

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 CONSCIENCE ET NON-VIOLENCE

**Les mécanismes de la conscience qui permettent de sortir la violence : l'acte de se rendre compte, l'aperception, l'évocation, la conscience de soi.
Pratique et échanges en groupe.**

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

Théorie. Le *registre* de la réponse violente : projection du PowerPoint « conscience et non-violence ». Explications dans la page suivante. (10')

Échange en groupe. Chaque participant tente de se souvenir d'une situation dans laquelle il a pris conscience de sa violence et raconte s'il a été capable de changer son comportement. (30')

Théorie. L'aperception et l'évocation (PowerPoint). Explications en page suivante. (10')

Pratique d'évocation et d'aperception. 1) Chaque participant évoque un souvenir positif de sa jeunesse. 2) Chaque participant prête attention aux bruits hors de la pièce. Échange en groupe. (30')

Pause. (5')

Théorie, pratique et échanges en groupe. La conscience de soi. Pratique à partir de la proposition d'expérience du PowerPoint. (40').

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

Conclusions. (5')

Références bibliographiques

Le registre de la réponse

La sensation de la réponse que je donne dans le monde à travers les centres parvient à mes sens, de même que la sensation de la réponse donnée vers mon intra-corps parvient également à mes sens.

Par exemple, je réponds sur un ton neutre, aimable ou agressif à une personne qui m'interpelle violemment. Je m'entends moi-même lui répondre et je capte le ton émotif interne avec lequel je le fais. Le registre que j'ai de ma réponse me met en accord, ou pas, avec moi-même.

Ces sensations sont envoyées à la conscience qui prend *Acte* du type de réponse que j'ai donnée dans cette situation précise et aussi à la mémoire qui à son tour retransmet cette information – réélaborée – à la conscience.

Le registre de l'action par la conscience m'indique si j'ai agi correctement ou pas, selon mes critères de valeur et de croyance et selon mes idéaux.

Cette prise de réalimentation me permet d'apprendre de mes propres actions, en perfectionnant l'action antérieure ou en écartant l'erreur commise.

Ainsi, les réponses violentes ou non-violentes que je donne s'enregistrent dans ma mémoire comme une façon qui m'est propre de répondre et seregistrent dans ma conscience comme une réponse que je suis capable de donner dans ce contexte. La répétition de ces enregistrements s'accumule en moi et grave ainsi ma façon de répondre face à certaines situations, renforçant un certain comportement.

Les démonstrations en neurosciences prouvent que par répétition d'actes, de nouveaux chemins se créent dans notre réseau neuronal, générant ainsi de nouveaux modes de comportement quasi automatiques. Je constate combien mes rôles familiaux sont si difficiles à changer, car ils sont en définitive issus de réseaux neuronaux que j'ai moi-même créés depuis fort longtemps.

Il est facile d'imaginer ce qui arrive à un enfant qui baigne dans une ambiance violente. Il enregistre en permanence des actes violents et répond en imitant les modèles qu'il a autour de lui – de son grand frère, de son oncle, etc. –. Ainsi, peu à peu, la violence devient son mode de fonctionnement ; et alors certains ne manqueront pas de dire : ce jeune-là est violent, j'c'est sa nature !

Violence, conscience, non-violence, page 72

L'évocation

Elle consiste à aller chercher de l'information dans ma mémoire, intentionnellement, au travers de ma conscience. Celle-ci va faire sa propre sélection parmi les données pour ensuite impulser une réponse vers le milieu ou vers mon intra-corps. Il ne s'agit donc pas de souvenirs qui refont surface, seuls, mais de souvenirs précis que je vais chercher intentionnellement dans ma mémoire.

L'aperception

Cette opération consiste à observer mes sens et à leur donner une direction.

Je prête attention à la perception. Ainsi mes sens ne répondent pas seulement aux stimuli extérieurs et intérieurs qui leur parviennent, mais aussi à ce que leur dicte ma conscience.

Je peux ainsi devenir plus sélectif et être attentif à ce que je regarde, à ce que j'écoute, à ce que je ressens, etc.

Les pratiques de relaxation sont très précisément des exercices d'aperception dans lesquels, intentionnellement, la conscience va sentir des parties du corps, avec l'intention de produire une détente.

Violence, conscience, non-violence, page 79
