

ATELIER
CITATIONS
et pratique de relaxation

Échange en groupe sur des citations
de penseurs et d'activistes de la non-violence.
Pratique de la méthode de distension.

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

Prérequis. Se placer dans une attitude d'investigation. Les échanges se font à partir de l'expérience personnelle. On essaie de décrire les faits plutôt que de les interpréter. L'écoute des autres sans jugement de valeur est un des exercices permanent durant l'atelier et ne pas monopoliser la parole lors des échanges en est un autre. Ce qui est discuté au cours des échanges ne sort pas de cette enceinte. (10')

Choix de la citation. Projection du **PowerPoint** sur les citations. Chaque participant choisit l'une des citations (liste en page suivante). Formation de groupes de 3 à 6 participants. Si plusieurs participants choisissent la même citation, ils échangent ensemble. (15')

Échanges en groupe. Les participants échangent sur leur expérience personnelle en relation avec la citation choisie. (45')

Pause. (5')

Pratique de la distension. Projection du **PowerPoint** sur la méthode de Distension. Exercices guidés de relaxation selon l'avancée du groupe. (musculaire, interne, mentale, expérience de paix). (20').

Les décisions. Chacun des participants exprime à l'ensemble comment il se propose d'appliquer les thèmes vus dans l'atelier dans sa vie quotidienne et propose des idées pour faire avancer la non-violence dans la société. (15')

Conclusions. (5')

CITATIONS

La violence est le dernier refuge de l'incompétence. **Isaac ASIMOV**

L'ignorance mène à la peur, la peur mène à la haine et la haine conduit à la violence. **AVERROÈS**

Le mal n'aura jamais le dernier mot. La foi et l'amour déplacent les montagnes de haine.

Marguerite BARANKITSE

Avec la violence nous oublions qui nous sommes. **Mary M. CARTHY**

Ce sont les peuples eux-mêmes qui se laissent, ou plutôt qui se font malmener, puisqu'ils en seraient quittes en cessant de servir. **Étienne DE LA BOÉTIE**

Ne t'oppose pas à ta conscience, même lorsque l'État te le demande. **Albert EINSTEIN**

La liberté de l'homme consiste simplement, uniquement à choisir entre deux possibilités : écouter sa conscience ou ne pas tenir compte de ses avertissements. **Viktor FRANKL**

Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous.

Mohandas Karamchand GANDHI

Quand on laisse la violence se déchaîner, c'est le hasard, en fin de compte, qui règle le conflit.

René GIRARD

La violence est une force faible. **Vladimir JANKÉLÉVITCH**

Leur cause est juste mais ce n'est pas par la violence qu'ils réussiront à faire tomber la dictature.

Tawakkul KARMAN

Ce qui me fait peur, ce n'est pas l'oppression des méchants, c'est l'indifférence des bons.

Martin Luther KING

La violence comme la paix est un phénomène culturel qui relève de l'éducation.

Margarret MEAD

Si l'on rentre dans le jeu de la violence, il y a une chance qu'on y reste toujours.

Maurice MERLEAU-PONTY

Si l'homme ne se révolte pas devant la violence faite à autrui, il risque fort, en définitive, de s'en accommoder comme d'une fatalité. Et l'accommodement à la violence n'est autre que l'indifférence à la souffrance et au malheur de l'autre homme. **Jean-Marie MULLER**

Quand on lutte contre des monstres, il faut prendre garde de ne pas devenir monstre soi-même.

Friedrich NIETZSCHE

Je me méfie de l'incommunicabilité ; c'est la source de toute violence. **Jean-Paul SARTRE**

Sans la foi intérieure vient la peur, la peur produit la souffrance, la souffrance produit la violence, la violence produit la destruction. De sorte que la foi intérieure évite la destruction.

SILIO

Quand on attribue toutes les erreurs aux autres et se croit irréprochable, on se prépare à la violence.

Tzvetan TODOROV

L'ennemi est en nous, non à l'extérieur. **Henry David THOREAU**

La guerre est comme le feu, celui qui ne l'arrête pas s'y consumera lui-même. **Sun TZU**

La violence est l'apanage de ceux, qui, au lieu de savoir se saisir des idées, se laissent emparer par une seule idée et en deviennent l'objet et les idéologues parfois meurtriers.

Michel WIEVIORKA