

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

VIOLENCE, NON-VIOLENCE ET PSYCHISME HUMAIN (2^{ème} partie)

Étude du fonctionnement de la conscience et de ses mécanismes de réversibilité (registre de la réponse, aperception, évocation et conscience de soi). Pratiques individuelles d'attention simple, de division attentionnelle et d'attention dirigée. Échanges en groupe sur la relation entre ce travail de la conscience et la violence et la réponse non-violente.

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

Présentation. Contexte sur le travail attentionnel et explications à partir du PowerPoint « Psychisme 2 ». (30')

Pratique : les 3 types d'attention. leçon *Perfectionnement de l'attention*, du livre *Autolibération : l'attention simple, la division attentionnelle et l'attention dirigée*. (50')

Pratique à partir de la proposition d'expérience, pages 83 à 85, du livre *Violence, conscience, non-violence*. (50')

Ensemble. Chacun des participants, s'il le souhaite, exprime ses conclusions sur le travail réalisé au cours de l'atelier. (30')

Lecture recommandée : *Violence, conscience, non-violence* (p. 72,73 et 78 à 82) et Leçon *Perfectionnement de l'attention* du livre *Autolibération*.

Conclusions. (5')