

SOMMAIRE

- 3. Sous le masque,
un besoin vital de
sourires
- 6. Au-delà des
chiffres...
- 8. Interview de
Jean Kabuta



Le Kasàlà,
pour faire
l'éloge de nous

- 12. Mieux vaut-il
être seul que mal
accompagné ?
- 15. Le look qui
te « marque »
- 18. Le groupe, essentiel
pour ne pas
seulement être soi

LES LIENS,



POUR PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

L'art du lien



© Chezbeate-Pixabay

Le lien social (au sens large du terme) constitue l'élément central de la vie en société. Nous nous construisons dès la naissance grâce aux liens que nous créons et entretenons avec les autres : famille, camarades de classe, amis, collègues, club sportif, compagnons de lutte, personnel de soins, etc.

La pandémie nous a contraints de manière plus ou moins brutale à rompre les contacts sociaux, qui nous aident pourtant à être plus résilients (mot à la mode pour l'instant) face aux difficultés que nous rencontrons tous à des degrés divers. La crise sanitaire s'éternisant, la plupart d'entre nous ont trouvé quelques petites ou grandes échappatoires à ce manque de liens : les réseaux sociaux, les apéro-zoom, les balades en forêt, la « bulle de 1 » légèrement élargie par exemple. De nouveaux liens se sont créés dans les quartiers ou à travers les coups de main solidaires envers les personnes isolées ou démunies.

Les liens ont rarement été totalement rompus, mais « *nous ne sortirons pas indemnes de ce combat livré individuellement et collectivement contre l'ennemi invisible* ». Certains encore moins que d'autres, en particulier celles et ceux que l'existence rendait déjà fragile, qui ont connu une perte brutale de revenus ou une séparation conjugale, ou qui ont vécu le décès d'un proche et dont le travail de deuil a été complètement sacrifié.

Pour pouvoir vivre plus sereinement ces bouleversements dans les relations à soi et aux autres, Jean Kabuta, interviewé dans ce numéro, diffuse dans le monde entier une méthode appelée « Kasàlà », un style d'écriture très personnelle qui puise sa source en Afrique et qui développe l'art du lien. Lien avec soi-même pour se sentir bien et avoir une bonne estime de soi, mais aussi lien avec les autres pour partager avec eux une révolte ou une soif de dignité humaine.

La solitude est généralement perçue comme un manque ou une absence de liens. Dans les pays occidentaux, de plus en plus de personnes vivent seules pour des raisons démographiques ou sociologiques. Cette « solitude de résidence » subie ou choisie n'est cependant pas synonyme d'isolement ou d'absence de liens sociaux. Mais dans une société individualisée et libéralisée, l'individu se retrouve de plus en plus seul face à la fragilisation des liens de solidarité, en particulier lors des grandes étapes de son existence (sortie des études, séparation, vieillissement...).

Pour terminer ce tour d'horizon rapide et partiel sur l'importance des liens, ceux qui se créent dans le cadre d'activités de groupes constituent une dimension « thérapeutique » qui n'est pas à négliger : le groupe peut faire du bien, nous changer les idées, nous apporter du réconfort. Mais en psychologie sociale, le rôle du groupe va bien au-delà de cette dimension. « *En groupe, notre appartenance se transforme en levier de nos pensées et de nos actions. Être membre d'un groupe est constitutif de notre identité* ». Intermédiaires entre les individus et les institutions de pouvoir, les groupes jouent également un rôle essentiel en démocratie. Le petit groupe profite donc autant au bien-être des individus qu'à la société dans son ensemble. En tant que mouvement d'éducation permanente, nous sommes bien placés pour le savoir...

Monique Van Dieren

Equipe de rédaction :

Claudia Benedetto, Paul Blanjean,
Laurence Delperdange, Guillaume Lohest,
Monique Van Dieren

Rédactrice en chef : Monique Van Dieren

Mise en page : Hassan Govahian

Editeur responsable :

Guillaume Lohest, 8, rue du Lombard

5000 - Namur - Tél : 081/73.40.86

secretariat@equipespopulaires.be

Prix au n° : 4 €

Pour s'abonner (Contrastes + Fourmilère) :
Versez 20 € au compte BE46 7865 7139 3436
des Equipes populaires, avec la mention :
"Abonnement à Contrastes" + votre nom

SOUS LE MASQUE, UN BESOIN VITAL DE SOURIRES



Aujourd'hui, plus qu'en n'importe quel autre temps, une pensée nous frappe invariablement l'esprit : « Nous avons besoin de lien social ! » Une évidence... qui aujourd'hui devient un étendard, un cri de désespoir face à la crise sanitaire que nous connaissons tous sans exception. Nous avons besoin de : dire, embrasser, rire, crier, pleurer, être ensemble, se regarder, se toucher. Ce manque criant de liens, de chaleur humaine provoque des dégâts que nous aurons encore à évaluer.

Lors de la première vague, en mars 2020, le Conseil supérieur de la santé déclarait déjà que la COVID-19 aurait des répercussions à long terme sur la santé mentale, en particulier sur celle des personnes qui vivent séparées de leurs familles ou de leurs proches. En effet, nous ne sommes pas tous égaux face aux troubles mentaux. Les personnes qui ont un problème psychique préexistant ou qui ont un statut socio-économique faible sont plus exposées que les autres. Mais les 18-24 ans, les familles monoparentales et les allocataires sociaux sont aussi considérés comme des groupes à risque. Lors de la deuxième vague, on a pu constater que la santé mentale des Belges s'est détériorée. Chez les 18 ans et plus, 64% ne sont pas satisfaits de leurs contacts sociaux. Et les troubles de l'anxiété (23%) et les troubles dépressifs (20%) augmentent sensiblement¹. La crise sanitaire que nous vivons a accentué un mal-être général de la population qui existait déjà, soulignons-le.

La solitude, le manque de soutien social accentuent souvent les problèmes de santé mentale. Dans une enquête d'octobre 2020, 78% des 18 ans et plus estiment que le coronavirus a un impact négatif sur leur vie sociale. Et 58% d'entre eux indiquent que la crise a un impact

négatif sur leurs perspectives d'avenir².

« L'isolement est un facteur de risque important sur la détérioration de l'état de santé : il augmenterait par quatre le risque d'épisode dépressif caractérisé, par deux la détresse psychologique et par cinq les pensées suicidaires³. »

Comme le souligne Renaud Maes, rédacteur en chef de la *Revue nouvelle*, « La crise que nous vivons nous marque toutes et tous profondément, y compris dans nos corps, dans nos sens, dans nos représentations, dans nos émotions. Cette marque n'est pas anodine, elle n'est pas quelque chose qui s'oubliera vite. Les mesures décrétées par les gouvernements, les encouragements à la distanciation sociale viennent heurter nos habitudes, notre besoin d'interactions, d'échanges entre humains. Dans une société où le lien social est sans cesse plus affaibli par l'inculcation des modèles valorisant l'égoïsme le plus grossier et le calcul d'intérêt personnel permanent, ces mesures viennent encore fragiliser le collectif. Et, d'une certaine manière, révèlent à quel point celui-ci n'est pas qu'une contrainte pour l'individu : il est aussi parfois un refuge, un soutien, un lieu d'accomplissement et surtout de reconnaissance⁴. » ►

► Lorsqu'on est confronté à une crise, les liens sociaux nous permettent de nous sentir plus forts, plus aguerris pour affronter les difficultés. Ils nous permettent de nous adapter plus rapidement. De nombreuses études indiquent que ces liens nous poussent à nous dépasser et augmentent les résiliences non seulement individuelles mais aussi collectives. Le néolibéralisme a accentué l'individualisme. Mais peut-être que la situation inédite que nous vivons est un coup de boost qui nous fera renouer avec la solidarité, avec l'essence même de notre humanité. C'est lorsque l'on a été privé d'un élément, que l'on se rend compte que celui-ci nous est essentiel, voire vital. C'est peut-être dans cette évidence que réside notre avenir à tous.

Se réinventer

Reste à voir comment retrouver ce lien social. D'autant plus, dans un contexte dont les règles sanitaires bousculent profondément nos codes, nos modes de vie, notre manière de « faire société ». Nous allons devoir et nous le faisons déjà, réapprendre à communiquer autrement et réinventer les codes de nos interactions.

Les nouvelles technologies nous permettent de garder malgré tout le contact : téléphone, sms et surtout réseaux sociaux deviennent le refuge de personnes en manque de relations. « Heureusement, qu'ils existent ! », diront beaucoup et c'est une certitude. Pendant ce confinement, nous pouvons percevoir que les gens luttent contre la solitude. De nouveaux liens se créent dans la sphère locale, avec les voisins et beaucoup redécouvrent leurs quartiers. Ils utilisent l'humour pour dédramatiser la situation, il suffit d'en voir les *mèmes*⁵ qui circulent sur les réseaux. Mais ces réseaux sont aussi source d'anxiété. Les informations anxiogènes y sont nombreuses et le tri entre informations vérifiées et opinion devient difficile lorsque l'on est à ce point émotionnellement impliqué et fragilisé. Ces plateformes peuvent aussi accroître le mal-être de personnes qui ne vivent pas aussi bien que d'autres le confinement. Tomber sur la photo parfaite d'une famille aux grands sourires dans sa splendide maison avec jardin est déjà, en soi, source de déprime pour certains.

Et il y a aussi tous ceux qui ne savent ou qui ne peuvent pas se connecter de par leur situation sociale ou de par leur inexpérience en informatique. Pour les personnes âgées, cela représente une perte considérable de relations de qualité, tandis que pour les jeunes étudiants, cela entraîne une inégalité d'accès à l'enseigne-

ment. La Croix-Rouge, notamment, a répondu en partie à ces constats en proposant une collecte de tablettes et de smartphones à destination des personnes dans le besoin. D'autres initiatives solidaires apparaissent « online » comme la plateforme *Solidare-it* qui met en relation les citoyens aidés et les aidants⁶.

Heureusement, l'être humain, au cours des siècles, a pu démontrer des capacités d'adaptation impressionnantes et le contexte de la COVID-19 n'y échappe pas. On a vu fleurir toute une série d'initiatives qui ne sont pas anecdotiques. Coudre des masques alors qu'il n'y en avait pas en suffisance, applaudir les professionnels de la santé, dessiner ou écrire un mot gentil à son facteur, arriver à continuer à mener des actions militantes dans le respect des mesures sanitaires, aider des personnes âgées dans son quartier, faire du porte-à-porte, écrire une lettre à une connaissance et l'inviter à faire de même avec d'autres, faire les courses de personnes à risque, proposer des apéros virtuels, prendre soin du jardin de ses voisins qui ne peuvent plus le faire... Toutes des initiatives qui traduisent un fait indéniable : même la COVID-19 ne peut freiner le besoin envahissant de lien social si ancré dans nos chairs. « *Les personnes qui contribuent au bonheur d'autrui et les personnes qui éprouvent davantage d'appartenance sont significativement plus heureuses. Le fait de ne pouvoir apporter qu'une faible contribution au bonheur d'autrui augmente en effet de 32%.* »⁷

Le confinement a également eu un effet sur le sentiment d'appartenance à un collectif. « *Il s'illustre de différentes manières : par une peur partagée par tous, par une responsabilité vis-à-vis de ses proches, mais également vis-à-vis du quidam que l'on rencontre dans la rue. On évite de lui transmettre ou de recevoir, de sa part, le virus. Tout cela peut créer du lien. Et puis, en termes de communication gouvernementale également, on rappelle le nombre de décès quotidiens. C'est donc le corps social dans son ensemble qui est atteint et qui est en deuil. La mobilisation de tous les services de l'Etat, les personnels soignants, les militaires, les transferts de malades d'un territoire à un autre, les forces de l'ordre comme d'autres agents de la fonction publique, tout cela rappelle, si besoin était, que nous appartenons à un collectif et que des moyens sont dégagés au service de ce collectif auquel on appartient. Il y a une expérimentation très concrète du concept de communauté nationale qui s'exprime dans cette affaire-là.* »⁸

Le confinement a forcé beaucoup d'entre nous à

faire cesser le bruit alentour, à écouter notre petite musique intérieure et à nous connecter davantage avec la nature. Bon nombre de médecins conseillent la marche en forêt et vantent les bienfaits du contact avec les arbres sur notamment la pression artérielle. Prendre soin de son environnement devient une évidence mais aussi prendre soin de soi par des activités qui amènent le calme comme la méditation, le yoga, les puzzles, le dessin, sans oublier la pratique sportive.

« Ce que la période nous apprend, c'est précisément que nous sommes des êtres sociaux qui avons besoin d'aller au-delà de l'entre-soi, de pouvoir être en interaction avec une sphère plus large que la seule sphère familiale, et donc d'éprouver notre humanité en relation, avec d'autres que soi. A long terme, nous avons besoin "d'être au monde", et ce monde ne peut pas être limité tel qu'il l'est actuellement. Sinon, ce n'est peut-être plus vraiment "un monde" ».

Notre cerveau a une grande capacité d'adaptation, il est important de le nourrir de choses positives. Il est conseillé de se déconnecter de temps en temps, d'éviter les informations anxiogènes. Lire du contenu inspirant par exemple peut y contribuer comme l'explique Ilios Kotsou, docteur en psychologie, spécialiste des émotions et du bien-être¹⁰. Et il ajoute que s'occuper des autres, redonne du sens à notre quotidien.

Pas égaux face aux traumatismes

Même si on peut énumérer pour certains des réactions positives au confinement, il n'y a pas pour autant lieu de penser que nous sommes à égalité face à notre capacité d'adaptation ; face à la résilience. Selon Boris Cyrulnik, neuropsychiatre, les facteurs de protection psychologique par rapport aux traumatismes sont inégalement répartis, ce qui augmenterait l'ampleur des dégâts psychologiques pour les personnes déjà fragilisées. *« Ceux qui avant le confinement avaient acquis des facteurs de protection (confort matériel, culturel, affectif et familial), vont faire un effort mais ils vont pouvoir profiter du confinement pour écrire, se remettre à la guitare, pour envoyer des messages à des copains qu'ils n'ont pas vus depuis 30 ans. Ils vont surmonter l'épreuve du confinement et ceux-là vont pouvoir déclencher un processus de résilience facile »*¹¹.

Dans une émission de *France Culture*¹², celui qui a popularisé le terme « résilience » en France rappelle que nous sommes dans l'affrontement et pas encore dans la résilience

puisque nous sommes encore en crise. *« La résilience est un processus qui se met en place après une déchirure traumatique. »*

Nous sommes donc encore dans le trauma, dans la crise. Difficile de savoir avec exactitude ce qu'il adviendra de nos sociétés, quelle empreinte, quelle marque aura laissé cette expérience inédite. On peut imaginer de grands bouleversements notamment au niveau économique et dans notre façon de faire société. Mais sans certitudes, et c'est ce qui nous dérouté depuis le début : le court terme, ne pas pouvoir prévoir, programmer, se projeter dans l'avenir. Aujourd'hui, même si certains montrent leur désaccord, il existe tout de même un large collectif qui est mû par la volonté de se protéger, de protéger les autres, d'aider le gouvernement à atteindre son but. Mais c'est un drôle de collectif comme l'explique le philosophe Marcel Gauchet¹³ : *« Le souci de se protéger tourne vite à la paranoïa de l'évitement. C'est donc un drôle de collectif qui s'exprime puisqu'il se concrétise dans la distance des uns aux autres. Une discipline collective s'applique mais dans une individualisation plus grande encore des comportements. C'est là que se trouve le paradoxe. Et la grande question est de savoir si on réussira à retourner ce paradoxe en recréant un collectif qui soit synonyme d'implication de chacun dans un fonctionnement discipliné, mais au service d'une cause positive et pas simplement défensive. »*

Claudia Benedetto

1. « Santé mentale en Belgique : les coûts cachés de la COVID-19 », Bureau du Plan, janvier 2021. Cinquième enquête de santé COVID-19, p.33, décembre 2020, Bruxelles, Belgique. Disponible en ligne : <https://doi.org/10.25608/jmgf-2028>
2. Quatrième enquête de santé COVID-19 : résultats préliminaires, Bruxelles, Belgique. Disponible en ligne : <https://doi.org/10.25608/jmgf-2028>
3. Analyse d'une relation complexe en contexte de pandémie, Observatoire de la santé du Hainaut, p.17, juin 2020.
4. MAES Renaud, « Covid-19 - Une revue face à la crise », in *La Revue nouvelle*, numéro 3, 2020.
5. Objet culturel, le plus souvent humoristique, qui se diffuse très vite au sein d'une communauté en ligne, chacun des membres de cette communauté pouvant se réapproprié l'objet et en créer sa propre version. www.lemonde.fr/technologies/article/2012/05/01/le-meme-ou-l-art-du-detournement-humoristique-sur-internet_1693705_651865.html
6. <https://solidare-it.org>
7. « Solitude, peur du coronavirus, déprime : le bonheur des Belges diminue selon une enquête de l'Université de Gand », 23/01/21, rtbf.be
8. « Le lien qui nous unit à l'épreuve du Covid-19 », 12/04/20, franceculture.fr
9. Emmanuelle Lallement, Professeure des universités à l'Institut d'études européennes de Paris-VIII. www.lemonde.fr/societe/article/2021/03/17/la-fete-est-un-element-essentiel-de-fondement-et-de-renforcement-du-lien-dans-les-societes-humaines_6073478_3224.html
10. « Comment (re)trouver goût au bonheur après bientôt un an de crise sanitaire ? Les conseils d'Ilios Kotsou », 23/01/21, rtbf.be
11. Boris Cyrulnik, « On est dans la résistance, pas encore dans la résilience », Emission Confinement votre, France culture, 09/04/20.
12. Idem.
13. « Le lien qui nous unit à l'épreuve du Covid-19 », 12/04/20, franceculture.fr

AU-DELÀ DES CHIFFRES...

Depuis plus d'un an, la marche du monde a ralenti. Nous voici entravés par le développement sournois et anarchique d'un minuscule virus. S'il s'insinue dans nos corps, il gagne aussi le cœur et le cerveau au propre comme au figuré. Peu d'entre nous sortiront indemnes, physiquement et psychiquement, de ce combat livré individuellement et collectivement avec l'ennemi invisible. Bien sûr, comme dans toute lutte, nous ne sommes pas égaux. De quelques symptômes grippaux au dérèglement total et fatal, les attaques sont imprévisibles, leur force, insoupçonnée.



© Alexandra-Pixabay

La traversée de cette pandémie relève à la fois des réponses apportées par les gouvernements et les experts scientifiques, de notre motivation à suivre les mesures prescrites mais aussi de la manière dont nous sommes plus ou moins armés pour y faire face. Mais, une chose est sûre, personne ne peut affirmer qu'il n'a, à aucun moment, ressenti quelques remous intérieurs. La situation déstabilise, questionne, fait parfois craindre le pire. Si les corps sont atteints, il est aussi essentiel de considérer l'esprit chahuté par des émotions, des colères, des peurs, des doutes... Les plus vulnérables n'ont pas reçu l'attention nécessaire.

Une détresse étouffée

Le secteur de la santé mentale l'a bien compris puisqu'il est en première ligne pour accueillir les ressentis de citoyens de tous âges bouleversés par cette réalité inédite. Et il tire la sonnette d'alarme. Le manque de contacts est insupportable pour beaucoup. Certains enfants, adolescents, adultes sont en danger. Tout ce qui, jusque-là, était susceptible d'apporter un certain baume à des vécus difficiles, est au-

jourd'hui difficile d'accès. Et la prise en compte de cette réalité tarde à apporter des réponses adaptées. Les files d'attente sont longues aux portes des cabinets de consultation, des centres d'accueil pour personnes en détresse psychologique et sociale. Le Conseil Supérieur de la santé mentale, qui regroupe 149 professionnels et 46 patients et aidants proches, déplore le manque de reconnaissance du travail des psychologues.

Le 24 février dernier, Vincent Yzerbyt, professeur de psychosociologie à l'UCLouvain et membre du groupe d'experts interuniversitaires (UCL, Université de Gand, ULB) *Psychologie et Corona* établissant le baromètre de l'adhésion aux mesures COVID, expliquait dans l'émission CQFD sur *La Première RTBF*¹ que même si les mesures étaient suivies par 83% des Belges, les discours discordants amenaient une chute de la motivation. « *Nous sommes dans un moment charnière, déclarait Vincent Yzerbyt. Les chiffres ne sont plus à ce point inquiétants et chacun est impatient de retourner à sa vie d'avant. La baisse de l'adhésion entraîne dans un délai de 8 semaines, une hausse des cas.* » Il pointe les

incohérences en matière de mesures : on peut voyager dans un train bondé mais être privés de contacts avec ses petits-enfants, fréquenter des centres commerciaux mais se promener par groupe de quatre maximum en forêt... Tout cela n'aide pas à tenir le cap. Il faut avoir, remarque Vincent Yzerbyt, une bonne perception du risque, de manière à savoir vers quoi on va si on fait ce qu'il faut.

Le professeur analyse ce qui bouleverse notre quotidien, provoque insomnies et mal-être en détaillant les composantes qui permettent à l'être humain de ne pas être submergé en permanence par des angoisses existentielles. Famille, travail, contacts sociaux, valorisation aident à cheminer dans la vie. Mais aussi la culture qui est une porte ouverte vers d'autres visions du monde, qui permettent d'explorer notre environnement pour affronter le futur... Vincent Yzerbyt estime qu'il faut donner davantage les moyens à la population d'avoir une approche créative face à cette situation. Balade entre amis en respectant les mesures (masques et distanciation), rencontres selon des modalités de contacts adaptées... permettraient d'alléger le poids d'un quotidien confiné. Les mesures sont présentées de manière linéaire, verticale ; or, si l'on utilise ce qui est proposé (port du masque, testing, lavage fréquent des mains, gel hydroalcoolique...), on peut aménager un espace de liberté.

Le professeur en appelle à une créativité responsable². Il faut tenir compte de cette souffrance mentale. Bien sûr, on ne peut faire fi de la maladie mais il faut trouver des arbitrages, réfléchir à comment alimenter en contacts sociaux certaines catégories de population, particulièrement fragilisées (les personnes seules, les jeunes en décrochage scolaire, les personnes âgées). Ces arbitrages doivent se faire en considérant les différents secteurs. Par exemple, est-ce logique d'augmenter les activités de plein air pour les adolescents, en réduisant celles des enfants du primaire ? Trouver un équilibre entre contacts sociaux et mesures sanitaires est fondamental. De nombreux jeunes entre 10 et 18 ans devraient être pris en charge ; or, les places manquent. L'Unité psychiatrie pour adolescents de l'hôpital Erasme comptait début mars une liste de 30 jeunes en attente d'être accueillis au centre de santé mentale. Un jeune l'exprime : « Mes émotions étaient renfermées en moi. Ça a fait une petite boule de nerfs ».

Vivre non-stop en famille n'est plus viable pour les adolescents. C'est peut-être cela qu'ont vou-

lu exprimer tous les jeunes rassemblés au Bois de la Cambre le 1^{er} avril.

Et, à l'extrémité de ce qu'il faut endurer : la mort d'un proche.

Les funérailles sacrifiées

Régine Lannoy est coordinatrice de l'association *Vivre son deuil*³ qui accompagne les personnes endeuillées. Elle y anime des groupes de parole d'adultes. L'association a vu le jour au départ de l'unité de soins palliatifs de l'hôpital d'Ottignies. « *Le plus difficile pour les personnes endeuillées en raison du COVID ou pas, est de ne pas avoir pu être présentes au moment du décès lorsqu'il a eu lieu à l'hôpital. Et de ne pas recevoir le corps du défunt ; ces deux étapes essentielles pour permettre la mise en route du travail de deuil : l'adieu entre les personnes et le tout début de la veillée du corps. Cela, bien sûr, lorsque les familles le souhaitent, ce qui, la plupart du temps, est le cas. Depuis le début de la pandémie tout cela a été mis à mal. Les cérémonies des funérailles ont été réduites à presque rien ; or, ce qui soutient surtout, dans ces moments-là, c'est la présence des autres, les marques d'affection qui aident aussi bien psychologiquement que physiquement. Ici, il a fallu faire des choix. Qui allait être convié ? Cela a ajouté une culpabilité.* »

Pour Régine Lannoy, on ne mesure pas encore les séquelles que cela va entraîner car nous n'avons pas encore beaucoup de recul mais elle souligne qu'inévitablement, après un deuil, la personne traverse une période de solitude sociale. Chacun retournant, en effet, à ses occupations. Démarre donc ensuite le chemin de deuil à affronter individuellement, intimement. Aujourd'hui s'ajoutent donc à cela les mesures « isolantes » du confinement. On assiste, remarque Régine Lannoy, à deux types de réaction : « *Certains ressentent cela comme un soulagement 'On me laisse tranquille dans ma tristesse. On ne me sollicite pas, je ne dois pas entendre les conseils répétés de ceux qui disent 'courage, ne te laisse pas aller, bouge...'. Alors que d'autres expriment qu'ils se sentent doublement pénalisés.* »

« *Ce qui ressort des groupes de parole que nous avons voulu maintenir tant bien que mal en nous adaptant aux circonstances, c'est une grande culpabilité : 'On a raté notre adieu'. Notre réponse à cette souffrance a été de faire appel à la créativité de chacun en suggérant, par exemple, d'organiser le moment venu, lorsque cela sera possible, une cérémonie du souvenir. Cela, bien* ►

► sûr, si le besoin s'en fait sentir. Nous constatons que le fait d'exprimer simplement cette possibilité semble apaiser les personnes. Elles entrent ainsi dans un projet, un objectif qui permettra de réparer ce qui n'a pas pu avoir lieu. »

Régine Lannoy remarque aussi que le nombre d'appels reçus par son association a augmenté. Elle a ainsi reçu l'appel d'une dame qui a perdu, la même semaine, son compagnon, son père et un ami de longue date. « *Je suis perdue et en colère* », disait-elle. Et elle n'est pas la seule. D'autres comme elle, ont ressenti cette colère contre des mesures jugées inhumaines.

En Belgique, ces réalités ne sont prises en compte nulle part. Ce n'est même pas envisagé. Alors qu'il serait urgent d'engager une réflexion pour la mise en place d'un dispositif permettant une résilience commune de la société commune. Or, on gomme la mort, l'importance des rituels qui l'accompagne. Reconnaître la souffrance des familles endeuillées et la manière dont elles ont été privées de ce qui aide à traverser ce moment, serait bénéfique pour toute la société. « *Il est essentiel de marquer symboliquement ce qui se passe et qui va laisser une société blessée. Il faut marquer un temps d'arrêt. Certains pays, comme la Suisse, le Québec ont mis en place des réponses qui prennent en compte ces situations inédites et traumatisantes, souligne Régine Lannoy. Par exemple, à Lausanne⁴, une cérémonie de recueillement pour toutes les personnes décédées à qui il n'a pas été possible de rendre un dernier hommage a été organisée, en accord avec les instances communales. Il faut penser l'après en intégrant cette réalité.* » Mettre enfin de l'humain,

des visages, derrière les statistiques hebdomadaires. N'est-ce pas ce que depuis la nuit des temps, les êtres humains ont trouvé jusqu'ici pour répondre aux grands questionnements de leur condition... humaine ?

Laurence Delperdange

LE KASÀLÀ,

JEAN KABUTA

Dans les pages dédiées au Kasàlà, sur le site du département des langues et cultures africaines de l'Université de Gand, on pouvait lire : « *Nous vous invitons à partager un rêve : amener l'humain, par-delà la famille, l'ethnie, la couleur de la peau, la classe sociale à développer une solidarité citoyenne, à retrouver sa noblesse, à se prendre en charge...* » C'était en 2006. Depuis, le kasàlà, véritable cadeau venu d'Afrique, se pratique sur tous les continents. Il nous a semblé qu'en ces temps troublés, il peut être un solide et sage gouvernail pour se renforcer, contre vents et marées. Rencontre avec Jean Kabuta, semeur de kasàlà dans le monde entier.

« Les morts ont le droit d'être vus, de ne pas partir dans le silence ».

Samia Hurst

*Ceux qui sont morts ne sont jamais partis.
Ils sont dans l'ombre qui s'éclaire
Et dans l'ombre qui s'épaissit,
Les morts ne sont pas sous la terre :
Ils sont dans l'arbre qui frémit,
Ils sont dans le bois qui gémit,
Ils sont dans l'eau qui coule,
Ils sont dans l'eau qui dort,
Ils sont dans la cave, ils sont dans la foule :
Les morts ne sont pas morts.*

Extrait de « Souffles » de Birago Diop

1. CQFD, La Première RTBF, 24 février 2021
2. Interview sur Notélé, le 2 avril 2021
3. www.vivresondeuil.be
Tél. : 0477/96 10 37
4. Les morts, grands oubliés du Covid-19, Le temps, 6 avril 2021

POUR FAIRE L'ÉLOGE DE NOUS



Bien avant les théories freudiennes, de nombreuses sociétés sur le continent africain pratiquaient un art dont les bienfaits contribuaient à l'harmonie des relations humaines, à l'équilibre intérieur : le kasàlà¹ - chant public de la personne ; un genre littéraire qu'on peut traduire par autopanegyrique ou autolouange. Jean Kabuta qui a grandi en Belgique, après une enfance africaine, a exploré cette pratique qui fut le thème de sa thèse de doctorat *Eloge de soi, éloge de l'autre*, parue en 2003.² Jean Kabuta sème depuis de nombreuses années le kasàlà en Belgique, en Asie, en Afrique, au Québec, touchant des publics de 3 à 93 ans ! Il anime des ateliers dans différents endroits du monde et propose des formations. Il vit aujourd'hui au Québec où il a fondé l'EKAR, l'École du Kasàlà de Rimouski.

Contrastes : Pouvez-vous donner une définition du kasàlà, ce mot énigmatique pour ceux qui le découvrent ?

Jean Kabuta : Il s'agit d'un texte dans lequel l'individu se considère comme un objet esthétique, digne d'intérêt et d'admiration au même titre que d'autres objets présents dans l'univers. Ne peut valablement faire de l'au-

tolouange que la personne capable de rire de soi, de jouer sa vie. Créer un texte, c'est se créer soi-même. C'est un genre de la littérature orale qui plante ses racines sur les terres africaines : en Afrique subsaharienne, au Rwanda, au Burundi, au Kasai, en Afrique du Sud... On trouve des traces de ce genre littéraire dans le désir fondamental chez l'homme de réussir, d'être reconnu, d'être quelqu'un. Il est un outil puissant qui va stimuler l'énergie qui permet d'entreprendre de grandes actions ou de faire face à des situations difficiles, outre le fait qu'il peut aussi simplement servir à faire connaître la personne. Pour se sentir bien, il faut avoir une bonne estime de soi.

■ **A l'origine, le kasàlà était pratiqué dans des circonstances particulières, on le déclamaient pour des personnes tenant un rôle important dans la communauté, lors des rites initiatiques dans des sociétés éloignées de la nôtre. A-t-il fallu adapter cette pratique à nos façons de faire société ?**

□ En effet. Aujourd'hui, le kasàlà contemporain s'est adapté aux nouveaux contextes et il permet d'apprendre à poétiser la vie. Pour cela, il met l'accent sur la beauté et la force de régéné-

Le kasàlà ? Rien d'autre...

Qu'une parole efficace qui ouvre la voie
 Aux ressources fabuleuses enfouies au fond de soi
 Une énergie qui actionne un levier
 Qui propulse l'homme au-delà de soi-même
 Une invitation à croire en soi
 A s'autocréer à recréer le monde ». J.

Un exemple de kasàlà

Je suis Lubuta Bényi Oiseau nocturne
 Qui veille pendant que d'autres dorment
 Source d'inspiration pour le poète et le savant

Ma généalogie est longue
 Fils de Lucy l'Étincelle initiale
 Étoile bénéfique Étoile proluxe
 Qui engendra les femmes et les hommes
 Qui allèrent porter la vie humaine
 Aux quatre coins de la planète...



ration présentes en chaque personne. Comme parole, il renouvelle la vision de soi, de l'autre et du monde. C'est une parole qui circule librement dans la communauté, libre de droits d'auteur. Il enseigne l'émerveillement devant le mystère de la vie, malgré l'existence de la souffrance. Comme posture, il aiguise la présence à l'essentiel et invite à le célébrer.

■ *Quelles sont les raisons qui vous ont amené à y croire au point de vouloir le partager aux quatre coins de la planète ?*

□ Alors que l'éducation africaine décourage de se féliciter soi-même, je découvrais avec cette pratique, une parole qui faisait l'inverse. Mais pas n'importe comment : par un langage poétique, lequel permet de faire ce qui est normalement proscrit du langage habituel. Il s'agissait de célébrer la vie dans la personne par la louange, par un récit se focalisant sur la biographie

ou un fragment de biographie en y ajoutant une dimension à la fois poétique et épique. Le bénéficiaire apparaît ainsi comme un héros, perçu dans sa capacité de relever des défis. Le héros moderne lutte contre des croyances, l'ignorance, la peur, la misère... Il lutte pour acquérir la connaissance, la reconnaissance, la liberté. Il veut, légitimement reconquérir sa place parmi les humains. Le kasàlà m'est apparu comme une école de la dignité et de la résistance émerveillée, une occasion de renaissance.

■ *Comment caractériseriez-vous un langage poétique ? Est-il accessible à chacun ?*

□ C'est un langage plein de silences. On essaie de faire le moins de bruits possibles... Cela donne lieu à de l'ambiguïté. Alors que le langage courant doit être le plus précis possible. En poésie, ce que je communique touche davantage à l'affectif et au symbolique. L'ambiguïté permet d'autres interprétations. Elle laisse la place à l'autre. Elle peut contribuer à la création de l'œuvre. Ce que l'autre va percevoir

n'est pas forcément ce que j'y ai mis. Dans le langage courant, on évite la redondance. Dans le langage poétique, elle est la bienvenue. Elle donne accès à un monde intérieur. Chacun y met sa propre voix.

■ *Quelle place pour l'autre s'il s'agit de se louer soi-même ou comme vous le dites, de louer la vie qui est en soi ?*

□ Le concept d'autolouange m'a paru très vite réducteur par rapport à cette pratique africaine. Louange a, en outre, une connotation religieuse... Lorsque j'ai souhaité initier les Occidentaux, j'ai utilisé ce terme mais j'ai réalisé que le mot kasàlà permet de dire la totalité du concept puisqu'il intègre la notion de soi mais aussi de l'autre. Ce mot est issu du Cilubà (langue bantoue parlée dans les provinces du Kasai en RDC). Aujourd'hui, je parle du kasàlà contemporain. Il est différent de celui de mon arrière-grand-père. Je suis moi-même un mélange d'Afrique, d'Asie, d'Europe, d'Amérique. Il se nourrit aussi de mes pérégrinations et de la découverte de pratiques telles que le yoga, le Zen... Le kasàlà contemporain associe l'écriture à l'oralité. Il s'enrichit d'autres valeurs tout en intégrant les valeurs africaines telles que la célébration, la gratitude, la connexion, l'ubuntu, un mot qui n'a pas d'équivalent en français mais qu'on pourrait traduire par « *Je suis un être humain par et pour les autres* », proche des concepts d'humanité et de fraternité. Le kasàlà aujourd'hui intéresse des personnes de tous âges et de tous horizons... Récemment une dame noire habitant New York m'a contacté. Elle souhaitait participer à nos ateliers « à distance ». Je travaille aussi avec un groupe de jeunes Sénégalais, avec des jeunes afro-descendants de Mons en Belgique... Des ateliers sont proposés en milieu pénitentiaire, dans des classes de l'école primaire au Québec.

■ *Qu'est-ce qui, selon vous, explique cet engouement entre autres, chez nous en Belgique ?*

□ Ce qui m'a frappé lors de mon arrivée en Occident, au début des années soixante, est la détresse que j'y ai rencontrée. A mon arrivée à Bruxelles, j'ai participé aux conférences de Saint-Vincent de Paul. Nous apportions des plats préparés aux personnes âgées, contre une petite somme d'argent ; une bonne chose puisque ça leur donnait la liberté de les critiquer... Je sentais ces personnes vraiment abandonnées. Alors qu'au Congo, plus tu vieillis, plus tu gagnes de la valeur, en Belgique, je découvrais l'inverse. Plus tard, lorsque j'ai enseigné en secondaire, j'ai rencontré des jeunes en dépression. Dans le quartier où j'habitais, en Brabant wallon, cinq

personnes se sont suicidées, dans une période de neuf ans. Tout cela m'a convaincu qu'il y avait un travail à faire pour que les personnes relèvent la tête, se sentent bien, retrouvent l'estime de soi. Le kasàlà recolle les liens, relie la personne à sa particularité, à sa communauté, à sa terre. Il appelle à se situer socio-culturellement, sociologiquement, géographiquement, dans l'histoire. Il s'agit aussi de recréer un espace de paroles, de créer du beau à même le terrible. Mais aussi de relier les générations, de réconcilier, de créer de la communauté, du lien social et de lutter contre l'individualisme. Ce que permet le travail langagier. Le kasàlà est une pratique rituelle pour réenchanter le monde.

■ *Jeanne-Marie Rugira, professeure à la faculté de psychologie sociale à l'Université de Rimouski au Québec (UQAR), dresse ce constat : « On assiste aujourd'hui à une rupture de la transmission qui n'est pas sans conséquences sur le plan existentiel. Qui produit, une sorte d'errance, un manque d'ancrage, une cassure du sentiment d'appartenance qui crée du mal-être sur le plan psychologique. L'histoire collective est remplie de mépris de soi, de mépris collectif. La colonisation, l'évangélisation... ont laissé des traces ». La pratique du kasàlà, entrée dans l'Université, pourrait donc permettre de renforcer le lien davantage encore mis à mal par le confinement ?*

□ Je vois effectivement le kasàlà comme un art du lien. Il apporte cette chose dont on a tant besoin. Être en contact fort avec l'autre. Cela peut passer aussi par la célébration d'un lien, d'une personne avec laquelle nous n'avons a priori pas d'affinités. Je ne peux célébrer l'autre si je ne l'aime pas. Le fait que l'on fasse l'effort de voir qui est cette personne, d'avoir la curiosité de chercher en elle ses qualités est un travail à faire sur soi. Il s'agit d'apprendre à être curieux de l'autre... Ici à Rimouski, j'ai créé l'EKAR, l'école du kasàlà. C'est un lieu où on peut apporter un peu d'espoir à l'humanité car le kasàlà est une pratique de la joie, de l'émerveillement. Nous avons proposé des séances en ligne pendant le confinement. On en avait besoin.

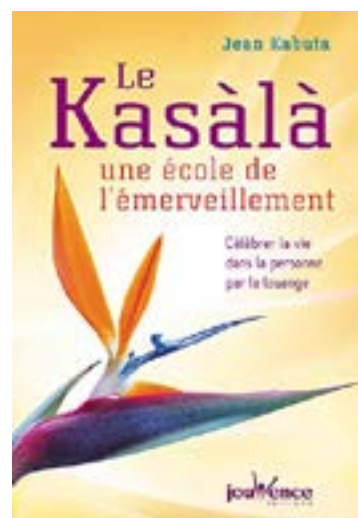
■ *Cette pratique, outre le bien qu'elle procure à la personne elle-même et au groupe, pourrait-elle s'inscrire dans une dynamique d'émancipation sociale et de justice sociale ?*

□ On peut tout à fait écrire un kasàlà de la révolte, de la colère vitale, plus politique. Un kasàlà qui défend la dignité humaine, qui exprime un refus. Le kasàlà devient alors un mode de

vie, un discours intime pour provoquer le changement. En juin, nous avons organisé une marche en soutien au mouvement *Black Lives Matter*. J'ai écrit un kasàlà à cette occasion. A notre appel, mille-cinq-cents personnes se sont rassemblées sur une place. Nous avons lu un kasàlà en hommage à Georges Floyd (voir extrait ci-après). Alors que les liens se détricotent, que des proches meurent sans qu'on puisse leur rendre un dernier hommage avec le réconfort des proches, que les contacts sont limités, que la notion d'essentiel est étrangement attribuée, les questions « Qui suis-je ? », « Dans quel monde et pourquoi vivons-nous ? » sont plus que jamais posées. Ne pas - plus - trouver les réponses crée un tel vide en soi, qu'on soit jeune ou vieux. C'est à ces questions que la pratique du kasàlà invite à répondre. Et à partager.

Propos recueillis par Laurence Delperdange

1. Kabuta Jean, *Le kasàlà : une école de l'émerveillement*, Ed. Jouvence, 2015
2. Ngo Semzara Kabuta, *Eloge de soi, éloge de l'autre*, Ed. Peter Lang, 2003



POUR EN SAVOIR PLUS :

Jean Kabuta: *l'éloge comme solution à la déprime*, de Jean-Louis Bordeleau, dans *Le Devoir*, 14 janvier 2021

www.shamengo.com/fr/pionnier/94-jean-kabuta/
www.kasala.ca

Hommage à George Floyd

J'arrive pas à respirer...

... Je m'appelle George Floyd Breonna Taylor Botham Jean Stephon Clark
Philando Castile Alton Sterling Jamar Clark Freddie Gray
Walter Scott Tamir Rice Laquan MacDonald Michael Brown
Eric Garner Je porte d'innombrables autres noms
Reçus au cours de nombreuses décennies depuis le règne du Ku Klux Klan
Depuis le temps de la traite

depuis les cales sombres des bateaux négriers
Où durant des semaines de traversée j'ai manqué cruellement d'air
Ne suis-je pas Celui-qui-manque-d'air-depuis-cinq-siècles-entiers
Depuis ces sinistres années 1440 où captif déshumanisé du continent razzie
Je fus déporté vers la péninsule ibérique puis vers les Antilles et autres Amériques
Comme marchandise comme esclave monnayable et corvéable à merci
Avec la bénédiction des églises saintes et le silence des philosophes dits éclairés ?

Réputé bête dangereuse et indésirable je suis toujours pourchassé toujours traqué
Los Angeles ou New York ou Chicago Texas ou Minneapolis ou Montréal
Du nord au sud d'une côte à l'autre où que j'aille je suis victime de profilage racial
Je suis l'animal qu'on abat sans vergogne sans craindre aucune sanction sérieuse

Or à la fois fragile et puissant un genou obstiné me tue qu'il ne puisse m'anéantir
Je suis Vie-qui-ne-s'éteint-point sans provoquer un séisme sans ébranler le monde
Braves gens réunis dans cette agora accueillante ce dimanche 7 juin de l'an 2020
Mon cœur est rempli d'allégresse et d'espoir Il chante il danse il rend grâce
D'être entouré de sœurs et frères au cœur aimant aux couleurs arc-en-ciel
Pour dénoncer l'injustice le mépris la violence pour dénoncer le racisme
dégradant

Pour proclamer devant le monde et la nature témoins notre commune noblesse

Jean Kabuta, juin 2020

MIEUX VAUT-IL ÊTRE SEUL QUE MAL ACCOMPAGNÉ ?

Dans la littérature et le langage quotidien, la solitude a généralement une connotation négative.

La manière dont elle est vécue (choisie, subie ou supportée) est pourtant multiple et dépend de nombreux facteurs. Il est cependant une certitude : si un dicton dit qu'« il vaut mieux vivre seul que mal accompagné », les études médicales montrent que de manière générale, le sentiment de solitude a une incidence négative sur la santé. Et la crise sanitaire n'arrange pas la santé mentale des personnes isolées.

C'est une réalité de plus en plus évidente dans les pays occidentaux : le nombre de personnes seules augmente. Différents facteurs objectifs expliquent cette évolution ; les plus fréquemment cités sont le fait de se marier plus tard, le nombre de divorces en hausse et le vieillissement de la population.

Selon Cécile Van de Velde¹, « *Les travaux sociologiques sur la solitude vont se structurer à partir de la fin des années 1970, autour de deux figures fondatrices, celle du vieillard et celle de la femme seule ; l'une parce qu'elle est exclue, l'autre parce qu'elle est transgressive. La solitude y reste fondamentalement approchée par le prisme du manque ou de l'absence de liens, et donc associée à un défaut d'intégration sociale* ». Pour la sociologue, « *la solitude renvoie à un sentiment d'inexistence : ne pas exister vis-à-vis de l'autre (relationnelle), vis-à-vis de soi (existentielle), et vis-à-vis de la société (sociale). Le danger, c'est le cumul des trois* ». Ce qui l'a cependant frappée en analysant une récente enquête de la Fondation de France sur dix ans de solitude, c'est le paradoxe entre la très forte progression de l'isolement relationnel d'une part, et le fait que les personnes isolées ne

se sentent pas plus seules que les autres, comme si le fait de vivre seul était de plus en plus normalisé. Si les études sociologiques s'intéressent davantage au phénomène de solitude, elles se heurtent cependant à la difficulté de la définir et la caractériser. Comment différencier la solitude de l'isolement ? La solitude est-elle le fait de vivre seul.e, d'être seul.e, ou de se sentir seul.e ?

Les différents visages de la solitude

Pour Cécile Van de Velde, la notion de « **vivre seul.e** » fait référence au fait de ne pas partager sa résidence avec un autre adulte. C'est une situation objective, vécue par un nombre croissant de personnes : jeunes ayant quitté le nid familial, couples qui se séparent, personnes âgées touchées par le deuil du conjoint, etc. (voir encadré) Cela peut aussi être un mode de vie choisi et assumé, allant de pair avec un important réseau relationnel d'amis, de famille, de collègues... On parle alors plutôt de « **vie en solo** » pour se distinguer d'une conception négative de la solitude subie. Elle cite l'ouvrage d'Erik Klinenberg, *Going solo*, qui défend l'idée que

ce mode de vie tend à s'imposer comme une nouvelle norme de référence. Plutôt que d'isoler, la vie en solo deviendrait au contraire un vecteur d'intégration sociale. « Vivre seul pour vivre mieux », en quelque sorte... Selon Arnaud Campéon², le fait de vivre seul quand on est jeune peut être ressenti comme une expérience positive d'émancipation, c'est-à-dire un mode de vie transitoire, alors qu'à des âges plus avancés, il revêt plutôt un caractère durable et possiblement irréversible. Lorsque le fait de vivre seul.e est bien accepté, Arnaud Campéon définit cette situation comme une « solitude habitée », qui peut être apprivoisée comme une douce compagne grâce à des stratégies mises en place pour s'en accommoder. « *Il arrive que des personnes vivant seules ont une plus grande faculté que les couples à nouer des contacts avec leur entourage parce que leur sociabilité est tournée vers l'extérieur.* » Une autre manière de définir la solitude est le fait d'« être seul.e », de connaître un manque ou une absence de relations aux autres, un isolement social. Sont considérées comme étant en situation d'isolement objectif les personnes qui n'ont aucune relation sociale significative au sein des cinq grands réseaux de sociabilité : réseau familial, réseau professionnel, réseau associatif, réseau amical, réseau de voisinage³.

Cette forme de solitude est liée notamment aux trajectoires de vie. Les jeunes par exemple peuvent connaître des moments de grande solitude face à de multiples incertitudes : choix des études, recherche d'un emploi, ruptures sentimentales... A l'autre bout de la ligne du temps, les personnes âgées sont particulièrement touchées par l'isolement. La perte du conjoint, les difficultés financières, les problèmes de santé sont autant de freins aux contacts sociaux et, contrairement aux jeunes, le manque - voire l'absence - de relations est vécue comme irréversible. Notons que cette forme d'isolement social peut parfois être bien vécue et assumée par certaines personnes. Dans son livre *Walden ou La vie dans les bois*, l'écrivain américain Henry David Thoreau percevait l'isolement comme « *un moyen de renouer avec l'intensité de la vie*⁴ ».

A contrario, certaines personnes ont de nombreux liens sociaux, mais ceux-ci ne viennent pas toujours combler une solitude ressentie. Cela amène Cécile Van de Velde à distinguer une troisième forme de solitude, celle de « **se sentir seules** ». Contrairement aux deux premières approches qui peuvent se mesurer objectivement (la résidence pour la première, le nombre de contacts sociaux pour la seconde), *se sentir seul.e* fait référence à un sentiment totale-

De plus en plus nombreux

Les **personnes seules** et les familles monoparentales représentent 45% des ménages belges. Au 1^{er} janvier 2019, la Belgique comptait 4.948.398 ménages privés, dont 1.718.738 personnes seules et 489.175 familles monoparentales (respectivement 35% et 10%). En 1999, on dénombrait 1.663.925 ménages composés de personnes seules et de familles monoparentales (39%). En 20 ans, 543.988 personnes seules et familles monoparentales sont venues s'y ajouter, soit 6% de plus qu'en 1999.

La Région de Bruxelles-Capitale abrite le plus de personnes seules et de familles monoparentales, à savoir 58% des ménages. La Région flamande en compte 40% et la Région wallonne 48%. <https://statbel.fgov.be/fr>

ment subjectif, non déterminé par la situation conjugale ou par le nombre de contacts sociaux. En France, le ministère des Solidarités a publié des statistiques sur le sentiment de solitude⁵. Si le genre joue peu dans le sentiment de solitude, l'âge compte davantage, et la position sociale intervient encore plus : 18% des ouvriers se sentent souvent seuls, soit trois fois plus que les cadres supérieurs. Les constats sont similaires pour le niveau de diplôme, le salaire ou les revenus. Avoir un travail, c'est aussi multiplier les liens sociaux : 24% des chômeurs disent se sentir souvent seuls ; deux fois plus que les salariés. Par ailleurs, l'Observatoire des inégalités rappelle que le lien social ne se résume pas au nombre de contacts, loin de là, et la multiplication des contacts éphémères (notamment via les réseaux sociaux) ne constituent pas nécessairement un sentiment de bien-être. Nombreuses sont les personnes qui sont entourées, mais sans véritables liens sociaux. Les sites de rencontre se sont d'ailleurs engouffrés dans la brèche de la solitude et du manque de liens sociaux pour y développer un business florissant, pour le meilleur et parfois pour le pire, comme dans *la vraie vie*...

Responsable de son bonheur... et de son malheur

Nous l'avons vu, la solitude a de nombreux visages et sous ce terme se cachent des réalités très différentes. Pour Arnaud Campéon⁶, la solitude ressentie est également une caractéristique des sociétés occidentales, où les liens familiaux et la solidarité ont laissé place à « *une société individualisée et libéralisée qui invite chacun d'entre nous à se construire une existence autonome. Les individus se retrouvent de plus en plus seuls face aux grandes étapes de leur existence. La compétence pour produire subjectivement son identité, pour construire sa trajectoire ou encore se remettre et se relever d'épreuves difficiles (divorce, chômage, etc.) est inégalement partagée. Cette capacité à rebondir est largement* ►

► *tributaire des ressources personnelles et collectives mises à disposition, au point de marginaliser ceux qui ne disposent pas des supports nécessaires pour les activer et pour nouer des liens "émancipatoires". Ainsi, dans la société individualiste moderne, l'élaboration du lien social exige également de plus en plus de compétences, ce qui rend plus vulnérables ceux qui en sont dépourvus. D'où les difficultés rencontrées par certaines populations, éloignées d'un réseau de "protection rapprochée", et qui vivent des situations de vulnérabilité significatives, tels les chômeurs de longue durée, les travailleurs à bas revenus, ou encore les personnes âgées isolées* ». Autrement dit, l'individu se retrouve seul face à la fragilisation des liens sociaux provoqués par de nombreux bouleversements sociétaux, notamment le vieillissement de la population et le placement en institutions,

le bouleversement des modèles familiaux, l'urbanisation et la paupérisation grandissante. Les rapports de la Fondation de France depuis 2010 montrent que l'accumulation des désavantages sociaux favorise l'isolement relationnel et la solitude contrainte. De nombreuses études tendent également à démontrer que la solitude, dans ses formes contraintes ou subies, aggrave certaines pathologies mentales mais aussi physiques. Elle est un terreau favorable au stress et à la dépression, mais également au développement des maladies neurodégénératives, d'affaiblissement du système immunitaire et cardiovasculaire notamment. Arnaud Campéon⁷ explique cependant que la réponse à la solitude subie n'est pas avant tout médicale. « *Il faut organiser des réponses de proximité, favoriser des espaces d'échanges et de discussion pour créer du lien, soutenir les réseaux de proximité, maintenir l'offre des services publics dans les territoires les plus désenclavés, soit concevoir des modes d'actions souples, contenantants et enveloppants qui favoriseront le sentiment d'appartenance et qui permettront de penser collectivement le "bien vivre" ensemble* », argumente le sociologue. Tiens, tiens... C'est exactement tout ce que nous prônons au travers de nos activités d'éducation permanente, dans lesquelles le lien social occupe une place centrale et au travers desquelles nous soutenons les réseaux de proximité et le maintien et le développement des services collectifs.

Monique Van Dieren

Solitude et Covid-19

Nul doute que la crise sanitaire et ses successions de confinements vont impacter - peut-être durablement - notre rapport à la solitude. Paradoxalement, le fait de subir brusquement à la première vague l'isolement physique nous a révélé un fort sentiment d'interdépendance. Mais « *à mesure que la distanciation sociale s'installe dans la durée, il devient difficile de rétablir les liens, notamment chez les plus fragiles. On peut craindre le phénomène d'accoutumance, qui complique le retour à la vie sociale*¹ ».

Une récente étude de l'Université de Gand² montre effectivement que la crise sanitaire pèse sur le bonheur des Belges. 40% des adultes se disaient « vraiment heureux » avant la crise, contre 30% en décembre 2020. Les confinements successifs, la distance physique et sociale, le télétravail, les bulles sociales très étroites tant à l'intérieur qu'à l'extérieur ont provoqué une augmentation significative du sentiment de solitude ; 73% des Belges se sentent très seuls durant la deuxième vague, contre 65% lors de la première vague, pourtant plus restrictive en termes de contacts sociaux autorisés.

La crise sanitaire pèse aussi sur la santé mentale. Déjà avant la crise sanitaire, le système de santé mentale en Belgique montrait de nombreuses faiblesses et un manque de cohérence générale. Selon Billy-Ray Muraille³, l'attention portée à la santé mentale était le reflet de celle apportée aux soins de santé en général : sous-financement, manque de prévention, manque de personnel. La pandémie n'a fait que renforcer de manière criante ces manquements. Pour lui, « *la crise Covid-19 a démontré clairement le lien entre la gestion publique, les inégalités et la santé mentale. En d'autres termes, nous sommes tous dans la même tempête, mais nous ne sommes pas tous dans le même bateau* ».

1. Cécile Van de Velde, « *La crise du Covid interroge notre rapport à la solitude* », 04/12/2020 www.fondationdefrance.org/fr/la-crise-du-covid-interroge-notre-rapport-la-solitude-par-cecile-van-de-velde

2. Solitude, peur du coronavirus, déprime : le bonheur des Belges diminue selon une enquête de l'Université de Gand, RTBF, 23 janvier 2021

3. Billy-Ray Muraille est expert-santé à l'AB-REOC. Il a publié dans la newsletter de l'association des articles sur la santé mentale en période de covid ainsi qu'une analyse critique du système belge des soins de santé mentale, trop fortement centré sur les soins psychiatriques en institutions de soins et vers des réponses médicamenteuses. Pour se les procurer : vandieren@equipespopulaires.be

1. Cécile Van de Velde est professeure de sociologie à l'Université de Montréal. Elle a analysé la manière dont la sociologie appréhende le phénomène de solitude dans l'article : *Sociologie et solitude : Concepts, défis, perspectives*, Article publié en 2018 par Erudit, un consortium interuniversitaire québécois www.erudit.org/fr/revues/socsoc/2018-v50-n1-soc-soc04838/1063688ar/
2. Arnaud Campéon, *Solititudes en France : Mise en forme d'une expérience sociale contemporaine*, revue Informations sociales, 2015 www.cairn.info/revue-informations-sociales-2015-2-page-20.htm
3. Définition proposée par la Fondation de France, citée par Arnaud Campéon dans *Solititudes en France : Mise en forme d'une expérience sociale contemporaine*, revue Informations sociales, 2015
4. Lyna Ali-Chaouch, *Penser le confinement : Le regard de sept sociologues et philosophes*, 14 mai 2020 www.eyes-on-europe.eu/penser-le-confinement/
5. Publiées par l'Observatoire des inégalités dans un article intitulé *Inégaux face à la solitude ?* le 23 décembre 2019 www.inegalites.fr/inegaux-face-a-la-solitude
6. Arnaud Campéon, *Solititudes en France : Mise en forme d'une expérience sociale contemporaine*, revue Informations sociales, 2015 www.cairn.info/revue-informations-sociales-2015-2-page-20.htm
7. Guillaume Narduzzi-Londinsky, *La solitude est-elle toxique pour l'être humain ?* Les inrocks, 07/02/18 www.lesinrocks.com/2018/02/07/actualite/societe/la-solitude-est-elle-toxique-pour-letre-humain/



LE LOOK QUI TE « MARQUE »



© Jasmin Campoya-Pixab

Toute société définit des règles et des normes. Elles doivent permettre le "vivre ensemble". Cela induit des comportements "habituels" ou "normaux" dans une série de situations sociales, y compris dans le quotidien. Mais, si certaines règles semblent incontournables, voire universelles, d'autres sont des constructions sociales qui peuvent aussi traduire les rapports de domination. Parmi ces règles, les codes vestimentaires ont une place non négligeable.

Comme le souligne Caroline Guibet Lafaye¹, la domination joue un rôle essentiel dans l'explication des rapports sociaux, au même titre que de nombreux sociologues ou autres observateurs de la vie sociale. La domination a été pensée, explique-t-elle, sous la modalité de la contrainte qui passe souvent par la capacité d'imposer des pratiques sociales au travers, entre autres, du contrôle des codes culturels.

La domination économique et sociale passe aujourd'hui aussi par la dégradation des statuts (ubérisation, ...) des conditions de travail et de rémunérations sans oublier le caractère genré de ce phénomène². Elle est possible tant que persiste la croyance de la légitimité d'une telle stratification sociale. Les luttes sociales ont bien sûr questionné cette logique et elles continuent de la combattre.

Mais, au-delà des dominations économiques, des codes s'imposent aussi aux individus dans le quotidien et définissent les appartenances et les exclusions. Les codes vestimentaires en

sont une illustration marquante.

Dis-moi comment tu t'habilles, je te dirai qui tu es

Pour Emile Durkheim³ et une série d'autres auteurs, les normes sociales sont celles qui assument le lien social. Elles sont censées traduire les valeurs partagées mais définissent aussi, en conséquence, les contraintes, voire les différentes formes de pressions sociales à l'encontre de celles et ceux qui s'en écartent.

Mais au-delà des normes générales et de leurs traductions, les différents groupes sociaux peuvent aussi disposer de valeurs spécifiques et de codes qui identifient une communauté. Cette identification peut aussi jouer un rôle de contestation du système des « normes dominantes ». Il peut s'agir d'une simple opposition des codes d'une tenue vestimentaire spécifique ou être le signe d'une opposition plus globale et la preuve de l'appartenance à un « autre groupe », quitte à être considéré comme marginal. ▶



© Darélie-Pixabay

- Les hippies, dans les années 60 ou les punks, à la fin des 70's, vont non seulement développer un mode de vie mais aussi des traits vestimentaires et capillaires communs. Les hippies ne vont pas seulement se caractériser par les refus de l'autorité, de la société de consommation et de la guerre du Viêt-Nam ou pour la liberté sexuelle, ils vont aussi développer des signes d'appartenance avec des cheveux longs et des tenues fleuries. Avec les punks, les cheveux se raccourcissent radicalement et deviennent des crêtes souvent colorées sur des crânes semi-rasés tout en développant des concepts égalitaristes et anarchistes, mais aussi nihilistes. C'est l'époque du « No Future ». Outre les modes et les idées, c'est aussi toute une culture, musicale entre autres, qui se développe même si les marques vont récupérer le mouvement en ne gardant que l'aspect extérieur.

Les Skinheads ou les néonazis développent aussi, parallèlement à leur idéologie et aux actions qui en découlent, des signes communs dont les croix gammées et celtiques. Leurs signes distinctifs ne sont pas sans rappeler ceux de leurs modèles des années 30 qui, eux aussi, avec leurs chemises noires ou brunes portaient des signes communs de ralliement. À gauche aussi, on trouve des signes distinctifs. Outre les vestes vertes et rouges des manifestations syndicales, d'autres sont symboles d'affirmation de soutien à une cause, par exemple le keffieh⁴ comme celui que portait Yasser Arafat en soutien au peuple palestinien.

Les convictions philosophiques et les

croyances religieuses vont aussi influencer le look de manière discrète ou non. Le triangle rouge est devenu le symbole de la résistance à l'extrême droite. En Israël et auprès de familles juives de la diaspora, le port de la kippa⁵ est important. Le voile porté par les femmes issues de pays musulmans - dont l'Afrique du Nord - a fait couler beaucoup d'encre et de salive. Il est présenté par ses détracteurs comme un signe de soumission à l'Islam et aux hommes. Or, il existe, dans certains mouvements sociaux, des participantes parfois très combatives qui le portent.

Tout le monde connaît pourtant l'expression : « L'habit ne fait pas le moine »... Le regard porté sur les autres dont leur « look » et signes d'identification peut, en conséquence, valoriser ou, au contraire, stigmatiser les personnes porteuses de codes vestimentaires qui s'écartent de la « norme ». Il peut aussi traduire la vision du monde de celles et ceux qui portent ces jugements.

La volonté de se singulariser, si elle varie avec les époques comme dans les exemples repris ci-dessus, peut aussi mettre en évidence les différences entre les générations ou encore entre les classes sociales. Les plus riches vont le faire par la possession de signes extérieurs de richesse : maisons, voitures, bijoux... Les plus pauvres ne se démarquent pas par choix mais par nécessité économique et subissent de cette manière une stigmatisation doublée d'une exclusion sociale.

Depuis des années, on connaît aussi « la dictature des marques » dans les milieux scolaires où l'inclusion à certains groupes n'est possible que si l'on porte des vêtements et accessoires de marques. Face à ce culte du look, certaines écoles ont voulu revenir au port de l'uniforme. Comme si être habillé.e.s de la même manière gommait les différences sociales et culturelles. Au nom de la cohésion sociale, du sentiment d'appartenance et d'une lutte contre la dictature des marques. Cette tendance est révélatrice d'un retour à des « valeurs traditionnelles », mais nullement une ouverture réelle vers plus d'égalité. Cacher les différences ou imposer un code vestimentaire ne résout en rien les inégalités.

L'uniforme peut cependant revêtir d'autres significations. Il peut être tout simplement le signe d'appartenance à un même corps de métier qui souvent intervient dans la « sécurisation » de la société, comme celui des pompiers, des policiers ou du personnel soignant des hôpitaux.

Outre les habits officiels liés à des rôles sociaux ou des professions, les tenues communes peuvent aussi être liées au folklore. On peut penser aux « tenues officielles » de carnaval des Gilles de Binche ou des « Blancs Moussis » de Stavelot. Ces moments festifs comportent des dimensions culturelles mais aussi sociales comme celle de l'appartenance à une communauté précise avec ses codes spécifiques et ses rites particuliers.

L'appartenance, c'est aussi se sentir habitant du même village, porter les mêmes couleurs d'un club de foot ou les T-Shirts d'un groupe de rock. Mais se reconnaître comme membre de cette communauté ne signifie nullement que ses membres sont ignorants des rapports sociaux. Les mêmes personnes peuvent aussi, par exemple, être militantes au sein d'un mouvement pour le climat ou d'une des organisations syndicales. Ces dernières ont aussi des codes, des couleurs et des modes de ralliement qui font sens pour leurs militants. Les réalités ne sont pas monolithiques et linéaires.

Et l'éthique ?

Quels que soient les publics, jeunes ou adultes, cette appartenance au groupe symbolisée par des vêtements ou tout autre « objet de ralliement » peut aussi largement profiter à des sociétés qui les commercialisent et dont l'éthique est souvent une préoccupation secondaire, y compris pour une majeure partie des entreprises qui « s'auto-labellisent » citoyennes ou respectueuses de l'environnement sans aucune certification extérieure et indépendante. Il suffit de penser aux conditions de travail et de rémunérations des femmes, des hommes mais aussi des enfants qui, le plus souvent dans les pays du Sud, produisent ces vêtements ou autres objets qui sont vendus à celles et ceux qui veulent avoir une appartenance, une reconnaissance de leurs pairs ou simplement succombent aux publicités pour ces produits. L'effondrement du Rana Plaza⁶ est là pour nous le rappeler.

Il faut regarder de façon critique ce sentiment d'appartenance. Bien sûr, se sentir reconnu comme membre d'une communauté est un élément essentiel de socialisation. Mais il peut occulter non seulement des différences sociales, mais aussi des modes de fonctionnement d'un groupe, d'une communauté, voire d'un pays, qui accentuent les mécanismes d'oppression et d'exclusion.

Aujourd'hui, en période de pandémie, les

contraintes sont nombreuses et pour beaucoup de personnes, le souhait de briser le carcan du confinement et de retrouver les membres de sa communauté avec lesquels on partage les mêmes centres d'intérêt. Les « débordements » de fin mars, début avril avec d'importants rassemblements festifs dans les parcs n'est pas dû au hasard et traduit, même s'il représente un danger sanitaire avec des risques de durcissement futur, le besoin de proximité avec des semblables.

Du mimétisme à l'égalité

Si le sentiment d'appartenance peut apparaître comme essentiel, il peut aussi masquer des inégalités fondamentales. Le système économique ne produit pas que des biens et des services. Il produit aussi de profondes inégalités qui rendent difficile l'accès à des biens pour une partie de la population. Cependant, les identités aujourd'hui ne sont pas liées exclusivement à la classe sociale et aux luttes inhérentes aux conflits d'intérêts entre les classes.

La réalité est complexe et plurielle et le brouillage culturel important. Si la lutte pour l'égalité est essentielle, elle ne signifie nullement qu'elle doit être uniformisante. La cohabitation de codes différenciés fait partie de l'indispensable interculturalité qui permet des expressions différenciées liées aux générations et aux cultures. Cette cohabitation doit sortir des schémas qui hiérarchisent ces expressions pour être un des piliers du modèle démocratique.

Paul Blanjean

1. Voir, entre autres, Caroline Guibet Lafaye : « Domination sociale, violence et idéologie du management », ULg, décembre 2014.
2. Il est utile de rappeler que, dans notre pays comme dans les autres, l'accès à des emplois disposant d'un « bon salaire » connaît encore de nombreuses discriminations à l'encontre des femmes et que les secteurs professionnels « à bas salaires », quelles que soient les qualifications, disposent d'une main-d'œuvre majoritairement féminine.
3. Emile Durkheim est un sociologue français (1858-1917) qui est considéré comme étant un des « pères de la sociologie moderne ».
4. Coiffe traditionnelle portée principalement dans des pays du Golfe Persique et en Palestine.
5. Présente dans la tradition juive depuis le Moyen Âge, la kippa est censée délivrer le message « qu'il y a plus grand au-dessus de nous ». Celles à l'aspect austère sont souvent portées par les juifs ultra-orthodoxes.
6. Le 24/03/2013 s'effondrait à Dacca, capitale du Bangladesh, le Rana Plaza, bâtiment qui abritait des travailleuses et travailleurs du textile produisant pour des marques comme Mango et Benetton, entre autres. On dénombra 1.138 morts.

LE GROUPE, ESSENTIEL POUR NE PAS SEULEMENT ÊTRE SOI

Les statuts du mouvement des Équipes Populaires commencent par cette affirmation : "L'essentiel, c'est le groupe !". Ce n'est pas anodin. Cela signifie que nous reconnaissons cette entité comme la source de nos actions, que c'est au niveau du groupe que se noue le cœur de l'éducation permanente : de la parole commune, de l'esprit critique, de l'action collective. Qu'à donc le groupe de si essentiel ? Que pouvons-nous dire à son sujet ?



© geralt-Pixabay

D'abord, que le groupe a plutôt mauvaise presse. Il a son côté sombre. Ce n'est pas pour rien que beaucoup s'en méfient. Comme le signale Philippe Geluck avec humour, « Un groupe de loups, c'est une horde. Un groupe de vaches, c'est un troupeau. Un groupe d'hommes, c'est souvent une bande de cons ».

Dérapages de groupes

Ce qu'on appelle « l'effet de groupe » est cette tendance à suivre aveuglément des comportements dont nous savons pourtant qu'ils sont répréhensibles. Sur le plan des idées, on peut aussi critiquer le conformisme qu'induit l'appartenance à un groupe. Gustave Le Bon écrivait, au début du vingtième siècle : « La plupart des hommes sont incapables de se former une opinion personnelle mais le groupe social auquel ils appartiennent leur en fournit de toutes faites ». Enfin, toujours grinçant, Winston Churchill critiquait l'indécision qui peut régner au sein des réunions de quelques individus. Il définis-

sait même le mot « comité » en le qualifiant de « groupe de personnes incapables de faire quoi que ce soit par elles-mêmes qui décident collectivement que rien ne peut être fait ! ».

Ces importantes réserves sont de mise. Impossible d'idéaliser le concept de groupe ou de nier les dérives qu'il peut engendrer. Pourtant, à bien y réfléchir, il en va de même pour d'autres choses qu'on qualifierait plutôt comme essentielles dans les dynamiques humaines : l'amour, l'amitié ou la famille - qui est une sorte de petit groupe d'ailleurs - peuvent eux aussi receler des horreurs alors qu'ils sont communément considérés comme des terrains indispensables pour le développement des personnes.

Essentiel pour apprendre

Malgré ces dangers, le petit groupe demeure une structure fondamentale de l'apprentissage de la vie en société. Pas étonnant qu'en

pédagogie, le travail en groupe soit fortement plébiscité. Une citation anonyme, glanée sur Internet, propose un joli raccourci : « *Voler l'idée d'un autre, c'est du plagiat. Voler les idées d'un groupe, c'est de la recherche* ». Selon le pédagogue Philippe Meirieu, le travail en groupes permet de travailler simultanément plusieurs objectifs essentiels. La socialisation, évidemment : « *Il s'agit d'apprendre à organiser un travail en commun, de planifier les étapes de celui-ci, de trouver à chacun une place lui permettant de s'intégrer dans le groupe, de faire preuve de compétences dont il dispose mais qui ne sont pas encore reconnues, de se dégager d'une image négative que les autres ont de lui. Il peut s'agir également de construire un réseau de communication entre des personnes qui ne se connaissent pas ou bien de travailler sur la nécessité de la Loi pour parvenir à des relations sociales où les individus ne se détruisent pas les uns les autres¹* ». Le travail en groupes permet aussi aux personnes de s'apprendre les uns aux autres, ce qui bénéficie autant à celui qui se place en position d'enseignant qu'à celui qui est « enseigné ». Meirieu cite Gaston Bachelard : « *Qui est enseigné doit enseigner* ». Pourquoi ? « *Car, en enseignant, le moniteur est placé en situation de restaurer, par l'interpellation de l'autre, la rationalité de ce qu'il a appris. La question qui devra être posée ici aux élèves qui participent à ce type de travail est donc la suivante : Qu'as-tu appris de l'autre ? Soit qu'il t'a expliqué et que tu n'avais pas compris, soit qu'il t'a contraint à expliquer et que tu as pu ainsi véritablement t'approprier ?* » Enfin, un autre objectif fondamental du travail en petits groupes est de « *déstabiliser des représentations ou des préjugés. Il s'agit de susciter la contradiction et l'interargumentation afin de permettre à chacun de mettre à l'épreuve ses conceptions et de les argumenter²* ».

Se reposer d'être soi et s'entraider

Ce n'est pas seulement en termes d'éducation ou d'apprentissages que le groupe apporte quelque chose à ceux qui en font partie. Il est aussi essentiel pour répondre à des besoins fondamentaux de l'être humain. Si l'on se réfère à la célèbre pyramide de Maslow, on remarque qu'au moins trois besoins essentiels peuvent être en partie rencontrés grâce à l'appartenance à un groupe : le besoin de sécurité (grâce à un environnement stable et prévisible), le besoin d'appartenance et d'affection, enfin le besoin d'estime, de confiance et de reconnaissance.

Le sociologue Alain Ehrenberg, dans les années 90, a mis en évidence que l'hyperindivi-

dualisme conduisait à une « fatigue d'être soi », selon le beau titre de son ouvrage consacré à l'histoire et aux ravages de la dépression dans notre société occidentale. L'appartenance à des groupes est sans aucun doute nécessaire pour se reposer de cette exigence d'être soi, pour l'appuyer sur l'importance de « ne pas seulement être soi ». Il ne s'agit pas, bien sûr, de retourner à une situation où les individus étaient totalement noyés dans une identité de groupe (religion, village, métier, condition de naissance) sans aucune possibilité de tracer un chemin individuel. Mais la balance ne penche-t-elle pas outrageusement vers l'individu aujourd'hui ? Or le groupe n'est-il pas un excellent laboratoire pour construire des articulations viables entre l'individuel et le collectif ?

N'oublions pas, non plus, que nous sommes également des animaux. De toute évidence, l'espèce humaine n'est pas une espèce solitaire. « *L'homme est un animal social* » disait Aristote. Les êtres humains, comme les grands singes et d'innombrables autres espèces, coopèrent, notamment face aux difficultés à traverser. « *Le fardeau supporté en groupe est une plume* » dit un proverbe maure.

« *Partout, écrivent Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, les gens sont spontanément prosociaux, comme l'ont montré des centaines d'expériences menées dans des dizaines de pays, sur tous les continents, et utilisant plusieurs dispositifs expérimentaux. Les êtres humains se comportent de manière beaucoup moins égoïste que certains économistes veulent nous le faire croire³.* » Lors de graves catastrophes, des comportements spontanés d'entraide et d'organisation en petits groupes prouvent que, contrairement à ce qu'affirme le dicton, l'Homme n'est pas, ou pas seulement, un loup pour l'Homme. S'entraider, se regrouper est un élan naturel de notre espèce.

Le groupe, une thérapie permanente ?

Quand on s'intéresse aux études de psychologie sociale sur les dynamiques de groupe, on note beaucoup d'apports venant du domaine de la thérapie et de la psychanalyse. Nous n'allons pas nous attarder ici sur ces études, peut-être simplement noter que la dimension thérapeutique joue probablement aussi un rôle permanent dans les dynamiques de groupe qui n'ont pas cette vocation première. C'est-à-dire que le groupe peut nous faire du bien, nous changer les idées, nous apporter des moments détendus, inattendus, nous déplacer vers d'autres points de vue, ►

► d'autres préoccupations, bref nous sortir un peu de nous-mêmes : nous éduquer donc, au sens étymologique, mais aussi nous soigner, n'ayons pas peur du mot. L'éducation permanente est peut-être, en arrière-plan, une médecine douce, une thérapie de fond dont tout le monde a besoin. Bien que l'héritage socioculturel nous ait habitués à la rapprocher des domaines politique, social, culturel et pédagogique, il n'est pas impossible que l'éducation populaire renferme aussi une dimension « sanitaire », une forme de « care » (soin). En particulier dans ce contexte de pandémie et de confinement. En tout cas, la question mérite d'être posée.

Un levier pour nos pensées et nos actions

Plus largement, les enjeux soulevés par le très vaste champ de recherches sur la dynamique des groupes concernent le rapport entre les individus et les groupes auxquels ils appartiennent. Par exemple, dans quelle mesure nous subissons l'influence de la vie du groupe. *« Ce que pensent, ce que disent, ce que font les membres des groupes auxquels nous appartenons ou auxquels nous nous référons exerce incontestablement une grande influence sur nos propres choix. Est-ce à dire que la vie de groupe correspond forcément à une sorte d'embrigadement plus ou moins forcé ou consenti, et à une dépersonnalisation⁴ ? »*

Si les risques que nous avons mentionnés en début d'article existent, l'effet du groupe sur l'individu est plutôt perçu comme positif, même quand il comporte une part de « dépersonnalisation ». Il apparaît ainsi que *« l'adhésion à des normes communes n'a pas que des aspects négatifs. Elle facilite non seulement les rapports avec les autres, car les normes partagées fournissent un cadre de référence commun, mais elle permet aussi d'entreprendre des actions salutaires, impossibles à accomplir seuls, et de construire des rêves de lendemains meilleurs. Et sans cette capacité à imaginer un futur, il est difficile de s'investir dans le présent et d'y exister autrement que par la violence ou dans l'apathie. Enfin, l'intégration dans des groupes et l'appartenance catégorielle participent de la définition de soi qu'élabore l'individu. Dans cette perspective, la dépersonnalisation, qui est certes un des processus qui sous-tend les phénomènes de groupe, n'implique rien de négatif. Elle ne*

correspond pas en effet à une perte d'identité mais à un changement d'optique. En effet, en groupe, notre appartenance se transforme en levier de nos pensées et de nos actions. Et pour chacun de nous, être membre d'un groupe n'est pas secondaire, mais au contraire constitutif de notre identité⁵ ».

Le laboratoire et le cœur de la démocratie

Dimensions éducatives, culturelles, psychologiques, sociales : le groupe est décidément un espace essentiel où se construisent les personnes. N'oublions pas, non plus, sa dimension politique. Le philosophe Alexis de Tocqueville, dans sa description de la démocratie américaine, a insisté sur l'importance des corps sociaux intermédiaires qui constituent la vie démocratique. Sans eux, disait-il dans une formule imagée, il n'existerait entre le pouvoir et les citoyens qu'un « espace immense et vide ». Les petits groupes, articulés entre eux dans des ensembles plus grands (mouvements, partis, associations, fondations, clubs, syndicats, etc.), constituent un lieu de parole, de décision, de formation des idées et des actions au plus proche de la vie des gens. Cela rejoint ce qu'on appelle le « principe de subsidiarité », autrement dit le fait d'organiser la société au niveau le plus bas possible, pour respecter à la fois la liberté des personnes et la nécessaire mise en commun propre à la vie sociale. Cela peut aussi faire écho à la démocratie des Soviets (des « conseils »), dans la Russie du début du 20^e siècle. Bref, le petit groupe est un échelon intermédiaire et palpable (concret, visible) qui profite autant à la société dans son ensemble qu'aux individus. Même s'il comporte, évidemment, des risques de dérives auxquels il faut rester attentifs, le groupe est un laboratoire de démocratie, un garde-fou contre les excès des grands collectifs (foules, État, bureaucraties) et les ravages de l'hyper-individualisme.

Guillaume Lohest

1. Philippe Meirieu, « Pourquoi le travail en groupe des élèves ? », sur www.meirieu.com
2. Idem.
3. Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, *L'entraide ou l'autre loi de la jungle*, Les Liens qui Libèrent, 2017, p. 81.
4. Dominique Oberté, « Le groupe en psychologie sociale », dans *Sciences humaines*, n°94, mai 1999.
5. Idem.

