE

TROIS QUESTIONS À...
PASCAL TOZZI,
universitaire



« La non-violence, un socle pour nos valeurs »

Ce professeur de science politique, enseignant en IUT au département Carrières sociales, à Bordeaux, vient de signer *Plaidoyer pour la non-violence* (Le Pommier).

LA VIE. Pourquoi s'intéresser à la non-violence aujourd'hui ?

PASCAL TOZZI. J'ai étudié la violence politique, donc le sujet m'intéressait. Les attentats de janvier 2015 ont confirmé la nécessité d'approfondir la question. Là où j'enseigne, nous avons ouvert des espaces d'expression et de réflexion avec les étudiants. La non-violence redonne un socle à nos valeurs. Elle permet de ne pas laisser l'absurdité de la violence prendre le dessus, de reconstruire du sens en se posant des questions : à quoi voulons-nous adhérer ? Que trouvons-nous inacceptable ? Avec quelle force sommes-nous attachés aux valeurs d'humanité ? Sommes-nous prêts à nous transformer nous-mêmes ?

Vous mettez l'accent sur la dimension personnelle. Pourquoi ?

P.T. Je pose la question de notre responsabilité dans la relation interpersonnelle car c'est immédiatement accessible. Nous avons le pouvoir de choisir ce que nous voulons cultiver dans le jardin de nos existences. C'est un moyen de retrouver une prise sur le monde, avec humilité mais conviction. Se poser la question d'une éthique personnelle fait partie des révolutions minuscules qui font avancer les choses. C'est aussi une préparation pour mieux retourner vers le collectif, pour ceux qui le souhaitent, car on ne peut opposer l'un à l'autre. Je tiens à souligner que la non-violence n'est pas une voie ascétique faite de contrition mais un chemin joyeux.

L'éthique de la non-violence est-elle différente de la morale traditionnelle ?

P.T. L'éthique est plus souple : elle permet de s'adapter à des situations complexes. Elle permet d'éviter le risque de dogmatisme présent dans tout système de pensée. Avec l'éthique, on peut se retrouver, croyants et non-croyants, autour de la notion d'humanité. INTERVIEW N.G.