

L'engagement, une décision qui vient de la raison ou des émotions ?

Un point de vue psychologique et sociologique

De quelle manière un-e citoyen-e s'engage à la défense de la nature et l'environnement ? Ou un homme s'engage-t-il au féminisme ? Ou un-e hétéro cis aux droits LGTBIQ+ ? Ou une personne à la lutte contre la maltraitance des animaux ? Vous avez compris la logique.

Le négationnisme du changement climatique, le sexisme, l'homophobie ou le spécisme empêchent le bon développement du progrès humain. Une évidence peu acceptée par les personnes qui croient que certaines injustices ne les touchent pas (directement). Il s'agit précisément là d'une caractéristique du comportement individualiste, comportement qui représente un grand obstacle de notre société pour réagir de manière catégorique contre une problématique spécifique.

Si d'un côté, s'engager pour une cause qui nous affecte personnellement et quotidiennement est relativement facile, même s'il faut du courage et d'autres facteurs non contrôlables comme la chance. D'un autre côté, défendre la cause d'une communauté différente de la nôtre se révèle parfois plus complexe et moins motivante, même s'il apparaît évident qu'il faut compter sur un compromis général pour renverser une problématique sociale.

istock.com/LordHenriKloem

Alors, qu'est-ce qui amène une personne à défendre les droits qui ne l'affectent pas personnellement ?

La réussite pour l'obtention de droits comme l'abolition de l'esclavage¹, la possibilité du mariage homosexuel² ou les actions contre le réchauffement climatique³ est possible grâce au compromis d'une grande partie de la société ; même si nous sommes encore loin d'une réussite complète.

Alors, qu'est-ce qui amène une personne à défendre les droits qui ne l'affectent pas personnellement ? L'empathie se trouve au cœur de ce comportement, parce c'est le sentiment principal qui nous fait réagir et nous engager dans une cause sociale défendue par autrui. Mais, afin d'arriver à ce stade, il nous faut développer de l'intelligence émotionnelle dans un système social et éducatif dont elle est inexistante ou peu présente.

L'enseignement actuel est davantage focalisé sur l'intelligence cognitive, en négligeant les habilités sociales et émotionnelles qui nous permettent de nous mettre en relation dans la bienveillance et d'identifier et gérer nos propres besoins individuels.

Certains idéalistes peuvent penser que les institutions éducatives sont des temples consacrés à l'eudémonisme⁴. Il est vrai que dans une école, un lycée ou une université, la raison joue un rôle principal et virtuose, mais on y trouve souvent une formation dénuée d'autres qualités comme la collaboration ou la solidarité.

S'il n'y a pas une éducation familiale ou académique basée sur les deux intelligences citées, les problématiques sociales apparaissent et s'aggravent. Le développement partiel de nos habilités intellectuelles nous empêchera d'être conscients de la gravité d'un défi et compliquera notre volonté de s'y engager. À l'échelle d'une société ou d'un pays, un manque d'introspection limite des processus naturels dans notre histoire comme la diversité culturelle, en causant des conséquences comme des lois injustes et des comportements agressifs comme le racisme.

Dans le cadre de la psychologie, Daniel Goleman est un grand théoricien de l'intelligence émotionnelle. En 1995, dans son livre "L'intelligence émotionnelle", il développe et précise ce concept négligé par la communauté scientifique pendant tout le XXème siècle. Une théorie par laquelle il défend que la raison et les émotions confi- →

gurent notre fonctionnement cérébral et qu'il faut travailler harmoniquement les habilités cognitives autant que les émotionnelles pour la construction d'une société équilibrée et juste.

Dans les années 1990, nombre d'études ont débuté avec le but d'observer des changements dans le comportement général des élèves qui suivaient un programme incluant des compétences socioaffectives. De façon générale, les enfants et les adolescents.es qui ont appris à identifier ces émotions étaient capables aussi de comprendre l'état des personnes de leur entourage ; en devenant des personnes plus respectueuses, positives, empathiques, responsables et avec une tendance à "développer un goût prononcé pour la justice sociale et, comme dirait Jean-Pierre Bacri, un certain goût des autres" (Plaidoyer pour une éducation basée sur l'intelligence émotionnelle, 2017).

Si l'on revient à notre questionnement initial, c'est à travers la sociologie, la pédagogie et la psychologie qu'on peut affirmer que la sensibilité pour une problématique et notre engagement vers elle dépendent de deux facteurs : l'information (connaissance du cas/ de la situation) et la prise de conscience (avoir de l'empathie envers autrui). Cette combinaison nous rend capables d'intérioriser la souffrance que nous ne ressentons pas de manière physique. Albert Einstein a dit : "On ne peut pas résoudre un problème avec le même niveau de pensée que celle qui l'a créée". C'est pour ça qu'avec pour objectif de surmonter les défis de notre époque, nous devons remplacer la compétitivité par la collaboration, les préjugés par l'introspection, l'individualisme par le communautarisme et l'égoïsme par l'altruisme.

Des pistes pour éviter une vision biaisée sont multiples. Et il nous faut les travailler en équilibre, les deux suivantes plus précisément :

- Se conscientiser sur l'importance de la lecture, de la même manière que la méditation ou en autre pratique contemplative comme le yoga ; des activités qui répercutent positivement sur notre santé physique et psychologique selon des études scientifiques (Les bienfaits du yoga et de la méditation au sommaire du nouveau hors-série, 2021).
- Protéger la base scientifique, de la même manière que la base éthique et universelle.

Pour aller plus loin :

- Goleman, D. (2014). L'intelligence émotionnelle I, II. J'ai lu.
- Punset, E. (2010). El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas. Ediciones destino.
- Punset, E. (2010). El viaje al poder de la mente.

Bibliographie :

- Belgique : en 2050, la météo risque d'être encore plus pourrie (2014, septembre 18). Le Vif. <https://www.levif.be/actualite/belgique-en-2050-la-meteo-risque-d-etre-encore-plus-pourrie/article-normal-261835.html>
- Dedier, E., Papin, D. et Laborde, X. (2019, septembre 23). 40 millions d'esclaves dans le monde. Le Monde. https://www.lemonde.fr/international/article/2019/09/23/40-millions-d-esclaves-dans-le-monde_6012692_3210.html
- Les bienfaits du yoga et de la méditation au sommaire du nouveau hors-série. (2021, février 17). GEO. <https://www.geo.fr/voyage/les-bienfaits-du-yoga-et-de-la-meditation-au-sommaire-du-nouveau-hors-serie-geo-203758>
- Le mariage homosexuel légalisé dans une trentaine de pays. (2021, décembre 7). Le journal de Québec. <https://www.journaldequebec.com/2021/12/07/le-mariage-homosexuel-legalise-dans-une-trentaine-de-pays>
- Plaidoyer pour une éducation basée sur l'intelligence émotionnelle. (2017, juillet 23). The Conversation. <https://theconversation.com/plaidoyer-pour-une-education-basee-sur-lintelligence-emotionnelle-81235>

Les sacrifices que l'on fait pour apprendre au sein d'une sphère académique sont aussi présents quand on veut re-prendre le contrôle de nous-mêmes. Ce travail d'apprentissage constant nous mènera vers d'autres qualités comme la motivation et l'enthousiasme (Goleman, 1995) qui, en même temps, nous aidera à nous engager par exemple, à avoir une diète plus soutenable pour la planète, un langage plus inclusif, de la tolérance envers la personne qui est différente de nous, un respect pour la terre qui nous accueille... une liste aussi longue que vous-même pouvez compléter.

Kevin Cruces Garcia

Chargé de projet d'Éducation à la citoyenneté, Eclósio.

- 1 Aujourd'hui, il y a encore 40 millions d'esclaves (Dedier et al., 2019).
- 2 Légalisé dans 30 pays sur 196 en 2021 ("Le mariage homosexuel légalisé dans une trentaine de pays", 2021).
- 3 Avec une prévision démoralisante pour 2050 ("Belgique : en 2050, la météo risque d'être encore plus pourrie", 2014).
- 4 Selon la conception de Socrates, l'eudémonisme est un état qui nous porte vers une vie pleine de joie grâce à la combinaison des qualités liées à l'esprit et à l'âme.