



Solidarité pour l'Ukraine – 01/11/2023- numéro 21 – L'art du self control

DANS CE NUMERO

Un flegme britannique

Guerre cognitive

Intelligence émotionnelle

Garder son sang froid

Contacts utiles

L'Institut de Recherche et d'Information sur le Volontariat (iriv) s'associe à la solidarité internationale en faveur de l'Ukraine attaquée par la Russie le 24 février 2022. Après une pandémie qui a fragilisé les pays démocratiques avec la montée inquiétante des théories du complot et ses discours de haine sur les réseaux sociaux, nous souhaitons que cette guerre en Europe soit l'occasion de réfléchir à une nouvelle solidarité, en Europe et avec nos alliés internationaux. Cette Infolettre est la 11ème publiée en 2023 et la 21ème depuis l'agression russe contre l'Ukraine. Imprévu, inattendu sont des mots ambigus. Les optimistes interpréteront un événement ou une situation extraordinaire comme un signe de la Providence, une chance de servir une cause à laquelle ils ont cru sincèrement, un moyen de mettre

leurs compétences et leur expérience au service de cette cause. Ils peuvent être aveuglés par un excès d'enthousiasme. Les raisonnables seront plus pondérés et attendront des signes réels, et tangibles, de la fiabilité et de la sincérité d'une démarche qui sort de l'ordinaire mais peut aussi surprendre. Les émotions guident les premiers ; la raison les seconds. Une combinaison de ces deux attitudes permet de ne pas se tromper. Nous nous interrogerons sur cette compétence si prisée au XXIème siècle- la compétence sociale et émotionnelle. Nous évoquerons les stratégies d'influence qui utilisent les émotions fortes pour manipuler, et la manière dont le président ukrainien a su réagir grâce à son intelligence émotionnelle à la situation violente à laquelle il a été confronté. La bonne stratégie est de savoir contrôler intelligemment ses émotions pour ne pas être dominé par elles. Savoir garder son calme, et faire preuve de *self-control*, est primordial face à une situation inattendue, imprévue, déstabilisante. Le XXIème siècle est un terreau fertile.

- 1- Un flegme tout britannique
- 2- Guerre cognitive, le mésusage des émotions par des extrémismes politiques et religieux
- 3- Une intelligence émotionnelle en Ukraine
- 4- Savoir raison garder- l'art du « self control »

* le logo a été dessiné par Caritas Canada en février 2022

Un flegme tout britannique

« *Never complain, never explain* », telle est la devise des Windsor. On connaît la parfaite maîtrise des sentiments et des émotions attachées à la fonction royale. Les « Royals » sont à la fois les héritiers de la Couronne britannique, qui n'a plus aucun pouvoir dans une monarchie parlementaire, mais surtout une arme de *soft power* encore très efficace pour servir le Royaume-Uni dans le monde, en particulier dans les pays du Commonwealth. La Reine Elisabeth, disparue en septembre 2022, a été une digne héritière de cette stratégie reprise par son fils Charles III depuis son accession au Trône en 2023. Le code de bonne conduite recommande d'afficher en toute circonstance une bonne humeur de bon aloi, de savoir trouver le mot aimable ou de témoigner de son empathie sans jamais montrer sa colère, sa peur ou son chagrin- « Souris et le monde sourit avec toi, pleure et tu pleures toute seule » selon l'adage britannique.

Les émotions sont une arme à double tranchant. Elles sont nécessaires pour que le cerveau soit stimulé, par exemple pour la mémoire ou pour comprendre des messages complexes, mais elles peuvent aussi se retourner contre soi. Il ne faut surtout pas tendre le bâton pour se faire battre et montrer une fragilité ou une inclination. Imaginons une sympathie spontanée pour une cause, et donc pour une organisation censée la servir, il faut éviter de montrer son enthousiasme en s'efforçant d'agir avec calme, pondération, sans en rajouter. On ne serait pas pris au sérieux, trop influençable, peut-être même corvéable à merci. De la même manière, si après une série de déconvenues et de désillusions, on exprimait trop ouvertement sa désapprobation, voire sa colère, elle se retournerait immédiatement contre soi en alimentant un portrait facile et caricatural préexistant. L'origine de ses tracas, les fauteurs de trouble, seraient confortés dans leur entreprise de déstabilisation qui peut facilement tourner à la cabale. Il faut donc s'armer de patience, observer à distance, ne plus réagir spontanément, et s'efforcer d'analyser avec calme la situation et les protagonistes. Ne plus être l'observé, le rat de laboratoire, mais l'observateur attentif qui note et analyse. Quand le combat est inégal, un sentiment de toute puissance peut s'installer et les erreurs s'accumuler. Il suffit d'exercer son esprit critique et les faux pas apparaissent plus nettement. Les émotions sont alors des alliées- elles stimulent la mémoire. Les circonstances peuvent aussi facilement changer, les situations basculent vite. Vous avez pu donner l'image d'un collègue irascible entretenant des rapports difficiles avec ses partenaires ; un projet prend bonne tournure et vous donne à nouveau le beau rôle. Vous sembliez asocial et détestable aux autres, une équipe connue de longue date continue de vous associer à ses projets. Vous apparaissiez seul, dans votre tour d'ivoire, vous êtes soudain entouré d'amis sincères qui apprécient votre compagnie. Il suffit de si peu de choses pour qu'un profil détestable soit démenti et qu'une mauvaise réputation gonflée artificiellement se dégonfle. Mais il faut au préalable avoir fait son examen de conscience.

Les compétences sociales et émotionnelles sont des compétences de survie dans un monde de faux semblants où la manipulation et les coups bas pleuvent et peuvent déstabiliser. Si vous étiez sincèrement convaincu, mais sûrement trop flatté par une expérience imprévue, inattendue, extraordinaire, vous seriez une proie facile ; vos émotions seraient alors mises à rude épreuve.

Guerre cognitive, la manipulation des émotions

Les régimes autoritaires aiment imposer des émotions fortes à leurs concitoyens, une stratégie pour manipuler les cerveaux en les épuisant de sollicitations tous azimuts. Anesthésiés par tant de violence, les citoyens s'exécutent. En Chine, les intellectuels ont été persécutés par le régime maoïste lors de la Révolution culturelle (1966-1976) et avec eux les cadres du parti, ou les mandarins et les élites, tous publiquement humiliés. Leur faute était de représenter les « valeurs culturelles chinoises traditionnelles » ou les valeurs occidentales dénoncées au nom de la lutte contre les « Quatre Vieilleries » (1). Au temps de l'URSS, le régime stalinien s'est acharné contre les « élites » du parti purgé régulièrement, plongeant le pays dans un climat de terreur et de suspicion policière. Leur but était de détruire toute velléité d'opposition au sein et hors du parti en créant des boucs émissaires. Les purges ont fait disparaître les acteurs de la révolution d'Octobre et les *apparatchik* qui auraient voulu s'émanciper de sa tutelle (2). En Corée du Nord, le leader nord-coréen Kim Jong Un purge régulièrement les hauts responsables du régime, en les accusant par exemple lors de la pandémie de Covid-19 d'être responsables d'un "grave incident" (3). Les éliminations ont aussi lieu dans sa propre famille (4). La terreur est le moyen de museler toute velléité de critiques et d'intelligence avec les conséquences dramatiques sur la population - des ressortissants martyrisés, envoyés à l'étranger pour rapporter des devises à leur pays quand ils ne sont pas victimes de famines comme en Corée du Nord...

L'obscurantisme est aussi le fait d'extrémismes religieux comme les Evangéliques qui ont pris leur essor à partir de 1941 aux Etats Unis après le traumatisme de Pearl Harbor (5). Plusieurs présidents américains ont été influencés par leur leader charismatique Billy Graham qui a présenté le monde et l'histoire de l'humanité de manière simpliste avec des bons et des méchants, un « grand mal » face à un « grand bien ». Cette opposition d'axe du Mal face à un axe du Bien a été reprise par George Bush junior après le nouveau traumatisme causé par les actes terroristes du 11 septembre 2001. Pour la première fois, les Etats Unis étaient touchés sur leur territoire. Les Evangéliques savent récupérer les émotions négatives et font des ravages sur des opinions publiques galvanisées- aux Etats-Unis, au Brésil, en Afrique ou en Corée du Sud (6).

La brutalité a souvent pour corollaire l'insulte et le dénigrement de ses opposants. La manière dont Vladimir Poutine s'est acharné sur ses opposants politiques est édifiante. Il a ordonné leur élimination par balle ou leur empoisonnement (affaire Skripal en 2018) ou leur a imposé des conditions de détention si draconiennes que certains sont morts ou continuent d'être maltraités - Alexeï Navalny depuis 2020 ou Vladimir Kara-Mourza depuis 2022 , un proche de l'opposant Boris Nemtsov abattu à Moscou (7). La « sélection » des plus proches conseillers ne se fait pas sur des critères d'excellence mais sur leur soumission et leur allégeance, publique et répétée, au maître du Kremlin qui ne souffre aucune contestation ni critique. Un livre écrit par une chercheuse russe a insisté sur le courage des dissidents et la mobilisation souterraine de la jeunesse russe (8). La guerre cognitive est devenu un élément essentiel de stratégies d'influence malveillantes qui consistent à piéger les opinions publiques à un niveau national et international.

Une intelligence émotionnelle en Ukraine

La plus grande qualité du président ukrainien est précisément son intelligence émotionnelle. Son don d'observation et sa capacité d'adaptation (voire de résilience) sont remarquables. La première qualité est essentielle quand on a eu comme lui une carrière de saltimbanque, et d'humoriste. Il faut pouvoir saisir un trait de caractère ou un comportement pour pouvoir l'imiter, et le caricaturer, et faire rire son public. Son analyse de la société ukrainienne a été suffisamment juste et lucide dans sa série à succès « Le serviteur du peuple » pour qu'il puisse réussir le tour de force de la transformer en programme politique et de se faire élire démocratiquement à la magistrature suprême avec une majorité confortable. Sa capacité d'adaptation est aussi évidente. Depuis le début de l'agression russe, il a su réagir à bon escient, mobiliser en un temps record toute la population en âge de se battre et soutenir l'effort de guerre. Il a aussi endossé très vite la fonction de chef de guerre après celle de président de l'Ukraine.

Sa compétence sociale s'est exprimée dès sa première, et seule rencontre, avec Vladimir Poutine à Paris en 2019, qui a été décontenancé par l'attitude de son homologue ukrainien qui a refusé de se « laisser marcher sur les pieds », comme l'écrit une journaliste française qui a décrit la manière dont les Occidentaux se sont laissés abuser par Vladimir Poutine (9). Lors des sommets avec des dirigeants internationaux pour plaider sa cause, le président Zelenski a confirmé sa capacité à convaincre même face à un public réservé comme lors du sommet de la Ligue arabe où il a éclipsé le dictateur syrien Al-Assad (10) ; ou son invitation surprise au sommet du G7 pour plaider sa cause face à un Brésil, une Inde ou une Indonésie réservés (11). Contrairement à son homologue russe, le président ukrainien ne base pas ses relations avec autrui sur des rapports de force mais sur le dialogue et la persuasion avec des arguments simples et percutants qui emportent l'adhésion de ses interlocuteurs. Il s'adresse à leur raison mais aussi à leurs émotions sans démagogie ni populisme. Il sait devoir convaincre sur la durée parce que son adversaire joue sur l'usure du conflit et sur la lassitude d'une opinion publique nationale et internationale.

La manière dont le président ukrainien a fait de la lutte anti-corruption une stratégie clé de sa politique est le signe qu'il ne cède pas à la facilité. Il savait le terrain glissant mais indispensable pour honorer ses promesses électorales et gagner du crédit vis-à-vis de ses homologues étrangers. Dans le camp des démocraties (Etats-Unis et Union européenne) il doit convaincre les opinions publiques de la volonté sincère de changement de l'Ukraine pour la voir rallier leurs rangs. Cette politique de lutte anti-corruption a continué contre les profiteurs de guerre ou d'anciens oligarques à la solde de la Russie qui ont été écartés des affaires publiques, politiques et économiques ; le président de la Cour suprême a été arrêté le 16 mai 2023 (12). Si l'on devait résumer la stratégie du président Zelenski on pourrait parler de « sens opposé » à celui de Vladimir Poutine avec la signification que donnait l'écrivain autrichien Thomas Bernhard à cette expression (13). Son homologue russe est l'anti-exemple absolu, ce qu'il faut éviter à tout prix pour que l'Ukraine devienne une démocratie, avec des citoyens éclairés, aux yeux « grands ouverts » et non un royaume d'aveugles où un borgne peut devenir roi.

Savoir garder son sang-froid – l’art du self control

Selon une éthologue à l’école vétérinaire de Toulouse, qui étudie depuis trente ans la vie des cétacés « Les dauphins savent se mettre à la place des autres » (14). Ce n’est pas toujours le cas des humains, qui sont sans doute soumis à trop de signaux et d’informations contradictoires qui peuvent fausser leur jugement. Les conditions de travail physiques se sont améliorées avec les progrès de la science mais aussi avec les avancées du droit social, grâce à l’action des syndicats qui ont su convaincre les organismes patronaux qu’un travailleur bien traité était aussi plus productif, donc plus performant pour l’entreprise. Pourtant le travail est devenu plus stressant avec l’essor des technologies de l’information où le cerveau est constamment sollicité par des informations. L’épuisement professionnel est l’une des sources premières d’absentéisme, de plus en plus pris en compte par la médecine du travail dans tous les pays de l’Union européenne. Des signaux révélateurs permettent d’alerter et de prévenir ces « burn-out ». Une confusion mentale qui s’installe face à des informations et des injonctions contradictoires, le syndrome du « tonneau des Danaïdes »- l’impression d’accomplir une tâche absurde parce qu’elle est sans fin, un sentiment de disque rayé. Le cerveau peut être réticent à accepter qu’il se soit trompé mais le corps parle pour faire passer le message ; le sentiment d’épuisement s’exprime très prosaïquement par l’impossibilité physique de continuer. Les compétences émotionnelles sont alors précieuses pour comprendre et analyser les raisons qui ont mené à cette situation – une incompréhension chronique, une impuissance face à une communication qui ne passe pas. Si la situation s’est répétée trop longtemps, la meilleure stratégie est de changer de voie pour trouver un nouveau souffle, le résultat d’un phénomène bien connu de « too much ».

Le président Vladimir Poutine n’a pas su comprendre son homologue ukrainien. Son principal talent a été de faire le vide autour de lui, de s’entourer d’apparatchiks à ses ordres, d’annihiler toute velléité de critique et toute intelligence par une désinformation massive et répétitive. Il sait promouvoir les « nouveaux talents » qui ne lui feront pas d’ombre ; le choix de ses émissaires au profil très ordinaire traduit cette réticence et cette crispation face à une concurrence éventuelle. Comme son homologue turc, l’homme du Kremlin est ombrageux (15). Le président Zelensky sort à nouveau la tête haute de ces presque deux ans de combat acharné, une guerre de haute intensité que la Russie a livrée en se présentant comme un « chevalier blanc ». Elle a fait croire qu’elle protégerait l’Ukraine des sirènes venues du monde occidental, et surtout de l’Union européenne. Il faut se méfier d’un événement ou d’un processus imprévu, extraordinaire, qui peut abuser nos sens et nos émotions. Les coups de boutoir russes n’ont pourtant pas laissé place au doute – l’armée russe a cherché à semer la panique et la terreur par des actions ultra-violentes et des crimes odieux, pour obtenir une victoire à la Pyrrhus. Plus les morts seraient épouvantables, plus les dégâts considérables, plus la leçon à l’Occident serait magistrale.

Le pari de la terreur, de la brutalité et du chaos pour anesthésier les cœurs et les cerveaux n’est heureusement pas gagné - gloire à l’Ukraine qui n’est pas tombée et a su faire preuve d’un parfait « self control ».

- (1) A Brief Overview of China's Cultural Revolution », dans *Encyclopedia Britannica*
- (2) Encyclopédia Universalis – article sur les purges staliniennes – téléchargé le 08/04/2023 - <https://www.universalis.fr/encyclopedie/purges-staliniennes/>
- (3) Article de l'Express consulté le 08/04/2023 -https://www.lexpress.fr/monde/asia/kim-jong-un-leader-de-la-coree-du-nord_1634062.html
- (4) avec l'assassinat d'un de ses frères, à l'aéroport, de Kuala Lumpur en 2017 - article publié dans le Guardian consulté le 8 avril 2023- <https://www.theguardian.com/film/2021/jan/31/assassins-review-kim-jong-nam-murder-documentary-malaysia-north-korea-kim-jong-un>
- (5) Jennifer Deschamps « Les poisons de Poutine » 2023, série de 3 documentaires diffusé sur Arte le 16/05/2023
- (6) réactionnaire contre le droit à l'avortement, ou la communauté LGBTQIA+.
- (7) Stephane Bentura « Abramovitch, un oligarque dans l'ombre de Poutine », 2023 diffusé sur France 5 le 14 mai 2023- <https://www.france.tv/documentaires/politique/4877551-abramovitch-un-oligarque-dans-l-ombre-de-poutine.html>
- (8) Vera Grantseva « Les russes veulent-ils la guerre ? », Le Cerf, Paris : 2023 ; note de lecture parue dans « Le Monde », Isabelle Mandraud, 19/10/2023
- (9) Sylvie Kauffmann « Les aveuglés », Seuil : Paris, 2023
- (10) le vendredi 19 mai 2023 , en Arabie saoudite , Hélène Sallon « Zelensky, invité surprise de la Ligue arabe », Le Monde, 21 & 22 mai 2023
- (11) à Hiroshima le 21 mai Bruno Philip et Philippe Ricard « Au G7, les pays émergents au centre des attentions », Le Monde, 21 & 22 mai 2023
- (12) Thomas d'Istria « Ukraine : le président de la Cour suprême arrêté pour corruption » , Le Monde, 18 & 19 mai 2023
- (13) Thomas Bernard « La cave », récit autobiographique, Paris : Gallimard ; « Je voulais aller sans compromis dans le sens opposé, non dans un autre sens, seulement dans le sens opposé ».
- (14) Fabienne Delfour, « Les dauphins savent se mettre à la place des autres », entretien de Nathaniel Herzberg, Le Monde, Science et Médecine, mercredi 7 juin 2023
- (15) Romain Besnainou « Erdogan, la revanche du Sultan », France, 2023 ; documentaire diffusé par Arte le dimanche 22 octobre 2023

Contacts utiles

Nous souhaitons partager les contacts suivants

- 1- Syndicat national des journalistes d'Ukraine (National Union of Journalists of Ukraine)-
[HTTPS://NUJU.ORG.UA/](https://nuju.org.ua/)
- 2- paroisse ukrainienne Saint Volodymyr – 186 boulevard Saint Germain 75006 Paris –
paroisse.st.volodymyr@gmail.com
- 3- mission catholique de l'Eglise polonaise en France suggère également le lien suivant :
<https://mission-catholique-polonaise.pl/polska-we-francji/pere-brzys-la-mcp-lance-une-initiative-nationale-pour-aider-lukraine/>

Voici une liste d'associations & ONG - **Source** : <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A15542>

Support Ukraine – une plateforme accessible sur - <https://www.supportukraine.co/>

Croix-Rouge Française - [Croix-Rouge française](https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-internationale/Rechercher-un-programme/LA-CROIX-ROUGE-FRANCAISE-EN-UKRAINE) pour des dons financiers, en soutien de la Croix-Rouge ukrainienne, au Comité International de la Croix-Rouge - <https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-internationale/Rechercher-un-programme/LA-CROIX-ROUGE-FRANCAISE-EN-UKRAINE>

Médecins sans frontières - [fonds d'urgence](https://soutenir.msf.fr/faire-un-don/~mon-don) dans les pays limitrophes de l'Ukraine et cherchent à faire entrer du matériel médical et du personnel. - <https://soutenir.msf.fr/faire-un-don/~mon-don>

Secours populaire - lance un appel aux dons d'urgence à l'Ukraine .- <https://don.secourspopulaire.fr/ukraine/~mon-don>

Protection civile - un appel aux dons pour financer d'autres besoins (défibrillateurs, respirateurs, groupes électrogènes, etc.) : <https://don.protection-civile.org/soutenir>

Fondation de France - lance un [appel à la générosité](https://dons.fondationdefrance.org/solidarite-avec-les-ukrainiens/~mon-don?) pour soutenir les centaines de milliers de personnes affectées par le conflit en Pologne et en Roumanie - - <https://dons.fondationdefrance.org/solidarite-avec-les-ukrainiens/~mon-don?>

Agence des Nations Unies pour les réfugiés - situation d'urgence de niveau 3 pour la crise en Ukraine, le plus élevé.: https://donner.unhcr.org/fr/fr-fr/urgence-ukraine?_cv=1

Unicef - un besoin urgent de financement pour répondre aux besoins essentiels des enfants Pour faire un don sur le site Unicef.fr - https://don.unicef.fr/b/mon-don?cid=322&_cv=1

ONG Care International - un [formulaire en ligne de dons d'urgence à l'Ukraine](https://soutenir.carefrance.org/) pour apporter une aide d'urgence aux populations et aux réfugiés - .- <https://soutenir.carefrance.org/>

L'ONG française ACTED organise des convois humanitaires pour l'Ukraine

association Solidarités International –pour envoyer des convois de vivres et biens de première nécessité, distribuer de l'eau et des repas aux réfugiés - <https://dons.solidarites.org/b/mon-don?cid=880&cv=1>

Plan International, pour apporter aide matérielle et psychosociale aux jeunes ukrainiens et à leur famille, et [sollicite des dons](https://formulaire.plan-international.fr/urgence-ukraine/~mon-don) pour ce faire.- <https://formulaire.plan-international.fr/urgence-ukraine/~mon-don>

L'Aide médicale et caritative France-Ukraine - envoi de convois d'aide humanitaire, des soins aux blessés, des échanges de savoir-faire médical, une aide psychologique et organise des colonies de vacances pour les enfants orphelins - HelloAsso - <https://www.helloasso.com/associations/aide%20medicale%20caritative%20france%20ukraine/collectes/aider-ukraine-amurgence-help-ukraine/don>

Le Comité d'aide médicale Ukraine - réfugiés en transit dans l'ouest du pays, et collecte fonds, médicaments et équipements pour l'hébergement et les soins via ses partenaires français, l'association SAFE et l'organisation FONDEMOS. - <http://www.cam-z.org/en/news/121/>

JeVeuxAider.gouv.fr est la plateforme publique du bénévolat, - une page dédiée Mobilisons-nous pour l'Ukraine .- <https://www.jeveuxaider.gouv.fr/engagement/benevolat-ukraine/>

Les Banques alimentaires - une aide d'urgence à apporter aux frontières de l'Ukraine, dans les pays frontaliers accueillant des réfugiés - <https://www.banquealimentaire.org/urgence-ukraine>

La Protection Civile et l'Association des maires de France ont établi une [liste](#) (lits de camps, sacs de couchage, lingettes, conserves, pansements hémostatiques, solutions antiseptiques ...).

L'Association des maires de France a dressé les [lieux de collecte](#) à travers toute la France. Les Maires de France appellent à la [solidarité avec l'Ukraine](#) . De nombreuses villes de France organisent des collectes de produits de première nécessité - <https://www.amf.asso.fr/documents-les-maires-france-appellent-la-solidarite-avec-lukraine/41122>

La plateforme officielle « [Je m'engage pour l'Ukraine](#) » lancée le 8 mars 2022 par le gouvernement pour accompagner les Français souhaitant héberger chez eux des Ukrainiens réfugiés et accueillis en France.- <https://parrainage.refugies.info/>

Les associations, fondations, entreprises et collectivités territoriales peuvent utiliser ce [formulaire en ligne](#) pour renseigner leur capacité d'hébergement.- <https://www.demarches-simplifiees.fr/commencer/hebergement-personne-morale-ukraine>

Bibliothèque sans frontière (BSF) - elle mobilise et déploie, partout en Europe, des solutions d'urgence pour l'accueil et l'intégration des populations réfugiées. - <https://www.bibliosansfrontieres.org/2022/10/14/bsf-lance-bonjour-france-une-application-innovante-dapprentissage-du-francais-pour-les-refugies-ukrainiens/>