

Les ateliers d'une durée de 2 à 3 heures se déroulent d'autant mieux que la communication est fluide entre les participants. L'attention et l'écoute de l'autre sans jugement permettent 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 (3 et 5 participants) et y participer comme tous les autres participants afin de faire ses propres investigations.

ATELIER

ADDICTION A LA VIOLENCE

Évocation de situations d'addiction personnelle à la violence. Échanges sur ces addictions à partir d'un travail méthodique et descriptif, sans jugement de valeur. Expérience guidée de méditation, pratique de la « demande intérieure » et étude des aphorismes en relation avec l'addiction.

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

Présentation. Lecture du texte « Les espaces Violents Anonymes » du site de l'Observatoire de la non-violence (10')

Réflexion personnelle. Évocation d'une éventuelle addiction personnelle à la violence et 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. Commentaires de chaque participant sur cette méditation. (40')

Les Aphorismes. Contexte sur les aphorismes : pages 103 et 104 du livre *Violence, conscience, non-violence* et Chapitre 3, *Thèmes divers, Les aphorismes*, du livre de la Communauté pour le développement humain. (15')

Pratique. Élaboration d'un aphorisme personnel en relation avec le dépassement de l'addiction. (10')

Pratique. La « demande intérieure ». (10')

Ensemble. Chacun des participants, s'il le souhaite, exprime ses conclusions sur le travail réalisé et éventuellement s'il s'est proposé une démarche pour dépasser son addiction. (30')

Conclusions. (5')