

ET MOI...

21 MARS 2025

FACE AUX INSULTES, RESTONS ZEN

Par Stefano Lupieri
Illustrations: James Yates



« Ferme ta gueule », « On va s'occuper de toi », « Connard »... L'usage des insultes et des injures se banalise dans les échanges interpersonnels. Les réseaux sociaux ont largement contribué à débrider la parole. Même s'il n'est pas toujours facile d'adopter la bonne posture, la résistance s'organise.



« Sale pute »! « Tu mériterais que je vienne te piner la face ». « On va te violer à huit dans une Mazda »... Humoriste belge révélée par l'émission « La France a du talent », Laura Laune a très vite été la cible d'insultes très explicites sur les réseaux sociaux. « Au début, je supprimais les messages et puis, comme j'aime bien tout faire à l'envers, j'ai eu envie de les revendiquer et d'en parler, explique-t-elle sur son profil Facebook. Alors j'ai créé RIENAF, une marque où je recycle toutes ces insultes pour faire un pied de nez à mes "haters". » Un tee-shirt « Salut les fils de pute », une pochette « sac à foutre », une carte de vœux « suce mes boules »... Ses articles se vendent comme des petits pains. Une manière, dit-elle, de « transformer la merde en or ». Mais aussi de « dénoncer le harcèlement en ligne, en parler, et dire aux personnes qui le vivent qu'elles ne sont pas seules ».

Atypique, la démarche interpelle. Et fait mouche. Elle participe en tout cas du mouvement de résistance qui se met en place contre les insultes, injures et autres violences verbales. Dont on constate avec effroi qu'elles se banalisent dans les échanges entre individus.

AUX ÉTATS UNIS, DEPUIS QUE FACEBOOK ET INSTAGRAM ONT SUPPRIMÉ LE FACT-CHECKING, LES MESSAGES INSULTANTS OU HAINEUX SUR CES PLATEFORMES ONT AUGMENTÉ DE PLUS DE 20%.

Et pas que sur les réseaux sociaux. Selon une très récente étude de la Fondation Jean Jaurès et de la Macif, 65% des Français reconnaissent s'être déjà laissé aller dans leur quotidien à des agressions verbales. 12% « pratiqueraient » même tous les jours. On pense bien sûr aux usagers de la route dont 65% avouent céder au *road rage* en balançant des « connard », « bâtard » et autres « enculé » à tout va.

LE SAVOIR-VIVRE EN PÉRIL

Mais les colonnes de faits divers regorgent aussi d'exemples puisés dans la vie de tous les jours. Des proviseurs agressés verbalement par des parents mécontents d'une décision disciplinaire. Des éducateurs de club de foot pris à partie par des papas en colère de ne pas voir assez mettre en avant leurs enfants qu'ils fantasment en futurs Mbappé. Ou encore des agents des services publics et singulièrement des urgences hospitalières assaillis d'insultes à cause d'un délai de prise en charge trop long. Manifestement, tout le monde se lâche! D'autant que certaines digues ont rompu. Fallait s'y attendre, d'après le spécialiste de

la modération en ligne Bodyguard, depuis que Facebook et Instagram ont supprimé le fact-checking, les messages jugés insultants ou haineux sur ces plateformes aux États-Unis ont augmenté de plus de 20%. Les règles du savoir-vivre auraient-elles définitivement vécu? À l'évidence, elles sont en péril.

Mais tout n'est pas perdu. Des adeptes de la communication non violente qui tentent de promouvoir les principes d'une confrontation apaisée. Aux promoteurs d'associations comme Respect Zone qui plaident pour la diffusion d'une charte et d'un label sur les plateformes de réseaux sociaux, dans les écoles ou les entreprises. En passant par des acteurs institutionnels comme le Conseil économique, social et environnemental (Cese) qui s'est saisi de cette « banalisation des violences verbales » et vient de sortir un avis avec treize propositions pour « restaurer le lien social »... La contre-offensive s'organise.

Pour autant, rien ne se fera sans un examen de conscience individuel, un meilleur discernement de ce qui se joue dans les échanges interpersonnels et un

LES VERTUS DES JURONS

Si les insultes interpersonnelles se révèlent souvent peu constructives, voire toxiques, il n'en va pas de même des jurons. Un bon « bordel de merde » lancé en l'air lorsqu'on se cogne l'orteil sur le pied d'une chaise ou lorsqu'on est confronté à

un sérieux contretemps, pourrait même faire le plus grand bien. Une méta étude publiée il y a deux ans dans la revue *Lingua* qui a analysé plus de 100 articles universitaires l'atteste. Dire un « gros mot » aurait une fonction d'exutoire, entraînant

une sorte de libération émotionnelle, qui peut même favoriser la production d'endorphines. Le plaisir de la transgression. Jurer permettrait aussi de mieux supporter la douleur, comme l'ont montré les chercheurs de l'université anglaise de Keele en

proposant à des étudiants de plonger leurs mains dans de l'eau glacée. Ceux qui pouvaient jurer ont tenu deux fois plus longtemps. Mais tous ces bienfaits diminueraient avec la fréquence des jurons. À pratiquer avec modération donc.

apprentissage de la bonne posture à adopter en cas de conflit. Bref sans un travail de développement personnel.

Auparavant, peut-être faudrait-il comprendre comment on en est arrivé là. «*Nous sommes entrés dans un monde instable secoué à la fois par une crise du sens qui favorise des réactions nihilistes et une crise économique qui génère beaucoup de frustrations et de peur du déclassement*», avance Charles Rojzman, expert en communication non violente et promoteur du concept de «*thérapie sociale*».

Les restrictions qui se généralisent créent beaucoup de tensions sociales. «*Si à l'hôpital ou à l'école, les esprits s'échauffent très vite, c'est aussi parce que ces institutions manquent cruellement de moyens et ne peuvent plus fournir la même qualité de prestation*», précise Mathilde Levesque, professeure de français dans un lycée de Seine-Saint-Denis. Qui plus est, le respect accordé jadis aux figures d'autorité se délite. «*Médecin, enseignant, ministre... Pour le meilleur ou pour le pire, on estime pouvoir s'adresser à tout le monde sur le même ton familial*», constate Annie le Fur, formatrice à l'Institut du Mouvement pour une alternative non violente.

L'OUTRANCE, SOURCE D'AUDIENCE

A contrario, les élites ne donnent plus toujours l'exemple de la retenue. Singulièrement en politique. La montée du RN a décomplexé les discours extrémistes. Et l'arrivée en masse des députés LFI et de leur populisme de gauche à l'Assemblée nationale ont fait sauter certains verrous de la bienséance. Comme lorsque le député Thomas Portes pose en février 2023 avec un ballon à l'effigie du ministre du Travail de l'époque Olivier Dussot, en guise de tête coupée. Ou qu'il interpelle un député du RN en lui lançant «*Ferme ta gueule*», «*On va s'occuper de toi*», «*On va s'expliquer dehors*».

«*Pour les partis outsiders, l'agression verbale sert à créer le clivage. Montrer qu'en face, on n'a pas affaire à un simple adversaire mais à un ennemi*», explique le politologue Cédric Passard qui a codirigé l'ouvrage *Les usages sociaux de l'insulte* (Presses Universitaires de Rennes). Une tendance amplifiée par la médiatisation des débats. En particulier sur certains plateaux télé où l'outrance est encouragée. Car elle est source d'audience.

Et puis il y a Internet et les réseaux sociaux. De l'avis de tous, ce sont ces plateformes qui ont le plus contribué à instaurer ce climat de violences verbales. «*Elles ont favorisé le développement d'un communautarisme algorithmique qui enferme les internautes dans leur groupe*, souligne la linguiste Béatrice Fracchiolla. *Les seuls avec qui on interagît ont le même jugement que vous. Et dès qu'on essaye de présenter une vision critique, on se fait lyncher.*»

L'ANTIDOTE N'EST PAS DANS L'ILLUSOIRE INJONCTION À LA POLITESSE, MAIS DANS L'APPRENTISSAGE DE L'EXPRESSION DE SES DÉSACCORDS.

D'autant que le relatif anonymat de la Toile crée un sentiment de déresponsabilisation qui participe à débrider la parole. «*Dans ce contexte, des personnes incapables d'agressivité dans la vie courante se sentent autorisées à toutes les exactions*», écrit le sociologue David Le Breton dans son livre *La fin de la conversation ?* (Métaillé). *L'argumentation et la confrontation des points de vue cèdent devant l'intimidation [...] On surjoue l'indignation [...] Le pathos l'emporte sur le logos. Seule l'émotion est entendue.*»

Le hic c'est que ces modes opératoires déteignent dans la vie réelle. «*La violence verbale devient un habitus qui s'incorpore aux pratiques sociales*», dénonce le philosophe Marc Crépon, auditionné par le Cese pour la préparation de son avis. Mais alors comment changer la donne ? En renforçant le dispositif répressif ? «*Il faut le restreindre aux discours de haine qui essentialisent un individu*, assure Charles Girard, professeur à Lyon III également auditionné par le Cese. *Pour les agressions verbales, on n'a pas vraiment de solutions qui ne soient pas liberticides.*»

Il vaut mieux essayer de favoriser l'émergence d'espaces de dialogues plus respectueux. C'est ce que tente de faire l'association Respect Zone lancée par l'avocat Philippe Coen. «*Nous voulons éduquer sans censurer*», précise ce juriste qui s'est lancé dans cette aventure après que ses deux enfants préados se sont fait insulter pour avoir essayé de raisonner certains de leurs camarades qui s'en prenaient sur internet à un professeur de mathématiques africain de leur collège.

Cette association s'est fait connaître avec une campagne de pub où l'on voyait un ado offrir une carte signée «*Bonne fête des mères, sale chienne*». Avec un commentaire en voix off qui précisait : «*Imaginez que votre enfant vous parle comme il parle peut-être déjà sur Internet.*» Depuis, Philippe Coen essaye de promouvoir une charte matérialisée par le label «*Respect Zone*» que chacun peut afficher sur son profil.

Comme l'ont fait notamment Laura Laune ou Caroline Vignault.

Conçue pour Internet, cette marque a été vite reprise par une centaine d'écoles. «*Nous sensibilisons chaque année des milliers de jeunes dans les établissements scolaires, précise l'avocat. On constate que, souvent, les ados n'ont pas conscience de la gravité de leurs propos. Ils prétendent que c'est pour rire et pensent, à tort, que ce qui est dit n'est pas public.*» Ils n'imaginent pas non plus les dégâts qu'ils peuvent causer.

«*Les microviolences répétées constitutives du harcèlement finissent par épuiser le système adaptatif de l'organisme au stress et provoquer repli sur soi, anxiété et dépression*», détaille David Cohen, chef du service de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent à la Pitié-Salpêtrière. Étonnamment, beaucoup de harceleurs sont d'anciens harcelés. Pour les inciter à changer de perspective, Respect Zone organise des concours de cyber éloquence autour de thèmes clivants comme «*Peut-on jouer au football en hidjab lorsqu'on est une femme*». «*Nous voulons montrer qu'on peut avoir de la répartie et être incisifs sans devenir insultants.*» Mais il y a encore du travail.

Les médiateurs de rue de l'association Promevil en savent quelque chose. «*Dans les écoles, il suffit d'un mauvais regard pour que ça parte en sucette. On commence par s'investir sur les réseaux sociaux, puis on se retrouve à l'extérieur du collège pour en découdre*, racontent El Hadj, Moussa et Evelyne qui opèrent à Cergy Pontoise. *Nous sommes là pour calmer les esprits en ne cédant pas aux provocations. Mais en rappelant les règles du vivre ensemble.*» Dans le cas de conflits de voisinage, l'équipe invite les acteurs dans un lieu neutre pour favoriser une discussion constructive.

Car à l'inverse de ce que l'on pourrait penser, l'antidote aux violences verbales n'est pas dans l'illusoire injonction à la politesse mais plutôt dans l'apprentissage de l'expression de ses désaccords. Ce qu'Annie le Fur appelle une «*conflictualité positive*». «*Aujourd'hui, on tombe souvent dans l'escalade verbale car on ne sait pas gérer le conflit. Tout différend est vécu comme une agression.*» Or le conflit fait partie de la vie. «*Il est indispensable pour exprimer ses divergences*, confirme Charles Rojzman. *À condition de s'appuyer sur des faits et non pas sur la représentation diabolisée que l'on a de l'autre. Qui, dès lors, n'est plus considéré comme un monstre mais un être humain avec qui il faut composer pour arriver à une solution.*»

Encore faut-il être dans une écoute mutuelle. «*C'est souvent celui qui a le plus envie de sortir du conflit, ou qui a le plus de maturité d'esprit, qui fait le premier pas en acceptant d'entrer dans l'univers mental de son vis-à-vis*», analyse Annie Le Fur. Cette experte en communication non



QUE DIT LE DROIT ?

Injure, insulte, diffamation, cyberharcèlement... La loi prévoit des condamnations pour chacune de ces violences verbales. Encore faut-il savoir les distinguer et les

caractériser. La notion de diffamation concerne toute allégation qui porte atteinte à l'honneur ou à la considération d'une personne. Mais via l'imputation d'un fait précis. Ce qui n'est pas le cas de l'injure décrite comme «*toute expression outrageante, terme de*

mépris ou invective». Précisons que l'auteur de l'injure peut évoquer la provocation. Le délai de prescription est de trois mois. Dans le cas d'injures à caractère raciste ou discriminatoire, il grimpe à un an. La notion d'insulte est moins bien caractérisée par le droit. Pour

certaines, elle se confond avec celle d'injure. Considéré comme un délit depuis 2014, le cyberharcèlement n'a plus besoin depuis 2018 d'être pratiqué de manière répétée par chaque personne. C'est le nombre de messages reçus par la victime qui prime. Mieux vaut le savoir.

violente évoque l'exemple d'une des personnes qu'elle a formées, agressée verbalement par un automobiliste qui avait pourtant failli la renverser alors qu'elle circulait à vélo sur une piste cyclable. Et qui a eu la lucidité de ne pas surenchérisir en comprenant que ce dernier avait surtout eu très peur de lui faire mal. Le conducteur a fini par lui faire des excuses. Ou encore de cette mère en perpétuel conflit avec sa fille qui a réussi à apaiser la relation en acceptant de considérer son désir d'émancipation. Tout en posant son besoin à elle, de jouer son rôle de parent.

Malheureusement, tous les conflits ne se terminent pas bien. Et il n'y a aucun mode d'emploi universel pour les résoudre. «*Il faut savoir évaluer le contexte et la personne qui est en face de vous*, précise Mathilde Levesque, auteur de *La tête haute: guide d'autodéfense intellectuelle* (Payot). *Le silence est une option, l'humour aussi.*» On se souvient de Jacques Chirac répondant dans la rue à un opposant qui l'avait traité de «*connard*»: «*Enchanté, moi c'est Jacques Chirac.*» Pour cette professeure de français, on gère d'autant mieux ce type de situation que l'on a déjà effectué un travail sur soi dans le but de comprendre ce qui nous blesse. Et de s'en détacher. Car on a toujours le choix de ne pas se sentir insultés. «*Les attaques répétées contre les enseignants ne me touchent plus.*»

UN NÉCESSAIRE SURSAUT COLLECTIF

À chacun de poser ses limites. «*Mais si, en face de soi, la personne se place dans une posture de domination sans dialogue possible, il vaut mieux laisser choir*», indique Annie Le Fur. Surtout lorsqu'on a affaire à des trolls dont le seul objectif est de semer le chaos.

Rapporteuse de l'avis du Cese, la psychiatre Marie-Claude Picardat en appelle à un sursaut collectif. «*La vraie réponse ne peut être que sociétale. Il faut transformer les esprits.*» Cette institution avance une série de suggestions qui vont du renforcement des moyens de l'Arcom (autorité de régulation des moyens audiovisuels et numériques) pour agir sur la responsabilité des plateformes – contrairement à la tendance actuelle aux États-Unis – à la généralisation des formations à la communication non violente pour tous les acteurs (enseignants, soignants, éducateurs) en contact avec le public.

Pas sûr que ces mesures soient suffisantes pour casser la dynamique de la violence verbale et de la brutalisation des codes du dialogue. Mais on ne peut pas baisser les bras. Chacun à son niveau doit entrer en résistance. Pour commencer, on pourrait tous afficher sur ses différents profils le label Respect zone... ●

Plus d'infos sur weekend.lesechos.fr