

Les ateliers sont pensés pour se dérouler dans une atmosphère de communication fluide entre les participants. L'attention et l'écoute de l'autre sans jugement permet d'approfondir les échanges dans lesquels on essaie de décrire les faits plutôt que de les interpréter. Le coordinateur de l'atelier peut, s'il le souhaite, s'intégrer aux groupes d'échanges et y participer comme tous les autres participants afin de faire ses propres investigations.

## ATELIER

# ADDICTION À LA VIOLENCE

Évocation de situations d'addiction personnelle à la violence. Échange sur ces addictions à partir d'un travail méthodique et descriptif, sans jugement de valeur. Expérience de méditation guidée, pratique de la « demande intérieure » et étude des aphorismes en relation avec l'addiction. Cet atelier peut se faire en deux sessions afin d'approfondir les thèmes.

Présentation des participants et communication des prérequis de l'atelier et de la forme de travail. (5')

**Présentation.** Lecture de l'encadrement de l'addiction : site de l'Observatoire de la non-violence, en page suivante. (10')

**Réflexion personnelle.** Évocation d'une addiction personnelle à la violence. Se remémorer 2 ou 3 situations où elle s'est produite. (10')

**Méditation.** Depuis quand existe cette addiction ? Quand et dans quel contexte se sont produites les situations ? Détecter s'il y a des éléments communs aux différentes situations quand elle se produit (contexte, état d'âme, thème particulier, etc.). Quel registre général produit cette addiction (irritation, colère, impatience, etc.). Le phénomène est-il accompagné de réactions physiques particulières (tension, douleurs localisées, etc.). Quelles sont les images et les émotions qui surgissent ? Qu'est-ce qui permet de sortir de l'addiction ? Quelle opinion ai-je de moi-même en relation avec cette addiction ? Est-ce que je crois que je peux m'en libérer ? Qu'est-ce qui m'empêche de le faire ? (20')

**Échanges en groupe.** Commentaire des participants sur cette méditation. (30')

**Les aphorismes, contexte et pratique :** voir les références bibliographiques en page suivante. Chaque participant élabore un aphorisme personnel en relation avec le dépassement de l'addiction. (20')

**Pause** (5')

**La « demande intérieure : contexte et pratique.** « À un moment donné du jour ou de la nuit, inspire une bouffée d'air et imagine que tu amènes cet air à ton cœur. Alors, demande avec force pour toi et pour tes êtres les plus chers. Demande avec force, pour t'éloigner de tout ce qui t'apporte confusion et contradiction ; demande, afin que ta vie soit en unité. Ne dédie pas beaucoup de temps à cette brève oraison, à cette brève demande, parce qu'il te suffira d'interrompre un seul instant le cours de ta vie pour que, dans le contact avec ton intérieur, s'éclaircissent tes sentiments et tes idées ». SILO. (10')

**Ensemble.** Chacun des participants, s'il le souhaite, exprime ses conclusions sur le travail réalisé et présente sa proposition pour dépasser son addiction. (30')

**Conclusions.** (5')

## Violents anonymes et l'addiction à la violence

« Enrayer la violence représente une grande difficulté à cause de sa profonde sédimentation à l'intérieur de l'homme et dans les structures sociales qu'il a générées. Toute personne peut se trouver en état de dépendance vis-à-vis d'un ou de plusieurs types de violence. Cette addiction se manifeste par la répétition de certaines conduites nocives, même lorsque l'on est motivé pour en changer et même si l'on fait des efforts pour s'y soustraire. Les violences répétées de façon régulière peuvent devenir chroniques. C'est la raison pour laquelle une démarche soutenue, dans un cadre bienveillant, s'avère nécessaire pour rompre avec les modes de fonctionnement qui génèrent la violence ».

Extrait de l'ouvrage **Violence, conscience, non-violence**  
Philippe Moal, L'Harmattan, 2017

## Références bibliographiques

### L'aphorisme et la foi

Je constate que lorsque j'ai la foi, mes pensées sont positives et fonctionnent comme un aphorisme<sup>1</sup> *coprésent*, sans même que je m'en rende compte. Ma sensation cénesthésique est expansive au niveau de la poitrine, ma respiration devient ample et profonde et les images mentales qui me viennent à l'esprit sont positives et orientées vers l'avenir.

Le puissant moteur de la *foi-aphorisme*, qui peut inspirer les meilleures causes, mais aussi faire courir le risque des pires cauchemars, me persuade de réviser les aphorismes sur lesquels je m'appuie quotidiennement. Quels sont ceux qui me sont utiles et me donnent une foi fondée ? Quels sont ceux qui me font envisager l'avenir avec optimisme ? Quels sont ceux qui me poussent au repli sur moi-même, me plongent dans le doute et me rendent sceptique, voire nihiliste ? Et quelles sont les possibles répercussions sociales de cette foi exprimée par ces aphorismes ?

Dans toutes les cultures, on se sert des aphorismes pour véhiculer des valeurs, des croyances, des modèles et des styles de vie qui renforcent la cohésion sociale. Ils sédimentent la foi des peuples qui s'y reconnaissent et s'en inspirent. Ces aphorismes trouvent un écho lorsqu'ils sont incorporés dans le tréfonds psychosocial, autrement dit intégrés en chacun des citoyens. La puissance émotionnelle, motrice et mentale qu'ils induisent, en négatif et en positif, est considérable et contribue à alimenter les croyances et les valeurs des peuples et à leur donner une direction. Pour Friedrich Nietzsche, qui fut un fervent adepte de cette forme d'écriture, *les aphorismes servent à se comprendre soi-même*.

Les aphorismes qui s'intègrent en moi proviennent quelquefois de l'acceptation et de la répétition des croyances et des expressions qui circulent dans la société. Certains sont fondés et d'autres reposent sur des idées reçues, souvent fausses. Alors, comment me créer intentionnellement des aphorismes qui coïncident avec ce que je sens et ce que je pense, autrement dit qui résonnent en moi ? Comment me créer des aphorismes qui me donnent la foi, qui m'orientent positivement dans la vie et qui soient utiles à la société ?

**Violence, conscience, non-violence**, page 103

### Les aphorismes

Nous allons développer quelques idées qui sont synthétisées dans de brèves phrases que nous appelons "aphorismes".

La première dit : "les pensées produisent et attirent les actions". Que signifie les pensées "produisent" "des actions" ? Cela signifie que selon les choses que je ressens, ou dont je me souviens, ou que j'imagine, j'agis dans la vie. Il est évident que toute activité que vous développerez sera en fonction de ce que vous avez exercé auparavant et cela fonctionnera par rapport au fait que vous aurez une idée claire de ce que vous devez faire. Si mes pensées sont confuses, il est très possible que mes actions soient confuses et ainsi de suite. Quant aux pensées qui "attirent" les actions, il est évident que, si elles ont produit des actes de confusion, il y aura confusion dans mes activités et chez les personnes à qui je m'adresse. En conséquence reviendra vers moi un résultat identique. Si je pense avec rancune et que j'agis de cette façon, je vais sûrement créer du ressentiment et attirer ces actions chez les autres envers moi. Il suffit qu'une personne croie en sa "malchance" pour que ses actions et celles des autres finissent par produire ce qu'elle croit.

L'aphorisme suivant dit : "les pensées avec foi produisent et attirent des actions plus fortes". "Foi" signifie conviction, sentiment fort, assurance qu'une chose est telle que je crois. Penser avec doute n'est pas la même chose que penser avec la force des émotions. Il suffit de voir ce qu'est capable de faire bouger un sentiment fort comme l'amour pour comprendre ce que nous disons.

Le troisième aphorisme dit : "les pensées répétées avec foi produisent et attirent le maximum de force dans les actions". Plus on répète quelque chose, plus on l'enregistre en mémoire, plus ses habitudes deviennent fortes et plus on est prédisposé à des actions futures dans ce sens. Si quelqu'un pense continuellement avec foi qu'il est malade, il finira par tomber malade avec plus de probabilité que s'il ne le pense que de façon fugace, ou sans conviction. C'est vrai également pour les projets que j'ai dans la vie : ils doivent être pensés avec clarté, avec foi, et ils doivent être considérés de façon répétée. Ensuite, mes actions iront dans cette direction et je créerai des réponses dans mon milieu dans le sens qui m'intéresse.

**Le livre de la Communauté, Chapitre III, thèmes formatifs**

---

1 Aphorisme : sorte de sentence qui traduit en peu de mots une directive pratique ou morale, une règle de conduite ou une pensée profonde (proche du *sutra* dans la culture indienne).