

## **Favoriser la flexibilité cognitive pour prévenir les processus de radicalisation**

Sébastien Dupont

Psychologue, thérapeute familial, Réseau Virage

Parmi les multiples variables du phénomène complexe de la radicalisation, on observe des processus cognitifs, qui touchent à la manière dont la personne perçoit et organise les informations que lui procure son expérience (de la vie, des réseaux sociaux...). Plus une personne s'engage sur la voie de la radicalisation, plus sa pensée devient fermée sur elle-même, autovalidante, tautologique et imperméable à tout autre mode de raisonnement<sup>1</sup> ; les psychologues parlent ici de « croyance inconditionnelle ». Des processus comparables interviennent dans les phénomènes – souvent associés – de sentiment de stigmatisation et de conspirationnisme.

Parmi les souffrances individuelles qui peuvent former le terreau d'une éventuelle radicalisation, on trouve souvent le sentiment d'être stigmatisé (que ce soit pour ses origines, sa couleur de peau, sa classe sociale, son apparence physique, son poids ou autres). Il est intéressant ici de distinguer la stigmatisation en tant que telle, du sentiment d'être stigmatisé, qui correspond à la manière dont la personne traite psychologiquement son expérience de la stigmatisation. Des enquêtes<sup>2</sup> ont montré que la grande majorité des personnes qui sont objectivement exposées à la stigmatisation déclarent en être victimes, mais n'en être jamais tout à fait sûres. Elles vivent dans le doute et laissent à ceux qui peuvent les discriminer le « bénéfice du doute ». Certaines peuvent par exemple faire le constat qu'elles ont du mal à trouver un emploi, sans pour autant affirmer avec certitude que tel ou tel recruteur les a stigmatisées. Elles forgent des hypothèses diverses ; par exemple : « Le recruteur était peut-être raciste », « Un autre candidat avait un piston », « Je n'avais pas assez d'expérience pour ce poste », « J'ai mal répondu aux questions pendant l'entretien », etc. On pourrait dire que ces personnes restent « rationnelles », dans la mesure où elles énoncent plusieurs hypothèses, les mettent à l'épreuve des faits et

---

1 Gérald Bronner, *La pensée extrême. Comment des hommes ordinaires deviennent des fanatiques*, Denoël, 2009.

2 François Dubet, *Ce qui nous unit. Discriminations, égalité et reconnaissance*, Éditions du Seuil, 2016.

reconnaissent qu'elles ne bénéficient pas toujours de preuves tangibles permettant de confirmer ou d'infirmer chacune d'elles. À l'inverse, une petite minorité des personnes exposées à la stigmatisation déclarent être certaines d'en être victimes et développent un mode de pensée que le sociologue François Dubet appelle l'« expérience totale de la stigmatisation ». Ces personnes ne doutent plus. Elles sont même tellement persuadées d'être stigmatisées qu'elles se sentent discriminées en tout temps et en tout lieu, quoi qu'elles vivent. Dans cet univers mental « paranoïde », toute expérience est traitée psychologiquement de manière à aboutir à la même conclusion : « on me discrimine ». Par exemple : « Si un professeur me donne une mauvaise note, c'est qu'il est raciste » ; « Si un professeur me donne une bonne note, c'est une marque de complaisance postcoloniale qui cache du racisme ». Dans ce type de raisonnement déductif, une interprétation unique précède chaque expérience. Le traitement cognitif consiste à sélectionner et à assembler les informations nouvelles de manière à confirmer l'interprétation préalable. Non seulement ce mode de pensée préjuge des expériences, mais il peut amener la personne à réinterpréter rétroactivement son passé, de manière à considérer qu'elle a toujours été discriminée, même lorsqu'elle ne s'en apercevait pas. Paradoxalement, le discours de cette minorité de personnes discriminées apparaît ainsi beaucoup plus solide, cohérent, convaincant, voire « intelligent » que celui, plus hétérogène et nuancé, voire confus, de celles, majoritaires, qui émettent des doutes concernant leur expérience de la discrimination.

Le conspirationnisme – dont se nourrit souvent la pensée radicale – fonctionne selon des modalités cognitives analogues. Une interprétation unique domine le raisonnement – par exemple : « Les institutions françaises sont islamophobes » – et s'impose à toute nouvelle information. Par exemple : « Les institutions françaises ne contribuent pas au financement de la construction d'une mosquée, ce qui prouve qu'elles ne permettent pas aux musulmans de pratiquer leur religion et donc qu'elles sont islamophobes » ; « Les institutions françaises contribuent au financement de la construction d'une mosquée, ce qui prouve qu'elles essaient d'endormir la communauté musulmane et donc qu'elles sont islamophobes ».

De telles chaînes rhétoriques, très structurées et difficiles à ébranler, peuvent progressivement réorganiser l'univers mental d'une personne autour de quelques préceptes. La fréquentation des réseaux sociaux peut ici alimenter et conforter ces pensées selon des processus désormais bien connus : participation à des groupes qui réunissent des personnes qui partagent la même opinion, algorithmes qui sélectionnent les informations qui

confirment ce que l'internaute pense déjà, production exponentielle d'arguments conspirationnistes qui submergent et désarment à l'avance toute contre-argumentation possible, etc.

Pour autant, l'écrasante majorité des personnes qui se sentent discriminées ou qui développent des thèses conspirationnistes ne s'engageront jamais dans un processus de radicalisation et encore moins dans des passages à l'acte violents. Pour cela, il faut une multitude de facteurs et notamment qu'une détresse individuelle rencontre une idéologie radicale. C'est cette offre de sens qui, généralement, légitime l'usage de la violence et l'installe cognitivement comme la seule issue possible au dilemme existentiel de l'individu radicalisé.

Les processus cognitifs qui font le soubassement de la radicalisation sont à la fois exceptionnels et banals. Il apparaît que tout être humain peut être amené à perdre une part de sa rationalité et à interpréter son expérience sur la base d'une interprétation univoque, notamment lorsqu'il est débordé par l'angoisse, la peur, la dépression, le sentiment d'injustice, le ressentiment, etc. En psychologie cognitive<sup>3</sup>, on parle ici de « pensées automatiques » qui s'imposent à l'esprit d'une personne, de façon de plus en plus conditionnée, chaque fois qu'elle est exposée à une même situation anxiogène. Dans la plupart des cas, ce processus se limite à un seul domaine de l'existence. Par exemple, une personne souffrant de phobie sociale peut être incapable de réfréner la pensée « Tout le monde me regarde et me trouve moche » chaque fois qu'elle évolue dans un espace social.

Les méthodes issues de la psychologie cognitive offrent une source d'inspiration intéressante pour les dispositifs de prévention – primaire et secondaire – de la radicalisation. Nous savons qu'il est généralement vain, voire contreproductif, d'essayer de déconstruire des pensées automatiques – phobiques, victimaires, conspirationnistes, radicales ou autres – qui ont creusé leur sillon dans le monde mental d'une personne. Ce n'est pas en substituant une pensée par une autre que l'on favorise la flexibilité mentale, mais en juxtaposant à une pensée automatique des pensées alternatives. En thérapie cognitive, on peut par exemple proposer à une personne de décrire en détail les pensées automatiques que lui évoque une situation anxiogène, puis lui demander d'imaginer les pensées qu'aurait, dans la même situation, telle personne qu'elle estime mais qui est très différente d'elle. De tels « exercices cognitifs » ne remettent pas en question les pensées automatiques, mais ils ouvrent la voie à

---

<sup>3</sup> Jean Cottraux, *Les Thérapies cognitives. Comment agir sur nos pensées et nos émotions*, Retz, 2004.

d'autres pensées possibles, qui peuvent coexister, sans nécessairement se contredire. Ce faisant, ils favorisent la flexibilité psychologique et le doute, nécessaires à la rationalité<sup>4</sup>. En général, le seul fait de produire des pensées alternatives diminue le niveau d'adhésion aux pensées automatiques. Il s'agit de promouvoir chez la personne la capacité de suspendre son jugement, de considérer côte à côte plusieurs hypothèses, de les évaluer à l'aune de l'expérience, de les modifier, d'en forger de nouvelles, etc. Un tel travail sur les pensées automatiques et alternatives, lorsqu'il est répété et qu'il aborde également les émotions associées aux cognitions, peut diminuer l'omnipotence des pensées automatiques sur le raisonnement.

Ces principes peuvent être utiles dans la conception de débats, d'événements ou de documents pédagogiques visant à prévenir la radicalisation. De façon générale, mettre en discussion des opinions contraires aboutit fréquemment à les polariser et à conforter chacun dans sa croyance. À l'inverse, permettre que des opinions différentes coexistent sans entrer en concurrence les unes avec les autres peut favoriser l'ouverture cognitive. Dans un débat de groupe, il est par exemple possible de proposer à plusieurs personnes de répondre à une même question sans connaître la réponse des autres, puis de partager leurs réponses sans avoir à se positionner par rapport à celles des autres ni à les contre-argumenter. D'autres personnes, qui ont écouté ces réponses, peuvent à leur tour avoir à réfléchir non pas à la pertinence de ces réponses, mais aux logiques de raisonnement qui les ont produites. Il s'agit de nourrir ces caractéristiques fondamentales de la rationalité humaine, que sont la capacité à suspendre son jugement cognitif et à prendre conscience de ses propres mécanismes de pensée<sup>5</sup>.

À une époque où les réseaux sociaux et les médias poussent chacun à juger les opinions et les propos des autres, à s'« indigner », à « choisir son camp », c'est-à-dire à se polariser<sup>6</sup>, les jeunes ont besoin d'espaces où leur pensée peut se déployer sans avoir à « trancher » entre le vrai et le faux et entre le bien et le mal.

---

4 Le programme *Et si j'avais tort ?*, développé au Québec (<http://etsijavaistort.org/>) et diffusé en France (<https://www.reseauvirage.eu/missions/prevenir/>), apparaît ici comme un outil utile. Il s'agit notamment de proposer à des participants de partager un changement d'opinion qu'ils ont observé en eux-mêmes, de décrire la manière dont ce changement s'est produit et d'identifier les expériences ou les personnes qui ont nourri ce processus. Il ne s'agit pas de remplacer une certitude par une autre, mais de promouvoir – par l'expérience personnelle et l'apprentissage vicariant – le droit au doute, le raisonnement rationnel, la remise en question et l'évolution de la pensée.

5 Gérald Bronner, *Déchéance de rationalité*, Grasset, 2019.

6 Caroline Fourest, *Génération offensée. De la police de la culture à la police de la pensée*, Grasset, 2020.