

POINT FORT

Comprendre le rôle des émotions dans la résolution des conflits

Le Centre interfacultaire en sciences affectives s'associe au Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge pour une série de visites-conférences de l'exposition «Trop humain»

La recherche sur les émotions pourrait être appelée à jouer un rôle dans la prévention et la résolution des conflits. Ce domaine, encore largement inexploré, fait en tout cas partie des principaux axes de développement du Centre interfacultaire en sciences affectives (CISA), récemment installé au cœur du campus biotech de Sécheron.

ENGRENAGE ÉMOTIONNEL

Souffrance, colère, humiliation, fierté, désir de vengeance, peur, dégoût moral, sentiment d'exclusion: les émotions et autres phénomènes affectifs sont omniprésents dans l'engrenage qui mène aux conflits. Plutôt que d'en tenir compte, les techniques habituelles de la diplomatie cherchent toutefois à évacuer ces aspects émotionnels, se privant ainsi des moyens d'agir sur ce qui constitue très souvent un facteur clé de blocage dans la résolution des conflits.

Pour mener à bien ces recherches, le CISA prévoit d'intensifier ses collaborations avec les organisations internationales à Genève. Dernière en date de ces collaborations, celle mise en place avec le Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant Rouge autour de l'exposition *Trop humain*, à voir jusqu'en janvier 2015. Rassemblant des œuvres sélectionnées avec le concours du Musée d'art moderne et contemporain (Mamco), cette exposition offre un éventail saisissant des rapports qu'entretiennent les artistes des XX^e et XXI^e siècles avec la souffrance, et plus particulièrement la souffrance infligée volontairement à autrui. Elle sera complétée par une série de sept interventions de collaborateurs du CISA (voir programme ci-contre), autour de la souffrance, des émotions

qui l'accompagnent et de son rôle central dans les conflits.

Que ce soit le génocide du Rwanda, la Première Guerre mondiale, le régime de l'Apartheid ou la guerre d'Espagne, les sujets des artistes ne manquent pas, avec à chaque fois, pour le spectateur, cette interrogation: comment des

l'autre, la victime, mutilée, est dépossédée de son identité et déshumanisée par son bourreau.

AU NOM DU CHEF

Mais l'absence d'humanité du bourreau au moment de son crime ne reflète peut-être pas une nature inhumaine.

Comment expliquer qu'un individu ordinaire puisse se transformer en tortionnaire? Et pourquoi d'autres sont-ils capables de mettre leur vie en danger pour venir en aide aux victimes?

êtres humains peuvent-ils être amenés à commettre des atrocités qui nient à ce point leur humanité?

Pour le professeur David Sander, directeur du CISA, quatre regards s'entrechoquent dans l'exposition. Alors que l'artiste et le spectateur se situent sur le plan, très humain, de la sensibilité à la souffrance d'autrui, la victime et son bourreau apparaissent privés de leur humanité. D'un côté, le bourreau est perçu comme un individu déséquilibré et dénué d'empathie, de

La plupart des génocides ont en effet montré qu'il n'est pas nécessaire d'être un psychopathe pour commettre des actes effroyables. Comment alors expliquer qu'un individu ordinaire puisse se transformer en tortionnaire? Des études suggèrent, par exemple, que les soldats américains qui humiliaient et terrorisaient leurs prisonniers à Abu Ghraib, en Irak, croyaient par-là répondre à un souhait de leur hiérarchie. Soumis à un stress extrême ou à la pression de l'autorité,

un individu serait susceptible de commettre des actes insensés. Ce qui amène à une autre question: pourquoi, a contrario, certaines personnes ont des valeurs suffisamment affirmées pour résister à ce type de pressions dans des contextes similaires? Pourquoi y a-t-il des héros capables de mettre leur vie en danger pour venir en aide aux victimes?

Au Rwanda, les victimes du génocide étaient constamment associées à des cafards. Dégradées à un niveau de quasi-objets, mises à distance, elles en devenaient des proies plus faciles à éliminer, car dépossédées de leurs caractéristiques humaines. Mais, dans ce cas, pourquoi vouloir les faire souffrir? D'autres aspects liés à la domination entrent certainement en jeu: le tortionnaire jouirait du pouvoir de vie et de mort qu'il exerce sur ses victimes.

CANALISER LES ÉMOTIONS

La connaissance des mécanismes émotionnels impliqués dans ce face-à-face entre acteurs d'un conflit peut contribuer à le résoudre.

Dans cette optique, David Sander et ses collaborateurs entendent travailler sur l'idée de régulation des émotions ainsi que sur les comportements sociaux et les processus cognitifs facilités par les émotions. «Lorsqu'un conflit entre dans sa phase de négociation, on pense généralement qu'il faut mettre de côté le plan émotionnel, observe le chercheur. Mais c'est impossible. Si les acteurs du conflit se retrouvent à la table de négociation, c'est précisément pour aborder des contentieux cruciaux pour eux, et nous savons que plus les enjeux sont importants, plus les émotions sont au rendez-vous.»

Des pistes existent déjà pour canaliser les émotions qui entrent en jeu dans ce type de situation, diffuser les tensions et favoriser un climat de dialogue. Il est possible, par exemple, d'entraîner les négociateurs à adopter une attitude bienveillante (*lire page 3*) ou de présenter les pourparlers non pas comme un marchandage entre opposants, mais comme un partenariat établi pour résoudre ensemble un problème commun.

Souffrance et émotions en sept conférences

Le Centre interfacultaire en sciences affectives propose un cycle de conférences autour de l'exposition du Musée de la Croix-Rouge *Trop humain*.

Mardi 30 septembre à 18h30
Conférence inaugurale
Souffrance et émotion
par le prof. David Sander

Jeudi 2 octobre à 18h30
Douleur et souffrance
par le prof. Julien Deonna

Mardi 7 octobre à 18h30
Surmonter la souffrance par l'entraînement de la compassion – évidence neuropsychologique
par le Dr Olga Klimecki

Jeudi 9 octobre à 18h30
La douleur: une fonction vitale aux effets cognitifs et émotionnels indésirables
par le Dr Nicolas Silvestrini

Mardi 14 octobre à 18h30
Des corps en souffrance: juste une représentation mentale?

par le prof. Didier Grandjean

Jeudi 16 octobre à 18h30
Cerveau et empathie
par le prof. Patrick Vuilleumier

Jeudi 30 octobre à 18h30
Partager la souffrance d'autrui: ce que la recherche nous apprend des mécanismes cérébraux de l'empathie
par le Dr Swann Pichon

www.redcrossmuseum.ch/fr
Lire également en p. 8

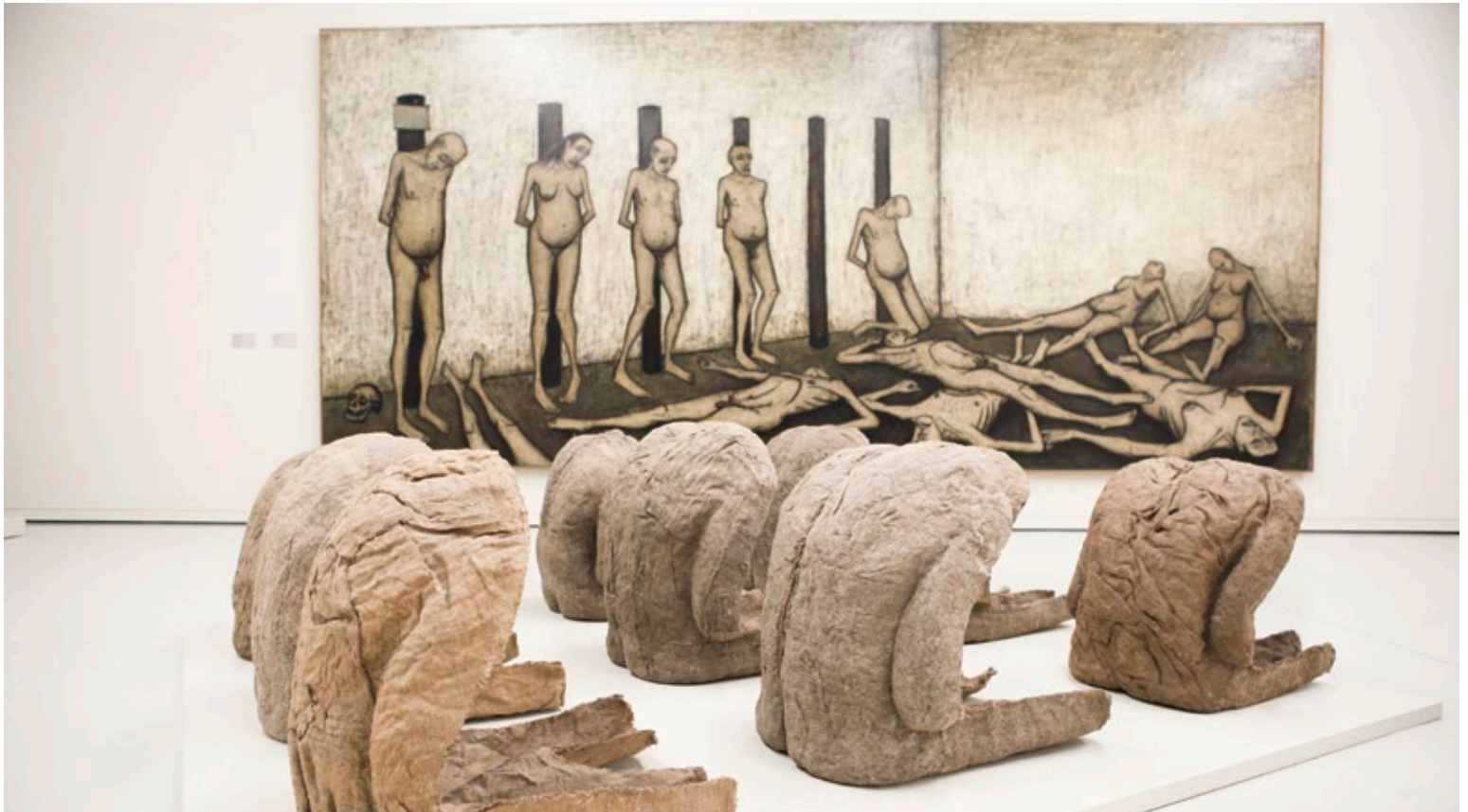


Photo: J. Erard/UNIGE

De l'empathie à la compassion: un parcours émotionnel face à la souffrance

Neuroscientifique et psychologue, Olga Klimecki mène des recherches sur l'entraînement aux émotions sociales, telles l'empathie et la compassion, et leur impact sur le comportement affectif des individus. Explications.

Vous effectuez des recherches sur l'apprentissage de la compassion. En quoi consistent-elles?



Olga Klimecki: La souffrance est un problème très générique, universel. La question qui m'a intéressée était de savoir dans

quelle mesure on peut se mettre en relation avec la souffrance des autres, sans se mettre soi-même en situation de détresse, ce qui m'a conduit à examiner la distinction entre empathie et compassion.

En quoi cette distinction est-elle pertinente?

Elle marque des rapports différents à autrui et à soi-même. Alors que l'empathie fonctionne comme un simple miroir des émotions d'autrui, la

compassion implique un sentiment de bienveillance, avec la volonté d'aider la personne qui souffre. J'ai donc conçu des entraînements à la compassion et j'ai constaté que celui-ci a un impact sur l'attitude des participants, en augmentant leur prosocialité, à savoir leur capacité à agir pour le bénéfice d'autrui. Cela s'est vérifié après examen à l'IRM. Les personnes ayant suivi l'entraînement à la compassion affichaient des activités neuronales liées aux émotions positives, même lorsqu'on leur soumettait des images d'individus souffrant. Au contraire, le fait d'être trop empathique vis-à-vis de la détresse d'autrui peut conduire à des réactions similaires à un «burn out», ce qu'on appelle la fatigue empathique.

Mais ne faut-il pas un minimum d'empathie pour être sensible à la souffrance d'autrui?

L'empathie initiale est nécessaire pour être touché. Mais ensuite il faut de la compassion pour se protéger des émotions négatives générées par l'empathie. Ce passage de l'empathie à la compassion est utile pour que les gens perçoivent eux-mêmes la différence et soient capables de distin-

guer un état empathique d'un état compassionnel.

Comment peut-on entraîner des gens à la compassion?

J'ai examiné plusieurs types d'entraînement possibles, avant de retenir une approche méditative qui est basée sur le bouddhisme mais reste entièrement laïcisée. Les participants sont invités à visualiser une personne qui leur a fait beaucoup de bien. Cela leur permet d'acquérir un sentiment de bienveillance qu'ils peuvent ensuite diffuser à l'intention des autres.

En quoi ces recherches peuvent-elles être utiles dans la perspective de résolution de conflits?

L'idée est d'aller au-delà de l'entraînement à la compassion, pour voir comment cette dernière peut avoir un impact sur l'agressivité et la colère. Je travaille donc maintenant sur ces aspects. Je provoque les participants afin d'augmenter leur agressivité. J'ai constaté que les personnes ayant une grande capacité d'empathie sont généralement plus agressives, même envers ceux qui ne les menacent pas. Inversement, les individus dotés de facultés de compassion sont moins

agressives, y compris envers ceux qui les ont maltraités auparavant.

Les changements que vous observez suite à ces entraînements sont-ils durables?

Je ne vise pas forcément des changements à long terme, mais plutôt un format applicable immédiatement. En cas de conflit entre deux pays, il n'est pas envisageable de demander aux négociateurs d'aller suivre un entraînement et de revenir plusieurs mois plus tard. Il faut, au contraire, développer des outils facilement accessibles, rapidement mis en place et très ciblés. Cela dit, certains participants, qui ont suivi l'entraînement de compassion, m'ont dit avoir recontacté un frère qu'ils n'avaient pas revu depuis très longtemps ou être parvenu à arrêter de fumer suite à cet entraînement. Il peut donc y avoir des changements dans la vraie vie, et pas seulement dans le cadre du laboratoire. Il faut aussi souligner l'aspect peu invasif de ces entraînements de compassion. Plus bienveillants vis-à-vis d'autrui, les participants ne voient pas pour autant leur niveau d'émotions négatives diminuer. Cela n'affecte ni leur sensibilité ni leur nature émotionnelle. ■