



La psychologie au service de la paix

Les interventions psychologiques peuvent contribuer à l'installation d'une paix durable.

Un drame radiophonique plein d'espoir au Rwanda, des négociations de paix et l'étude des processus de pardon et de réconciliation : trois exemples issus du domaine de la psychologie de la paix.

JOËL FREI

On estime à 750 000 le nombre de personnes tuées au Rwanda, pays d'Afrique de l'Est, en 1994. Lorsque Ervin Staub, psychologue de la paix étatsunien, s'y rend plus de quatre ans après le génocide pour amorcer un processus de réconciliation, le traumatisme transparait encore partout : tout le monde, du chauffeur de taxi au responsable politique, parle de ce que sa famille a subi. On le voit aussi aux nombreux visages figés ou aux personnes apathiques assises devant les maisons.

Ervin Staub, professeur de psychologie d'origine hongroise, échappe très jeune à l'Holocauste grâce au courage de quelques anonymes et à l'aide de sa famille. Plus tard, il axe ses recherches sur les causes des génocides. Mais il ne se limite pas à leur compréhension : il conçoit également des approches destinées à initier des processus de réconciliation après un génocide ou une guerre. Avec un producteur, il lance notamment un programme radio développant un narratif plein d'espoir pour l'avenir du Rwanda. Intitulée *L'aube d'un jour nouveau*, une fiction dramatique radiophonique fait le récit d'un conflit entre deux villages. L'un d'entre eux

reçoit du gouvernement une parcelle de terre fertile, située entre les deux localités. Lorsqu'une sécheresse s'abat sur la région et que les habitantes et les habitants du village voisin n'ont plus assez à manger, une attaque marque le début d'un conflit qui va s'étirer sur de nombreuses années. Pourtant, grâce à l'intervention courageuse de quelques membres des deux communautés, les relations entre les deux camps ne sont pas rompues. Luttant contre l'hostilité, ceux-ci finissent par obtenir la réconciliation des deux villages.

Au Rwanda, 90 % de la population écoute la radio. Après un an, le drame radiophonique créé par Ervin Staub est suivi par 89 % de l'audimat. Et, en plus de jouir d'une grande popularité, l'émission porte ses fruits. Une étude montre que, par rapport au groupe de contrôle, les personnes l'ayant écoutée ont ensuite fait preuve d'une plus grande empathie pour les différents groupes (victimes ou bourreaux), ont davantage participé aux activités de réconciliation et – fait essentiel dans la mesure où l'obéissance aux autorités est un facteur de génocide – se sont montrées plus indépendantes vis-à-vis des autorités.

Psychologie et négociations de paix

Un génocide ou une guerre laisse de profondes cicatrices dans la psyché des personnes concernées et divise la population. Ces traumatismes retombent souvent sur les médiatrices et les médiateurs qui mènent les pourparlers entre les parties belligérantes. Dans le cadre de ses « bons offices », la Suisse joue un rôle



Les conflits étant quelque chose de normal, il convient également de «normaliser» les connaissances sur la manière de les résoudre.

important dans les négociations de paix. À présent, un projet de recherche étudie pour la première fois le rôle de la psychologie dans la médiation de la paix. Mandaté par le Département fédéral des affaires étrangères (DFAE), le rapport *States of Mind in Conflict* dresse notamment le constat suivant: dans le cadre de la médiation de paix, les émotions sont négligées de façon problématique. Un médiateur anonyme déclare à ce sujet: «Citons par exemple les négociations menées après le génocide au Rwanda (...) Vous me dites qu'il n'y a là-bas ni traumatismes ni émotions (...) Pensez-vous sérieusement que les personnes, tous niveaux confondus, resteront assises sans manifester aucune émotion et n'aborderont les problèmes que sous un angle purement intellectuel?»

Cette citation est extraite du rapport rédigé par Irene Bruna Seu, professeure de psychologie sociale à l'Université de Londres. Elle a identifié les dynamiques psychologiques qui influencent, et bien souvent compliquent, les négociations de paix. Avec ce document, elle propose en outre une sorte de guide visant à aider les médiatrices et les médiateurs à surmonter ces obstacles. Sa conclusion: un changement de paradigme est nécessaire en ce qui concerne la compréhension et la gestion des émotions dans la médiation de paix. Elle recommande la transmission de connaissances psychologiques lors de la formation des médiatrices et des médiateurs, ainsi que des recherches complémentaires afin de savoir comment renforcer leurs compétences psychosociales, en plus d'un soutien psychologique

pendant leur mission. Ces recommandations sont-elles mises en œuvre? Interrogé à ce sujet, le DFAE écrit: «La formation de base des diplomates, tout comme les nombreuses formations continues du DFAE, sont constamment améliorées. Les recommandations du rapport sont prises en compte dans cette démarche.»

Simon Mason effectue des recherches au Center for Security Studies de l'École polytechnique fédérale de Zurich, où il dirige le «Mediation Support Team». Il accompagne les médiatrices et les médiateurs de paix avec des formations, de la recherche appliquée et du soutien aux processus. S'agissant de la recommandation d'offrir une assistance psychologique plus systématique, il acquiesce: «C'est une bonne chose. Les médiatrices et les médiateurs travaillent, tout comme les spécialistes de l'aide humanitaire, dans des conditions extrêmement stressantes.» Il précise cependant qu'un équilibre doit être trouvé pour ce qui est de la mise en œuvre du soutien. «D'un côté, si l'aide psychologique n'est pas normalisée et qu'elle reste purement facultative, il se peut qu'elle arrive trop tard. De l'autre, un tel soutien ne doit jamais être imposé.» Il trouve important que des connaissances psychologiques soient intégrées à la formation et au processus de médiation. En revanche, Simon Mason récuse l'affirmation du rapport selon laquelle la médiation de paix néglige les émotions: «Les émotions ne sont pas ignorées dans leur globalité, mais gérées de façon très différenciée, en fonction de la personne et de l'institution.» Il dit connaître de nombreux exemples de mé-

diations qui ont laissé une grande place aux émotions. Ainsi se souvient-il d'un négociateur qui, avant et après avoir rencontré la partie adverse, a bénéficié d'un soutien émotionnel régulier auprès d'une tierce personne. De plus, il a fréquemment rencontré des médiateurs en parfaite maîtrise de leurs états émotionnels. « Dès qu'ils pénètrent dans un espace, ils décèlent très bien la charge émotionnelle. C'est ce qui fait leur succès : ils sont sensibles et leurs émotions sont finement dosées, mais ils font aussi preuve d'une grande solidité émotionnelle pour aborder de façon constructive la colère des parties en conflit. »

Pour atteindre l'objectif de toute médiation, à savoir parvenir à un accord accepté par les deux parties, les médiatrices et les médiateurs doivent disposer de toute une série de compétences sociales, dont celle d'établir des relations de confiance. Ils doivent notamment savoir déterminer à quel moment les émotions peuvent s'exprimer. « Lorsque tu discutes avec une partie belligérante et que tu te plonges dans son histoire, cela peut faire surgir des sentiments et des traumatismes puissants. Des vannes peuvent s'ouvrir. Pour laisser libre cours aux émotions, le processus de médiation ne convient que s'il remplit des conditions cadres bien spécifiques », souligne Simon Mason. Il s'accorde toutefois avec la psychologue sociale Irene Bruna Seu à dire qu'il convient de créer un « lieu sûr » extérieur à la médiation, où les émotions des parties puissent être reconnues et traitées.

Pardon et réconciliation

Bien sûr, la résolution de conflits entre États ou groupes de population est importante. Mais il ne faut pas oublier les conflits au sein de la famille, au travail ou dans le voisinage. Et parce que les conflits font partie de la vie, le savoir nécessaire pour les résoudre devrait être « normalisé ». Le psychologue Mathias Allemand effectue des recherches et donne un cours à l'Université de Zurich sur le pardon et la réconciliation. « Les processus de réconciliation sont indispensables pour vivre ensemble », explique le chercheur. Il fait la distinction entre le pardon, un processus qu'une personne peut engager seule, et la réconciliation, qui intervient lorsque deux ou plusieurs parties cherchent activement à aller les unes vers les autres. Le pardon est souvent la condition d'une réconciliation. « On peut considérer le pardon comme une stratégie de maintien des relations. » Une fois réconciliées, les personnes peuvent reprendre la relation qu'elles appréciaient et se tourner vers l'avenir.

Mathias Allemand effectue des recherches sur ce qui se passe dans la psyché pendant le processus de pardon. Souvent, la blessure fait naître des souhaits de

vengeance. Certains imaginent alors des scénarios sur la façon dont ils pourraient faire payer la personne qui les a blessés ou éviter de croiser sa route. Lorsqu'on pardonne, ces schémas néfastes pour la psyché à long terme s'atténuent progressivement. Il s'agit donc d'un processus de lâcher prise et de changement qui transforme la perception négative du vécu. Selon Mathias Allemand, les opinions divergent quant au niveau où se déroule le processus : « Une partie de la communauté scientifique estime qu'il s'agit d'un processus essentiellement cognitif, l'autre partie le situant plutôt au niveau motivationnel ou émotionnel. » Ce qui est sûr, c'est que le pardon est bénéfique pour la santé. « Les personnes qui réussissent à pardonner disent ressentir davantage de bien-être subjectif, être plus satisfaites de la vie et avoir un affect positif plus développé. Elles sont en outre plus optimistes. »

Mathias Allemand fait toutefois remarquer que le pardon doit résulter d'une motivation intrinsèque et peut déclencher des sentiments négatifs. Lors d'une psychothérapie, il faut en outre s'assurer que c'est vraiment le bon moment pour amorcer un tel processus. « Lorsqu'une personne a vécu une profonde blessure, une guerre ou un traumatisme, il est préférable de traiter en premier lieu ses expériences et souvenirs traumatiques », indique-t-il. Ainsi, les réfugiés traumatisés ont d'abord besoin d'une certaine sécurité dans leur pays d'accueil. « Les besoins fondamentaux sont prioritaires. Le pardon présuppose en outre que la personne en prenne la décision, ce qui est difficile si sa santé mentale est défaillante. » La façon de gérer une blessure est propre à chaque individu. Certaines personnes ont besoin de plusieurs années pour se rendre compte que le pardon pourrait les aider. La recherche montre cependant clairement que pardonner s'apprend. Lors d'interventions de pardon, l'envie de vengeance, ainsi que les pensées et les sentiments négatifs, diminuent peu à peu chez les sujets testés. Le psychologue considère le pardon et la réconciliation comme des ressources ouvertes à toutes et à tous. Comme son contraire, la vengeance, le pardon est un comportement humain universel. ♦

LITTÉRATURE

Allemand, M., Schilter, S., & Hill, P. (2022). Verzeihen und subjektives Wohlbefinden. In Frank, R., & Flückiger, C. (Éd.), *Therapieziel Wohlbefinden* (p. 345–361). Berlin : Springer.