

Le système MmE ou Majeur-mineur-Equivalence

de Patricia Patfoort

Cela fait une quarantaine d'années que j'étudie et travaille à ce que j'appelle la gestion constructive et nonviolente¹ des relations humaines et des conflits, et de leur transformation vers ce type-là. C'est à partir de mes lectures, mes participations à des séminaires et mes expériences, tant dans ma vie personnelle et familiale que dans ma vie professionnelle, et cela du niveau des conflits internes et de l'éducation à celui de relations inter-ethniques, que peu à peu un cadre théorique s'est développé et construit, basé sur les modèles Majeur-mineur et de l'Equivalence. Il permet, par le biais de schémas très simples, dans un premier temps de clarifier d'abord ce qu'est exactement la violence et donc tout ce qu'elle contient, et ensuite son alternative. Et dans un second temps il offre des clés pour mettre cette alternative en pratique.

Ce système MmE est bien sûr en cohérence avec tant d'autres systèmes qui travaillent à construire la paix et les relations humaines constructives. Mais il a aussi ses particularités et ses avantages.

Je vais maintenant essayer de donner en quelques pages –et évidemment aussi quelques schémas- un aperçu de ce système².

Le modèle Majeur-mineur

La violence et la nonviolence proviennent d'une situation initiale qui existera toujours et qui en elle-même n'est pas problématique : c'est une situation dans laquelle il y a (au moins) deux points différents. Ces points peuvent être des caractéristiques, des comportements ou des points de vue de deux personnes ou de deux groupes.

La façon usuelle de traiter ces deux points différents (voir fig.1) est celle basée sur ce que j'appelle le modèle Majeur-mineur (le modèle M-m) : chacun de son côté essaie de présenter sa caractéristique comme meilleure que celle de l'autre, son point de vue comme meilleur que celui de l'autre. Chacun/chacune essaie d'avoir raison, de dominer, de gagner.

Chacun/chacune essaie de se mettre dans la position (grand) M, et de mettre l'autre personne ou groupe dans la position (petit) m.

Quelques exemples du modèle M-m :

Un enfant se sent placé dans la position mineure (m), parce qu'il est gros, parce qu'il porte des lunettes, parce qu'il a des difficultés à faire des maths ou du sport, parce qu'il ne peut pas jouer avec les autres, ou parce qu'il est insulté, brimé.

Un adolescent a le sentiment de se trouver dans une position mineure (m), parce qu'il est petit, parce qu'il n'a pas de petite amie, ou parce qu'il n'a pas de mobylette. Une adolescente se sent placée en position mineure (m), parce que ses parents lui interdisent d'aller à une soirée dansante, parce qu'elle n'a pas de vêtements de la dernière mode, ou parce que ses compagnons se moquent d'elle.

Des gens se sentent placés dans une position mineure (m), à cause de leur couleur de peau, leur sexe, leur niveau social, leur profession, leur manque d'argent, un handicap. Des parents divorcés se mettent l'un l'autre en position mineure (m).

¹ Le mot 'nonviolence' ne correspond pas au terme 'non-violence' utilisé par Dominique Pire. Nonviolence (en un mot) signifie d'une part 'pas de violence' vis-à-vis de l'autre, mais aussi 'pas de violence' vis-à-vis de soi-même.

² Ces idées sont exposées plus en détail dans le livre « Se défendre sans attaquer. La puissance de la nonviolence » (Ed. Bakermat, Mechelen, Belgique, 2004).

Des populations ou des nations se sentent en position Majeure (M) ou mineure (m) à cause de leur technologie, leur économie, leur culture ou leur religion.

Il est important de noter que la personne qui se trouve en position Majeure n'en est souvent pas consciente, ou ne le veut pas, ou même agit en fait avec de très bonnes intentions.

Les mécanismes de la violence (fig.1)

Personne n'aime se trouver dans la position mineure. Ainsi, quelqu'un qui se sent placé dans la position mineure, va développer de l'énergie pour en sortir. Ceci en soi est très sain et positif : cette énergie est produite par notre instinct de conservation, qui est inhérent à chaque être humain, et qui fait que nous nous défendons et nous protégeons. Moins sain est qu'en général la seule alternative que les gens voient pour la position mineure est la position Majeure. On pense que le système M-m est le seul qui existe.

Cela mène aux trois mécanismes de la violence :

1. L'escalade de la violence : la violence contre l'autre.

Exemples :

Un enfant qui est insulté par un autre (phase invisible, avec des paroles), l'insulte à son tour (encore la phase invisible, avec des paroles) ou le frappe (phase visible, avec le corps).

Un enfant qui trouve qu'on l'a puni injustement (phase invisible), refuse un peu plus tard de coopérer (phase invisible).

Une personne qui se sent ignorée par le groupe dont elle fait partie (phase invisible, non-verbale), contrecarre les décisions que ce groupe essaie de prendre (phase invisible, non-verbale ou verbale).

Quelqu'un qui régulièrement se sent dérangé par le bruit de la musique de ses voisins, dérange la fête de ses voisins en propageant de mauvaises odeurs.

La plupart des bagarres entre bandes et conflits frontaliers ou internationaux (prises de revanche) (phase visible, avec le corps et avec des objets, que ce soient des objets usuels ou des armes).

2. La chaîne de la violence : la violence contre un tiers.

Exemples :

Un enfant qui se sent brimé par ses camarades de classe (phase invisible, avec des paroles ou non-verbale), fait mal à de plus jeunes enfants sur la cour de récréation ou à sa petite soeur à la maison (phase visible, avec le corps ou avec des objets).

Un adolescent qui se sent opprimé par son père, est agressif vis-à-vis de ses enseignants.

Un chômeur est agressif à la maison.

Un homme qui souffre de frustrations viole une femme.

3. Le refoulement : la violence contre soi-même.

Exemples :

Un enfant a le sentiment de ne pas être apprécié et se sent exclu dans la classe (phase invisible). Il devient dépressif, ou, dans certains cas même, il se suicide (phase invisible).

Un adolescent a le sentiment que ses parents le critiquent toujours et ne l'aiment pas. Il prend de la drogue ou se mutilé.

*Une femme qui se sent malheureuse dans son couple, développe une maladie psychosomatique.
Quelqu'un qui se sent menacé par une bande et qui ne voit plus d'issue, se tue.*

Le modèle de l'Equivalence (fig.2).

L'alternative pour ce système Majeur-mineur ou M-m, et donc une manière d'éviter les mécanismes de la violence qui résultent de ce modèle, est le modèle de l'Equivalence ou modèle E.

Il s'agit d' 'Equivalence', et non pas d' 'égalité'. Cela parce que le terme 'égalité' a un double contenu : il signifie non seulement 'équivalence' mais aussi 'la même chose'. Et des différences ne peuvent jamais devenir 'la même chose'. C'est pourtant souvent ce qu'on essaie de faire pour tenter de sortir du modèle Majeur-mineur. Mais en essayant de rendre ceux qui sont en position mineure à cause de leurs différences pareils à ceux qui sont en position Majeure, en essayant de dissimuler leurs différences ou en essayant de les 'adapter', en essayant de les convaincre pour qu'ils pensent comme ceux qui se trouvent en position Majeure, ou pour qu'ils ressentent les choses de la même façon, on ne les sort pas de leur position mineure, mais on les y enfonce encore plus. Car cela leur fait perdre leur identité, cela les mène dans un chaos, cela fait qu'ils se sentent perdus, ils ne savent plus qui ils sont en fin de compte.

L'Equivalence n'est pas quelque chose 'entre' la position Majeure et mineure. C'est une position 'à côté' de ces deux positions, quelque chose de totalement différent.

Les instruments des deux modèles

Les instruments du modèle Majeur-mineur et du modèle de l'Equivalence sont très différents. Nous parlons respectivement d'arguments et de fondements.

Par **arguments (les instruments du système Majeur-mineur)** nous entendons ici : tout ce qui est avancé (p.e. des mots qui sont exprimés) pour essayer de conquérir la position Majeure, pour mettre son propre point de vue au-dessus de celui de l'autre.

Les trois espèces d'arguments les plus importants sont les suivants:

1. Les arguments positifs : on dit des aspects positifs de son propre point de vue, afin de rehausser et placer son propre point de vue dans la position Majeure.
2. Les arguments négatifs : on dit des choses négatives à propos du point de vue de l'autre, afin de l'enfoncer dans la position mineure.
3. Les arguments destructifs : on dit des choses négatives sur l'autre personne, afin d'enfoncer cette personne, ensemble avec son point de vue, dans la position mineure. Dans cette catégorie, on trouve les remarques racistes, sexistes et 'agistes' : une caractéristique de l'autre personne (p.e. la couleur de peau, le sexe, l'âge) est citée de façon négative, et on en abuse pour pousser le point de vue de cette personne en position mineure.

Quand on utilise des arguments, on nourrit le conflit d'une façon superficielle. Chacun(e) lance tout ce qu'il ou elle peut trouver, pour mettre son propre point de vue au-dessus de celui de l'autre, pour gagner, pour conquérir la position Majeure.

Dans le modèle de l'Equivalence, les instruments utilisés sont les fondements (fig.3).

Comme le mot l'indique, les fondements sont les éléments sous-jacents aux deux points de vue. Ce sont les raisons pour lesquelles les deux parties ont leurs points de vue : leurs motivations, leurs besoins, leurs sentiments, leurs intérêts, leurs objectifs, leurs valeurs, leurs

habitudes, etc. Ce sont les réponses à la question « Pourquoi ? » : "Pourquoi est-ce que j'ai ce point de vue?", "Pourquoi voit-il les choses de cette façon?".

Quand nous utilisons des fondements, nous nourrissons et gérons la situation en profondeur. Souvent les fondements ne sont pas exprimés. Souvent on n'est même pas conscient de ses propres fondements. Pour établir une relation équivalente, il sera donc nécessaire

- 1) de devenir conscient de ses propres fondements (aussi ses peurs), de les accepter et de ne pas les juger, et d'apprendre à les exprimer d'une façon non-agressive et nonviolente (par exemple, en évitant de les retransformer en arguments positifs);
- 2) de s'ouvrir aux fondements de l'autre, de les écouter avec respect et tolérance, d'accepter que l'autre aie ses fondements (besoins, sentiments, valeurs, etc.) sans les juger (sinon nous retransformons les fondements de l'autre en arguments négatifs). Ceci équivaut à 'l'amour du prochain'.

L'Equivalence dans la pratique

Pour se comporter selon le modèle de l'Equivalence, il y a un certain nombre d'aptitudes qui sont importantes. Nous en citons ici quelques-unes:

- La communication

- S'exprimer de la façon la plus sincère et claire possible, utiliser les messages 'je', sans pour autant se sentir obligé de dire 'tout' de soi. Développer la créativité pour être aussi clair que possible.

- Etre conscient de la façon dont nous nous exprimons : non seulement les mots que nous choisissons, mais aussi notre attitude corporelle, notre mimique, le volume de notre voix, la distance entre l'autre et nous-mêmes, etc. déterminent largement comment notre message n'est souvent pas perçu comme nous en avons l'intention. Et nos actes, ce que nous faisons, expriment beaucoup mieux nos messages que nos paroles, ce que nous disons. Nous devons travailler à ne pas avoir d'attentes vis-à-vis de l'autre (même de la gratitude), car d'une façon ou d'une autre nous l'exprimerons, et ainsi nous mettrons l'autre en position-mineure, car il se sentira mis sous pression.

- Ecouter l'autre de la façon la plus précise possible : Qu'y a-t-il derrière son message? Quels en sont les fondements? Est-ce qu'il ou elle se place peut-être dans la position Majeure parce qu'il ou elle s'est senti(e) placé(e) préalablement dans la position mineure par moi ou par quelqu'un d'autre?

- Ecouter les fondements de l'autre avec ouverture, sans jugements, avec respect, patience et tolérance, aussi nonverbalement (par exemple, sans petit sourire). En jugeant un fondement de l'autre, et en exprimant ce jugement, nous ne changeons pas ce fondement, mais nous provoquons que l'autre juge à son tour nos fondements à nous, ou bien qu'à l'avenir il dissimulera ses fondements pour nous. Et les écouter ne signifie absolument pas 'être d'accord' avec eux.

- **L'affirmation positive** vis-à-vis de soi-même (l'édification de la confiance en soi) et vis-à-vis de l'autre (apprécier et complimenter de façon sincère et créative). Ainsi chacun et chacune construit sa **force intérieure**, ce qui fait qu'on se sent moins vite attaqué, et qu'on ressent moins le besoin de se placer au-dessus de quelqu'un d'autre, en position Majeure. Et on développe la belle valeur de **l'humilité**, qui permet de voir que sa propre vérité en est une à côté de celle de l'autre, et n'est pas 'la' vérité.

- La gestion du pouvoir

Apprendre à connaître ses propres formes de pouvoirs (ses côtés forts) et ne pas en abuser, mais les utiliser d'une façon constructive (assertivité).

- La créativité

Quand on considère les conflits selon le modèle Majeur-mineur, on ne voit habituellement que deux solutions possibles : où c'est moi qui gagne, où c'est l'autre. Dans le modèle de l'Équivalence, le rassemblement de tous les fondements fait apparaître des solutions souvent assez originales, mais qui surtout donnent satisfaction aux deux parties.

Exemple

Abdou et Justine ont un conflit au sujet de l'arrangement d'une chambre. Abdou voudrait peindre les murs, et Justine voudrait les tapisser. Quand ils échangent leurs fondements, il apparaît que Justine a peur que s'ils sont peints, ce sera trop monotone, tandis qu'Abdou a l'impression qu'avec de la peinture il est plus facile d'avoir précisément la couleur qu'on désire. En cherchant une solution, il vient tout d'un coup à l'esprit de Justine que certains de leurs amis ont peint leurs murs avec une éponge suivant un procédé spécial, ce qui produit un effet assez inégal et tacheté. Et ceci devient alors la solution d'Abdou et Justine, car cela satisfait les fondements de tous les deux. S'il avaient uniquement considéré les deux points de vue (à la surface), cela aurait peut-être été un petit jeu de oui, non, oui, non. Ce n'est qu'en considérant les fondements (en profondeur), qu'une nouvelle solution émerge. C'est aussi parce que Justine propose la solution dans une atmosphère de communication ouverte, qu'Abdou est capable de l'entendre.

Depuis toutes les années que je travaille dans ce domaine (régulièrement avec des personnes qui ont tué, par exemple des détenus dans des prisons ou des rebelles), je suis de plus en plus convaincue que si les êtres humains font régulièrement du mal les uns aux autres, ce n'est pas parce qu'ils sont mauvais, mais parce qu'ils ne savent pas comment se défendre et se protéger d'une autre façon qu'en attaquant, en agressant. On peut trouver de bons et beaux sentiments dans chaque être humain.

Maintenant, l'Équivalence et la nonviolence ne s'élaborent pas d'un jour à l'autre. Ce sont des idéaux dont on se rapproche peu à peu en s'y exerçant continuellement. De cette façon, nous pouvons tous ensemble construire cette Paix que nous désirons tous si ardemment.

{Intervention faite au Colloque organisé par l'Université de Paix de Namur, à l'occasion du 50^{ième} anniversaire de la remise du Prix Nobel à Dominique Pire : « Le dialogue interculturel comme outil de prévention et de gestion positive des conflits », le vendredi 7 novembre 2008, au Ministère de la Communauté française Wallonie-Bruxelles.}