

# initiales



des chemins de foi pour les années collège



*C'est pas juste !*

# Réagir aux injustices

*Une injustice réelle, ou ressentie comme telle, provoque des souffrances. Quand je dis « c'est pas juste! », qu'est-ce que je ressens? Colère, jalousie, envie de pleurer, envie de me retirer dans mon coin ?*

Je peux être victime, témoin ou même acteur d'une injustice. Face à ces expériences, plusieurs attitudes sont possibles. Comment est-ce que je réagis? En général, ces attitudes trouvent trois expressions:

La passivité est souvent la première. Elle est liée au sentiment d'écrasement, d'impuissance, de fatalité, d'impression que c'est trop compliqué ou qu'on ne peut rien y changer. Cette voie commune, où peut se retrouver aussi la lâcheté, fait le lit de la violence.

La révolte est nécessaire pour réagir. C'est une attitude de refus courageuse: elle a le mérite de la résistance; pourtant, si elle utilise les moyens violents, elle alimente la spirale de la violence.

## La paix et la justice marchent ensemble

**L'injustice est le terreau des guerres. Elle l'était hier. Elle le reste aujourd'hui. L'injustice à distinguer de l'inégalité qui peut être fortuite et naturelle. L'injustice, comme inégalité créée et maintenue, consciemment ou non, par des hommes ou des forces économiques, politiques ou sociales. Elle supprime ou restreint à une personne ou à un groupe leurs droits humains. Énumérer les droits de l'homme inscrits dans la Déclaration universelle, c'est déjà dénoncer les injustices.**

**Ainsi, toute injustice est-elle violence destructrice faite à l'homme. Violence froide d'un système économique et social ou d'un régime politique. Violence chaude des émeutes des insurrections, des rébellions, des révolutions, des guerres civiles, de la guerre. L'injustice, humus et mère des conflits.**

Albert Samuel,  
Pax Christi

La non-violence active est une troisième voie. Dans sa lutte contre l'injustice, elle refuse la passivité; elle canalise une révolte justifiée, elle s'interdit les moyens de la violence, les remplaçant par d'autres forces: chercher la vérité en moi et celle des autres; la décision de respecter l'autre et de l'aimer même si je ne suis pas d'accord avec ses actes; m'adresser à la conscience de l'autre convaincu que tout être humain peut changer; rétablir la justice.

## Du savoir au savoir-faire

Qu'est-ce qui m'aide à être juste et à ne pas répondre à une violence par une violence? Qui sont nos modèles? On peut citer les grands non-violents comme Gandhi ou Martin Luther King. Qui sont les personnes de mon entourage qui ont transformé une situation injuste? Comment ont-elles fait? Qu'est-ce qui les a motivées? Où en ont-elles trouvé la force?

Maria Biedrawa,  
formatrice au MIR

## Ressources

Mouvement International de la Réconciliation  
Courriel : mirfr@club-internet.fr  
Tél. : 0147538405  
Site : mirfrance.org

## Gérer les émotions

*Colère, joie, honte, dégoût... toutes sortes d'émotions peuvent surgir dans un groupe. Provoquant une rupture dans le déroulement d'une rencontre, elles entravent ce qui est en train de se vivre. En général, ce sont les émotions négatives qui posent problème: pleurs et cris, gestes agressifs... tandis que l'exubérance est mieux supportée.*

**T**rop souvent, la réaction première est de vouloir contrôler ou étouffer les réactions émotionnelles de l'autre. Le risque est alors d'entraîner l'aggravation des réactions en exprimant ce qui pourra être ressenti comme un déni. Dire: « Ce n'est rien. » ou « Ne t'inquiète pas pour si peu... » relève d'une tentative de contrôle, doublement dommageable: par rapport à l'autre en introduisant une distance et un défaut de compréhension dans la relation; et par rapport à soi-même en cherchant à nier ses propres émotions.

À l'autre extrême, il y a danger aussi à s'enfermer dans le registre émotionnel.

### **Prendre en compte les réactions émotionnelles pour les apaiser**

Reconnaître l'existence de l'émotion et la verbaliser: « Tu es manifestement très en colère... Tu as l'air très triste... Tu sembles très troublé... » sans chercher à comprendre ou à expliquer tout de suite. Il s'agit avant tout de préserver l'harmonie du groupe et de lui permettre de fonctionner.

S'arrêter sur le ressenti de l'émotion et la nommer témoigneront au jeune qu'il en est tenu compte et que toute sa personne est respectée.



*Reconnaître l'existence de l'émotion et la verbaliser sans chercher à comprendre ou à expliquer tout de suite.*

## Les émotions, comment ça marche ?

Les émotions sont des phénomènes naturels qui se déclenchent indépendamment de notre volonté. Elles servent de signal d'alarme pour déclencher l'action. À côté des émotions fondamentales innées (la peur, la colère, la joie...) s'élaborent au fil des années - principalement sous l'influence de l'éducation - d'autres émotions (la culpabilité, la honte, la jalousie, la pitié...) Il existe enfin des émotions provoquées par les événements de la vie : le deuil, la frustration.

Les émotions précèdent notre pensée, notre raisonnement. Cependant, notre raison a besoin de notre émotion.

Comme l'émotion est en lien avec l'instinct de vie, et la préservation de notre intégrité physique et psychique ; elle nous renseigne aussi sur notre propre personnalité ; puisqu'elle nous dit ce que craint, ce qui réjouit, ce dont a fondamentalement besoin notre être.

Parfois, cette prise en compte suffira à désamorcer la crise et ne nécessitera pas un décryptage immédiat. Quitte à aller plus loin avec le jeune seul dans la verbalisation. La survenue d'une émotion forte peut paraître sans commune mesure avec la cause qui semble l'avoir provoquée. Son déclenchement peut renvoyer à des tensions anciennes ou à des émotions trop longtemps contenues.

Le groupe sert alors de « réceptacle » de ce trop-plein. Si l'adulte perçoit que le retour au calme doit être fait dans et avec le groupe, prendre alors le temps d'exprimer ensemble ce qui s'est passé.

Analyser les faits avec le plus d'objectivité possible ; distinguer ce qui relève de la situation de départ, des éléments déclencheurs, et des effets produits. Une émotion est toujours le signal d'alarme de quelque chose qui ne va pas. Après avoir respecté son expression, passer au registre de la pensée, et mettre en lumière les besoins, les manques ressentis. Récapituler, reformuler sont alors des outils précieux.

## Énoncer les faits sans projeter ses propres expériences et sans juger

Éviter les amalgames et les généralisations permettra de revenir au calme dans le groupe et peut-être de trouver le « pour... quoi » de l'émotion. Garder une attitude corporelle calme et détendue, accueillante ; utiliser un débit verbal lent et calme, sans se montrer indifférent. Laisser un espace pour le silence et l'intériorisation.

Et si l'expression de l'émotion devient trop envahissante ou chronophage, proposer un autre moment de dialogue (proche dans le temps) avec la ou les personnes concernées.

Enfin, quand l'animateur est emporté lui aussi par l'émotion d'un jeune, il peut dire sa propre émotion à la condition qu'il sache rester maître de lui, calme, sans alimenter le déséquilibre de la situation par sa propre émotion.

Anne Herbinet, Sncc

## Ressources

Serge Tisseron,  
*Vérités et mensonges*,  
Albin Michel, 2005.

Antonio R. Damasio,  
*L'erreur de Descartes*,  
Odile Jacob, 1997.

Catherine Aimelet-Périssol,  
*Comment apprivoiser son crocodile*,  
Pocket/Évolution, 2007.