

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

RÉSOLUTION DE CONFLITS

À partir d'une expérience personnelle de violence,
réflexion sur la base des Principes de l'action non-violente.
Pratique de relaxation.

Présentation des participants et communication des prérequis de l'atelier et de la façon de travailler. (5')

Réflexion personnelle. Chaque participant tente de se rappeler d'un conflit qu'il vit actuellement ou du passé : conflit social (au travail, dans le quartier, dans un club sportif, etc.), conflit avec un collectif (administration, association, etc.), conflit avec une autre personne (dans la famille, au travail, entre amis, etc.), ou conflit plus interne (décision à prendre, angoisse ou peur personnelle, maladie, etc.), ou autre conflit. (15')

Présentation des Principes d'action non-violente. Projection du PowerPoint sur les 12 Principes. Chaque participant essaie de voir-sentir s'il y a une relation entre son conflit et un ou plusieurs des Principes. (15')

Échange en groupe. Chaque participant commente son expérience, son interprétation, sa compréhension en relation avec un ou plusieurs des Principes. À la fin de l'échange, chaque participant reçoit la liste des Principes, illustrée et expliquée (voir texte en page suivante). (40')

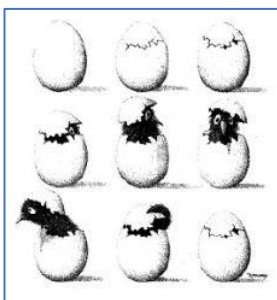
Pause. (5')

Pratique de distension. Projection du PowerPoint sur la Méthode de distension. Exercice guidé de relaxation en fonction de l'avancée du groupe (relaxation musculaire, interne, mental et expérience de paix). (20')

Ensemble. Chaque participant, s'il le souhaite, exprime ses conclusions sur le travail accompli au cours de l'atelier. (15')

Conclusions. (5')

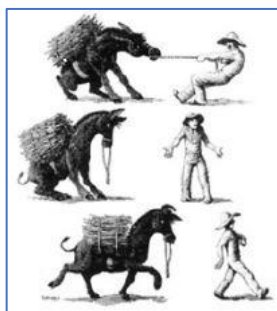
Les Principes de l'action non-violente



1° ADAPTATION

Aller contre l'évolution des choses, c'est aller contre soi-même.

Lorsque le résultat d'un événement est connu à l'avance, la bonne attitude est de l'accepter le plus profondément possible, en essayant de profiter même de ce qui est défavorable. Les choses auxquelles nous ne devons pas nous opposer sont celles qui ont un caractère inévitable. Si l'homme, par exemple, avait cru que les maladies étaient inévitables, la science médicale n'aurait jamais progressé. Grâce à la nécessité de résoudre les problèmes et à la possibilité de le faire, l'humanité progresse. Ce Principe est basé sur la situation de l'inévitable, à appliquer correctement.



2° ACTION / RÉACTION

Quand tu forces quelque chose vers un but, tu produis l'effet contraire.

Les gens et les choses ont des réactions qui résistent ou qui aident nos projets si nous agissons correctement. Quand nous sommes mus par des impulsions irrationnelles, lorsque nous faisons pression, nous observons que les choses céderont face à nos exigences, mais la conséquence, à court ou à long terme, sera que les différents effets seront différents à ceux que nous voulions obtenir. Beaucoup pensent que "la fin justifie les moyens" et ils travaillent en forçant tout autour d'eux, obtenant souvent des résultats positifs. Dans ce cas, la difficulté vient plus tard. L'objectif a été atteint, mais il ne peut se soutenir longtemps. Ce Principe se réfère à deux situations

différentes. Pour l'un d'entre eux, l'objectif souhaité est atteint, mais les conséquences sont contraires à ce que l'on attendait. Pour l'autre, en forçant des situations, on obtient un "rebond" défavorable.

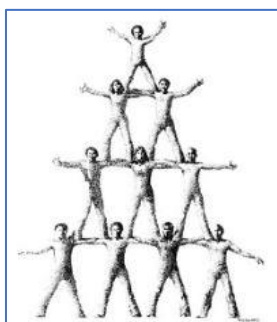


3° L'ACTION OPPORTUNE

Ne t'oppose pas à une grande force. Recule jusqu'à ce qu'elle s'affaiblisse ; alors, avance avec résolution.

Ce Principe ne recommande pas de reculer devant les petits inconvénients ou les problèmes que l'on rencontre quotidiennement. On recule uniquement devant des forces irrésistibles, qui nous surpassent et que, sans aucun doute, on ne peut affronter. Se retirer face à de petites difficultés affaiblit les gens, les rend pusillanimes et craintifs. Ne pas reculer devant les grandes forces rend les gens enclins à toutes sortes d'échecs et d'accidents. Le problème apparaît lorsque l'on ne sait

pas à l'avance qui a le plus de force, soi-même ou la difficulté. Cela devrait être prouvé par de petits "échantillons", en faisant de petites confrontations qui ne compromettent pas totalement la situation et qui laissent de la marge pour changer de position si elle n'était pas soutenable. Mais, quand devrions-nous aller de l'avant ? À quel moment l'inconvénient a-t-il réduit sa force, à quel moment avons-nous gagné en force ? Cela vaut la peine de faire des "tests" régulièrement par de petites tentatives, et non des tentatives définitives. Lorsque la force est en notre faveur et que le désavantage a été affaibli, l'avance doit être totale. Garder des réserves dans une telle situation c'est compromettre la réussite car nous n'irons pas avec toute l'énergie requise.

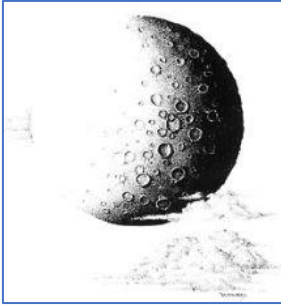


4° PROPORTION

Les choses vont bien lorsqu'elles marchent ensemble et non isolément.

Si, poussés par un objectif, nous chamboulons toute notre vie, le résultat souhaité sera sujet à de nombreux accidents et même s'il est effectivement atteint, les conséquences seront amères. Si, pour obtenir de l'argent ou du prestige, nous négligeons notre santé, sacrifions nos proches bien-aimés, ignorons nos valeurs, etc., il est possible que des accidents se produisent et que nous n'obtenions pas le résultat désiré. Il peut arriver aussi que nous l'obtenions, mais nous n'aurons plus la santé pour en profiter, ni les êtres chers avec qui partager, ni l'appui sur des valeurs qui nous donnent un sens. "Les choses vont bien quand elles marchent ensemble" car notre vie est

un tout qui exige équilibre et bon développement, non partiel. Bien qu'il y ait des choses plus importantes que d'autres, chaque personne devrait établir son échelle de valeurs, afin que le primaire, le secondaire, le tertiaire, puissent être réalisés proportionnellement. La force appliquée à chaque chose selon l'importance fixée ferait que tout marcherait réellement en ensemble.



5° CONFORMITÉ

Si pour toi le jour et la nuit, l'été et l'hiver sont bien, tu as dépassé les contradictions.

Ce principe souligne sous forme figurative l'opposition des situations. La chaleur excessive de l'été fait penser compensatoirement au froid de l'hiver et vice versa. Chaque situation difficile évoque ou fait imaginer son antagonisme, mais une fois dans la nouvelle situation, la non-conformité revient. Ensuite, la compensation nous amène à son point opposé. Si quelqu'un croit que sa vie a un sens et que tout ce qui lui arrive sert à son apprentissage et à son amélioration dans cette direction, les problèmes qui surgissent n'auront pas tendance à être évités d'une

manière compensatoire, mais seront assumés en y découvrant une utilité.



6° LE PLAISIR

Si tu poursuis le plaisir, tu t'enchaînes à la souffrance. Mais tant que tu ne nuis pas à ta santé, jouis sans inhibition quand l'opportunité se présente.

Ce Principe peut choquer à la première lecture car on pense qu'il est dit : "Profitez, même si vous faites du mal aux autres, car le seul frein est votre santé personnelle". Ce n'est pas cela. En fait, on explique qu'il est absurde de détériorer sa santé en exerçant des plaisirs exagérés ou directement nuisibles. En outre, il est souligné que le déni préjudiciable du plaisir produit de la

souffrance, ou que l'exercice du plaisir avec des problèmes de conscience est aussi nuisible. Enfin, l'idée principale n'est pas de poursuivre le plaisir, mais de l'exercer simplement quand il apparaît, puisque la recherche quand l'objet agréable n'est pas présent ou le nier quand il apparaît s'accompagne toujours de souffrance. Ce principe - comme tous les autres - ne doit pas être écarté des autres ou interprété de manière à s'opposer aux autres. Ainsi, il y a un autre Principe qui dit : "Lorsque tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent, tu te libères. Par conséquent, le sens change lorsque l'on considère l'ensemble des principes et non un principe isolé.



7° L'ACTION IMMÉDIATE

Si tu poursuis un but, tu t'enchaînes. Si tout ce que tu fais, tu l'accomplis comme un but en soi, tu te libères.

Ce Principe enseigne sur comment tirer profit de toute situation qui conduit à réaliser un objectif. Il ne dit pas qu'il ne doit pas y en avoir, puisque la planification de toute activité se fait sur la base des objectifs. Il est expliqué que, quel que soit l'objectif poursuivi, toutes les étapes qui y conduisent doivent être considérées de la manière la plus positive possible. Sinon, toute activité

réalisée avant l'objectif produit de la souffrance, et donc, si l'objectif est atteint, il aura perdu son sens à cause de la souffrance vécue au cours des différentes étapes.



8° L'ACTION COMPRISE

Tu feras disparaître tes conflits lorsque tu les comprendras jusqu'à leurs racines profondes et non lorsque tu voudras les résoudre.

Ce Principe invite à éviter l'improvisation motivée par des impulsions irrationnelles. Il ne dit pas qu'il ne faut rien faire face à un problème, mais qu'en agissant il faut le comprendre simultanément. Presque toutes les personnes, confrontées à un conflit, touchées émotionnellement, se lancent pour le résoudre sans le comprendre à sa racine. Ainsi, le problème

devient encore plus compliqué et en crée un autre, dans une chaîne sans fin.



9° LIBERTÉ

Lorsque tu portes préjudice aux autres, tu restes enchaîné. Mais si tu ne portes pas préjudice à d'autres, tu peux faire ce que tu veux avec liberté.

Ce Principe, au départ, explique que créer des problèmes aux autres a pour conséquence que les autres vous voient ainsi. Mais il dit de plus, qu'il n'y a aucune raison d'arrêter de faire ce que vous voulez si personne n'est blessé par une telle action.



10° SOLIDARITÉ

Lorsque tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent, tu te libères.

Ce principe a de grandes conséquences parce qu'il conduit à l'ouverture, à une communication positive avec les autres êtres humains. Nous savons que l'enfermement en soi génère des problèmes plus ou moins graves. Le soi-disant "égoïsme" peut être réduit précisément à un problème d'enfermement et de manque de communication. Le Principe donne de l'importance au fait d'aller positivement vers les autres et complète le Principe précédent qui recommande : "Ne pas nuire aux autres", mais la différence entre les deux est grande.



11° NÉGATION DES OPPOSÉS

Peu importe dans quel clan t'ont placé les événements: ce qui importe, c'est que tu comprennes que tu n'as choisi aucun clan.

Ce principe ne dit pas qu'il faut abandonner son clan. Il est suggéré ici de considérer la position dans laquelle on se trouve, en raison de facteurs étrangers à son propre choix ; facteurs éducatifs, facteurs environnementaux, etc. Une telle attitude fait reculer le fanatisme, tout en nous permettant de comprendre les points de vue et les positions des autres. Évidemment, cette

façon de considérer le problème des clans contribue à la liberté de l'esprit et construit un pont fraternel vers d'autres personnes même quand elles ne coïncident pas avec ses idées, ou s'opposent apparemment à ses idées.



12° ACCUMULATION DES ACTIONS

Les actes contradictoires ou unitifs s'accumulent en toi. Si tu répètes tes actes d'unité intérieure, rien ne pourra plus t'arrêter.

Ce principe signifie que chaque action effectuée est enregistrée dans la mémoire. Par conséquent, la répétition d'actes qui donnent une unité interne ou qui génèrent une contradiction, crée un comportement qui conditionne les actions ultérieures dans l'un des deux sens. Il est

également entendu qu'il ne s'agit pas de la répétition d'un acte isolé, mais d'un ensemble d'actes d'unité interne.

Tiré du chapitre XII: *Les Principes, Le regard intérieur*, 1972, Silo
Et du Livre de la Communauté pour le développement humain, 2010