

## **Prise de notes - formation communication non-violente**

Le regard a une importance cruciale dans la communication non-violente. Beaucoup d'émotions passent à travers le regard. Ignorer son interlocuteur du regard est peu propice pour la communication non-violente.

### **Pacifisme VS Non-violence**

Le pacifisme, à la différence de la non-violence ne donne pas les moyens nécessaires pour assurer la paix. Il ne s'agit que d'une posture.

### **Non-violence**

La première élocution de la non-violence vient de Gandhi. Il est de caractère plutôt timide. Ses actions contre les anglais sont dites « sans nuisance » (dans sa langue). La traduction anglaise donne « non-violence ». Aujourd'hui, le mot ne fait pas consensus. Certains y voient une connotation péjorative dans le « non », d'autres y voient au contraire une connotation méliorative dans le refus de la violence en tant que comportement naturel (de l'Homme).

### **Généralités**

On cherche souvent à s'approprier ce qui ne nous appartient pas (exemple de l'enfant qui pique les jouets de son frère ou de la publicité).

On n'est pas non-violent pas nature. Naturellement, si on me donne une gifle, je la rends. La violence monte par spirale : la violence appelle la violence. Il s'agit d'une logique sans fin. Répondre à la violence par la violence aggrave graduellement le problème (loi du plus fort). La non-violence propose de sortir de cette spirale sans fin en déjouant cette loi du plus fort.

La violence ne se voit pas toujours. D'ailleurs, elle est de plus en plus intangible : bourse, violence bourgeoise...

### **Principes de la non-violence**

Une action non-violente est une action assumer. Elle se fait à visage découvert. Les conséquences de l'action doivent être assumées.

Une action non-violente peut induire (en creux?) un conflit. Or le conflit n'est pas nécessairement néfaste. En revanche, le refus de confronter des problématiques, lui, est néfaste. L'action non-violente vise justement à faire apparaître le conflit au grand jour. La difficulté réside dans le fait de trouver les moyens appropriés pour solutionner le conflit une fois que celui est soulevé. Dans le cas d'une action non-violente, cela se fait par la parole dans un rapport de force à égalité. Finalement, l'action non-violente a pour objectif de contraindre l'autre à négocier en faisant naître le conflit.

L'action non-violente ne doit pas accuser ou blesser. Par conséquent, il est préférable de dire « tu as fait une bêtise » plutôt que « tu es bête ». Cela suppose d'appréhender à l'avance ce que l'interlocuteur veut entendre. Il faut être à l'écoute de ses besoins et de ses désirs. Ce principe fonctionne uniquement dans une situation où il y a un accord entre les deux parties. Dans le cas de la violence physique, cette atmosphère ne peut pas être installée.

En non-violence, il faut toujours laisser une porte de sortie honorable pour « l'adversaire ».

### **La maxime du jour...**

Pour une fin juste, il faut des moyens justes.

### **Émotion et maîtrise des émotions**

L'agressivité peut prendre deux formes : constructive (exemple du travail : « se faire violence ») ou

destructive (exemple de la guerre).

La colère, comme toutes les émotions, ne passe pas par la raison. Il s'agit d'une réaction spontanée. En non-violence, il faut prendre du recul face à ses émotions de façon à ne pas être esclave de ses émotions. Dans la cas de la colère, il s'agit de prendre conscience de son état de nervosité de façon à maîtriser sa colère.

Les émotions que nous ressentons ont indéniablement un impact sur ce que l'entourage ressent. La non-violence propose de comprendre et de mesurer cet impact de façon à maîtriser l'image que l'on donne de soi : « le corps parle ». Exemple : à la défense, les indignés sont parvenus à créer une atmosphère propice à la non-violence (principalement avec les CRS). Cette atmosphère est l'aboutissement d'une dynamique (co-construite avec les CRS) de longue durée. Au moment, du changement des équipes, les nouveaux CRS sont devenus violents.

### **Violence ou non-violence ?**

Il semble qu'attribuer un caractère violent ou non-violent à une action ne suffit pas pour la caractériser. Il convient aussi d'étudier la justesse de l'action (si je me souviens bien, tout le monde n'était pas d'accord sur cette question).

### **Violence ou immobilisme ?**

Gandhi disait qu'entre la violence et ne rien faire, il choisissait la violence car la passivité peut être bien plus violente que la violence elle-même : ne rien faire sous-entend de cautionner les injustices, les pollutions, les dominations, les incivilités... Gandhi ajoutait à cela, qu'il fallait, dans la mesure du possible, préférer les actions non-violentes. Or il existe, a priori, toujours une solution non-violente.

### **Décision**

La processus de prise de décision nécessite un cadre : animateur, argument, consensus (mou, dure), compromis, qui joue quel rôle ?

Le principe de l'autogestion est né en mai 1968. Il reprend, aujourd'hui sens depuis quelques temps.

### **Références**

René Girard : penseur de la non-violence

Elizabeth Maheu : Sanctionner sans punir

Jean-Marie Muller : L'impératif de désobéissance