

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 CITATIONS

Atelier d'échanges en groupe sur des citations de penseurs et d'acteurs de la non-violence. Pratique de la méthode de distension.

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

Échanges en groupe. Formation de groupes à partir du choix d'une citation tirée de la liste des « Citations » du Site de l'Observatoire de la non-violence. Les participants échangent sur leur expérience en relation avec la citation choisie. (55')

Délégué par groupe. L'un des participants de chaque groupe transmet à l'ensemble la synthèse des échanges de son groupe. (30')

Pratique de la distension. Exercices guidés de relaxation musculaire, interne et mentale et expérience de paix. (45').

Ensemble. Chacun des participants, s'il le souhaite, exprime ses conclusions sur le travail réalisé au cours de l'atelier. (20')

Lecture recommandée. Leçons 1, 2 et 3 du livre *Autolibération*.

Conclusions. (5')