

## ATELIER

# COHÉRENCE ET NON-VIOLENCE

Échanges en groupe sur les actes de division ou de contradiction intérieure et sur les critères de l'unité intérieure et de l'action valable, avec propositions de changement.

**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')

**Réflexion personnelle su l'unité intérieure.**

1 - Examiner les différents domaines de la vie quotidienne (famille, amis, travail, études, projets...) et voir si une situation crée de la souffrance.

2 - Examiner la situation de souffrance du point de vue de l'unité entre ce qui est pensé, senti et fait. Dans quelle situation ne suis-je pas en accord entre ce que je pense, sens et fais. Quelle division interne je vis, quel type de contradiction et de violence cette situation génère-t-elle dans ma vie ? (10')

**Échanges en groupe.** Chaque participant commente ses réflexions. (50')

**Réflexion sur une pratique et échanges en groupe.** Que devrais-je faire ou qu'est-ce que je veux changer pour obtenir une unité intérieure et ne plus souffrir dans cette situation. (10')

**Pause.** (5')

**L'action valable.** Les actes qui procurent de l'unité intérieure ont toujours ces composants : 1° : ils donnent un bon registre (sensation) en les effectuant ; 2° : on souhaite les répéter ; 3° : on les vit comme une amélioration personnelle. (5')

**Propositions d'actions valables.**

1 - Commenter le point antérieur et voir quel acte ou activité je pourrais faire de façon désintéressée pour d'autres personnes et qui pourraient me procurer ce registre (sensation) d'action valable.

2 - Se proposer d'appliquer ce Principe millénaire dans son quotidien: "Traites les autres comme tu voudrais qu'ils te traitent ». (30')

**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')