Nous sommes de plus en plus sensibles à la violence
Comment réagir ?

Le grand méchant monde

D'où nous vient alors cette impression d'ensauvagement du monde ? Les médias ont bien sûr une part de responsabilité.

Les informations relatant les crimes et les guerres sont plus nombreuses qu'avant. Les téléspectateurs ont l'impression de vivre dans un monde plus dangereux qu'il ne l'est réellement. Peu à peu, nous nous sommes accoutumés aussi à notre dose quotidienne de violence médiatique, jusqu'à en demander toujours plus. Les faits divers prennent de plus en plus de place dans les journaux télé. En 2013, le baromètre de l'institut national de l'audiovisuel (Ina) révélait qu'en 10 ans le nombre de sujets consacrés aux faits divers dans les journaux du soir sur les chaînes historiques avait augmenté de 73%. Les médias sociaux ont amplifié le phénomène.

"La plupart des génocides après-guerre se sont accompagnés d'épouvantables flambées tortionnaires et mutilatrices. La seule différence, c'est qu'elles n'ont pas été diffusées sur les réseaux sociaux."

Cette surexposition à la violence a des effets pervers : cela augmente le sentiment de victimisation et de vulnérabilité de la population qui a alors tendance à demander davantage de sécurité à ses gouvernants.

Nous sommes aussi moins en capacité de contrecarrer les effets des comportements agressifs *:*

"Nos modes de vie ont changés. Nous vivons loin de notre famille, dans l'anonymat des villes, souvent sans bénéficier de la solidarité du voisinage. Alors le moindre petit problème, la moindre incivilité prend des proportions énormes. Ce n'est pas la société qui est plus violente, c'est nous qui sommes plus faibles parce que nous sommes plus seuls. Le sentiment d'insécurité est davantage un sentiment de vulnérabilité. Il est d'ailleurs ressenti davantage non par les gens qui sont le plus exposés à la délinquance, mais chez les plus précaires, ceux qui ont une fragilité individuelle. C'est pour cela que nous devons absolument trouver des nouvelles formes de solidarité."

Choisir et diversifier ses sources d'information…

Méfions-nous de nos perceptions. Dans l'actualité, nous sommes beaucoup plus souvent attirés (fascinés ?) par ce qui va mal. Et ce n'est pas le problème des médias, même s'il est vrai que ceux-ci nous entraînent souvent dans cette logique. Sur les réseaux sociaux, une vidéo violente a bien plus de chance d'être relayée qu'une initiative de paix, plus difficile à montrer, il est vrai. Attention au voyeurisme.

Analyser les causes de la violence.

Contrairement à une idée reçue, aucune violence n'est "gratuite". Qu'elle vienne de Daech ou des casseurs de rue, elle a toujours des causes, des racines plus ou moins profondes, souvent liées à un sentiment d'injustice, de mépris ou d'humiliation. Chercher à comprendre (ce qui ne veut pas dire justifier) permet de prendre du recul et de ne pas rester dans un registre purement émotionnel. D'ou la nécessité de se former et de s'informer. Cette réflexion peut aussi permettre de reconnaître la violence qui est en soi.

Travailler sur soi-même.

La violence n'est pas seulement un phénomène extérieur, elle est aussi à l'intérieur de nous-même. Je peux cultiver en moi un espace de paix qui me rendra plus fort face aux aléas de la vie. Se retrouver avec des amis, prendre le temps de la convivialité, écouter de la musique, pratiquer un sport, marcher en montagne ou au bord de la mer… Autant d'activités qui peuvent nous permettre de prendre des moments de respiration, de ressourcement.

Il ne s'agit pas de fuir la réalité, mais de prendre des forces nécessaires pour mieux l'affronter. Le jeûne médiatique (couper la radio, la télé, les réseaux sociaux) peut être aussi une réponse transitoire. Dans tous les cas, ne restons pas inactifs. Face à la peur et à l'insécurité générées par la violence, l'engagement personnel, qui nous fait sortir de la passivité, apparaît comme le meilleur rempart. Presque une thérapie !

Laurent Grzybowski