

Vivre ensemble avec des Musulmans en Europe.

Dépasser la peur : un « exercice spirituel ».

Jean-Marc Balhan SJ

Avril 2016

* Les Cismoc Papers on-line sont des textes relatifs à la réalité de l'islam dans le monde contemporain. Les auteurs y expriment librement leurs points de vue à partir de leurs spécialisations et leurs expertises scientifiques.

1. PARTIR DE LA OU L'ON EN EST

« On appelle exercices spirituels toute manière de préparer et de disposer l'âme pour écarter de soi toutes les affections désordonnées et, après les avoir écartées, pour chercher et trouver la volonté divine dans la disposition de sa vie en vue du salut de son âme » (I. de Loyola, Ex. Sp. n°1)

Bref historique

Dans nombre de pays européens, l'arrivée récente des musulmans qui n'ont pas partagé directement leur longue histoire, ou qui l'ont partagée de manière différente de la majorité de leur population, en tant que colonisés par exemple, a produit et produit encore de nombreux frottements lorsqu'il s'agit de vivre ensemble. Les musulmans sont en effet souvent regardés comme porteurs de valeurs qui ne semblent pas toujours en accord, pour diverses raisons, avec celles de la société qui les a originellement accueillis. Nous parlons bien sûr ici de l'Europe occidentale, dans la mesure où, dans les Balkans, la présence musulmane remonte à plusieurs siècles et est constitutive de la naissance et de l'évolution de ces pays.

Arrivés au début de la seconde moitié du vingtième siècle dans le cadre d'une immigration de travail, parfois de pays anciennement colonisés, principalement du Maghreb, de Turquie et du sous-continent indo-pakistanaï, leur présence n'est guère visible dans un premier temps. Elle commence à le devenir à partir de la fin des années 1970, dans le cadre d'une double dynamique, interne et externe. En effet, à partir de cette période, pour diverses raisons, les migrants commencent à se stabiliser puis à s'organiser sur le plan religieux, tandis que l'islam revient également au premier plan dans les pays dits « musulmans ». La révolution iranienne de 1979 a été ici un tournant marquant.

L'année 1989 voit le début des premières controverses en Europe, qu'ils s'agisse de la fatwa contre Salman Rushdie, ou de « l'affaire du foulard » en France. C'est à ce moment que les Européens découvrent que l'islam ne relève plus d'un univers lointain mais d'une réalité située chez eux, et qui peut aussi faire peser sur eux une « menace ». En effet, comme l'exprime bien Nilüfer Göle, une sociologue turque travaillant à l'EHESS (Paris), cette émergence de l'islam « a souvent été ressentie comme un retour en arrière, une menace sur les droits des femmes et la liberté d'expression, une remise en question des acquis obtenus au prix de longues luttes contre l'emprise de l'Eglise, par la sécularisation du pouvoir politique »². Ces deux controverses créent une situation conflictuelle qui dure depuis lors, entretenue par d'autres portant, selon les pays, sur la construction de mosquées et de minarets, la prière dans des lieux publics, les caricatures de Muhammad, le vêtement féminin sous diverses formes, la nourriture *halal*, ou la *charia*.

Le 11 septembre 2001 constitue un autre tournant : celui de la violence de groupuscules ou d'individus musulmans radicaux. Lui succèdent d'autres attentats d'al-Qaïda en Europe, dont celui de Londres en 2005, suivis plus récemment de ceux revendiqués par Daesh. Les

² N. Göle, *Musulmans au quotidien. Une enquête européenne sur les controverses autour de l'islam*, La Découverte, Paris, 2015, p. 35.

Européens y découvrent avec horreur que ceux qui les ont perpétrés peuvent être des jeunes qui sont nés et ont grandi « chez eux », en Europe.

Réactions

La peur provoquée par l'altérité de la présence musulmane conjuguée à celle provoquée par les attentats de musulmans radicaux a transformé, pour bon nombre d'Européens, la présence des musulmans en Europe en un problème dont le diagnostic et la solution varient selon les personnes et selon les pays.

Elle a incité plusieurs politiciens à redéfinir les traits distinctifs de leur culture. Ainsi, en France la « laïcité » a été réinterprétée comme une neutralisation de l'espace public et est devenue un système étalon de l'identité culturelle française ; en Allemagne s'est forgée la notion de *Leitkultur* comme exigence de loyauté à la culture dominante ; tandis que les Pays-Bas ont remis en question leur tradition de multiculturalisme, considérant qu'elle renforçait les conservatismes culturels au nom du respect des diverses traditions, et que la Grande-Bretagne a fait de même, avec le sentiment que la ségrégation et le communautarisme avaient mené à la radicalisation.

Cette peur a également rendu possible, de la part d' « intellectuels », des discours soi-disant « décomplexés » dans lesquels les simplismes les plus outranciers voisinent avec l'insulte, comme si le « danger » perçu justifiait tous les abus et pouvait ainsi faire tomber les tabous du racisme et de la xénophobie. Et l'on commence à parler ici d' « islamophobie », un terme ambigu, un peu fourre-tout, et dont l'usage est controversé, mais qui a le mérite de mettre un mot sur une réalité sociale et donc de faire reconnaître son existence. Plus spécifiquement, ce terme a le mérite de faire apparaître la dimension religieuse, celle de l'islam, dans les nouveaux clivages sociaux et politiques.

Sur le plan politique, ces débats identitaires créent un terrain propice à la naissance d'un nouveau populisme : « Il s'agit moins d'un nouvel assaut de l'extrême droite que d'une force populiste surfant sur la vague formée par la 'chute des tabous'... La manipulation politique de la peur face à l'islam fait converger les mouvances, les idéologies et les personnalités qui se trouvaient à l'opposé sur l'échiquier politique, brouillant le traditionnel clivage politique gauche-droite »³. De leur côté, les mouvements d'extrême droite changent de visage, cessent d'être marginaux et introduisent un nouveau répertoire politique en prenant l'islam pour cible, acquérant une légitimité nouvelle. Ces nouvelles formations politiques disent défendre la communauté nationale contre « l'invasion islamique ». Convergeant ensemble à l'échelle européenne, elles combattent les signes de la visibilité publique de l'islam en Europe, tandis que, dans leurs représentations, les musulmans sont regroupés dans un ensemble monolithique uniforme, sans visages ni voix.

Ces peurs qui sont les nôtres aujourd'hui doivent être nommées et reconnues, sans culpabilisation de soi ni stigmatisation d'autrui, afin de pouvoir être désarmées et « réordonnées », et ainsi nous permettre de trouver une réponse juste au défi que représente aujourd'hui le vivre ensemble en Europe alors que les musulmans, dans leur

³ *Ibid.* p. 57

diversité, sont devenus partie intégrante de nombreuses sociétés européennes.

2. « ECARTER DE SOI LES AFFECTIONS DESORDONNEES »

« Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le-vous-mêmes pour eux : voilà la loi et les Prophètes » (Mt. 7 :12)

« Aucun de vous n'est croyant tant qu'il ne désire pas pour son frère ce qu'il désire pour lui-même » (Tradition du Prophète)

Mécanismes de la peur

En soi, la peur est une bonne chose. Sans la peur, nous serions tous morts ! Nous serions en effet incapables de prendre la mesure de dangers réels et de nous en protéger. Mais la peur n'est pas un guide infaillible. Quand nous réagissons à un danger perçu, cela ne veut pas dire que ce danger soit réel. La peur peut donc aussi être cause de comportements aberrants qui font du tort à nous-mêmes, aux autres et, de manière générale, aux sociétés dans lesquelles nous vivons. Comme nous l'avons vu, elle peut aussi être exploitée par des politiciens sans scrupules. Même si la peur est suscitée par la remise en cause de choses réellement importantes, le lien établi entre les valeurs à préserver et la menace que représente telle minorité religieuse est souvent artificiel et naît le plus souvent de fantasmes.

Pour servir de guide, la peur doit être moralisée par la sympathie, c'est-à-dire par le souci du bien-être de tous. La peur vient en effet de l'égoïsme, elle est une forme d'attention exacerbée, mais aut centrée. La peur résiste à une idée plus large du bien. Nous verrons ci-dessous quelques pistes pour désarmer cette peur. Mais avant cela, passons brièvement en revue quelques-uns de ses mécanismes, avant d'étudier dans la partie suivante les deux sources principales de la « peur de l'islam » en Europe.

Selon la philosophe américaine Martha Nussbaum, les mécanismes principaux qui font naître et croître la peur à partir d'un phénomène donné sont les suivants⁴:

- a) *L'emploi d'une rhétorique* qui présente ce phénomène comme primordial pour la survie ou le bien-être, et comme tout proche, et qui aiguise la conscience de notre vulnérabilité et de notre non maîtrise. Les populistes insisteront ici sur le pouvoir des musulmans et sur leurs mauvaises intentions tandis qu'ils se présenteront eux-mêmes comme clairvoyants et dignes de confiance.
- b) *L'heuristique basée sur l'information disponible*. Si un événement nous a touchés de près ou si nous en entendons beaucoup parler, nous aurons tendance à en surestimer l'importance. Il n'y qu'à comparer ici les résonances des attentats de Daesh lorsqu'ils ont lieu dans notre société en Europe, ou dans un pays du Moyen Orient.

⁴ M. Nussbaum, *Les religions face à l'intolérance. Vaincre la politique de la peur*, Climats, Paris, 2013, p. 52 sv.

- c) *Le phénomène de cascade*, c'est-à-dire imiter le comportement des autres, soit en raison de la réputation des personnes que nous imitons, soit parce que nous avons l'impression que leur comportement nous apporte une information nouvelle, par exemple ici sur le prétendu « danger représenté par les musulmans ».
- d) *La pression exercée par les pairs*, c'est-à-dire suivre les autres, par honte ou peur d'avoir une opinion différente.
- e) *L'angoisse liée au corps et à ses vulnérabilités* : certaines catégories de personnes sont associées par projection à l'animalité et aux déchets qui nous dégoûtent chez nous-mêmes : ils sentent mauvais ou nous rappellent le sang. Ce dégoût est lié à la peur de la contamination.

Nous laissons à chacun, ici, le soin d'examiner sa conscience et de voir quand, à quelle occasion et quel mécanisme a pu avoir quelque effet à un moment ou l'autre de sa vie. Examinons maintenant les deux principaux phénomènes à partir desquels ces mécanismes sont mis en marche.

Sources de la peur

En Europe, les sentiments de malaise et de peur liés à la présence de l'islam et des musulmans, sont nourris principalement par deux phénomènes : la violence d'islamistes dits « radicaux » qui engendre un sentiment d'*insécurité physique*, à savoir la peur que nous ou nos proches soyons blessés ou tués dans un attentat ; et la présence de signes et symboles « différents » dans l'espace public qui engendre un sentiment d'*insécurité symbolique*, c'est-à-dire la peur de ne plus se sentir chez soi.

Radicalisation et sentiment d'insécurité physique

Farhad Khosrokhavar, sociologue d'origine iranienne travaillant à l'EHESS (Paris), définit la radicalisation comme « le processus par lequel un individu ou un groupe adopte une forme violente d'action directement liée à une idéologie extrémiste à contenu politique, social ou religieux, qui conteste l'ordre établi sur le plan politique, social ou culturel »⁵. C'est un phénomène minoritaire en Occident comme ailleurs : beaucoup peuvent en effet adhérer à une idéologie radicale, ou donner dans l'action violente pour des motifs économiques ou sociaux, mais peu conjoignent les deux pour en faire un moyen d'expression de soi.

La radicalisation peut être liée à différentes idéologies, mais en Europe, la radicalisation jihadiste n'est pas mise sur le même pied que celle de l'extrémisme politique ou séparatiste, car le danger qu'elle représente n'est pas perçu de la même manière. L'extrémisme politique est considéré comme interne à la société, alors que l'islamisme radical est vécu comme externe, l'islam étant encore pour la majorité une religion non européenne. De ce point de vue, les islamistes radicaux de l'intérieur sont considérés comme plus inquiétants car ils incarnent aussi une trahison vis-à-vis du pays ou de l'identité européenne.

⁵ F. Khosrokhavar, *Radicalisation*, Editions de la Maison des sciences de l'homme, Paris, 2014, p. 7-8. Les analyses suivantes sous ce titre sont reprises de cet ouvrage.

Comment expliquer la radicalisation ? On notera tout d'abord un rapport entre jihadisme et exclusion sociale. En Europe, il s'agit de l'exclusion sociale des générations issues de l'immigration et qui sont réduites à la marginalité, tandis qu'au Proche Orient, il s'agit de l'exclusion des couches sociales modernisées, nombre de jeunes éduqués ne trouvant pas d'emploi et se sentant mis au ban de la société par des pouvoirs despotiques est corrompus. A cela, nous pouvons ajouter la disparition du monde bipolaire où l'idéologie jouait un rôle essentiel, l'islam assumant désormais en partie le rôle dévolu aux utopies de salut collectif.

L'individu radicalisé se comporte selon une triple orientation :

- a) En tant qu'individus humiliés, ils reprochent au système de les enfermer dans l'insignifiance, en les marginalisant politiquement et économiquement.
- b) En tant qu'individus victimisés, l'humiliation et l'exclusion sont vécues de telle manière qu'elles donnent à l'individu l'impression d'être sans avenir et un sentiment de ghetto intériorisé. Ceux qui subissent passivement cette situation basculent dans la délinquance ou la violence individuelle. D'autres choisissent l'exil intérieur en s'abstrayant de la société par l'adhésion à des formes identitaires d'islam qui procurent la paix intérieure au prix de l'enfermement dans un univers plus ou moins sectaire et deviennent salafistes. Mais ceux qui s'insurgent et veulent agir, peuvent le faire en élargissant leur haine contre les non musulmans par l'adoption d'une vision jihadiste, l'islam proposant une alternative activiste que les idéologies d'extrême gauche ne sont plus à même de fournir.
- c) En tant que membre d'une communauté agressée (une communauté musulmane imaginaire), ce sentiment d'appartenance fait surmonter à l'individu sa stigmatisation en lui donnant une identité nouvelle. Il devient une espèce de « Born again ». Alors qu'auparavant il était de statut social inférieur, il devient un héros de l'islam devenu maintenant religion des opprimés. Vis-à-vis du monde extérieur qu'il veut combattre, il devient un héros négatif, c'est à dire que plus il sera craint et détesté par ce monde peint en noir, plus il en tirera gloire.

Comme nous l'avons vu au point (2), tout sentiment d'une injustice intolérable ne donne pas nécessairement naissance à la radicalisation, mais toute radicalisation présuppose un sentiment d'injustice. Heureusement, nombreux sont aussi ceux qui parviennent à faire le choix de l'intégration sociale et économique, à surmonter la victimisation et à adopter un point de vue plus réaliste sur la société par un comportement combinant souplesse et adaptation, qui ne fait pas de la haine sa catégorie fondatrice. Des mesures proactives sont nécessaires ici pour réduire la marginalisation et l'exclusion sociale des couches de la société issues de l'immigration et aider le maximum à pouvoir faire le choix positif que nous venons de mentionner, en parallèle avec les programmes de « déradicalisation » déjà mis en place dans divers pays.

Signes « étrangers » et sentiments d'insécurité symbolique

Si les islamistes radicaux font beaucoup parler d'eux et peuvent engendrer un sentiment d'insécurité, ils ne sont cependant qu'une petite minorité. En Europe, la peur de l'islam est

principalement causée par l'apparition progressive dans l'espace public de signes donnant lieu à des interprétations contradictoires, tels que les minarets ou, cet été 2016 en France, le burkini, qui génèrent des sentiments divers et qui sont sources de raidissements identitaires.

L'espace public véhicule de nombreux signes et symboles, à travers nos corps que nous mettons en scène pour les proposer à la vue d'autrui, ou dans les bâtiments dont les formes sont façonnées par une histoire commune. Cet espace symbolique est structuré comme un langage. Si ce langage nous parle, nous nous sentons chez nous. En revanche, nous éprouverons de l'angoisse si nous devons nous mouvoir dans des espaces qui ne sont porteurs d'aucun signes, comme certaines villes nouvelles conçues par certains architectes modernistes, ou dans des espaces dont les signes qui s'y trouvent nous semblent inintelligibles, comme certaines villes de pays lointains, spécialement si l'on y utilise également un alphabet non latin.

Pour leur part, les immigrés et leurs descendants affirment leur identité culturelle et religieuse comme source irremplaçable de leur dignité. Ils ont besoin de charger l'espace physique partagé de leurs propres symboles, notamment vestimentaires, pour également « se sentir chez eux ». Cependant « ces signes, la société d'accueil n'en n'a pas reçu les clés. Elle ne les comprend pas et imagine souvent le pire pour rationaliser son malaise... Elle se sent alors inexorablement chassée de son propre salon, et un vent de panique se lève : il faut bloquer puis refouler coûte que coûte ces Sarrasins sémiotiques avant qu'il ne soit trop tard »⁶. Et ce refoulement symbolique a comme contrepartie un refoulement social. L'un ne va pas sans l'autre.

Plusieurs solutions se présentent alors pour échapper à ce face-à-face.

- a) Appuyées sur le principe majoritaire, les sociétés d'accueil peuvent interdire de manière autoritaire les pratiques qu'elles estiment déplacées dans les espaces partagés, quitte à s'asseoir pour cela sur quelques droits fondamentaux. Mais on ne peut imposer l'assimilation par la contrainte, même quand on la considère comme un horizon désirable, car cela se paiera en terme de cohésion sociale.
- b) Inversement, exhorter les « autochtones » à la tolérance et aux bons sentiments n'est pas plus respectueux. C'est en effet une autre forme de mépris que de ne pas prendre au sérieux le malaise majoritaire.
- c) Encourager les minorités à revendiquer leurs droits, sans au moins leur suggérer de prendre en compte le malaise que génèrent certaines de leurs pratiques, même innocentes, n'est guère plus sage.

Face à ces peurs réciproques, à ces besoins d'affirmation sur fond d'angoisse identitaire, il n'y a pas d'autre choix que de *négoier* en permanence le partage de l'espace symbolique. Il faut permettre au groupe de citoyens issus de l'immigration de s'approprier l'espace commun en y inscrivant des symboles qui font sens à leurs yeux avec l'espoir qu'ils puissent être au fil du temps apprivoisés par les autres. L'idéal serait qu'ils le fassent avec modération,

⁶ H. Goldman, *Le rejet français de l'islam. Une souffrance républicaine*, PUF, Paris, 2012, p. 69. Les analyses de cette partie sont reprises du sixième chapitre de cet ouvrage, intitulé « Partager l'espace symbolique ».

en s'ajustant à la capacité du groupe majoritaire de les assimiler, pour éviter les réactions de rejet. Mais de la part de ceux qui subissent souvent discrimination et humiliation, ce n'est pas toujours facile. En réponse à l'exclusion qu'ils ressentent, ils peuvent en effet parfois revendiquer leur place dans la société en affirmant leur différence.

Nous sommes invités ici à partager l'espace symbolique « comme un repas que l'on partage, où chacun aurait apporté son plat et serait curieux de goûter ceux des autres. Ainsi, chaque groupe pourrait apprivoiser puis s'approprier quelques symboles déposés prudemment par les autres groupes dans l'assiette commune en étant attentif à ne pas blesser des papilles peu accoutumées à consommer telle ou telle épice. Le 'nous' commun devient alors le produit d'un tissage à partir des 'nous' particuliers »⁷.

Nilüfer Göle poursuit sur cette image du tissage. Les djihadistes comme les islamophobes, dit-elle, « combattent ce processus producteur de métissage culturel et défendent l'impossible pureté identitaire, religieuse ou nationale. C'est pour cela qu'ils sabotent la vie commune, empêchent le débat, détruisent les lieux de rencontre par la violence verbale pour les uns, l'élimination physique pour les autres. L'antidote contre l'engrenage des extrémismes réside dans les possibilités de... passer du collage au tissage des différences. L'exception de l'Europe est là, dans sa liberté créatrice, dans sa propension à s'inventer avec d'autres. A l'instar d'un tapis magique, l'Europe montre un horizon du possible avec ses musulmans »⁸. Encore faut-il qu'elle se lance...

Proposons donc quelques pistes pour nous aider à réaliser ce repas et ce tapis...

3. « CHERCHER ET TROUVER LA VOLONTE DIVINE... »

« Le repas de noce est prêt, mais les invités n'en étaient pas dignes. Allez donc aux croisées des chemins : tous ceux que vous rencontrerez, invitez-les au repas de noce » (Mt. 22 :8-9)

« Ô vous les hommes ! Nous vous avons créés d'un mâle et d'une femelle, et nous vous avons constitués en peuples et en tribus pour que vous vous connaissiez entre vous » (Qur'an 49, 13)

Désarmer la peur

Martha Nussbaum suggère trois éléments qui peuvent nous aider à dépasser nos peurs et à nous motiver pour mettre en œuvre un tel processus de négociation sociale, et qui nous en donnent les moyens⁹. Ici, je développerai plus spécialement le troisième d'entre eux, le plus important, à savoir rentrer en communication vraie avec l'autre.

- a) *Adopter des principes politiques témoignant d'un égal respect de tous les citoyens.* Il s'agit ici de reconnaître que tous les êtres humains sont égaux en dignité et donc que l'État ne peut violer cette dignité également partagée par tous. Il s'agit aussi de

⁷ H. Goldman, *Op. cit.*, p. 81

⁸ N. Göle, *Op. cit.*, p. 289.

⁹ M. Nussbaum, *Op. cit.*, chapitres 3, 4, 5.

reconnaître que la liberté de conscience est intrinsèque à la dignité humaine et que cette liberté de conscience est vulnérable. On lui fait obstacle lorsqu'on empêche les personnes de pratiquer les rites que leur imposent leurs croyances et on la bafoue lorsqu'on force les personnes à afficher des convictions qui ne sont pas les leurs. La réponse concrète à ces principes abstraits dans une société donnée dépendra de son histoire mais il importe aussi de pouvoir critiquer sa propre culture et de pouvoir remettre en questions des traditions bien ancrées, au nom du seul absolu qui est celui de l'égalité des personnes.

- b) *Adopter un mode de pensée critique qui permette de déceler et de dénoncer les contradictions*, en particulier celles qui consistent à faire une exception pour soi, c'est-à-dire à « voir la paille dans l'œil du prochain et non la poutre dans le sien » en projetant sur l'autre l'obscurité que l'on refuse de voir en soi autrement, et qui concerne souvent religion, sexe et violence. Comme le disait il y a quelques années le journal *Le Monde* dans un article sur une journaliste qui avait reçu une amende au Soudan pour y avoir porté un pantalon: « Les méchants sont précieux, ils nous offrent sur un plateau la chance de nous sentir à la fois meilleurs et plus intelligents »¹⁰. L'histoire des relations entre « Orient » et « Occident » abonde de ces projections, et on les retrouve dans les débats contemporains comme par exemple dans celui sur l'interdiction du niqab.
- c) *Recourir systématiquement au « regard interne » c'est à dire à cette capacité qui nous permet de voir le monde du point de vue d'un autre*. Comme je l'ai signalé plus haut, il s'agit de l'élément le plus important. Comme en témoigne le fait que les régions qui votent le plus pour l'extrême droite sont celles où le nombre « d'étrangers » est le plus faible, c'est la relation avec l'autre qui aide le plus à désarmer la peur. Mais pour cela il faut bien sûr oser rentrer en relation et parfois faire le premier pas... La relation permettra à la fois de voir le monde du point de vue de l'autre, désarmant peut-être mes peurs, mais aussi permettra à l'autre de voir le monde de mon point de vue, ce qui l'aidera à comprendre de l'intérieur mes réactions et l'éventuel sentiment de malaise ou mes autres sentiments. Cela aidera les uns comme les autres à négocier et à trouver le juste équilibre dans une situation et dans une société donnée.

Communiquer en vérité

Pour ce faire, les principes de la *Communication NonViolente* développée par le psychologue américain Marshall Rosenberg¹¹ peuvent se révéler particulièrement utiles. De quoi s'agit-il ? La *Communication NonViolente* repose sur une pratique du langage qui renforce notre aptitude à conserver la bienveillance envers l'autre même dans des conditions éprouvantes, en nous engageant à reconsidérer la façon dont nous nous exprimons et dont nous entendons l'autre. Les mots ne sont plus alors des réactions routinières et automatiques, mais deviennent des réponses réfléchies, émanant d'une prise de conscience de nos perceptions, de nos sentiments et de nos désirs et de ceux des autres. Nous nous exprimons

¹⁰ « Le Monde et le pantalon », in *Le Monde*, 11 septembre 2009.

¹¹ M. Rosenberg, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. Introduction à la *Communication NonViolente*, La Découverte, Paris, 2005.

alors sincèrement et clairement, en portant sur l'autre un regard empreint de respect et d'empathie. Dans tout échange nous sommes à l'écoute de nos besoins les plus profonds et de ceux de l'autre.

En déjouant nos vieux schémas de défense, de retraite ou d'attaque, la communication non violente nous amène à une perception neuve de nous-mêmes et des autres, et elle modère les réactions de résistance, de défense et d'agressivité. Elle comprend quatre composantes :

- a) *Observation* : Nous observons ce qui se passe réellement dans une situation donnée : qu'est-ce qui dans les paroles ou les actes d'autrui contribue ou non à notre bien-être ? L'important est de parvenir à énoncer ces observations sans y mêler de jugement ou d'évaluation, par exemple, « tu ne me serres pas la main »; « tu pries dans la rue ».
- b) *Sentiment* : Nous disons ce que nous ressentons en présence de ces faits, par exemple que nous sommes agacés, apeurés, blessés, choqués, confus, en colère, ennuyés, incommodés, inquiets, mal à l'aise, nerveux, paniqués, préoccupés, surpris, tristes, etc.
- c) *Besoins* : Nous précisons les besoins à l'origine de ces sentiments, tels que liberté, harmonie, paix, ordre, sécurité, respect, amour, etc.
- d) *Demandes* : Ce que l'on désire de la part de l'autre afin que notre vie soit plus agréable.

Donc, une partie de la communication non violente vise à pouvoir exprimer clairement ces quatre éléments d'information pour nous-mêmes. L'autre aspect consiste à recevoir ces quatre mêmes éléments d'information de la part de notre interlocuteur. C'est-à-dire que dans le message qu'il nous adresse, nous cherchons tout d'abord à percevoir les faits qu'il observe, ce qu'il ressent et le besoin qu'il éprouve, puis à identifier ce qui pourrait contribuer à son bien-être en écoutant le quatrième élément, simplement.

En focalisant notre attention sur ces quatre points, et en aidant l'autre à suivre la même démarche, nous établissons un courant de communication qui débouche assez naturellement sur la bienveillance : je dis ce que j'observe, ressens, désire, et ce que je demande pour mon mieux-être ; j'entends ce que tu observes, ressens, désires, et ce que tu demandes pour ton mieux-être.

Il est important de souligner ici que l'autre n'est jamais responsable du sentiment qui nous habite. Je suis responsable de mes sentiments et ces sentiments dépendent d'un besoin que j'ai et qui est satisfait ou non satisfait. Donc les paroles et les actes d'autrui peuvent être un facteur déclenchant, mais jamais la cause de nos sentiments. Nous constatons que nos sentiments proviennent de la façon dont nous choisissons de recevoir les actes et paroles des autres, ainsi que de nos besoins et de nos attentes particulières à ce moment-là. Être conscient de cela évitera de faire de l'autre la source de notre malaise et ainsi déparasitera une relation qui aurait pu devenir explosive.

Les trois éléments énoncés par Martha Nussbaum complétés par les principes de Marshall Rosenberg fournissent ainsi quelques pistes qui peuvent nous aider à avancer dans la construction d'une société plus inclusive et ainsi à accueillir dans nos vies et dans nos sociétés européennes, le Royaume qui y est à l'œuvre.