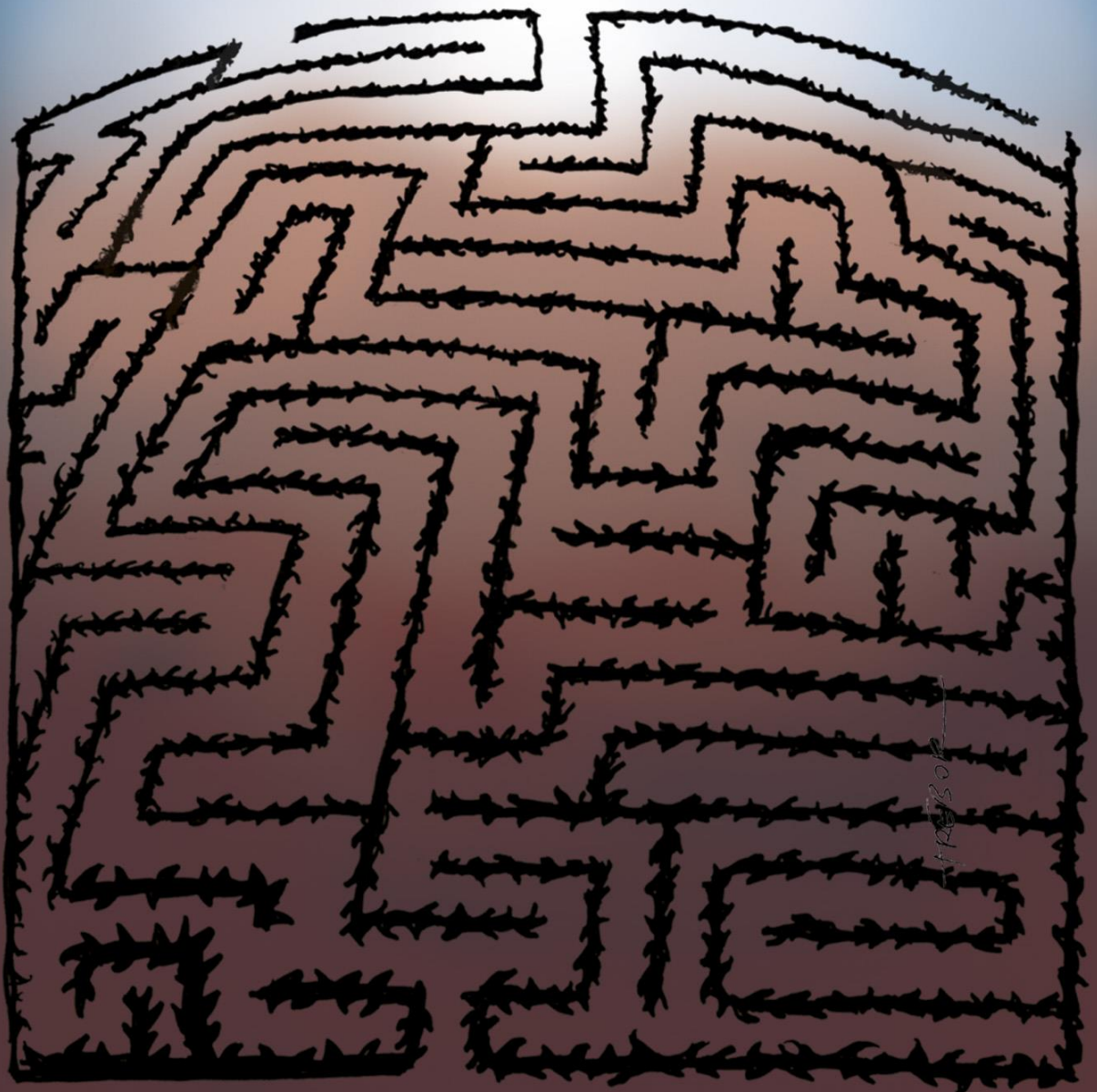


Philippe Moal

PISTES POUR LA Non-VIOLENCE



Version PDF

Août 2022

*Reproduction totale ou partielle
autorisée en citant la source.*

Crédits images

Trébor

Édité en septembre 2022

par les **Éditions Références**

Collection *Les 3 Mondes*

Parcs d'Étude et de Réflexion, La Belle Idée, France

847, route de Montmirail

77750 Bassevelle

info@editions-references.com

Du même auteur

- *Violence, conscience, non-violence*,
L'Harmattan, Paris, 2017 (© 2016)
- *Violencia, conciencia, no-violencia*,
Nueva Economía Social Editorial, Madrid, 2018
- *Pistas para la no-violencia*,
Ediciones León Alado, Madrid, 2022

Remerciements

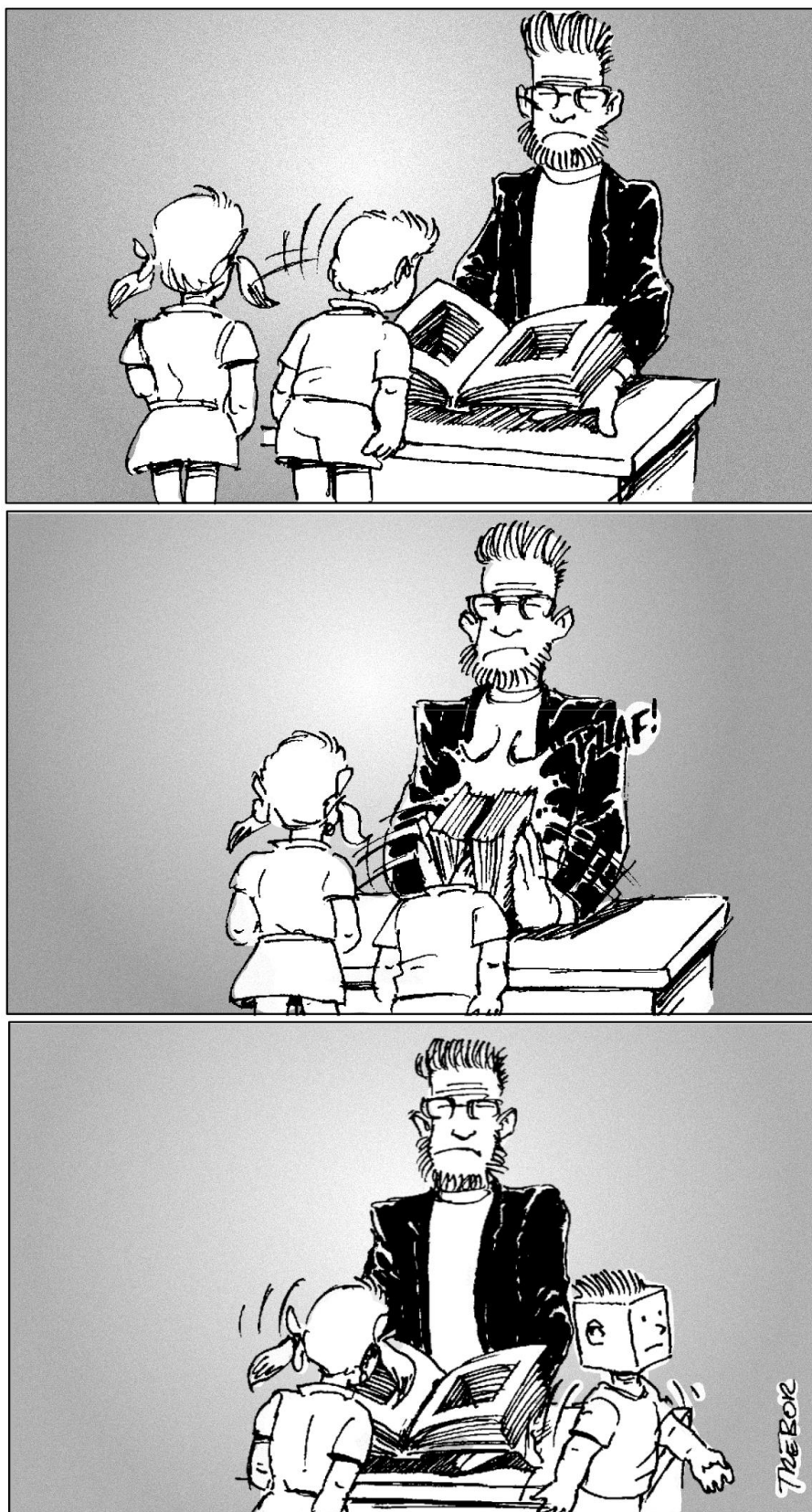
Grâce à leur vision pertinente du sujet, Martine Sicard, Jean-Luc Guérard, Maria del Carmen Gómez Moreno et Alicia Barrachina m'ont apporté une aide précieuse dans la réalisation de ce travail, tant dans la précision des termes que dans celle des idées, et je les en remercie chaleureusement. Avant d'être édité, cet écrit a été diffusé, chapitre par chapitre, par l'agence de presse internationale Pressenza et je remercie particulièrement Ricardo Arias qui s'est chargé de cette tâche, ainsi que Ginette Baudalet pour la qualité de son travail de relecture. Ces parutions ont permis à quelques personnes de donner leur opinion sur le texte et de faire des suggestions appropriées pour la dernière version. Je remercie dans ce sens Pilar Paricio, Ariane Weinberger, Aurora Marquina et Juan Espinosa pour leur contribution. Un grand merci aussi à l'équipe de la collection *Les 3 Mondes* : Françoise Baritel, Isabelle Montané et Laurent Montané, pour leur efficacité dans la relecture et production de l'édition en langue française.

Le dessinateur

Trébor n'est autre que Robert Nageli, qui signe ses productions avec l'anagramme de son prénom. Il partage son temps entre la formation en graphisme, l'illustration et la pratique de la polyphonie vocale. Depuis une dizaine d'années, il a créé plusieurs chœurs qu'il dirige dans le Sud-est de la France. L'amitié et la complicité dans certains projets nous lient depuis les années quatre-vingt. Alors que je participais à la rédaction du journal *L'Humaniste*, lui se chargeait de l'illustrer. Ci-dessous un exemple d'un dessin publié à l'époque.



Ensuite, au cours des années quatre-vingt-dix, alors que je coordonnais la revue *Opinions*, puis *Les Raisons de l'Ire*, il illustrait les différents articles que nous rédigeons, avec son regard tantôt caustique et tantôt sagace. Il vient d'éditer un recueil de ses dessins, sous le titre *Signé Trébor*.



La violence est immorale car, lorsque nous la générons, nous ne traitons pas les autres comme nous aimerions être traités nous-mêmes. Elle est également une erreur de calcul, parce que son utilisation, tôt ou tard, conduit à la subir en retour.

La non-violence est morale car, lorsque nous l'appliquons, nous traitons les autres comme nous aimerions être traités nous-mêmes. Elle est également fondée sur un acte conscient de recherche de cohérence intérieure, avec l'intention d'agir en faveur du processus évolutif de la vie.

Sommaire

Remerciements	3
Le dessinateur	3
I Où va-t-on ?	6
II La difficile transition de la violence à la non-violence	10
III Ces préjugés qui perpétuent la violence	17
IV Y a-t-il plus ou moins de violence qu'hier ?	22
V Les spirales de la violence	26
VI Déconnexion, fuite et hyper-connexion	29
a) La déconnexion	29
b) La fuite	33
c) L'hyper-connexion	36
VII Le rejet viscéral de la violence	39
VIII Le rôle décisif de la conscience	45
IX Transformation ou immobilisation	49
X Intégrer et dépasser la dualité	54
Conclusion	58
Bibliographie	60

I - Où va-t-on ?

Cette production comprend une série de réflexions liées à la question de la violence et présente des pistes qui permettent de s'orienter vers la non-violence. Je propose de commencer par donner un contexte sommaire sur la crise planétaire que nous vivons aujourd'hui, en faisant appel à l'éclairage de penseurs émérites.

Ilya Prigogine, récompensé par le prix Nobel de chimie, déclarait en 1997 : « Les mutations sont toujours précédées de fluctuations qui indiquent la complexité des phénomènes¹ ».

Compte tenu de la complexité incessante du monde actuel et des fortes fluctuations qui le secouent, nous pouvons penser que l'humanité est en voie de mutation. Les fluctuations ne semblent cependant pas terminées ; le linguiste et philosophe américain Noam Chomsky déclarait en 2020 : « Le monde se trouve à l'instant le plus dangereux de l'histoire de l'humanité en raison de la crise climatique, de la menace de guerre nucléaire et de la montée de l'autoritarisme² ».

Le philosophe et sociologue français Edgar Morin écrivait en 2003 : « Nous sommes obligés de ne pas continuer sur le même chemin et d'imaginer un commencement, mais la question est de savoir comment ». ³ Dans cet ouvrage, il propose « deux principes d'espoir dans le désespoir » : la métamorphose de la société, prenant l'exemple de la chenille qui se transforme en papillon en s'autodétruisant tout en s'auto-construisant en un nouvel être ; et l'apparition de l'improbable, comme cela s'est déjà produit dans l'histoire, se référant aux événements qui modifient son cours dans un sens favorable ; et il conclut par ces mots : « Essayons d'avoir un peu foi en l'improbable, mais essayons aussi d'agir en sa faveur⁴ ».

En 2006, Silo, penseur et écrivain argentin, signalait sa préoccupation concernant les modifications psychosociales : « Les comportements peuvent être modifiés individuellement, mais au niveau collectif, les systèmes de représentation sont trop variables. [...] Seuls les mythes qui traduisent des signaux provenant des espaces profonds de l'être humain peuvent produire des changements profonds⁵ ».

À une autre occasion, déclarant qu'un nouveau mythe était en train de se former, il signalait : « Les seuls mythes capables de générer une mystique sont les mythes qui traduisent les signaux des espaces profonds. Les mythes rationnels appartiennent à l'espace-temps du "moi" et ne peuvent pénétrer dans les espaces mystiques. Les mythes issus des espaces profonds influencent indubitablement la rationalité, mais pas le contraire. On ne peut pas parvenir au cœur des gens à partir d'une doctrine sociale, mais on peut, depuis un mythe, parvenir au cœur des gens et, du cœur des gens, arriver au social⁶ ».

La direction à prendre semble donc tout indiquée : chercher dans notre intériorité la plus profonde, les signaux des temps nouveaux. Nous n'avons pas l'impression que ceux qui décident de notre sort aujourd'hui soient capables de donner une orientation pour

1 Ilya Prigogine, (1917-2003), physicien, chimiste belge d'origine russe, Prix Nobel de chimie en 1977, *Rencontre de deux cultures : humaniste et scientifique, Les Raisons de l'Ire*, Paris, février 1997, p. 4. *La fin des certitudes*, ouvrage de vulgarisation sur ses investigations, Éditions Odile Jacob, Paris, 2001.

2 Noam Chomsky, *New Statesman*, magazine politico-culturel britannique, Londres, 12 septembre 2020.

3 Edgar Morin et Jean Baudrillard, *La violence du monde*, Éditions du Félin, Institut du Monde Arabe, Paris, 2003, p. 66.

4 *Ibid*, p. 74.

5 Silo, *Conversation avec Enrique Nassar*, Mendoza, 26 novembre 2006. [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.elmayordelospoetas.net/2006/11/26/conversacion-de-silo-con-enrique-nassar/>

6 *Ibid*.

s'acheminer vers une mutation positive. Pourtant, malgré les convulsions, nous sentons le monde changer favorablement ; c'est dans l'air ! Nous expérimentons ce paradoxe : nous vivons dans un monde qui est en train de mourir et de naître à la fois.

En 2006, la Docteure Olga Borisova déclarait : « Il est naïf de penser que l'existence de plus de deux cents États est possible sans aucun conflit ; mais il y a différentes façons de sortir des moments critiques. Si chacun d'entre nous s'efforce d'établir des relations plus tolérantes, tout d'abord avec son entourage immédiat, il est possible qu'au niveau de l'État également, des méthodes plus civilisées de résolution des conflits deviennent un phénomène fréquent⁷ ».

Cette déclaration nous renvoie à nous-mêmes, au rôle et à l'apport que chacun et chacune d'entre nous peut faire à la société afin de contribuer à l'émergence d'un monde nouveau, thème porteur du 8e Symposium du Centre mondial d'études humanistes, qui s'est déroulé au mois d'avril de l'année 2021.

Nous ressentons tous la façon dont l'ébullition préoccupante du monde actuel et la crise sanitaire liée à la Covid-19, qui s'est ajoutée aux autres perturbations, ont provoqué une onde de choc qui s'est répercutée sur tous les continents et dans toutes les cultures. Nous sommes aujourd'hui définitivement conscients que nous ne formons qu'un seul corps en tant qu'humanité.

Très rapidement, les pouvoirs en place, relayés par les médias officiels, ont annoncé sur un ton qui se voulait rassurant, qu'une fois la pandémie éradiquée, nous reviendrions à la normale. Beaucoup se sont mis à penser : « Espérons que ce ne sera pas le cas ! »

La clameur a soufflé telle une brise d'espoir, lors de manifestations de dénonciations des injustices. Ceux qui détiennent les rênes ont vite senti qu'il ne fallait pas laisser le vent tourner, qu'il fallait remettre de l'ordre et rappeler quels sont ceux qui, légitimement, décident pour tous les habitants de cette planète. Par la même occasion, cette crise sanitaire fut une aubaine qu'ils n'ont pas laissé passer, l'utilisant telle une opportunité pour resserrer la vis, contrôler davantage, réprimer la moindre rébellion naissante, limiter la dangereuse liberté, sans abandonner l'usage de toutes les formes de violence qui sont "si efficaces pour vivre en paix".

Cependant, des questions surgissent en cascade : « Pouvons-nous continuer avec la mascarade de la démocratie actuelle, avec le mépris infâme des droits de l'enfant, de la femme et de l'homme, avec l'hypocrisie institutionnelle vis-à-vis des immigrés dont on a pillé la terre et que l'on traite aujourd'hui tels des criminels (le monde à l'envers), avec l'intolérance récurrente des religions qui discréditent la véritable recherche spirituelle, avec l'arrogance des multinationales qui saccagent et sacrifient la planète aux actionnaires anonymes... ? ». Pour ne citer que quelques exemples.

L'être humain est pure intentionnalité et il a le pouvoir de préserver ou de détruire sa propre maison, la Terre. S'il se traite mal, s'il traite mal les siens, il traite mal le milieu dans lequel il évolue. Aussi, est-il impératif que nous veillions tous à l'orientation que nous donnons à nos actions.

Le sort de la planète étant entre ses mains, l'être humain doit en devenir le centre de gravité avec deux impératifs : 1) être responsable vis-à-vis de la nature qui l'héberge, 2) clarifier la définition de l'humanisme, puisque différents courants se sont appropriés le terme, plaçant d'autres valeurs au-dessus de l'être humain et détournant sa définition étymologique.

7 Dr. Olga Borisova, Maître de conférences à l'université russe de l'amitié des peuples, Conférence *Violence et tolérance dans le conflit arabo-israélien*, séminaire scientifique, Centre Mondial d'Études Humanistes, Moscou, 2006.

Tel que décrit dans mon précédent ouvrage⁸, le projet d'éradication de la violence peut être réalisable seulement si l'être humain devient la valeur principale tout en s'écartant du modèle arrogant dont parlait Jean-Paul Sartre. Ce dernier dénonce en effet le culte de l'humanité du positivisme d'Auguste Comte, dont la recherche de perfectionnement de l'ordre universel a conduit au fascisme⁹. Jean-Paul Sartre prolonge la pensée de Husserl lorsque ce dernier développe la question de l'intersubjectivité, qui amène à être conscient de sa subjectivité et à respecter celle des autres. Lorsque je défends un point de vue avec la certitude que je suis objectif, la violence n'est pas loin !



8 Philippe Moal, *Violence, conscience, non-violence*, Éditions L'Harmattan, Paris, 2016.

9 Jean-Paul Sartre (1905-1980), écrivain, philosophe et essayiste existentialiste français, *L'existentialisme est un humanisme*, Éditions Gallimard, Paris, 1996 (© 1945).

S'inspirant du courant de pensée *Le Nouvel Humanisme Universalis*¹⁰, nous revendiquons : « L'être humain comme valeur et préoccupation centrale. » À cette condition préalable, nous ajoutons : « Tous les êtres humains doivent être considérés comme égaux, les personnes et les cultures doivent être reconnues pour leur diversité, la connaissance doit s'étendre au-delà de ce qui est admis en tant que vérité absolue, toute personne doit être libre de choisir ses idées et ses croyances, toutes les formes de violence et de discrimination doivent être rejetées ».

Dans ce cadre, je propose ici, modestement, quelques pistes de réflexion en tant que prémices à un changement orienté vers la non-violence. Ces notes descriptives et synthétiques, quelquefois présentées sous forme d'hypothèses, sont partagées dans le but d'être amplifiées, développées, discutées, précisées, questionnées, grâce aux contributions des personnes les plus averties autant que des plus humbles, car ces dernières ont une grande expérience en la matière et de nombreux apports à soumettre à l'ensemble.

¹⁰ Salvatore Puledda (1943-2001), scientifique, penseur et écrivain humaniste, *Interprétations de l'humanisme*, Éditions Références, Paris, 2000, p. 225.

II - La difficile transition de la violence à la non-violence

Lorsque je commençai à m'impliquer socialement, à la fin des années soixante-dix, début des années quatre-vingt¹¹, j'invitai les habitants de mon quartier du XIV^e arrondissement de Paris à agir pour dénoncer la violence et découvrir la non-violence active. Avec mes amis engagés dans cette même voie, nous subissions fréquemment des sourires narquois ou compatissants qui, soit dit en passant, m'agaçaient profondément ; nos propos semblaient alors incongrus. Les écologistes se heurtaient aux mêmes réactions de la part de ceux à qui ils s'adressaient.

Les militants et les intellectuels de gauche n'étaient alors pas d'accord avec la non-violence ; ce n'est que relativement récemment que certains d'entre eux la considèrent comme une réelle forme de lutte progressiste et voient la violence comme problématique d'un point de vue éthique. De plus, lorsque nous affirmions que la transformation sociale devait être accompagnée d'un changement personnel, nul ne le comprenait. Soit tu agissais pour changer le système afin de permettre ensuite de changer l'être humain, soit tu effectuais un travail sur toi-même pour ensuite pouvoir changer le système. La simultanéité d'action ne rentrait pas dans les esprits et ce n'est que très récemment que cela est devenu une démarche compréhensible, voire reconnue comme étant la seule possibilité d'agir avec cohérence.

Aujourd'hui, la question de l'environnement est prise très au sérieux parce que nous nous rendons compte que notre espèce peut être mise en péril si nous ne nous en occupons pas rapidement. En ce qui concerne la violence, dont deux définitions sont mentionnées dans mon précédent ouvrage¹², tout le monde est également d'accord pour dire qu'il est nécessaire d'y apporter urgemment des réponses. Certains se mobilisent par inquiétude personnelle et d'autres par conscience collective.

En revanche, la non-violence, qui ne fait pas appel au sentiment de peur, est également capable de mobiliser, mais pour beaucoup de personnes, il s'agit encore d'une idée vague et, en général, nous ne connaissons réellement ni ses fondements, ni ses outils, ni ses méthodes d'action.

Il existe pourtant d'abondantes études sociologiques, philosophiques et anthropologiques dans lesquelles la violence est disséquée et dénoncée, ses origines sont étudiées, ses racines analysées, et la non-violence est proposée en tant que réponse. Tout le monde connaît les figures emblématiques que sont le Mahatma Gandhi, Léon Tolstoï, Martin Luther King ou Nelson Mandela. Un nombre croissant d'évènements publics et de personnes anonymes se réclament de la non-violence. De nombreux mouvements, riches en expériences, luttent pour enrayer la violence et appellent notamment à la désobéissance civile par la méthodologie de la non-violence, afin de contrecarrer la violence débridée des institutions et des pouvoirs économiques.

11 Fin 1975, je rencontre le mouvement Siloïste alors que je suis étudiant en Sciences de l'éducation à l'université Paris VIII. Tout en travaillant dans l'éducation puis dans l'informatique, je deviens activiste du Mouvement Humaniste, tout d'abord en France, puis simultanément en Roumanie de 1990 à 1995, en Afrique occidentale et essentiellement au Bénin de 1997 à 2007, ensuite au Chili de 2009 à 2016 où j'écris le livre *Violence, conscience, non-violence*, patronné par la Commission nationale pour l'UNESCO lors de sa parution. Depuis 2016, je vis entre l'Espagne et la France, je rejoins le *Centre d'études humanistes Noesis*, et je crée avec des amis l'*Observatoire de la non-violence*, à Paris et à Madrid, à partir duquel je donne régulièrement des conférences et des ateliers, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://o-nv.org/fr/>

12 Philippe Moal, *Violence, conscience, non-violence*, Op. Cit., p. 31.

Néanmoins, cela ne suffit pas. La culture de la violence est encore très ancrée dans la société et s'exprime à travers des valeurs, des croyances, des préjugés, des lois, des modèles et des anti-modèles, inculqués dès la tendre enfance dans un moule éducatif infailible.

Les différents pouvoirs, garants du système, ne prennent pas réellement au sérieux le concept de la non-violence, et nous sommes en droit de nous demander s'ils n'ont pas plutôt intérêt à ce qu'elle ne se développe pas.



Dans le champ politique, la violence est dénoncée dans les différents programmes. Pourtant, elle sert souvent d'alibi pour justifier l'augmentation des forces de répression. Les médias officiels, quant à eux, nous bombardent d'informations sur les guerres, les

attentats, la corruption, les viols, etc., mais font silence sur la non-violence, n'accomplissant ainsi qu'à moitié leur rôle d'information. Certes, il est nécessaire de parler des problèmes, mais il est également important de parler des solutions ! En résumé, les formateurs d'opinions ne font quasiment jamais référence à la non-violence.

En outre, certaines personnes vivent enfermées dans leur monde, étrangères à la souffrance des autres, et exercent la violence sans état d'âme lorsqu'elle leur est profitable. Ils utilisent la violence ou s'organisent pour l'installer, afin de vivre, eux, dans un bien-être souvent indécent. Bien sûr, il s'agit d'une minorité de personnes ; en comparaison de la population mondiale, ils sont peu nombreux. Néanmoins, c'est précisément l'indifférence à ce que vivent les autres qui leur permet d'être puissants, parce qu'il est plus difficile et contraignant de se soucier des autres que de s'occuper uniquement de soi et de ses "petites affaires".

Nous pouvons alors parler de tyrannie puisque l'entière vie sociale dépend de cette minorité qui détient le "tout social". Cependant, le pouvoir de cette minorité ne pourrait subsister sans le concours zélé et intéressé de leurs nervis. Si nous pouvons abandonner tout espoir vis-à-vis des premiers, en revanche, nous pouvons espérer une prise de conscience capable de bouleverser l'ordre – ou le désordre – établi, de la part de ceux qui servent cette minorité sans scrupules et quelquefois avec complicité. Ils sont nombreux et s'auto-perpétuent par une sorte de comportement "mimétique" de satisfaction des désirs personnels, comme l'expliquait fort bien l'historien René Girard¹³.

Ce sera un grand jour, pour eux et pour nous tous, lorsque ces opportunistes se sentiront capables de se remettre en question et de reconsidérer le prix qu'ils font payer aux autres, afin d'obtenir et de perpétuer leurs prérogatives. Nous avons déjà vu, par exemple lors de manifestations, des membres des forces de l'ordre refuser de matraquer leurs concitoyens, refuser d'obéir aveuglément à des ordres, peut-être parce qu'ils se rendaient compte qu'ils protégeaient injustement leurs commanditaires, mais probablement aussi parce qu'ils se reconnaissaient proches de ceux qu'ils avaient ordre de brutaliser. À quand une Convention mondiale qui règlera le rôle, les moyens et les limites des forces de l'ordre dans les manifestations ?

En 2010, dans son ouvrage *Indignez-vous !*¹⁴, Stéphane Hessel incite à l'engagement personnel et à ne pas accepter les inégalités économiques. Dans son essai, il critique la politique d'immigration et appelle à la résistance, notamment vis-à-vis de l'occupation de la Palestine par l'État d'Israël. Les bien-pensants du moment se sont insurgés contre cet écrit, dévoilant leur claire appartenance au système en place. Cela n'a pourtant pas empêché que ses idées aient un énorme écho international.

Presque cinq cents ans auparavant, le jeune Étienne de La Boétie, âgé d'à peine dix-huit ans, écrivait un pamphlet de la même veine, blâmant l'absence de résistance à la tyrannie des peuples, qui participaient ainsi à leur propre asservissement.

En somme, par les gains et les faveurs qu'on reçoit des tyrans, on en arrive à ce point qu'ils se trouvent presque aussi nombreux, ceux auxquels la tyrannie profite, que ceux auxquels la liberté plairait. [...] Ceux qui sont possédés d'une ambition ardente et d'une avidité notable se groupent autour de lui et le soutiennent pour avoir part au butin et pour être, sous le grand tyran, autant de petits tyranneaux. [...] C'est ainsi que le tyran asservit les sujets les uns par les autres ? Il est gardé par ceux dont il devrait se garder. [...] Quand je pense à ces gens qui flattent le tyran pour exploiter sa tyrannie et la

13 René Girard (1923-2015), anthropologue, historien et philosophe français, père de la "théorie mimétique" qui pose les fondements d'une nouvelle anthropologie de la violence et du religieux.

14 Stéphane Hessel (1917-2013), diplomate, résistant, écrivain et militant politique français d'origine allemande, *Indignez-vous !*, Indigène Éditions, Paris, 2010.

*servitude du peuple, je suis presque aussi souvent ébahi de leur méchanceté qu'apitoyé de leur sottise*¹⁵.

Nous subissons tous la violence ; elle touche, fait réagir, paralyse, terrorise, etc. Jamais, elle ne laisse indifférent, sauf celui qui n'en a pas conscience, auquel cas, pour lui, elle n'existe pas. Si je veux l'éliminer, je dois donc commencer par la voir et la sentir. La toute première démarche consiste donc à dévoiler celle qui existe dans la société et à reconnaître celle qui est personnelle, ce qui est plus difficile.

Fréquemment, nous entendons dire : « J'aimerais que la violence cesse, celle du monde et celle que nous subissons personnellement, moi et mes proches ». Moins fréquemment, nous entendons : « J'aimerais savoir comment résister à la violence que je crée chez les autres, et à celle qu'il m'arrive de m'infliger à moi-même. »

La violence est naturellement ou mécaniquement vue à l'extérieur de soi. La violence du monde, celle de l'autre, occupe toute la place ; la nôtre, plutôt que de la reconnaître, nous l'ignorons. Soit nous ne la voyons pas, soit nous faisons "comme si" elle n'existait pas, soit nous la justifions avec des arguments de mauvaise foi. Un acte de reconnaissance est nécessaire pour admettre notre propre violence.

Lorsque nous ne pouvons pas nier que nous avons été violents, nos actes sont, à nos yeux, compréhensibles, voire excusables, alors que la violence de l'autre est toujours vécue comme étant inadmissible. Le fait de ne pas reconnaître la violence infligée à une personne est une double violence que je lui inflige : d'un côté, il y a l'acte violent en soi et de l'autre, l'attitude violente de non-reconnaissance de ma propre violence.

Nous pensons nous libérer de notre violence en la niant, alors que nous produisons le contraire ; plus nous la nions, plus elle est présente, plus elle "pèse", plus elle conditionne notre façon de voir, de penser, de sentir et d'agir.

Avez-vous constaté combien nous nous sentons légers, combien nous nous libérons d'un poids lorsque nous reconnaissons le préjudice que nous avons causé à quelqu'un, lorsque nous avouons le dommage ou l'injustice que nous avons généré ? La violence est un boulet que nous traînons par négligence, par mollesse, par irréflexion ou par irresponsabilité. La violence alourdit le corps, le cœur, la tête et l'esprit ; elle n'est évidemment pas bonne pour celui qui la reçoit, mais elle ne l'est pas non plus pour celui qui l'inflige.

Même si nous bannissons le recours à la violence, il nous arrive de l'appliquer par réflexe, avec nos proches, sans vraiment vouloir être violent, par manque d'attention à l'autre, par manque de réflexion quant à nos actes, par manque de connexion avec nous-mêmes.

L'acceptation implicite de la violence peut se cacher derrière d'innombrables formes de justifications, afin d'imposer ses idées, ses points de vue, ses croyances, et également afin d'avoir les mains libres pour exploiter, discriminer, abuser, etc. Ainsi, nous pouvons agir en toute impunité, la conscience tranquille.

Mise à part les irréductibles partisans de la violence, une grande majorité de militants épris de justice peuvent également basculer dans la lutte violente lorsqu'ils sont envahis par le dépit, le désespoir ou la rage, face au constat d'impuissance à contrecarrer la violence qu'ils dénoncent. La violence devient alors un acte désespéré, l'ultime recours qui dévoile une carence à imaginer des formes de luttes nouvelles, efficaces, et constructives. Même les meilleures causes, si elles prennent cette voie, sont des causes

15 Étienne de La Boétie (1530-1563), écrivain et poète humaniste français, *Discours de la servitude volontaire*, Éditions Mille et Une Nuits, Paris, 1995, p. 39-42.

perdues. Pour Isaac Asimov, le maître de l'imagination : « La violence est le dernier refuge de l'incompétence¹⁶ ».

Dénoncer la violence et l'utiliser à son tour à l'instar de ceux que nous critiquons est un contresens qui produit une profonde contradiction intérieure chez celui qui l'exerce. Absolument rien ne peut justifier l'usage de la violence. Même si nous nous trouvons impliqués par force dans un conflit violent, ou si nous faisons usage de la violence par autodéfense, intrinsèquement, il n'y a pas de violence justifiable.

Certains reconnaissent leur erreur en constatant les conséquences de leurs actes et admettent alors qu'ils sont devenus eux-mêmes violents. Nietzsche confirme cette idée : « Quand on lutte contre des monstres, il faut prendre garde de ne pas devenir monstre soi-même¹⁷ ». Marc Aurèle, au début de l'ère chrétienne, donnait la parade : « Le meilleur moyen de se défendre contre eux, c'est de ne pas leur ressembler¹⁸ ».

En occident, depuis le Code d'Hammurabi¹⁹, gravé dans la pierre en Mésopotamie il y a quasiment trois mille huit cents ans, nous sommes passés de la vengeance indiscriminée à celle édictée par les pouvoirs, devenus seuls détenteurs du droit de réparer un dommage causé par un tiers : le droit de violence. Aujourd'hui encore, ce rôle de l'État est soutenu par une majorité de personnes. Les thèses de Max Weber²⁰, selon lesquelles l'État détient légitimement le monopole de la violence physique, servent de référence principale.

La violence dite "légitime" des pouvoirs en place s'exerce partout sur la planète, et elle a de plus en plus de mal à se justifier face aux rassemblements massifs de citoyens qui dénoncent la corruption, la discrimination, les prérogatives, l'arbitraire, etc.

Néanmoins, l'esprit de vengeance échappe aux pouvoirs et fait toujours partie de la vindicte populaire, du moins dans la culture occidentale. Même si nous répudions la vengeance – surtout chez les autres –, son emprise nous tenaille lorsque l'on nous a causé un préjudice physique, lorsqu'on nous a dépossédés d'un bien, lorsque nous avons été touchés dans notre amour propre ou encore trahis par un être aimé. Pour les personnes intéressées par le thème de la vengeance, je renvoie à deux études réalisées sur le sujet par Juan Espinosa²¹ et Luz Janhen²².

Au niveau social, il ne se passe pas un seul jour sur la planète sans que des citoyens manifestent – de plus en plus massivement – pour dénoncer la violence systémique que subissent généralement les plus démunis. Ceux qui sont à l'origine de la violence ont tendance à inverser le problème et ils accusent les manifestants d'être violents, voire d'être des terroristes. L'action répressive devient légitime, mais surtout les raisons de leur colère sont étouffées et les problèmes de fond sont contournés. Il ne faut surtout pas révéler les causes de la rébellion.

16 Isaac Asimov, *Fondation, Le cycle de Fondation 1*, Éditions Denoël, Paris, p. 149.

17 Friedrich Nietzsche, *Par-delà le bien et le mal*, Ligaran Éditions, Paris, 2015.

18 Marc Aurèle, (121-180), empereur, philosophe stoïcien et écrivain romain, dernier des souverains connus sous le nom des "cinq bons empereurs", dernier empereur de la Pax Romana, *Pensées pour moi-même*, Pretorian Books, Paris, 2019, p. 31.

19 Code d'Hammurabi : premiers témoignages écrits légitimant le droit institutionnel à la violence, afin de rendre les États Cités gouvernables. La pierre gravée d'origine est exposée actuellement au musée du Louvre à Paris.

20 Max Weber (1864-1920), économiste et sociologue allemand, considéré comme l'un des fondateurs de la sociologie.

21 Juan Espinosa Antón, chercheur et écrivain humaniste espagnol, *La superación de la venganza (Le dépassement de la vengeance)*, Plaza y Valdés Editores, Madrid, 2017.

22 Luz Janhen, chercheur humaniste allemand, *Revanche, violence et réconciliation*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, Schlamau, Allemagne, 2014.

La violence institutionnelle – ou structurelle – infligée par les autorités légales nous oblige à nous interroger sur notre acceptation de la violence de l'État ou d'un quelconque pouvoir. Platon, Albert Einstein, Max Stirner, Henry David Thoreau, Martin Luther King et Mahatma Gandhi notamment, se sont fait entendre à ce sujet, exhortant à refuser d'obtempérer, via la désobéissance civile.

La désobéissance civile complète est une révolte, mais sans aucune violence. Celui qui s'engage à fond dans la résistance civile ne tient tout simplement aucun compte de l'autorité de l'État. Il devient un hors-la-loi qui s'arroge le droit de passer outre toute loi de l'État contraire à sa morale. Il ne recourt jamais à la force et ne résiste jamais à la force quand on en fait usage à ses dépens²³.

Ceux qui subissent la violence et la discrimination n'ont d'autre option que de réclamer ce qui leur revient de droit ; ce sont eux les premiers protagonistes des changements. S'ils ne font rien, ils savent par expérience que ceux qui décident ne feront rien non plus, car, pour eux, si rien ne change, tout va bien. Le monde et les mentalités ne changent pas de façon naturelle ; ce sont les actes intentionnels qui sont à la fois le facteur et le moteur de l'évolution humaine. La communauté noire l'a démontré et le démontre encore aujourd'hui, le racisme et la ségrégation raciale étant malheureusement encore d'actualité. Martin Luther King déclare : « La liberté n'est jamais accordée volontairement par l'opresseur ; elle doit être exigée par celui qui est opprimé²⁴ ». De même, ce sont les femmes elles-mêmes qui créent actuellement un puissant et légitime courant afin d'en terminer avec la phallocratie propre au monde patriarcal.

Nous pourrions proclamer l'être humain en tant que valeur centrale dans la société, lorsque ce ne sera ni le genre, ni la race, ni les particularismes, ni les choix de vie, ni les différences qui détermineront sa liberté et sa prise en compte.

Toutefois, le processus est enclenché, la violence n'est pas une fatalité. Nous pouvons nous en débarrasser ou y résister, et nous pouvons régler les conflits autrement que par la force, le chantage, la corruption, l'intimidation ou quelque autre forme de violence que nous étions capables de justifier ou de supporter jusque-là.

À l'heure actuelle, ceux qui ont la plus grande nécessité de s'orienter vers la non-violence ne réalisent pas encore pleinement son efficacité, mais chacun est amené progressivement à s'interroger. En outre, la violence montre chaque fois davantage son inefficacité car, en définitive, elle détruit tout, y compris pour ceux qui l'exercent, qui connaissent, tôt ou tard, le retour de leur action. Je ne parle pas de la minorité qui utilise sciemment la violence, mais de la grande majorité des habitants de la planète qui vivent en étant soumis à la violence sans être en accord avec elle. Par ailleurs, si environ 80 % des personnes qui semblent être concernés par la non-violence sont des femmes, peu à peu, les hommes s'y intéressent, sachant que ce sont essentiellement eux qui sont aussi à l'origine de la violence.

Un grand travail d'information et de sensibilisation reste encore à réaliser et toute initiative qui s'ajoute à cette intention grandissante mérite d'être appuyée énergiquement, que ce soit dans le domaine éducatif, dans les familles, les différents réseaux sociaux, le monde du travail ou culturel, afin de sortir des comportements codifiés qui reposent sur des croyances et des valeurs qui permettent que se perpétue mécaniquement la violence.

Tout ce qui amène à l'autocritique, au respect de l'autre, à la tolérance et à la valorisation des différences, mérite d'être diffusé ; tout ce qui amplifie la prise de conscience et le

23 Gandhi, *Tous les hommes sont frères*, Éditions Gallimard, Paris, 1969, p. 251.

24 Martin Luther King, *Lettre de la prison de Birmingham* (lettre ouverte sur la stratégie de résistance non-violente au racisme), 16 avril 1963.

questionnement des mentalités étreiquées mérite d'être encouragé afin de propager une culture de la non-violence active.

Pour cela, il est indispensable de s'interroger : « Comment est-ce que je perçois la violence qui incendie le monde et celle qui me touche, ainsi que mes proches ? Quelles sont les violences que l'on me contraint de subir ? Est-ce que je génère moi-même de la violence dans mon entourage, voire au-delà ? Comment puis-je enrayer ces différentes manifestations ? ».

Chacun peut vérifier que sa violence personnelle dépend de la violence sociale et peut constater que l'inverse est également vrai. Quelquefois, nos préjugés sur la violence et sur la non-violence nous contraignent à accepter l'une et à disqualifier l'autre. Ce sera l'objet du prochain chapitre.

III - Ces préjugés qui perpétuent la violence

Beaucoup pensent à tort que la violence est naturelle, qu'elle est propre à notre condition humaine, donc irrémédiable et quelquefois légitime, ce qui permet de la justifier et de l'appliquer avec bonne conscience.

Nous confondons fréquemment agressivité et violence. Pourtant, ce sont deux manifestations très différentes ; l'une est instinctive, l'autre est le fruit d'un conditionnement ; l'une est naturelle, l'autre ne l'est pas.

Certes, il existe des agressions physiques, verbales, psychologiques et autres qui sont des violences manifestes et intentionnelles, mais elles diffèrent des actes agressifs réactifs.

L'agressivité se déclenche instinctivement et, la plupart du temps, une fois exprimée, cela en reste là. Il s'agit d'un acte non prémédité qui surgit sans avant ni après. En général, après un acte agressif, il se produit un silence, un vide, et je sens, soit que j'ai réagi à l'agression de façon légitime, pour me défendre, soit que je n'ai pas su me contrôler, à la merci de mes propres instincts. Cependant, des images peuvent affluer à l'intérieur de moi, et la violence peut prendre le relais de l'agressivité. La violence n'est pas un acte instinctif pur, mais un acte associé à des images construites en chacun, sous forme de croyances, de valeurs, de convictions, de préjugés, etc. De sorte que lorsque je produis un acte agressif, il existe cet instant particulier où, si je m'en rends compte, je peux décider de ne pas laisser libre cours aux images internes qui vont me faire basculer dans la violence.

Un gène qui peut nous rendre agressifs et qui existe également chez les animaux a été découvert chez l'être humain²⁵. Néanmoins, malgré des recherches intéressées (pour ne pas dire mal intentionnées), nous savons que nous ne sommes dotés d'aucun gène de la violence lorsque nous venons au monde.

Toutefois, le gène de l'agressivité peut être stimulé. Des spécialistes en sciences sociales ont mis en évidence de nombreux effets indésirables de la médiatisation de la violence, démontrant le rôle de l'image dans certains passages à l'acte et dans l'émergence de certains conflits. Ils ont avancé diverses hypothèses, notamment à partir des travaux réalisés par Farzaneh Pahlavan²⁶. La médiatisation de la violence pourrait contribuer à l'apprentissage de pensées, d'attitudes et de comportements agressifs, ainsi qu'à une désensibilisation émotionnelle vis-à-vis des victimes d'agressions dans le monde réel.

Les commentaires pseudo-scientifiques vont bon train pour qualifier la violence chez l'être humain comme étant naturelle, bien que les arguments ne s'appuient sur aucun fondement sérieux. Le plus souvent, il s'agit d'une idée lancée à l'emporte-pièce, telle une évidence. Nous pourrions penser que ce besoin de cataloguer ainsi la violence répond à l'angoisse de ne pouvoir enrayer sa recrudescence ; ce que nous ne pourrions faire tant que nous chercherons des causes à l'extérieur de l'être humain et non au fond de sa conscience.

25 Dès les années 1960, des chercheurs découvrent chez les hommes possédant deux chromosomes Y, une prédisposition plus forte que la normale à l'agressivité, faisant supposer que l'agressivité était plutôt masculine. Néanmoins, on trouva dans le chromosome X (propre à la femme) une variante du gène appelé monoamine oxydase A, dont les porteurs seraient plus impulsifs que les non-porteurs. Voir l'article controversé : *La violence est-elle codée dans notre ADN ?* orienté sur la notion d'agressivité instinctive, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.rts.ch/info/sciences-tech/10164918-la-violence-est-elle-codee-dans-notre-adn-la-science-repond-oui-en-partie.html>

26 Farzaneh Pahlavan, maître de conférences à l'Institut de psychologie de l'université René Descartes, Paris 5.

Dès 1981, les apports du courant de pensée de l'Humanisme Universaliste, puis les déclarations de l'UNESCO en 1989 lors des Rencontres de Séville, et de l'OMS²⁷ en 2002, ont confirmé que la violence n'est pas innée, mais qu'elle s'apprend.

La guerre et la violence ne sont pas génétiquement programmées. Les gènes ne peuvent à eux seuls déterminer les comportements. L'évolution humaine ne s'est pas faite de façon à privilégier les comportements agressifs. Il n'y a pas de contrainte physiologique induisant la violence. Même dans les situations les plus difficiles, nous filtrons nos comportements selon nos choix, nos modes de socialisations et nos conditionnements. La guerre n'est pas instinctive, mais le résultat de choix cognitif²⁸.

Les conclusions des investigations de généticiens de renom, tel Axel Kahn²⁹, abondent dans ce sens, ainsi que celles de neurobiologistes comme Joachim Bauer pour qui : « La vraie cause de la violence dans la société n'est pas dans les gènes, mais dans l'inégalité³⁰ ».

La grande majorité des chercheurs de différentes disciplines vont également dans ce sens. Marylène Patou-Mathis déclarait en 2015 : « Si aujourd'hui encore quelques sociobiologistes et psychologues suggèrent que les comportements violents sont génétiquement inscrits et héréditaires, d'autres chercheurs, en particulier en neurosciences, réfutent cette thèse, car pour eux, il n'y a pas de violence naturelle en l'Homme. La nature humaine n'est ni bonne ni mauvaise, des facteurs environnementaux (d'ordre familial ou social) étant la cause du recours à la violence³¹ ».

Chez les anthropologues, les deux tendances qui s'opposent émettent des hypothèses qui alimentent un conflit essentiellement idéologique. L'entretien entre April M. Short de Local Peace Economy et le grand spécialiste sur les origines de la guerre, Brian Ferguson, professeur d'anthropologie et historien à l'université de Rutgers aux États-Unis, montre, tel que le soutient Marylène Patou-Mathis, que les premiers signes de guerre apparaissent environ 10 000 ans avant J.-C. : « La guerre n'est pas un reflet de la nature humaine mais un reflet des circonstances, et pourrait bien être le résultat de la façon dont nous sommes socialisés dans nos sociétés³² ».

Marylène Patou-Mathis poursuit : « Dans la communauté anthropologique existe une opinion répandue selon laquelle la guerre est une tendance évolutionniste et innée chez l'être humain, il y a aussi un mouvement de rejet de cette théorie. Il y a un débat en faveur d'une histoire humaine antérieure à la guerre et qui en outre montre que la

27 Organisation mondiale pour la Santé, *Premier rapport mondial sur la violence et la santé*, 2002, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://o-nv.org/fr/premier-rapport-mondial-sur-la-violence-et-la-sante/>

28 Unesco, *Manifeste de Séville*, 1986, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://o-nv.org/fr/le-manifeste-de-seville/>. Diffusé par décision de la Conférence générale de l'UNESCO à sa vingt-cinquième session, Paris, France, 16 novembre 1989.

29 Axel Kahn (1944-2021), scientifique, généticien et essayiste français, fut directeur d'investigations à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche médicale), *L'homme, ce roseau pensant*, Nil Éditions, Paris, 2007, p 66 y 170.

30 Joachim Bauer, médecin psychiatre allemand, *La violencia cotidiana y global (La violence quotidienne et globale)*, Plataforma Editorial, Barcelone, 2013.

31 Marylène Patou-Mathis, directrice de recherche au CNRS et vice-présidente du conseil scientifique du Muséum national d'Histoire naturelle, *Préhistoire de la violence et de la guerre*, Éditions Odile Jacob, Paris, 2018, p. 133.

32 April M. Short, « Independent Media Institute », *La guerre n'est pas inhérente à l'humanité – un futur pacifique est possible*, entretien du 24 janvier 2021, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.pressenza.com/fr/2021/02/la-guerre-nest-pas-inherente-a-lhumanite-un-futur-pacifique-est-possible-affirme-un-anthropologue-historien/>

guerre n'est pas innée dans la nature humaine, mais qu'elle est plutôt un développement social et culturel qui prend naissance en certains points du globe³³ ».

L'anthropologue américain Leslie E. Sponsel, dans un article très documenté, cite le cas des sociétés non-violentes et pacifiques répertoriées par de nombreux éminents anthropologues comme Dennen. En 1995, il en recensa 152 (sur les quelque 7 000 cultures du monde contemporain), dont celle des Semaï de Malaisie pour qui la non-violence est au cœur de l'éthique de leur société et en forme le principe d'organisation ainsi que la finalité principale. La violence les épouvante, et ils la considèrent comme stupide et dénuée de sens. La non-violence et la maîtrise de soi sont pour eux deux valeurs sociales essentielles, inculquées dès l'enfance³⁴.



Dans ce document, l'auteur dénonce les anthropologues qui s'érigent en défenseurs de la guerre en accusant une vague "nature humaine" d'être responsable de la guerre et de la violence afin de les justifier. Ils s'évertuent ainsi à négliger, voire à ignorer, le répertoire de sociétés non-violentes et pacifiques qui a été établi au cours du dernier demi-siècle.

Pourquoi vouloir démontrer que la guerre est une manifestation innée, si ce n'est pour prouver que la violence est naturelle chez l'être humain... et inversement ?

33 *Ibid.*

34 Leslie E. Sponsel, *L'anthropologie de la paix et de la non-violence*, Revue Diogène n° 243, Éditions Presses Universitaires de France, Paris, 2013. Voir aussi le Site Web de l'Université de Caroline du Nord à Greensboro, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://peacefulsocieties.uncg.edu/>

Prétendre que la violence est propre à la condition humaine entraîne de lourdes conséquences.

Lorsque nous consultons les différentes définitions de la violence, même si la loi n'est pas ambiguë et la condamne lorsqu'il y a atteinte à l'intégrité physique, morale, ou spirituelle d'une personne, nous constatons qu'elles se limitent essentiellement à la violence physique, à part quelques exceptions, notamment celle de l'écrivain Yves Michaud qui écrit : « Il y a violence quand, dans une situation d'interaction, un ou plusieurs acteurs agissent de manière directe ou indirecte, en une fois ou progressivement, en portant atteinte à un ou plusieurs autres à des degrés variables, soit dans leur intégrité physique, soit dans leur intégrité morale, soit dans leurs possessions, soit dans leurs participations symboliques et culturelles³⁵ ».

À titre d'exemple, prenons trois références notables : L'OMS définit la violence ainsi : « La violence est l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, des dommages psychologiques, des problèmes de développement ou un décès³⁶ ».

Le CNRTL la définit de cette façon : « Force exercée par une personne ou un groupe de personnes pour soumettre, contraindre quelqu'un ou pour obtenir quelque chose³⁷ ».

Le Dictionnaire Encyclopédia Universalis offre cette définition : « Au sens le plus immédiat, la violence renvoie à des comportements et à des actions physiques : elle consiste dans l'emploi de la force contre quelqu'un, avec les dommages que cela entraîne³⁸ ».

Les définitions qui se limitent à la violence physique sont évidemment loin d'être suffisantes, comme l'explique celle tirée du *Dictionnaire du Nouvel humanisme* : « Lorsque l'on parle de violence, généralement on fait référence à la violence physique, car c'est l'expression la plus évidente de l'agression corporelle. D'autres formes telles que la violence économique, raciale, religieuse, sexuelle, etc., peuvent aussi agir en cachant leur caractère et conduire finalement à l'assujettissement de l'intention et de la liberté humaine. Lorsque celles-ci sont manifestes, elles sont également exercées par la coercition physique. Le corrélat de toutes les formes de violence est la discrimination³⁹ ».

Il existe aussi des a priori sur la non-violence : c'est une utopie, elle est inefficace, elle est inutile, voire elle sert les pouvoirs violents. Ce serait donc une illusion, un rêve, une perte de temps, pire une collaboration avec ceux qui exercent la violence.

Les plus avertis s'accordent pour dire que l'*ahimsa*⁴⁰, tiré des textes sacrés du Jaïnisme, qui date de deux mille cinq cents ans, serait à l'origine du terme non-violence, popularisé par Gandhi autour des années 1930. Cependant, il faut remonter plus loin dans le temps pour en voir les premières manifestations.

La non-violence vient de très loin. Elle s'est formalisée dans l'ahimsa, il y a 2 500 ans, mais ses racines sont bien plus lointaines, peut-être remontent-elles à 100 000 ans.

35 Yves Michaud, philosophe français, auteur de plusieurs ouvrages sur la violence, *Violence et politique*, Éditions Gallimard, Paris, 1978, p. 20.

36 OMS (Organisation mondiale de la Santé), [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.inspq.qc.ca/rapport-quebecois-sur-la-violence-et-la-sante>

37 CNRTL (Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales), [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.cnrtl.fr/definition/violence>

38 Dictionnaire Encyclopédia Universalis, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.universalis.fr/encyclopedie/violence/>

39 Silo, *Diccionario del Nuevo Humanismo*, León Alado Ediciones, Madrid, 2014 (© 1996), p. 263. *Dictionnaire du Nouvel Humanisme*, à paraître aux Éditions Références, Paris.

40 *Ahimsa* : signifie littéralement non-violence et, de façon plus générale, respect de la vie ou l'action de ne causer de nuisance à nulle vie. Pratique fondamentale du Jaïnisme, religion indienne qui date de 2 500 à 3 000 ans.

*Elle fait partie du bagage de l'être humain, mais n'a pas pu encore prendre forme, sans doute est-elle là depuis longtemps, enfouie dans la conscience de l'hominidé. La non-violence surgit depuis les débuts de l'être humain. Elle a à voir avec le oui et avec le non qui s'enchevêtrent à l'intérieur de chacun*⁴¹.

Les préjugés se sont imprégnés en nous depuis des temps ancestraux. D'après les anthropologues, les premiers signes de violence guerrière apparaissent en même temps que la métallurgie et le commerce longue distance. Pourtant, la violence interpersonnelle et psychologique est sûrement là depuis nos origines et nous pouvons supposer, sans risque de nous tromper, que nos ancêtres se sont heurtés à la tentation de la violence dans les moments de discorde, de jalousie, de convoitise, de désir de posséder, etc.

Quant à la violence organisée ou sociale, le psychologue Steve Taylor estime qu'elle est apparue chez l'être humain il y a seulement six mille ans, par un changement de psychologie collective lié à des situations sociales comme la domination masculine, la guerre et les inégalités sociales ; thèse qu'il développe dans son ouvrage qui fait autorité : *La chute*⁴².

Une longue transmission socioculturelle faite de traditions, de coutumes, de règles de vie, de valeurs et de croyances, permet à la violence de se perpétuer sous toutes ses formes. Comment désamorcer ces préjugés qui justifient la violence, sous prétexte qu'il s'agit de traditions et qu'il en a toujours été ainsi, ou encore que ce serait notre nature ?

Nombreux sont ceux qui, encore aujourd'hui, pensent et disent : « Nous sommes des êtres violents, c'est notre nature, c'est un problème mais nous n'y pouvons rien ; d'ailleurs la violence est également une solution, nous n'en finirons jamais avec cette question ». Autant dire que tenter de persuader du contraire et modifier ce conditionnement vu comme un déterminisme est un défi titanesque, car, dans le fond, cela signifie substituer une culture par une autre et modifier les fondements de notre civilisation afin d'entrer dans un monde nouveau, exempt de violence. Un vrai défi !

41 Pía Figueroa, investigatrice humaniste, codirectrice de l'agence de presse internationale *Pressenza, Silo. Le Maître de notre époque*, Éditions Références, Paris, 2013, p. 191.

42 Steve Taylor, auteur de nombreux best-sellers de psychologie et de spiritualité, *La chute*, Éditions AdA, Lyon, 2013.

IV - Y a-t-il plus ou moins de violence qu'hier ?

Nous pouvons nous demander pourquoi se poser cette question, alors que la violence fait rage sur toute la planète. Selon certains experts⁴³, l'humanité serait sur la bonne voie ; la violence diminuerait sur le globe, l'étude du processus historique le démontrerait.

Je pars du principe que les sociologues et les scientifiques, auteurs des analyses sur le sujet, sont de bonne foi et qu'il ne s'agit, de leur part, ni d'un excès d'optimisme naïf et insouciant, ni d'un appel à calmer les ardeurs face aux violences que nous subissons, ni d'une intention de relativiser les critiques sur leurs causes.

Cela dit, en parcourant les différentes études sur le sujet, j'ai pu constater que ceux qui avancent qu'il y aurait moins de violence qu'autrefois se réfèrent essentiellement à la violence physique. Ils ne tiennent pas suffisamment compte, ni de la complexité grandissante du phénomène, ni du saut qualitatif que réalisa l'être humain au cours des dernières décennies, condamnant certaines violences considérées jusqu'alors comme normales. Ce changement se manifeste par une plus grande sensibilité et conscience.

Par exemple, le très en vogue nord-américain Steven Pinker, dans son volumineux ouvrage : *La part d'ange en nous*⁴⁴, transmet des informations historiques très riches et fort intéressantes, mais fait quasiment l'impasse sur les types de violences autres que physiques. De plus, il argumente sa théorie à partir d'un calcul proportionnel entre violence et densité de population : ainsi, la violence de l'Empire romain fut, selon lui, supérieure à celle d'aujourd'hui, car elle fit plus de victimes proportionnellement au nombre de citoyens de l'époque.

Cette vision peut sembler naïve ou mal intentionnée face aux génocides et au nombre de conflits armés qui sévissent sur toute la planète depuis la dernière guerre mondiale. Le risque nucléaire, quant à lui, est une véritable épée de Damoclès posée en permanence au-dessus de nos têtes. Nous devrions avoir légalement la possibilité de porter plainte et d'engager un procès d'intention en accusant de "crime contre l'humanité par anticipation" ceux qui fabriquent et émettent la possibilité d'utiliser l'arme nucléaire.

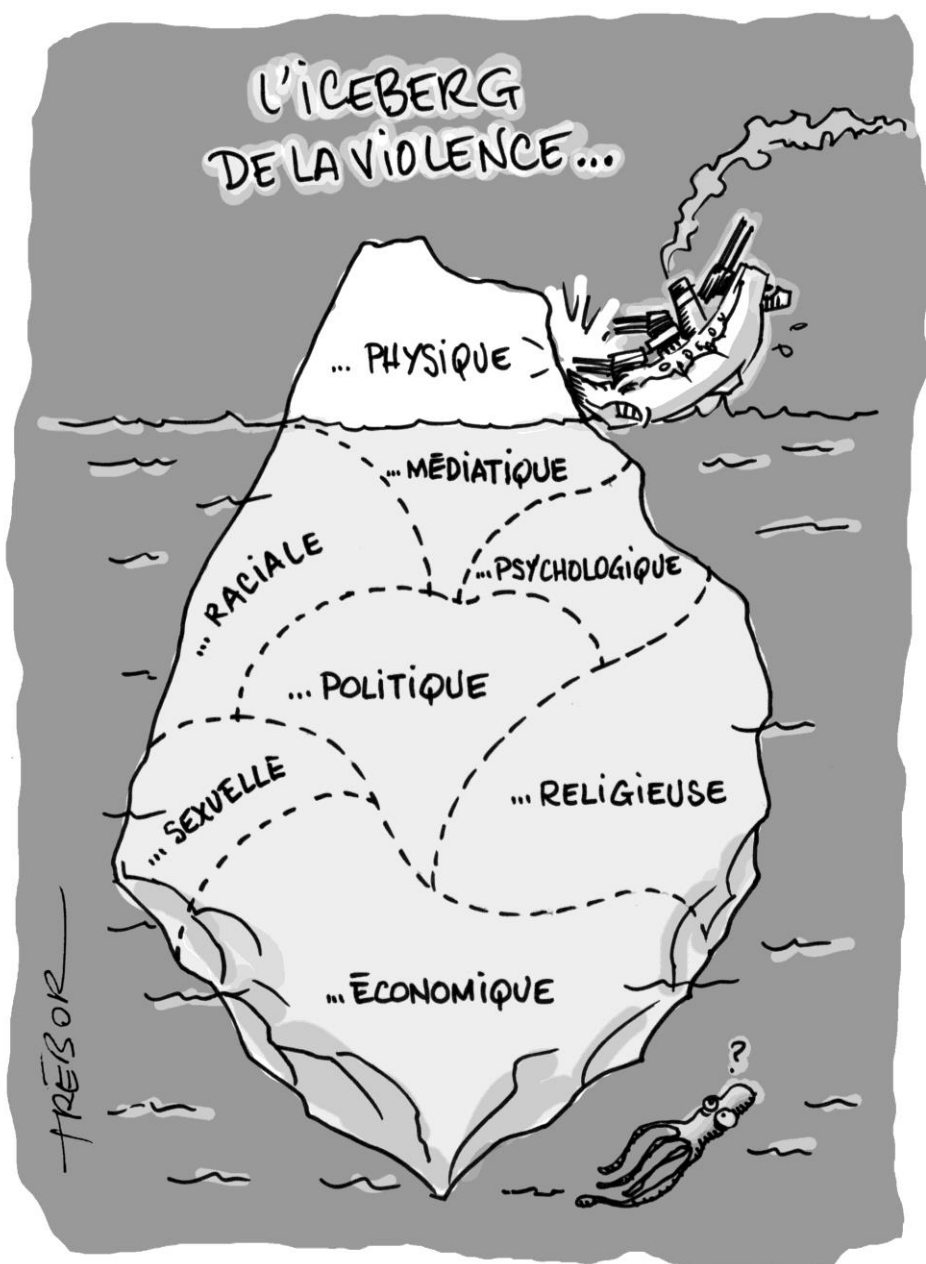
Ajoutons également l'analyse faite par Julián Casanova, qui donne une tout autre vision du phénomène de la violence, celle-ci ayant pris, depuis le début du XX^e siècle, des formes sans précédent dans l'histoire de l'humanité, avec l'extermination massive et l'épuration ethnique : « La violence n'a pas disparu dans les démocraties, car de 1945 au début des années 1960, les principaux pays d'Europe occidentale ont été impliqués dans des "guerres sales" contre des rébellions nationalistes dans leurs colonies, avec d'abondants épisodes de torture et de viols. Et à partir des années 1960, de nouvelles organisations terroristes – anticolonialistes, néofascistes, gauchistes ou nationalistes – sont apparues, qui ont utilisé la violence de manière calculée et systématique pour obtenir des changements politiques ou éliminer leurs ennemis, et menaçaient la capacité des États à protéger leurs citoyens⁴⁵ ».

43 Citons notamment le sociologue allemand Norbert Elias, l'historien français Robert Muchembled, et le chercheur canadien Jocelyn Coulon.

44 Steven Pinker, éminent psychologue expérimental américain, spécialiste des sciences cognitives et écrivain populaire, *La part d'ange en nous*, Éditions des Arènes, Paris, 2017.

45 Julián Casanova, historien espagnol, professeur d'histoire contemporaine à l'université de Saragosse et professeur consultant à l'Université d'Europe centrale de Budapest, *Una violencia indómita, el siglo XX europeo (Une violence indomptée, le XX^e siècle européen)*, Edición Crítica, 2020, Barcelone, p. 17.

Quoi qu'il en soit, le fait d'être chaque fois plus informé en ce qui concerne les différentes formes d'expression de la violence, pas seulement physique mais également économique, raciale, religieuse, sexuelle, psychologique, morale, structurelle ou institutionnelle, nous montre et nous amène à ressentir qu'il y a davantage de violence qu'auparavant et qu'il y a encore beaucoup à faire pour humaniser la société.



François Cusset est l'un de ceux qui contredisent l'idée selon laquelle il y a de moins en moins de violence qu'auparavant. Il évoque les changements de formes et de logiques de la violence, moins visible que par le passé, mais plus constante : « Il importe moins de comparer, ni de quantifier, que de comprendre les nouvelles logiques de l'effraction : la violence a moins reculé que changé de formes. Elle n'a pas été enrayée, mais bien plutôt [...] prohibée, d'un côté, et systématisée, de l'autre, à même les structures sociales et les dispositions affectives⁴⁶ ».

46 François Cusset, historien français, professeur à l'université de Paris-Ouest Nanterre, auteur de nombreux ouvrages dont *La Décennie*, *La Découverte*, Paris, 2006, *Le déchaînement du monde*, Édition La découverte, Paris, 2018, p. 15.

Selon Simon Lemoine : « Le monde ne s'est pas pacifié, comme on pourrait le penser, à force de progrès ; au contraire, la violence, aujourd'hui, est d'autant plus efficace qu'elle est largement imperceptible. [...] Les micros-violences sont polymorphes, répétées et combinées. Lentement elles nous façonnent, gouvernent nos conduites, encadrent les discours, les actes et les manières d'être possibles⁴⁷ ».

Il suffit, de toute façon, de poser la question autour de soi pour constater que la grande majorité des personnes pense que le monde est plus violent que par le passé. Il s'agit d'un sujet récurrent qui inquiète tout le monde.

Ce qui précède peut être interprété comme pessimiste et décourageant, à l'idée qu'en définitive, il n'y aurait rien à faire, que tout irait de mal en pis sur notre planète, qui serait de plus en plus violente. Néanmoins, la conviction que je partage avec des milliers d'humanistes qui agissent pour un monde meilleur, en posant les bases d'une future Nation Humaine Universelle, ne va pas dans ce sens. Notre vision du processus de l'humanité est optimiste et nous avons foi dans son destin, sans naïveté ingénue ; il y a encore beaucoup à faire pour sortir de la violence.

La question n'est donc pas tant de savoir si la violence augmente ou diminue, mais de savoir si la non-violence augmente. Or divers indicateurs sociaux montrent clairement que la non-violence se développe et qu'elle occupe de plus en plus les esprits et les formes de revendication ; cela est notable et très encourageant.

La véritable question est donc de savoir comment accélérer cette tendance et agir pour faire pencher la balance en faveur d'une nouvelle culture de la non-violence.

La principale source de violence du monde actuel, la violence économique, semble être à son paroxysme. La légitimité de la violence s'est renforcée au fil du temps, en faisant de l'argent le principal – voire l'unique – véritable pouvoir sur toute la planète, bien au-dessus de toutes les autres valeurs, générant un monde où la convoitise occupe tous les esprits. L'argent est devenu le centre de gravité de l'humanité, qui s'appuie ainsi sur une valeur éphémère, à l'origine de tous nos maux. Le mythe de l'argent s'est imposé, permettant toutes les mystifications : « Le marché des armes garantit la paix, la pauvreté est une fatalité, l'argent fait le bonheur, etc. ». Les têtes pensantes du capitalisme inventent des théories annonçant que l'économie de marché est un principe naturel universel et surtout hautement moral. Les déclarations les plus farfelues sont prises très au sérieux, comme celle de l'ancien et non regretté président Trump qui, en 2020, claironnait : « L'espace n'est pas un patrimoine de l'humanité, nous allons nous l'approprier ».

Voici la grande vérité universelle : l'argent est tout. L'argent est gouvernement, il est loi, il est pouvoir. Il est, fondamentalement, subsistance. Mais en plus, il est l'art, il est la philosophie et il est la religion. Rien ne se fait sans argent ; on ne peut rien sans argent. Il n'y a pas de relations personnelles sans argent. Il n'y a pas d'intimité sans argent et même le choix de la solitude dépend de l'argent. Mais la relation à cette vérité universelle est contradictoire. La majorité des gens ne veulent pas de cet état de fait. Ainsi, nous sommes face à la tyrannie de l'argent. Une tyrannie qui n'est pas abstraite car elle a un nom, des représentants, des exécutants et des procédés indubitables⁴⁸.

La violence économique est le ferment de toutes les autres formes de violence. Elle souille tous les champs d'activité de la vie sociale. Outre l'injustice, la misère et la violence physique qu'elle génère, elle est sous-jacente à la discrimination raciale, elle

47 Simon Lemoine, enseignant chargé de cours à l'université de Poitiers et chercheur au laboratoire métaphysique allemande et philosophie pratique, auteur de l'ouvrage *Les Micro-Violences, le régime du pouvoir au quotidien*, CNRS Éditions, Paris, 2017. Magazine Néon, octobre-novembre 2018.

48 Silo, *Lettres à mes amis, Sixième lettre*, Éditions Références, Paris, 2004 (© 1993), p. 99.

consolide les pouvoirs religieux, elle accompagne les monstruosités sexuelles, elle sert de pression dans les manipulations psychologiques, elle est directement responsable des dégâts de l'environnement, elle corrompt les institutions et ses représentants, qui en arrivent à légiférer sous la pression des pouvoirs financiers. La violence économique s'est non seulement normalisée dans la société, mais elle s'est aussi banalisée, ce qui contribue à son acceptation.

Le 22 mars 2019, des neuro-économistes de l'Université de Zurich publiaient sur le site des professionnels de santé *Neuroblog*, l'étude intitulée : *Morale ou intérêt ? Comment prenons-nous nos décisions* ⁴⁹. Leurs conclusions furent sans appel : la morale prime... tant qu'il n'y a pas d'argent en jeu.

Nous verrons, dans le chapitre suivant, la façon dont nous entrons dans le tourbillon de la violence, combien il est difficile d'en sortir, et par quels moyens nous pouvons le faire.

⁴⁹ Neuroblog [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://neuro.santelog.com/2019/03/22/morale-ou-interet-comment-prenons-nous-nos-decisions/>

V - Les spirales de la violence

Tout le monde sait ce que signifie entrer dans une spirale de la violence et également combien il est difficile d'en sortir. Nous y entrons comme sur un toboggan. Au départ, à la crainte mêlée d'excitation suit une brève hésitation, puis nous nous laissons aller complètement. La descente s'accélère et semble interminable ; nous voudrions que cela s'arrête, mais cela est impossible. Si nous tentons de freiner, tout part en vrille ; tout mouvement improvisé est risqué. À l'arrivée, la secousse est parfois brutale. Nous avons besoin de quelques secondes, voire plus, pour nous ressaisir et reprendre nos esprits.

N'importe quelle situation, même la plus anodine, peut se transformer en une escalade de violence. Les images s'enchaînent et s'accélèrent alors de façon associative, un mot en appelant un autre, un geste en entraînant un autre, nous faisant réagir fortement, mais pouvant également nous inhiber totalement, générant deux réactions opposées mais tout autant destructrices.

Toutefois, avant d'entrer dans cette spirale de violence, je dispose d'un bref instant pour décider de ne pas y entrer. Cet instant précis est décisif pour saisir l'occasion de faire marche arrière. Si j'y entre, je devrais m'emparer de toutes les opportunités pour en sortir, mais le plus approprié est de ne pas y entrer.

Une fois dans la spirale, ma conscience est progressivement prise par la situation, jusqu'à être totalement envahie. Il est quasiment impossible de s'échapper. Pourtant, rien ne me laissait supposer au départ que tout allait dégénérer. Sans m'en rendre compte et quelquefois à partir d'un incident banal – un regard, un mot, un geste de trop – je me retrouve embarqué dans une situation qui peut devenir très violente. Reculer est alors impossible, le phénomène est devenu quasi incontrôlable. Le film de l'argentin Damián Szifron, *Les nouveaux sauvages*, sorti sur les écrans en 2014, illustre ce phénomène.

Avant d'y entrer, si je pouvais me rendre compte du risque que je prends et des conséquences qui m'attendent, je serais en mesure de décider d'en rester là. Bien qu'il soit très difficile de l'écouter à ce moment-là, une voix intérieure, à peine perceptible mais tout de même évidente, est toujours là pour m'avertir, pour me dire, le plus souvent à travers une sensation, ce qu'il convient de faire ou de ne pas faire.

Toutes les techniques ne servent à rien tant qu'il n'y a pas ce contact avec la conscience. C'est souvent après coup que nous nous rendons compte de ce que nous aurions dû faire et que nous nous disons : « Je le sentais, je savais qu'il ne fallait pas répondre ! ». Lorsque je vois que je vais entrer dans une spirale de violence, le plus approprié est de "débrancher" au plus tôt, et cela est possible seulement si je me connecte à moi-même.

Il arrive également que j'entre dans une autre spirale de violence très destructrice, peut-être même davantage que la précédente : celle où je plonge à l'intérieur de moi, avec une sensation d'engrenage de violence profonde. Les images qui défilent dans ma tête sont prégnantes : le ressentiment que j'éprouve pour quelqu'un me torture, l'envie irrépressible de me venger me ronge, le souvenir d'un acte contradictoire m'obsède, la culpabilité pour le préjudice causé à quelqu'un me dévore, etc. Les images associées à la situation m'amènent à ruminer sans cesse le conflit intérieur et je me retrouve toujours au point de départ, sans réelle solution, dans une répétition perpétuelle. Il n'y a pas d'issue, je suis enfermé, prisonnier à l'intérieur de moi-même, en vase clos.

Si je pouvais, à ce moment-là, me rendre compte des tensions et du climat qui me tenaillent, voir l'enchaînement mental dans lequel je suis entraîné et auquel je suis identifié, je serais en mesure de modifier ou d'arrêter le flot continu des images qui m'assaillent. Je serais alors en condition de décider de réexaminer cette violence intérieure à un moment plus propice, lorsque je serais moins pris par l'agitation des émotions, une fois l'orage passé. Je pourrais décider de ne rien faire, de ne rien

improviser, de me calmer, de respirer profondément, de relâcher les images qui me tendent. Toutefois, cela est possible seulement si j'entre en contact avec moi-même.

La spirale de violence liée au monde social est la troisième forme d'engrenage dans laquelle il est possible que j'entre. Elle peut m'entraîner dans une furie ou une rage qui me dépasse complètement. Dans le monde actuel, les raisons qui peuvent me faire entrer dans une colère incontrôlable sont nombreuses : des décisions politiques, des positions religieuses, des mesures économiques, des manipulations médiatiques, des débordements sociaux tragiques, jusqu'à des faits divers qui peuvent me mettre "hors de moi" et peuvent déclencher chez moi l'envie de détruire, même si, en temps normal, cette idée me fait horreur. Si je passe à l'acte, je deviens alors l'objet de ma propre haine et, dans cet état, tout peut arriver, y compris le pire, comme dans l'exemple qui suit.



Paris, VII^e arrondissement, mai 2019 : un chauffeur de bus et un automobiliste échangent des mots, s'injurient, puis en viennent aux mains. Pour chacun d'entre eux, l'autre a commis l'erreur qui a produit la collision entre les deux véhicules. Le chauffeur remonte dans son

bus, redémarre et écrase l'automobiliste contre un autre bus. Il le tue sur le coup. Aucun des deux n'était sous l'effet de l'alcool, sinon sous l'emprise des images de la spirale de violence dans laquelle ils s'étaient engouffrés⁵⁰.

Si nous pouvions, dans cette situation où nous ne nous reconnaissons plus nous-mêmes, justement "revenir à nous-mêmes", nous rendre compte de l'état altéré dans lequel nous sommes, de l'emprise des images qui nous gangrènent, nous pourrions être en mesure de voir la disproportion de nos images et d'estimer combien notre réactivité nous affaiblit. Nous pourrions comprendre que ce n'est pas dans cet état que nous serons le plus efficace pour changer la situation. Cela nous permettrait de chercher à nous désidentifier, à comprendre les tenants et aboutissants de cette violence, à laisser de côté notre amour-propre, et cela nous permettrait également d'amplifier nos points de vue et d'imaginer des actions pour enrayer la violence montante. Cela est possible uniquement si nous entrons en contact avec nous-mêmes.

Ce qui nous empêche de sortir de l'impasse et du cercle vicieux de la violence peut se résumer à deux phénomènes opposés : soit nous sommes déconnectés, soit nous sommes hyperconnectés à la violence. Dans un cas, la violence n'existe pas parce que nous ne la voyons pas (étant déconnectés) ; dans l'autre, nous ne la voyons pas non plus parce que nous sommes pris par elle, nous sommes devenus nous-mêmes violence. Ce dilemme fera l'objet du chapitre suivant.

⁵⁰ Article publié sur le site de la radio RTL, le 28 mai 2019, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.rtl.fr/actu/justice-faits-divers/paris-un-automobiliste-tue-par-un-chauffeur-de-bus-touristique-7797728780>

VI - Déconnexion, fuite et hyper-connexion

a) La déconnexion

Je constate que je me déconnecte le plus souvent de façon sélective, d'une personne, d'un thème précis, ou d'une situation : « Je ne veux plus entendre parler d'untel ! C'est un sujet que je ne veux plus aborder ! ». Etc. Cependant, je peux me trouver dans un état de déconnexion globale lorsque c'est toute ma conscience qui est déconnectée de la violence qui m'entoure.

Dans cet état, bien que toujours présentes, mes sensations liées à la perception s'inhibent et mes représentations internes s'immobilisent, comme si les images qui conduisent à l'action n'effectuaient plus leur travail. Je constate également que mes images manquent de tonus et de clarté et que leur charge émotive est, dans le meilleur des cas, neutre, sinon négative.

Sans entrer dans une description psychologique détaillée, je constate que le registre⁵¹ qui accompagne ma déconnexion exprime un désintérêt pour le monde, un repli sur moi et sur mes intérêts personnels, un regard individualiste sur les événements, qui s'accompagnent d'une démotivation pour tout ce qui est social, un état vide d'émotions dans lequel je peux arriver à ne plus éprouver la moindre compassion pour les autres, pas davantage face à la souffrance, la misère, les injustices, etc. Dans cet état de déconnexion, je finis par sombrer dans un état d'indifférence envers tout et par ne plus ressentir d'intérêt pour rien. Progressivement, je m'éloigne de mes propres sentiments et de mes idées, autrement dit de moi-même.

Outre le risque de sombrer dans un état de non-sens existentiel, d'interpréter et de m'exprimer dans le monde de façon cynique et nihiliste parce que je ne crois plus en rien, la déconnexion de la violence que je vois, que je subis et que je provoque, produit un repli sur mes valeurs et mes croyances, avec le risque que celles-ci s'avèrent être, à leur tour, des germes de violence.

Je peux être déconnecté de la violence lorsque je ne vois pas qu'elle est normalisée et légitimée dans la société, en conséquence de quoi elle ne m'affecte pas et je ne fais alors évidemment rien pour l'éviter. Je peux également être déconnecté de la violence lorsque je la justifie pour ne pas admettre que je la provoque. Je peux aussi être déconnecté de la violence lorsque je ne peux supporter les scènes que je vois, parce qu'elles m'apparaissent trop fortes, insoutenables ; je tente alors d'en faire abstraction, de penser à autre chose, ou encore je plonge frénétiquement dans une activité pour détourner mon attention afin de les oublier. Je peux être déconnecté de la violence lorsque, face aux situations violentes qui se répètent et s'accumulent, je m'endurcis, m'insensibilise et m'anesthésie, coupant peu à peu mais irrémédiablement le contact avec toute manifestation de violence. Je peux être déconnecté de la violence lorsque je ne prends pas en compte la finalité de mes actes, alors qu'ils peuvent générer de la violence. De nombreuses situations provoquent ma déconnexion de la violence pour tenter d'y échapper, mais cela ne la résout évidemment pas.

Cesser de me questionner sur les conséquences de mes actes m'empêche de me connecter aux registres qu'ils produisent et peut avoir comme effet de m'en rendre complice. Il se peut également que j'éprouve un tel sentiment d'impuissance et

⁵¹ Registre : expérience de la sensation produite par des stimuli détectés par les sens externes ou internes, y compris les souvenirs et les images. Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Éditions Références, Paris, 2004 (© 1980), p. 300.

d'incapacité à donner des réponses à la violence que c'est plus simple de l'éliminer de mon champ de perception. Elle n'existe plus... Tout au moins pour moi.

La grande majorité des populations vit dans la déconnexion, qui est devenue une valeur : nous détournons le regard pour éviter de nous impliquer, nous ignorons l'autre pour ne pas être dérangé nous-mêmes, nous faisons "comme si" de rien n'était face à une injustice, nous laissons croire que nous sommes au-dessus de tout cela, etc.

La déconnexion empêche de voir la violence et d'agir pour l'éradiquer, mais permet en outre de l'exercer sans état d'âme, en accomplissant les pires cruautés, y compris celles qui consistent à tuer froidement. La déconnexion face à la violence est une adaptation décroissante au monde tel qu'il est ; elle s'est codifiée et normalisée et elle conduit à une sorte de soumission aux conditions de vie violentes qui permet à chacun, à son tour, d'utiliser la violence et de l'exercer sans même s'en rendre compte.

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. Seule la compassion permet la reconnaissance du malheur dont souffre autrui et engendre la volonté d'être à ses côtés pour tenter de résister à la violence qui l'humilie et l'écrase⁵².

Dans un état déconnecté, la conscience envoie pourtant des signaux qui servent d'alerte, indiquant qu'il y a une contradiction, une discordance entre ce que je pense, ce que je sens, et ce que je fais. La philosophe Simone Weil exprimait cette expérience ainsi : « La contradiction est ce qui arrache, tire l'âme vers la lumière⁵³ ». Elle considérait la contradiction comme le signal qui peut nous aider à nous libérer, à changer de direction, et à chercher une issue.

Encore faut-il être apte à reconnaître ce signal. Le neurologue Viktor Frankl apporte une réponse à cette question dans ses travaux sur la logothérapie, méthode thérapeutique destinée à sensibiliser l'individu au sens de sa vie : « La liberté de l'homme consiste simplement, uniquement à choisir entre deux possibilités : écouter sa conscience ou ne pas tenir compte de ses avertissements⁵⁴ ».

Combien de fois ai-je senti ou entendu une voix intérieure me dire : « Ne fais pas cela ! Ne va pas par-là ! Ne dis pas cela ! » et le faire tout de même, pour constater à chaque fois que j'aurais dû m'écouter.

La déconnexion de soi-même conduit par ailleurs à l'obéissance aveugle injustifiée. « S'il ne peut qu'obéir, l'homme devient un esclave⁵⁵ », écrivait Erich Fromm. Puisque je ne me réfère ni à ce que je sens, ni à ce que je pense, le risque de dépendance est très élevé, par exemple celui de me soumettre à une autorité malfaisante et d'obtempérer pour exécuter les pires cruautés. Au cours de l'histoire, d'énormes souffrances ont été générées par des hommes obéissants à des ordres, tel que le démontra la philosophie

52 Jean-Marie Muller (1939-2021), philosophe français, fut directeur des études à l'Institut de Recherche sur la résolution non-violente des conflits, *Le courage de la non-violence*, Éditions du Relié, Paris, 2001, p. 111.

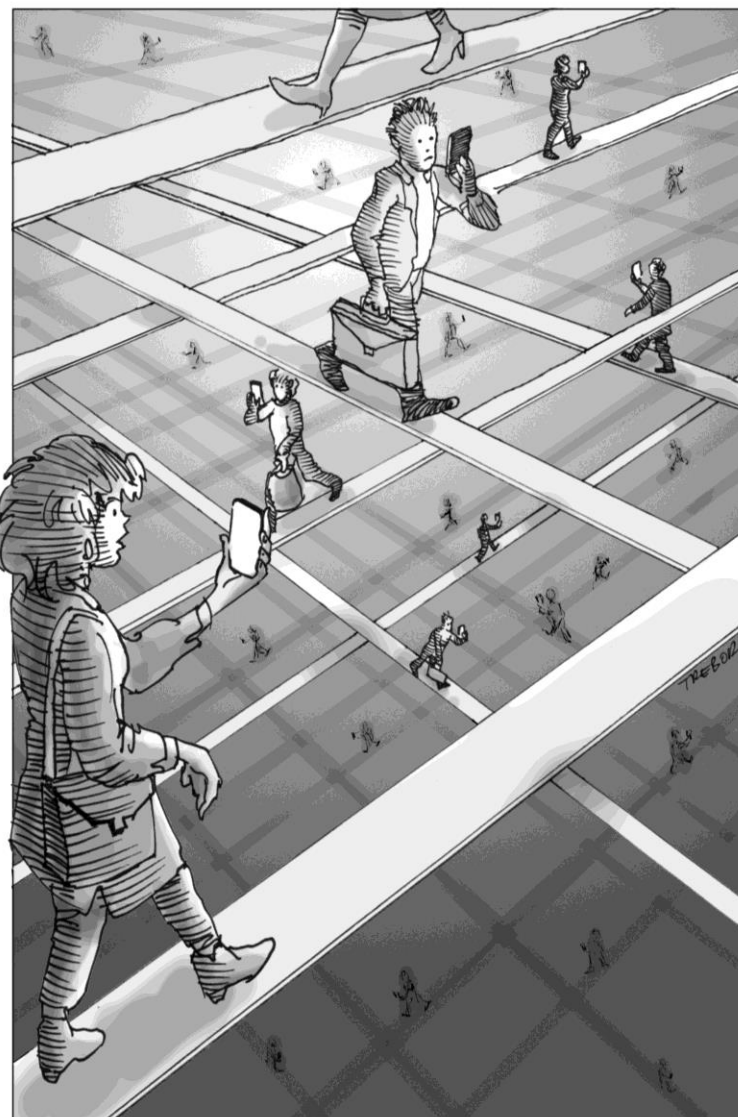
53 Simone Weil (1909-1943), philosophe, humaniste et écrivaine française, *Œuvres complètes*, Tome VI, Éditions Gallimard, Paris, 1997.

54 Viktor Frankl (1905-1997), neurologue et psychiatre autrichien, créateur de la logothérapie qui prend en compte le besoin de sens dans la vie et la dimension spirituelle de la personne, que l'on appelle aussi thérapie existentielle, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Éditions J'ai lu, Paris, 2006 (© 1988). Élisabeth Lukas, *La logothérapie : Théorie et pratique*, Éditions Pierre Téqui, Paris, 2004.

55 Erich Fromm (1900-1980), sociologue et psychanalyste humaniste américain d'origine allemande, l'un des premiers représentants de l'École de Francfort, fut l'un des premiers penseurs du XX^e siècle à parler de l'idée d'un revenu de base inconditionnel, *De la désobéissance et autres essais*, Éditions Robert Laffont, Paris, 1982.

Hannah Arendt dans son concept philosophique sur la *Banalité du mal*⁵⁶. Elle mit en évidence le fait que n'importe quel individu est capable de sombrer dans la pire des violences en faisant reposer la responsabilité sur les autres. La conscience en fuite devant l'inadmissible élimine toute possibilité d'autocritique.

Le concept de désobéissance civile, applicable uniquement si nous sommes connectés à nous-mêmes, amène à refuser d'obéir face à l'inadmissible, mais il soulève actuellement de nombreux débats. Les autorités politiques tentent de remettre en cause sa légitimité, sans doute parce qu'il met en exergue les véritables problèmes. La désobéissance à l'ordre établi apparaît tel l'ultime recours face aux anomalies et aux injustices sociales créées par l'ordre économique. Henry David Thoreau, à l'origine du terme "désobéissance civile", développa le concept dans son ouvrage qui porte le même nom et qui débute par cette devise : « Le meilleur gouvernement est celui qui gouverne le moins ». Cet ouvrage faisait suite à un précédent recueil de cinq essais, intitulé *Résister*, qui invite à ne pas céder à la tentation du laisser-faire⁵⁷.



56 Hannah Arendt (1906-1975), politologue, philosophe, phénoménologue et journaliste allemande naturalisée américaine, connue pour ses travaux sur l'activité politique et le totalitarisme, *Eichmann à Jérusalem. Rapport sur la banalité du mal*, Éditions Gallimard, Paris, 1966.

57 Henry David Thoreau (1817-1862), philosophe et poète américain qui, par ses écrits et ses actions, est considéré comme étant à l'origine du concept contemporain de non-violence et qui influença notamment Léon Tolstoï, Gandhi et Martin Luther King, *La désobéissance civile*, Éditions Mille et Une Nuits, Paris, 1996. *Résister*, Éditions Mille et Une Nuits, Paris, 2014.

Par ailleurs, certaines expériences sont si difficiles à intégrer qu'elles entraînent une déconnexion croissante, tout en produisant la nécessité d'évacuer de façon cathartique les tensions qu'elles génèrent, ou bien de ressasser imaginairement les scènes douloureuses qui demeurent non intégrées, toujours à vif.

Je me souviens que mon grand-père paternel, qui avait vécu des scènes épouvantables dans les tranchées de Verdun durant la Première Guerre mondiale, n'a jamais pu intégrer de son vivant cette expérience effroyable du champ de bataille. Durant le reste de sa vie, il vécut définitivement déconnecté de la réalité, souvent alcoolisé, dans une sorte de fuite permanente de lui-même, une fuite de ces images obsédantes. Derrière sa pipe, ses grosses lunettes en écaille, sa gentillesse et sa jovialité qui le maintenaient en vie, la coprésence des images horribles de la guerre qui l'obsédaient n'échappait à personne, évidemment pas même à ma grand-mère qui devait assurer les besoins du ménage, tout en dirigeant l'école du village de Festubert, dans le nord de la France.

La déconnexion est une sorte de refus de voir la violence que mes sens perçoivent ou reçoivent, y compris celle que je génère. La violence se trouve à la périphérie de mon "espace de représentation"⁵⁸ et je ne la laisse ni m'atteindre, ni me pénétrer, la fuyant comme la peste. Je finis effectivement par ne plus la voir, ne plus en reconnaître ses manifestations, ni dans la société, ni dans mon entourage, y compris en ce qui concerne celle qui m'est propre, me rendant insensible à tout et à tous.

Le fait de m'observer moi-même, d'essayer de capter mes registres, d'examiner les images que je perçois, associées à celles que je me représente intérieurement, me permet de prendre conscience de ma déconnexion et des conséquences qu'elle peut entraîner. Me rendre compte de ma propre violence permet de la regarder d'un autre point de vue et de la démystifier. Lorsque je l'observe sans crainte en moi-même, je m'humanise.

Sans l'acte de reconnaissance de la violence, toute action pour l'éliminer demeure vaine ; la connexion intérieure avec la violence permet de la refuser, d'agir pour la contrecarrer, et de réveiller la solidarité. Capter au plus tôt la violence lorsqu'elle se manifeste permet logiquement d'agir au plus tôt pour l'enrayer.

L'option de la laisser m'atteindre et me toucher au plus profond de ma "cénesthésie"⁵⁹, au risque d'en être moi-même affecté, peut me faire souffrir. Ce choix est plus douloureux que d'y être indifférent, mais c'est le seul qui soit non inhumain, le seul qui me rende solidaire de l'humanité de l'autre – qui est aussi la mienne –.

Il est important d'examiner la façon dont nous pouvons nous connecter au registre de la violence, sans nous identifier à elle, afin de pouvoir la contrecarrer sans être "pris" par la souffrance qu'elle provoque, thème que nous aborderons plus loin.

La démarche qui consiste à aider d'autres personnes à se connecter à leur expérience de violence a beaucoup de sens. Lors d'un atelier sur la non-violence, au cours duquel chaque participant était invité à se souvenir d'une expérience de violence personnelle vécue récemment, une participante, Maria, informa qu'elle ne voyait aucune trace de violence dans sa vie actuelle. Les autres personnes n'en firent pas cas et continuèrent à échanger sur leurs expériences respectives. À un moment donné, Maria reprit la parole et raconta qu'elle avait une amie de longue date qui travaillait avec elle, dans la même entreprise.

58 L'espace de représentation est une sorte d'écran mental où se projettent les images, formées à partir de stimuli sensoriels, de stimuli de mémoire, et de l'activité propre de la conscience comme l'imagination. En plus de servir d'écran de projection, il est formé de l'ensemble des représentations internes du sens cénesthésique. On le « registre comme une sorte de second corps de représentation intérieure », Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 281.

59 La cénesthésie fournit des données relatives à la pression, température, humidité, acidité, alcalinité, tension, relaxation, etc. et toutes les autres sensations provenant de l'intracorporel. Elle enregistre également le travail des centres (émotions, opérations intellectuelles, etc.) ainsi que le niveau de travail de la structure au moyen d'indicateurs comme le sommeil et la fatigue ; et enfin, elle enregistre le travail de la mémoire et de l'appareil de registres, Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit. p. 307.

Récemment, la direction de la société avait décidé d'offrir la possibilité à une personne de partir à la retraite avant terme. Maria était sur la liste des candidats, mais son amie avait pris les devants et avait proposé à la direction d'en bénéficier. Sans informer Maria, elle avait quitté l'entreprise du jour au lendemain. Cette situation, sur le moment, avait choqué Maria, mais elle n'en avait parlé à personne. Subitement, durant l'atelier, le souvenir de ce manque d'honnêteté de la part de son amie, la trahison qu'elle avait ressentie, et son propre silence coupable, lui apparurent d'une grande violence. Jusque-là, elle avait fui la situation pour ne pas créer d'incident avec son amie. Cette reconnexion à la violence qu'elle avait subie lui permit de prendre conscience de sa fuite et de réexaminer ce qu'elle désirait faire de cette expérience souffrante.

b) La fuite

Le neurobiologiste Henri Laborit démontra, il y a trente-cinq ans, comment la fuite – qui provoque la déconnexion face à un problème – reste souvent l'issue que nous adoptons en présence de ce qui nous dépasse. Selon lui, la fuite ne représente pas une lâcheté, sinon une réponse face à ce qui est interdit, impossible, dangereux. Il fait allusion au marin qui fuit la tempête, non par crainte mais par instinct de survie.

Mais lorsque le monde des hommes me contraint à observer ses lois, lorsque mon désir brise son front contre le monde des interdits, lorsque mes mains et mes jambes se trouvent emprisonnées dans les fers implacables des préjugés et des cultures, alors je frissonne, je gémiss et je pleure. Espace, je t'ai perdu et je rentre en moi-même. Je m'enferme au faite de mon clocher où, la tête dans les nuages, je fabrique l'art, la science et la folie⁶⁰.

Nous pouvons ajouter qu'aujourd'hui existe une tendance à fuir ce qui va trop vite et ce qui est devenu trop complexe dans la société, parce que nous ne savons pas quelles réponses y apporter.

Au niveau planétaire, les outils massifs de communication et les réseaux commerciaux puissants appliquent un conditionnement ciblé (par âge, sensibilité et ressources) qui canalisent les populations en vue de les contraindre à accumuler des comportements de fuites, lesquels tendent à s'uniformiser autour de la consommation, des shows politiques, des grands événements culturels et sportifs, des jeux vidéo, et des séries télévisées. Certaines de ces distractions sont si violentes que nous pourrions penser qu'elles ont pour seul objectif de nous faire sentir que le monde dans lequel nous vivons n'est en réalité pas si violent qu'on le dit. Ces échappatoires nous permettent de nous évader et deviennent de véritables addictions, au même titre que celles liées à l'alcool et aux amphétamines.

Cependant, malgré ces dérivatifs, rien ne peut compenser l'augmentation des problèmes économiques, les difficultés sanitaires, et la précarisation des conditions de vie, qui deviennent angoissantes pour un nombre croissant de personnes.

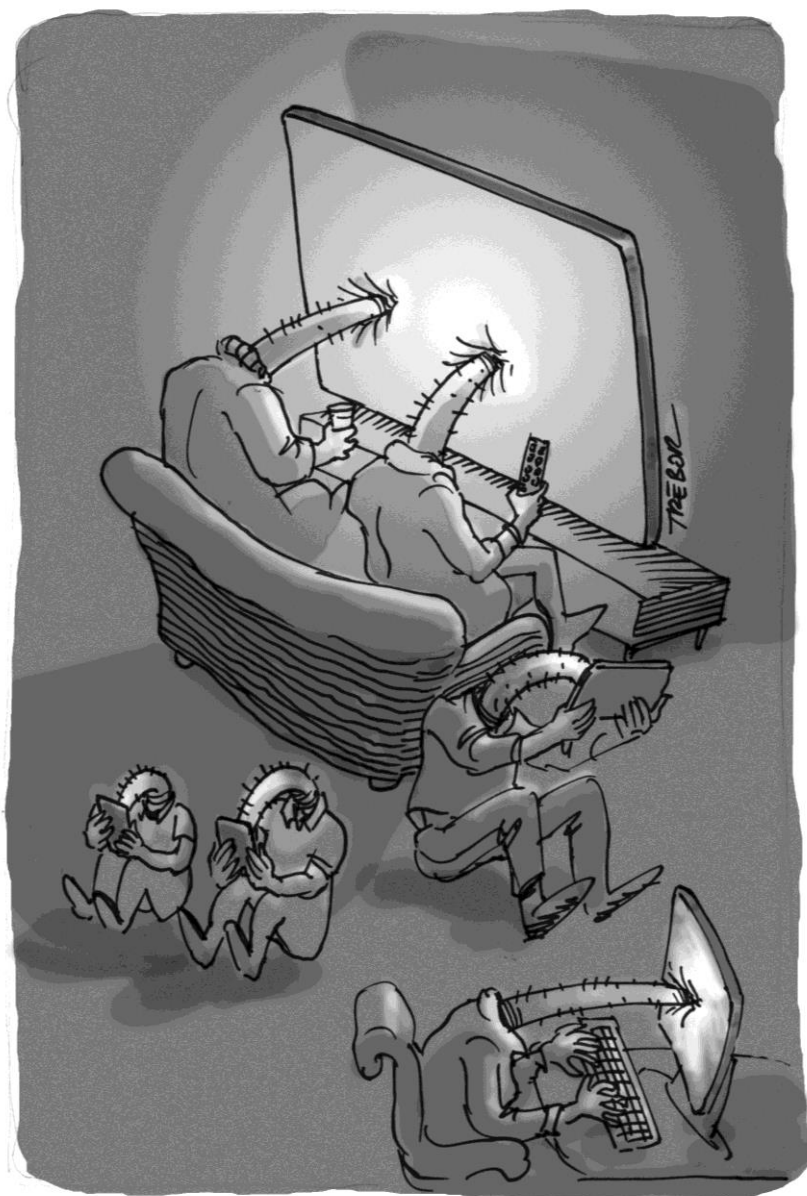
Sartre définit l'angoisse comme le sentiment de vertige qui saisit l'homme quand il découvre sa propre liberté et qu'il se rend compte qu'il est le seul et unique responsable de ses décisions et de ses actions. [...] C'est pour échapper à l'angoisse qui est au centre de la liberté, pour éviter la responsabilité du choix, que les hommes recourent à ces formes d'autotromperie que sont les comportements de fuite et d'excuse, ou aux hypocrisies de la mauvaise foi, où la conscience essaie de se mentir

⁶⁰ Henri Laborit, (1914-1995), médecin chirurgien, neurobiologiste et philosophe français, vulgarise les neurosciences auprès du grand public, *Éloge de la fuite*, Éditions Robert Laffont, Paris, 1976, p.184.

à elle-même, mystifiant ses propres motivations et masquant et idéalisant ses propres fins⁶¹.

Quant aux oubliés, qui vivent dans des conditions vitales alarmantes, ils ne comptent plus, ils sont en marge, "de trop" pour la société ; ils sont logés à la même enseigne que ceux qui vivent dans les zones où sévit la guerre, la famine, ou toute autre grave situation : pour eux, aucune fuite n'est possible, aucun palliatif n'existe, seule compte la survie.

Néanmoins, en 1975, Silo décrivait à quel point la fuite de la conscience est impossible, la structure intentionnelle "acte-objet"⁶² étant présente dans la conscience quoi qu'il arrive, à moins de s'autodétruire.



61 Salvatore Puleda, *Interprétations de l'humanisme*, Op. Cit., p. 135.

62 Intentionnalité : mécanisme fondamental de la conscience, au moyen duquel elle maintient sa structuralité, en liant les actes aux objets. Cette liaison n'est pas permanente et c'est ce qui permet la dynamique de la conscience, étant donné que les actes sont à la recherche d'objets. Cette intentionnalité, toujours lancée vers le futur, est enregistrée comme une tension de recherche, même lorsqu'elle travaille en revenant sur les événements passés, Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 290.

Je synthétise ici, de façon lapidaire, quelques points de son analyse⁶³. Dans l'état de conscience en fuite, il ne peut y avoir conscience de soi, on tente de s'échapper par la stimulation accrue des sens. La fuite de la réalité étant la véritable préoccupation, tout devient imaginaire et se passe dans la tête et l'on ne fera rien dans les faits pour changer la situation opprimante, parce que la priorité, c'est d'y échapper. Dans l'état de conscience en fuite, tout devient illusoire et se traduit en actes rituels afin de donner un sens à ce que l'on fait. Puisque l'on ne peut séparer la conscience et le corps, ce dernier pourra somatiser. La déconnexion de soi-même et du monde coupe toute possibilité de communication et l'intersubjectivité n'existe plus, ni l'autocritique. La seule issue possible devient quasiment magique ; en politique par exemple, n'importe quel candidat charismatique sera le sauveur qui permettra de ne plus avoir besoin de fuir, il répondra aux souhaits de tous.

Quelle cruelle illusion !

L'unique solution pour sortir de l'état de conscience en fuite est le retour à nous-mêmes. En nous recentrant et en nous reconnectant à nous-mêmes, nous revenons à l'essentiel. Alors que nous étions "hors de nous", il s'agit de revenir à l'intérieur de nous, de se rendre compte de nous-mêmes, de se reconnaître.

De même que nous fuyons la pauvreté, la maladie et la solitude, de même que nous nous écartons des sources de souffrance, la fuite face à la vie et la fuite face à la mort sont inhérentes au monde actuel, dont les valeurs sont sous-tendues par l'individualisme, le nihilisme et l'immédiateté, conduisant inévitablement au non-sens existentiel.

Tant que je ne me rends pas compte que je vis et tant que je ne me rends pas compte que je vais mourir, je suis condamné à vivre dans la violence. Les deux prises de conscience sont étroitement liées ; l'une ne va pas sans l'autre. Je ne peux pas vivre sereinement si j'oublie ma mort, et je ne peux vivre pleinement si je ne me rends pas compte que j'existe.

Le fait de ne pas me rendre compte de moi-même en train d'exister, en quelque sorte de m'oublier moi-même, conduit à une vie d'automate, mécanique, instinctive, impulsive, hypnotisée par l'extérieur, illusoire, dominée par le corps... état qui conduit directement à la violence.

Le fait de ne pas me rendre compte ou d'oublier que je vais mourir conduit au non-sens, à l'absurde, au nihilisme, au secondaire... état qui conduit directement à la violence.

Pourquoi cette fuite face à la mort ? Est-ce par peur d'avoir peur ? Est-ce par manque d'interrogation et de réflexion à son sujet ? Est-ce dû au doute angoissant concernant l'après mort ou l'après vie ? Paradoxalement, plus j'accepte de prendre en compte ma propre mort, plus je me permets de la regarder en face, plus je m'approche d'elle, plus je l'apprivoise, et moins elle produit d'angoisse, moins elle terrorise, et plus elle fait partie de mon paysage intérieur.

À la mort de son frère aimé, pour la première fois il contemple la mort avec les yeux spirituels, et il est horrifié. En homme sincère, avec une franchise extraordinaire, il s'avoue vaincu par elle, il se reconnaît insignifiant devant sa puissance. Et cette vérité le sauva. Depuis ce moment, on peut dire que la pensée de la mort ne le quitte plus. Elle l'amène à une crise morale inévitable et à la victoire sur elle⁶⁴.

Pourquoi cette fuite de la vie ? Peut-être parce que je suis absorbé par le monde extérieur, davantage préoccupé à faire qu'à être ; peut-être parce que j'oublie les

63 Silo, *La conscience en fuite* (causerie apocryphe), 1975.

64 Pavel Ivanovič Birûkov (1860-1931), écrivain russe, ami et biographe de Tolstoï, *Léon Tolstoï, vie et œuvre*, Éditions Mercure de France, Paris, 1906, p. 120.

aspirations et les idéaux d'où partent toutes mes activités ; peut-être pour m'évader afin de ne pas entrevoir mon inévitable mort.

Vivre tout en me rendant compte que j'existe m'amène à me connecter simultanément à moi-même et au monde. Je me rends compte de l'autre ; exercer de la violence à son encontre est donc inconcevable. Mieux que cela, avec ce regard, j'éprouve des sentiments de compassion, de protection, et de proximité avec lui. Nous sommes un, connectés l'un à l'autre, hors de l'état d'indifférence qui nous sépare, qui est avant tout une indifférence à soi-même.

En incorporant un regard nouveau, par lequel j'accepte de contempler ma propre mort, je reconnais qu'un jour le corps s'arrêtera de fonctionner, je devrai m'en séparer et donc m'en libérer, et continuer mon chemin. Lorsque je suis conscient que je vais mourir, je suis conscient de la mort de l'autre ; nous sommes tous les deux en situation provisoire, éphémère, et cela nous rapproche. Étant semblables, que pouvons-nous réaliser ensemble de constructif ? Comment pouvons-nous nous entraider au lieu de nous détruire ? Me rendre compte de la mort de l'autre m'aide à m'en approcher, tant qu'il est là, tant que je suis là. Que puis-je lui témoigner ? Que puis-je faire pour lui ? Quelle expérience puis-je lui transmettre ? Me rendre compte que l'autre va également mourir m'invite à accomplir avec lui tout ce que je ne pourrai faire plus tard, car ce sera trop tard.

Accepter de considérer ma mort me procure un registre de liberté, celui de rompre les barrières, les interdits et les limites qui m'empêchent d'écouter mes aspirations les plus profondes, de les rechercher et de les mettre en pratique.

Si je m'arrête de temps à autre au cours de mes activités quotidiennes, ne serait-ce qu'un instant, afin de me connecter à moi-même et de m'interroger de façon humble et sentie sur ces questions fondamentales : « Qui suis-je ? », « Où vais-je ?⁶⁵ », je prends conscience que j'existe, ainsi que de ma propre finitude. Ce sont notamment ces questions qui conduisent à la non-violence.

c) L'hyper-connexion

À l'opposé de la déconnexion, je peux être très connecté à la violence, peut-être même trop connecté, au point d'y être entièrement identifié, collé à elle, pénétré par elle. Je peux même devenir "pure violence". Dans cet état, dont j'ai le registre à travers mes images visuelles, tactiles et autres, mais surtout cénesthésiques, il m'est difficile d'être en contact avec moi-même autrement qu'au travers de mes tensions qui sont à fleur de peau.

Dans le meilleur des cas, cet état me rend irritable, agacé, susceptible, impatient, etc., mais il peut également aboutir à m'altérer jusqu'à me rendre violent.

Lorsque je me trouve face à un danger, je suis absorbé par le danger. Je m'y connecte entièrement et peu à peu le danger est "en moi", "pour moi" ; toute ma conscience est alors en danger. Si quelqu'un essaie de m'en détourner, de dévier mon attention, je ne l'écoute pas, je suis obnubilé par le danger. Ma première réaction, la plus "naturelle", est de fuir le danger, de fuir de "moi-même-en-danger", et de concevoir des images qui vont me propulser hors de moi, hors du danger qui se trouve maintenant en moi. Cette réaction est identique, que ce soit lorsque j'observe la violence et que je tente de ne plus la voir ; ou bien lorsque je la subis et que je tente de l'éviter ; ou encore lorsque je l'inflige à une ou plusieurs personnes et que je cherche à l'expulser hors de moi.

L'identification est probablement l'une des principales sources de violence. Examinons une de ses manifestations assez courantes : la colère. L'expression "être hors de soi"

65 Silo, *Le Message de Silo, Le chemin*, Éditions Références, Paris, 2006 (© 2002), p. 89.

synthétise bien cet état. Le préjudice causé par une crise de colère occasionnelle peut se réparer facilement. En revanche, sa répétition chronique peut devenir problématique, car à tout moment elle peut éclater et le plus souvent à partir d'un fait insignifiant. Cette situation génère un climat latent de violence, pour soi et pour son entourage.



Fréquemment, la colère se déclenche lorsque nous sommes perturbés ou dérangés dans ce que nous sommes en train de faire, lorsque les événements ne se déroulent pas tel que nous le souhaitons, ou lorsque nous sommes préoccupés mentalement par un problème personnel non résolu. Dans cet état, l'intrusion de l'autre m'irrite et me crée des tensions que je dois évacuer, et le plus facile est de les décharger sur mon entourage immédiat – en y cherchant des coupables. Pourtant, c'est bien parce que je me suis identifié à la situation dans laquelle je me trouvais – avant d'être dérangé – que je me suis tendu. Au lieu d'identifier et de reconnaître l'origine du problème : mon identification, j'accuse l'objet qui me perturbe : l'autre. Par exemple : je suis concentré sur un travail, ou plongé dans une conversation téléphonique ou encore absorbé dans mes pensées... un proche me sollicite à ce moment-là de façon inopportune... ce n'est pas le bon moment et je lui fais remarquer ; mais il insiste, je sens des tensions m'envahir... ma réponse risque d'être disproportionnée, voire violente.

Le même phénomène se manifeste lorsque je m'identifie à une croyance religieuse, ou à n'importe quelle appartenance, par exemple communautaire. Tout ce qui la remet en question, la dégrade, s'y oppose, ou la caricature⁶⁶, m'irrite et me violence. C'est parce que je suis identifié à ma croyance ou à mon appartenance que les propos sont violents pour moi. Mon identification est la racine de ma violence.

Il m'est très difficile de prendre du recul et de me déconnecter de la situation, car lorsque ma croyance ou mon appartenance est remise en question, c'est moi qui suis remis en question, je suis moi-même la croyance, je suis moi-même ce à quoi j'appartiens. En quelque sorte, je suis à la fois l'objet et l'acte de violence. En conséquence de quoi, je me sens attaqué, et je peux facilement entrer dans un état de colère, et même sombrer dans la haine et le ressentiment. Si je ne me contrôle pas, j'infligerai à l'autre la réponse violente qu'il mérite, que ce soit verbalement ou physiquement. S'il m'est impossible de répondre sur-le-champ, j'attendrai le moment opportun pour me venger, et j'entrerai alors dans un cercle fermé sans issue.

Lorsque je suis piégé par des sensations et des images agressives au moment où quelqu'un remet en question une croyance à laquelle je suis identifié, je me demande si ce n'est pas parce que, dans le fond, je doute de cette croyance. Je constate que lorsque je suis en paix avec mes croyances, les critiques à leur encontre ne m'affectent pas, sinon qu'elles me renforcent dans mes convictions.

Lorsque je suis incapable d'avoir du recul sur moi-même, et que je ne peux pas me raisonner lorsque je suis identifié et donc hyperconnecté à une situation, afin d'éviter un enchaînement et un déchaînement qui peuvent entraîner des conséquences violentes, je dois produire un acte intentionnel pour sortir de l'identification à la situation. Je dois me déconnecter ou, dit d'une façon imagée : je dois débrancher, je dois décrocher, avant que les choses n'aillent trop loin.

Toute situation qui habituellement me crispe et me fait sortir de mes gonds peut devenir une opportunité pour graver en moi une nouvelle réponse et attitude. C'est uniquement en situation que je peux apprendre à me déconnecter, à relâcher mes tensions, à changer d'images, à décider d'accorder un moment d'attention à l'autre, à sortir de mon propre objet d'aliénation, et à résister à la violence qui peut éclater. C'est uniquement en situation que je peux développer en moi cette capacité à anticiper ma réaction, à être attentif à moi-même, et à donner des réponses nouvelles, non habituelles. Mon expérience m'a appris à commencer par tenter de dépasser les petites colères, les situations non compromettantes ; puis, peu à peu, à revoir les raisons plus profondes de ma violence, c'est-à-dire mes identifications et mes registres de possession.

En synthèse, je comprends l'intérêt de réviser mes propres systèmes d'identification, car ce sont des germes de violence, et je comprends l'intérêt d'apprendre à rompre l'hyperconnexion à la violence lorsqu'elle m'attrape, ce que nous aborderons dans le chapitre : *Transformation ou immobilisation*.

Dès l'enfance, alors que par l'éducation sont enseignées les valeurs d'appartenance à une croyance, à un pays, à un groupe, à un club, etc., nous devrions parallèlement prévenir des risques liés à l'identification, y compris celui de devenir violent, en éduquant, notamment par le jeu, afin d'apprendre à renforcer un centre de gravité⁶⁷ en soi et non en dehors de soi.

66 L'attentat contre la magazine *Charlie Hebdo* le 7 janvier 2015, à Paris, en est un cruel exemple.

67 (NDLR) Centre de gravité : emplacement mental centré en soi-même, générant un regard en perspective sur le paysage social et sur son propre paysage intérieur. C'est une attitude mentale intentionnelle et une pratique attentionnelle sur son propre regard. Il procure un "registre" de liberté intérieure ayant pour corrélat l'action cohérente envers les autres êtres humains. Il correspond au Tao des Orientaux ; le point d'où l'on manie le pendule du Yin et du Yang. Hors de ce centre de gravité, l'on oscille entre les extrêmes, soumis à la loi d'action-réaction propre à la violence. En général, on se sert du corps et du

VII - Le rejet viscéral de la violence

C'est précisément par le perfectionnement moral de chacun et le refus viscéral de porter la main sur son prochain que pourra être mis un terme à la montée des hostilités⁶⁸.

La violence que je provoque me produit des sensations dont j'ai des "registres". Sans la reconnaissance de ces registres, aucune action pour stopper la violence n'est possible, car si je n'en ai pas conscience, elle n'existe pas. Elle ne fait pas partie de ma réalité. Dit autrement, sous forme de lapalissade : « Je ne suis pas conscient de ce dont je ne me rends pas compte ».

L'acte de "se rendre compte" est incontournable afin de rejeter la violence. Cependant, il y a plusieurs niveaux de profondeur dans ce rejet.

La connexion émotive et la réflexion m'amènent à rejeter et à condamner la violence, à réfléchir, m'informer, et chercher des solutions. Cependant, le rejet émotionnel et intellectuel de la violence peut être aléatoire et variable selon plusieurs facteurs qui m'amènent à relativiser, nuancer, minimiser, remettre à plus tard, etc., selon mes intérêts, mes croyances, mes valeurs, mes humeurs, mes priorités du moment, etc. Ainsi, je peux être en désaccord avec des situations de discriminations raciales, sentir de la compassion pour ceux qui en souffrent, et cependant ne rien dire, ne rien faire pour exprimer ce que je sens et ce que je pense.

En revanche, lorsque le rejet est viscéral, lorsque je ressens la violence jusque dans mes entrailles et pas seulement au niveau des idées ou des émotions, la fuite n'est pas possible, je suis pris au corps ; il m'est impossible de m'y soustraire parce que la violence m'est insupportable physiquement, au niveau cénesthésique.

Lorsqu'étant violent, je prends viscéralement conscience du préjudice causé à l'autre, je suis en mesure de me mettre à sa place. Je ressens la violence que je donne comme si je la recevais moi-même, je me rends compte de la douleur et de la souffrance de l'autre. L'image de ce qu'il vit agit sur mon propre corps ; je me mets à sa place et il me devient impossible de continuer à être violent, à moins de me déconnecter complètement de la situation et de perdre ainsi toute mon humanité.

Un lecteur avisé demandera : « Comment puis-je provoquer un rejet viscéral alors que la cénesthésie fonctionne de façon involontaire ? » En effet, lors d'un conflit, je ne décide pas d'avoir la gorge ou l'estomac qui se noue. Cependant, lorsqu'au niveau de mes idées et de mes émotions, la violence dépasse un seuil de tolérance, elle devient physiquement insupportable. Les images qui jusque-là étaient visuelles, auditives, tactiles, à fleur de peau, deviennent cénesthésiques et me touchent à travers des sensations internes. Des sensations cénesthésiques plus profondes m'amènent alors à rejeter viscéralement la violence.

Faisons une expérience. Fermez les yeux, vous êtes dans la rue et voyez un homme et un enfant que vous ne connaissez pas ; subitement, l'homme se met à crier sur l'enfant qui

"moi" comme centre de gravité, avec les risques de tiraillement dans toutes les directions en fonction des désirs et des aléas, pouvant mener à la contradiction et à la violence. Le centre de gravité, à l'opposé d'un état diffus, est un état de conscience de soi avec unité intérieure, propice à "l'action réflexive", permettant la critique et l'autocritique et donnant plus d'énergie à l'acte de penser ainsi qu'une flexibilité mentale et émotive, de même qu'une plus grande disponibilité psychologique face aux phénomènes sociaux qui se complexifient de jour en jour.

68 Réponse donnée par Léon Tolstoï à l'écrivain révolutionnaire Maxime Gorki, lorsqu'en 1905 celui-ci le sommait de choisir son camp entre la monarchie et la république. Tolstoï refusait de soutenir un régime tyrannique quel qu'il soit, lorsqu'il est fondé sur la violence et l'oppression. Léon Tolstoï, *Le refus d'obéissance* (écrits sur la révolution), Éditions L'échappée, Paris, 2017, p. 10.

se met alors à pleurer. Que ressentez-vous ? ... Imaginez maintenant que l'homme frappe l'enfant qui se tord de douleur sous les coups. Que ressentez-vous ? ... Enfin, imaginons une scène horrible : l'homme tue, puis découpe l'enfant en morceau, une odeur de sang se dégage. Que ressentez-vous ? ...

Dans le premier cas, je peux manifester mon désaccord au niveau des idées ; dans le second cas, la sensation de rejet descend au niveau de la poitrine, au niveau émotif ; dans le troisième cas, mon corps réagit jusque dans mes viscères, la scène est insupportable. La réponse que je donne est différente en fonction de chaque scène, selon la profondeur de son impact sur moi.

Non seulement ce qui peut être insoutenable et produire un rejet viscéral concerne la violence physique, mais également la discrimination raciale, l'intolérance religieuse, les abus sexuels, le chantage pervers psychologique, l'exploitation économique, et aussi tout simplement le non-respect de l'autre, pour ses idées, ses valeurs, ses croyances, sa façon de vivre. Tout dépend de la charge des images.

La violence peut me heurter émotivement et intellectuellement, mais lorsque, de plus, j'expérimente une réaction physique de rejet viscéral et de dégoût, la sensation est plus profonde, pouvant aller jusqu'à provoquer la nausée et des vomissements.

Pour l'anecdote, au festival de Toronto, en 2001, lors de la projection du film *Ichi le tueur*, du réalisateur japonais Takashi Miike, on remet des sacs en papier aux spectateurs, afin qu'ils puissent vomir durant la séance, tant les scènes du film sont horribles.

Le phénoménologue Aurel Kolnai décrit avec précision les sensations que nous ressentons dans le corps lorsque nous sommes en situation de violence.

La haine peut être engendrée par un objet de vive réprobation morale, par le comportement hostile d'un être, par l'amour rejeté, etc. Dans des circonstances analogues peuvent apparaître d'autres dominantes : mépris, désir de s'amender, peur, deuil et ainsi de suite. La haine va vers son objet spontanément et sélectivement. Mais le dégoût naît en général sans aucune ambiguïté comme unique réaction possible, provoquée immédiatement par l'objet. Celui-ci se comporte de façon provocante, il s'approche et se presse contre nous plus près qu'un objet de haine⁶⁹.

La haine produit une violence qui se traduit en images, par exemple de vengeance. Celles-ci me poussent à l'action et finissent par faire exploser ma violence de façon destructrice. En revanche, le dégoût génère en moi une aversion viscérale plus diffuse et produit une nausée presque paralysante. L'acte violent vis-à-vis de l'autre devient alors quasiment impossible. Certes, je rejette et condamne la violence, mais elle a surtout envahi mon "espace de représentation", et je veux, avant toute autre chose, l'en extirper.

Je constate également que je rejette fortement certaines violences et d'autres moins. Celles qui sont liées à mon expérience ou qui touchent des proches avec qui j'ai une étroite connexion émotive provoquent une réaction plus intense.

Plus la violence pénètre profondément dans ma cénesthésie, plus forte est la réponse de ma conscience pour la rejeter. Plus un conflit s'intensifie, plus je sens que l'agression entre en moi. Il y a invasion. La sensation me pénètre de plus en plus profondément.

69 Aurel Kolnai, (1900-1973) philosophe juif austro-hongrois inspiré par la pensée de Franz Brentano, fut élève de Husserl, *Les sentiments hostiles*, Éditions Circé, Paris, 2014, p. 33. Aurel Kolnai écrit cet ouvrage à Vienne entre 1929 et 1935 et assiste à la montée de l'orgueil nationaliste et de la haine antisémite pour lesquels il éprouve un profond dégoût.

Lorsqu'instinctivement, je sens que mon intégrité physique et mentale est menacée, je rejette la violence comme si elle était un poison, un intrus. Avant toute notion morale, c'est un réflexe instinctif qui m'amène à expulser la violence.

Aurel Kolnai décrit à quel point le dégoût que produit une sensation de répugnance, représente en fait une défense face à l'avancée de quelque chose de tiède, visqueux, vitalement diffus, qui s'approche jusqu'à se coller à soi. Pour lui, le réflexe de nausée face à ce qui est dégoûtant est bel et bien un rejet, une expulsion viscérale d'une sensation qui s'est introduite dans le corps.



On placera dans le voisinage du dégoût le couple d'opposés mépris-nausée. La haine et la colère sont moins liées au corps que le dégoût ; si la colère s'accompagne de manifestations physiques plus véhémentes, dans le dégoût les impressions sensorielles ont un rôle plus intrinsèque, de même que l'ébauche d'une réaction somatique (vomitus), plus spécifique et plus concrète que le fait de se démener, de frapper, de lancer des objets. Tout dégoût, moral y compris, est, sinon plus physique, du moins plus physiologique que la colère⁷⁰.

70 Ibid., p. 22.

Jean-Paul Sartre parle de la conduite d'évasion, et de la distance qui se rétrécit entre un objet de crainte et le corps, à travers l'exemple connu de l'animal féroce enfermé dans sa cage : « Même enfermé derrière de solides barreaux, lorsqu'il saute de façon menaçante vers nous, il nous impressionne comme si la distance qui nous séparait de lui avait disparu⁷¹ ».

Dans le jeu universel pour enfant qui consiste à faire des grimaces, la réaction est très différente si celles-ci sont effectuées à dix mètres ou bien à dix centimètres des visages. Dans ce dernier cas, les enfants sursautent de peur, par l'intrusion en eux de l'image effrayante. En revanche, à distance, face à cette grimace censée faire peur, ils s'esclaffent dans des rires bruyants, de façon cathartique, comme s'ils s'étaient sauvés de quelque chose qui aurait pu les toucher, les pénétrer.

Silo précise que les registres, liés à la sensation corporelle de dégoût viscéral lorsque la distance entre le "moi" et l'objet perçu se rétrécit, altèrent la conscience : « ... La réaction immédiate va au-delà du réflexe moteur réagissant face au danger. Cela m'implique viscéralement, éprouvant un rejet qui peut aboutir à un réflexe de dégoût, de nausée, de salivation excessive et dans le registre extraordinaire de la distance raccourcie entre moi et l'objet ou la situation dégoûtante. Ce rétrécissement de l'espace dans la représentation met l'objet dans un type d'existence qui lui permet de me toucher ou de s'introduire en moi, suscitant depuis mon intra-corps la nausée comme rite d'expulsion⁷² ».

Il est quasiment impossible de ramener à la raison une personne envahie par la violence. En effet, elle a comme priorité d'expulser hors d'elle-même cette violence ressentie tel un venin. Tout doit sortir, rien ne peut entrer ; elle n'écoute pas et ne peut pas écouter. Dans cette situation extrême, nous ressentons le besoin de la toucher pour qu'elle se rende compte de notre présence, pour qu'elle nous sente et se reconnecte à la réalité. Nous voulons la toucher pour qu'elle soit touchée intérieurement et qu'elle reprenne ses esprits. Pourtant, il arrive que simplement en l'effleurant, nous produisons l'effet inverse et qu'elle réagisse de façon disproportionnée, comme si nous l'avions pénétrée et violentée encore davantage, faisant redoubler sa colère.

Un des cas de violence extrême, qui apparaît malheureusement de plus en plus souvent, est celui de personnes dominées par la haine raciale, l'aveuglement fasciste, l'intolérance religieuse, la condamnation fanatique de comportements jugés déviants, à propos de sujets brûlants tels l'orientation sexuelle, l'avortement, ou encore l'euthanasie. Les images visuelles qui les assaillent sont probablement associées à des sensations cénesthésiques liées à des systèmes de tensions viscérales profondes. Leurs motivations sont souvent en relation avec la peur, la possession, la vengeance, ou des expériences traumatisantes qu'ils n'ont pas réussi à surmonter.

Alors que précédemment, nous avons vu l'intérêt de rejeter la violence en faisant descendre l'énergie située dans la tête vers des sensations localisées dans les viscères, ici, l'inverse est nécessaire.

Quelles recommandations pourrions-nous prodiguer à ces personnes et aux leaders qui les influencent, afin de sortir de la violence, souvent extrême, qu'ils provoquent ? Pour quitter le monde viscéral, sans aucun doute devront-ils se libérer des profondes tensions internes qui les nouent et modifier la charge oppressive des images qui les obsèdent, en avançant vers la réconciliation, la mobilité d'images, et la foi en l'avenir.

71 Jean-Paul Sartre, *Esquisse d'une Théorie des émotions*, Éditions Hermann, Paris, 1965, p. 43. Ouvrage publié ainsi que *La nausée*, en 1938, en pleine montée du nazisme.

72 Silo, *Notes de psychologie*, Éditions Références, Paris, 2011 (© 2006), p. 292.

Rester attentifs aux déclarations des leaders, montrer leurs contradictions, mettre en place des lois qui protègent les citoyens, proposer un système éducatif qui neutralise les possibilités futures de violence sont des réponses possibles que nous pouvons promouvoir au niveau social.

Alors que certaines violences produisent un rejet qui peut aller jusqu'à être viscéral, certaines autres, pourtant humainement inadmissibles, sont encore acceptées, tolérées, voire occultées dans la société, comme le machisme, l'exploitation des enfants et la discrimination raciale.

Bien que nous ayons fait de grands pas en comparaison des violences qui étaient admises il y a encore très peu de temps, telle la torture qui s'exhibait autrefois sur les places publiques, et l'esclavagisme dont on s'enorgueillissait il y a encore seulement quelques années, il reste du chemin à parcourir pour que toutes les formes de violence soient expulsées de la société, expulsées du corps social. Ce n'est qu'en 1999 que l'esclavage fut officiellement aboli sur toute la planète. Le Niger a été le dernier pays à le supprimer⁷³.

Quel sera le prochain pas dans cette passionnante traversée humaine ? Il consistera probablement en une véritable transmutation interne qui impliquera l'abandon définitif de toute forme de violence, non seulement par conviction rationnelle, mais parce que les actes violents nous produiront une répulsion viscérale⁷⁴.

Les personnes qui effectuent un travail sur elles-mêmes afin de résister à la violence et de s'en libérer commentent que la contradiction leur est devenue impossible à supporter. Leur processus de recherche d'unité et de cohérence interne les a dotées d'un degré de sensibilité qui s'est affiné au point de rejeter la moindre violence.

On peut envisager des configurations de conscience avancées dans lesquelles tout type de violence provoquerait de la répugnance avec les corrélats somatiques correspondants. Une telle structuration de conscience non-violente pourrait parvenir à s'installer dans les sociétés et serait une conquête culturelle profonde. Cela irait au-delà des idées et des émotions qui se manifestent timidement dans les sociétés actuelles, pour commencer à faire partie de la trame psychosomatique et psychosociale de l'être humain⁷⁵.

Le phénomène de rejet viscéral de la violence mérite d'être approfondi. Ce rejet est un indicateur qui va au-delà des idées et des émotions, c'est-à-dire au-delà des idées acquises, des théories, des croyances et des a priori, parce qu'il s'agit d'une expérience directe, une sensation qui s'exprime avec le corps.

Au cours d'une interview réalisée par Julio Somoano, le philosophe espagnol Javier Gomá note une croissance du sentiment de dégoût dans le monde actuel, qu'il interprète non pas dans un sens négatif, sinon positif, en disant : « Le dégoût est le moteur du progrès moral ; il se généralise et crée une situation insoutenable qui conduit à des réformes législatives ou à l'adoption d'un droit fondamental⁷⁶ ».

Les manifestations massives qui éclatent sur tous les continents ces dernières années, et qui concernent des questions fondamentales telles la défense du plein droit des

73 Roger Botte, *Politique Africaine* 2003, n° 90, p. 127. (NDLR) En décembre 2020, les Nations Unies estimaient à plus de 40 millions, les victimes du travail forcé dans le monde ; à quoi l'on doit ajouter, entre autres, les cas de servitude, de mariage forcé, et la traite d'êtres humains.

74 Tomas Hirsch, *El fin de la prehistoria, un camino hacia la libertad (La fin de la préhistoire, un chemin vers la liberté)*, Ediciones Tabla rasa, Madrid, 2007, p. 129.

75 Silo, *Notes de psychologie*, Op. Cit., p. 292.

76 Interview réalisé par Julio Somoano, pour RTVE, le 30 juin 2021, à la Maison d'Amérique de Madrid, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.rtve.es/play/videos/conversatorios-en-casa-de-america/javier-goma-filosofia-escriitor/5968534/>

femmes et la lutte contre la violence de genre, le rejet de la discrimination raciale, la prise en charge responsable de l'environnement, l'instauration d'une réelle démocratie, ainsi que le droit de choisir ses options et modes de vie, vont au-delà des revendications et témoignent d'aspirations profondes dotées d'une grande signification.

La clameur de millions de personnes qui se mobilisent avec permanence durant des mois, voire des années, exprime des intentions de changement profond de la société. De puissantes images cénesthésiques agissent et poussent l'humanité dans une direction où l'usage de la violence n'a plus sa place.

Ce chapitre démontre le rôle fondamental qu'exerce le sens cénesthésique dans notre rapport au monde. L'approfondissement de la connaissance à propos de ce sens inexploré ouvre de nouveaux horizons quant à l'interprétation des phénomènes sociaux et à l'exploration de notre monde intérieur, source d'inspiration, d'entendement, d'intuition, et de prescience.

VIII - Le rôle décisif de la conscience

Nos inventions, nos créations, les progrès de la science et de la technologie, ainsi que nos croyances, nos options idéologiques, nos valeurs, notre style de vie, etc. sont le fruit de l'intentionnalité de la conscience, qui façonne le monde à son image. Si la conscience est altérée, le monde qui en découle est altéré ; une conscience violente génère un monde violent, une conscience en fuite produit un monde à la dérive.

La question de la conscience mérite donc que nous nous y arrêtions. Mais commençons par le concept de l'inconscient, qui est omniprésent dans la société actuelle.

Il est certain que la psychanalyse et les développements à propos de l'inconscient ont permis de dévoiler notre monde intérieur et de mettre à jour ses méandres : la peur, l'anxiété, le ressentiment, la contradiction, les compulsions, le désir de vengeance, etc. Ces contenus intérieurs entraînent des implications dans la vie, et ils sont très actifs. Toutefois, nous observons aujourd'hui une nouvelle tendance qui consiste à se tourner vers le développement de la conscience, dénotant l'émergence d'une autre étape.

Si la psychanalyse a permis de comprendre que les contenus de conscience sont actifs, la phénoménologie a permis de découvrir de plus que la conscience aussi est active. Le thème de l'intentionnalité suscite aujourd'hui un grand intérêt. L'image inculquée par l'éducation, montrant la conscience davantage comme un juge critique que comme une alliée, est remise en question.

Présenter le rôle actif de la conscience permet de se démarquer des thèses classiquement admises sur le sujet. En effet, la conscience ne nous transmet pas une vision du monde selon l'information qu'elle reçoit, en tant que simple miroir ; elle ne reflète pas le monde de façon passive mais, au contraire, elle fait quelque chose du monde qu'elle perçoit. Elle ne se limite pas à évaluer si ce que nous réalisons est bien ou mal, elle intègre et interprète les données qui lui parviennent, et surtout elle structure ces données qui lui servent à élaborer des réponses dans le but de transformer ce qu'elle perçoit, y compris elle-même.

Sa "nature" active la rend mobile et capable d'agir sur les déterminismes. Nous constatons néanmoins que la fixation sur des valeurs, des croyances et des préjugés, l'immobilise sur des conceptions qui peuvent la faire s'enfermer sur elle-même et devenir violente.

Il est facile de se rendre compte de cette aptitude active de la conscience. Par exemple : « Je m'interroge sur une situation particulière ou sur un problème à résoudre sans pouvoir y apporter de réponse immédiate ; quelquefois, après plusieurs jours, et dans une situation insolite, la réponse m'apparaît subitement. » La conscience, en silence pourrait-on dire, a continué durant tout ce temps à chercher une réponse. Les questionnements, les doutes, les nécessités, les souhaits que je formule intérieurement sont des actes lancés à la conscience, qui déclenche son intention d'y donner une réponse. Techniquement, nous parlons de fonctionnement "acte-objet".

Cependant, les actes lancés ne se complètent pas toujours avec un objet, c'est-à-dire ne trouvent pas toujours de réponse, ce qui génère une tension qui, d'une certaine façon, met la conscience en dynamique constante, en état de recherche permanente, afin de compléter les actes lancés.

Il est clair que parfois ces actes de conscience ne sont pas complétés dans un objet, car il arrive que l'objet ne soit pas trouvé. Il y a alors une ligne de tension. Heureusement, d'un autre côté. C'est parce que la conscience n'est pas complétée qu'elle est

*dynamique. Grâce au fait que la conscience ne soit pas arrêtée, achevée dans un objet, elle peut mettre en mouvement ses différents mécanismes*⁷⁷.

En montrant la nature active de la conscience qui s'exprime au travers de l'intentionnalité, nous nous rapprochons des thèses de la phénoménologie, selon lesquelles le monde est "donné" à la conscience, créant une interrelation réciproque entre la conscience qui, elle, existe car elle fait partie de ce monde, et le monde qui, lui, existe parce que j'en ai conscience, les deux formant une structure "conscience-monde".

Par ailleurs, avec le thème de l'intentionnalité humaine, nous nous écartons des thèses "réductionnistes", pourtant dominantes aujourd'hui, selon lesquelles seules la physique et la chimie expliqueraient l'essence de la vie et son évolution, réduisant tout à la matière.

Nous trouvons les prémisses et les antécédents à l'idée de conscience active chez le philosophe Franz Brentano ⁷⁸ qui, à la fin du XIX^e siècle, introduisit la notion d'intentionnalité en tant que concept descriptif universel de base. L'un de ses élèves, Edmond Husserl, approfondit exhaustivement le concept et créa la phénoménologie, décrivant l'intentionnalité en tant que structure essentielle de la conscience (et pas seulement comme un phénomène psychologique). Son ouvrage de référence *Idées directrices pour une phénoménologie pure et une philosophie phénoménologique* est traduit par Jean-François Lavigne, spécialiste de philosophie contemporaine, qui présente cet ouvrage comme l'un des cinq ou six textes de philosophie les plus importants du XX^e siècle. Il établit les principes et les méthodes qui rendent possible une science nouvelle, la science descriptive pure des structures de la conscience, la phénoménologie transcendantale⁷⁹.

Cependant, il convient de compléter le concept husserlien en précisant que l'intentionnalité s'exprime au travers de l'image et que la conscience vise essentiellement à transformer le monde.

Un autre élève de Franz Brentano, Sigmund Freud, développa, simultanément à Husserl, le concept d'inconscient, ce qui montre l'effervescence qui régnait alors autour du thème de la conscience, et qui annonce les découvertes futures quant au monde intérieur de l'être humain⁸⁰.

Jusqu'alors, les expériences vécues du passé étaient considérées quasiment sans incidence sur le présent, et encore moins sur le futur. Le grand apport de Freud fut de montrer que les contenus du psychisme sont actifs, et cela fut une véritable révolution pour l'époque. Cependant, c'est à Husserl que revient l'apport du concept de rôle actif de la conscience : non seulement les contenus de conscience sont actifs, mais la conscience elle-même l'est aussi.

De nouveaux courants apparaissaient dans le champ de la psychologie... Des vents renouvelés se levaient tandis que nos vieilles idoles tombaient l'une après l'autre : plus de tests de Binet, plus de diagnostics psychologiques de Rorschach, Ribot, Wundt, Weber, Fechner... La psychologie expérimentale s'était transformée en statistique ou

77 Silo, *Fundamentos del pensar. La forma pura desde el punto de vista psicológico (Fondements de la pensée. La forme pure d'un point de vue psychologique)*, conférence donnée à Corfou, octobre 1975, Ediciones León Alado, Madrid, 2019, p. 21.

78 Franz Brentano (1838-1917), philosophe allemand, auteur de l'ouvrage référence *Psychologie du point de vue empirique*, Éditions Vrin, Paris, 2008.

79 Edmund Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie pure et une philosophie phénoménologique*, traduit par Jean-François Lavigne, Éditions Gallimard, Paris, 2018.

80 L'influence de la phénoménologie husserlienne sur les sciences psychologiques a été considérable ainsi que la philosophie de Heidegger qui en découle. Beaucoup d'auteurs appartiennent à ce courant. Presque tous ont été influencés par Franz Brentano et la méthode phénoménologique de Husserl. Les œuvres de Jaspers, Merleau-Ponty, Sartre et Binswanger sont universellement connues. En tant que courant psychiatrique, la Troisième École de Vienne de Viktor Frankl rejoint ce courant. Citons aussi les méthodes de travail psychologiques exposées par Luis Alberto Ammann dans son système *Autolibération*.

en branche de la neurophysiologie. Les gestaltistes avaient débarqué sur des plages très éloignées du débat de la psychologie de haut niveau. Wertheimer, Koffka et Köhler fusionnaient avec le comportementalisme grâce à Tolman et Kantor. Derrière tout cela, nous voyions une méthodologie très intéressante qui, de plus, avait de l'influence dans le champ de la logique, de la gnoséologie et même de l'éthique et de l'esthétique. Il s'agissait de la méthode phénoménologique husserlienne qui, depuis quelque temps, avait élaboré une critique du psychologisme, et se propageait avec Heidegger et la psychologie de l'existence. Le panthéon psychanalytique s'écroulait avec Sartre et ses critiques du schéma de l'inconscient, fondées justement sur l'application de la phénoménologie. Nous discutons, en particulier, d'un de ses essais les moins étudiés : sa magnifique Esquisse d'une théorie des émotions⁸¹.

Les deux écoles de pensée citées plus haut entraînent évidemment des méthodologies d'investigation distinctes, afin de résoudre la violence. Schématiquement, disons que l'une se tourne vers le passé, et l'autre s'oriente vers le futur. Selon Nietzsche : « Avec la phénoménologie, nous sommes libérés des mondes qui sont derrière nous ».

Dans un cas, je vois la violence en fonction de ce que j'interprète, et dans l'autre, je l'interprète en fonction de ce que je vois. Dans le premier cas, il y a une tension liée au fait de partir de l'interprétation. Dans le second cas, je commence par décrire sans expliquer, sans analyser, sans grille de lecture préalable, ce qui permet une approche plus détendue du problème, bien qu'il soit nécessaire d'être le plus exhaustif possible dans la description du phénomène. Je peux, de plus, observer sans bruit et voir sans interpréter, laissant surgir les intuitions et l'inspiration, si nécessaires à toute investigation.

Nous ne faisons pas appel à l'action d'un supposé subconscient ou inconscient, ou d'un quelconque autre mythe épocal dont les prémisses scientifiques sont incorrectement formulées. Nous nous appuyons sur une psychologie de la conscience qui admet plusieurs niveaux de travail et des opérations de prééminences différentes dans chaque phénomène psychique, toujours intégré dans l'action d'une conscience globale⁸².

Notre étude de la conscience n'utilise pas le concept d'inconscient. En revanche, elle considère celui des coprésences qui, même si nous ne les voyons pas, même si nous n'en avons pas conscience – dans le sens de ne pas s'en rendre compte, et non pas dans le sens inconscient – exercent une forte influence sur notre fonctionnement. Jean Gebser illustre le phénomène ainsi : « On ne voit jamais ce que l'on a sous les yeux, sans penser qu'à la face visible correspond une face non perçue parce que non visible, indispensable pour que l'entier existe⁸³ ».

Les coprésences peuvent être des bruits de fond non résolus du quotidien, des préoccupations permanentes, des sujets de réflexion qui occupent l'esprit, des croyances plus enracinées dont les valeurs dictent la vie et interviennent lorsque nous nous écartons d'une certaine ligne de conduite. L'étape de l'éducation est donc très importante, car les croyances et les valeurs se forment à ce moment-là et peuvent resurgir par coprésence à n'importe quel moment.

Les coprésences peuvent se trouver en surface, liées à des contextes avec lesquels je vis aujourd'hui, mais elles peuvent également provenir de la mémoire ancienne et resurgir subitement de façon imprévue et inopinée, par association avec des situations que je vis au présent. Leur charge émotive et affective accumulée peut être le détonateur d'une grande

81 Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 10.

82 Silo, *Contributions à la pensée, Psychologie de l'image*, Op. Cit., p. 25.

83 Jean Gebser (1905-1973), philosophe et poète allemand, phénoménologue de la conscience, *L'image de l'homme et la conscience* (conférence), [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : http://www.jean-gebser-gesellschaft.ch/GTexte/Image_de_lhomme.pdf, auteur de *Origen y Presente (Origine et présent)*, ouvrage publié en espagnol aux Éditions Atalanta, Vilaür, 2011.

violence. Lors d'un conflit entre deux personnes, les souvenirs négatifs communs du passé remontent à la surface et agissent en coprésence.

Chaque représentation individuelle fait partie d'un système de représentation plus ou moins coprésent qui varie selon les conditions des données en mémoire. En d'autres termes, une réponse au monde déclenchée par un stimulus est choisie dans un champ de coprésence parmi de nombreuses autres représentations possibles. Ainsi, le système des coprésences, dans plus d'un sens, détermine le comportement global des individus et des ensembles humains⁸⁴.

Les investigations sur la conscience démontrent que celle-ci est orientée en priorité vers le futur. Ce regard tourné vers l'avenir conditionne le comportement présent, et contrebalance positivement et progressivement la charge des traumatismes passés. Par exemple, la réconciliation avec une situation vécue vise la réhabilitation pour demain. J'ai pu vérifier une véritable intégration d'expériences difficiles de mon passé, par le fait d'être capable d'élaborer des projets futurs ayant un rapport avec ces mêmes expériences douloureuses.

Aucun phénomène n'est prédéterminé, y compris la violence, tel que le démontra Ilya Prigogine au cours de ses expériences en thermodynamique ; les options sont multiples en toute situation, et notre libre arbitre nous permet de toujours avoir la possibilité de choisir.

« Nous sommes condamnés à être libres⁸⁵ », dit Sartre, selon qui, une fois jetés dans ce monde que nous n'avons pas choisi, nous sommes responsables de tout ce que nous y effectuons. Si nous ne choisissons pas, nous ne pouvons pas parler de liberté. En revanche, nous ne pourrions répliquer : « Si nous choisissons d'être violents, nous sommes donc libres ! », car cette liberté, lorsqu'elle s'octroie en éliminant celle de l'autre, est à l'origine d'un enchaînement, auquel cas nous ne pouvons parler de liberté.

En 1960, lors d'un discours public, alors qu'il était assistant-pasteur de l'Église baptiste Ebenezer à Atlanta avec son père, Martin Luther King évoqua lui aussi la notion de choix en disant : « Il ne s'agit pas de choisir entre la violence et la non-violence ; il s'agit de choisir entre la non-violence et la non-existence⁸⁶ ».

De façon poétique, Silo évoque la nécessité du choix : « Prête attention aux deux voies qui s'ouvrent devant toi. Si tu laisses ton être se lancer vers des régions obscures, ton corps gagne la bataille et c'est lui qui domine. Alors surgiront des sensations et des apparences d'esprits, de forces et de souvenirs. Par-là, on descend toujours davantage. C'est là que se trouvent la haine, la vengeance, l'étrangeté, la possession, la jalousie, le désir de demeurer. Si tu descends encore davantage, tu seras envahi par la frustration, le ressentiment, et par tous ces désirs et rêveries qui ont été source de ruine et de mort pour l'humanité. Si tu lances ton être dans une direction lumineuse, tu trouveras résistance et fatigue à chaque pas. Cette fatigue de l'ascension a ses coupables. Ta vie pèse, tes souvenirs pèsent, tes actions passées entravent l'ascension. Cette escalade est rendue difficile par l'action de ton corps qui tend à dominer⁸⁷ ».

84 Silo, *La modification du tréfonds psychosocial*, conférence donnée le 4 janvier 1982 à Rio de Janeiro, Brésil. [en ligne], consulté le 26 août 2022, URL : <https://www.elmayordelospoetas.net/1979/05/15/la-modificacion-del-trasfondo-sicosocial/>

85 Jean-Paul Sartre, *L'être et le néant*, Éditions Gallimard, Paris, 1976, p. 612.

86 Martin Luther King, [En ligne], Consulté le 19 juin 2022, URL : <https://www.abc-citations.com/auteurs/martin-luther-king/page/2/>

87 Silo, *Le Message de Silo, Le regard intérieur, Le guide du chemin intérieur*, Op. Cit., p. 18.

IX - Transformation ou immobilisation

Commençons ce chapitre par une hypothèse : Transformer est l'une de nos principales facultés, sinon l'une de nos principales raisons d'exister. La conscience, par son intentionnalité, transforme le monde et se transforme elle-même, de la naissance à la mort, ultime transformation par laquelle s'achève sa fonction. Ne pas transformer veut dire s'arrêter en chemin et se contenter de ce qui a été acquis jusque-là, c'est se résigner à répéter. Devenus maîtres dans la transformation de la matière, il nous reste à générer le plus subtil, l'intangible, l'impalpable, qui libère de la transformation temporelle, c'est-à-dire l'esprit.

Plus modestement, ce que nous explorons dans cet écrit, ce sont des pistes de réflexion qui peuvent contribuer à dépasser la violence. Sur le plan personnel, toute transformation passe par les images, qui rendent l'action plus efficace lorsqu'elles sont combinées : visuelles et cénesthésiques, ou auditives et cénesthésiques, etc.

Lors d'une rencontre virtuelle, le 17 avril 2020, à propos de son ouvrage *Sur le profond ou l'innombrable*, Eduardo Gozalo commentait : « Le thème des images cénesthésiques est fondamental, car si vous avez une image visuelle et que vous n'avez pas de registre cénesthésique correspondant, elle ne bouge pas de la même façon, c'est-à-dire qu'elle est comme une image vide, sans substance... L'image visuelle doit être accompagnée d'une image cénesthésique avec le registre correspondant ; plus elle est profonde, mieux la charge énergétique se déplace⁸⁸ ».

Lorsque les images sont chargées de violence, de ressentiment, d'envie de posséder, de désir de contrôler, de soif de vengeance, de haine, de rêve de pouvoir, etc., elles incitent à agir dans une direction qui ne peut générer que douleur et souffrance.

Lorsque les images sont chargées d'humiliation, de soumission, de résignation, de contradiction, elles s'accumulent en soi jusqu'à finir par se déchaîner dans son propre milieu et au-delà, selon notre influence.

Lorsque les images sont chargées d'illusions, de faux espoirs, de crédulité, de foi naïve ou de mauvaise foi, d'hypocrisie, ou encore de calculs enfiévrés pour tromper l'autre, elles conduisent invariablement au retour désenchanté de l'action, par effet boomerang.

Lorsque les images sont sclérosées sur une idée arrêtée, une croyance non remise en question, une peur paralysante, une certitude sécurisante, elles poussent à ne rien entreprendre de nouveau, sinon à conserver ce que nous possédons ou croyons posséder, et incitent à ne rien transformer, car le changement déstabilise et plonge dans l'incertitude, ce que nous cherchons par nature à éviter. Cependant, l'instabilité va de pair avec la transformation. Rien ne peut se maintenir indéfiniment dans le temps : « L'unique chose permanente, c'est le changement permanent », disait le sage.

Nous détectons que lorsque nous sommes fixés à un climat, à des contenus forts, notre opérabilité, au niveau de la pensée, du sentir et de l'action, la mobilité diminue, notre liberté diminue. À l'inverse, nous constatons que lorsque nous sommes libérés de ces contenus, de ces fixations fortes et profondes, nous gagnons en mobilité interne⁸⁹.

88 Eduardo Gozalo, *Sobre lo Profundo o lo Innombrable. Comentarios 2 a El Mensaje de Silo (À propos du Profond ou Innombrable. Commentaires 2 sur Le Message de Silo)*, Ediciones León Alado, Madrid, 2020.

89 Silo, *Transformations des impulsions* (conférence), septembre 1975, Corfou, p. 9-10. [En ligne], Consulté le 22 juin 2022, URL : https://hablasilo.net.ve/archivos/textos/212_charla_sobre_transformaciones_de_impulsos.pdf

Pour agir sur les images qui me perturbent, me freinent ou me handicapent, je dispose schématiquement de trois options. La première consiste à fuir ces images ou à tenter de les occulter, ce qui, dans l'immédiat, est le plus facile à réaliser, mais, avec le temps, rend les choses de plus en plus compliquées. Ce n'est donc pas la bonne solution.

En second lieu, je peux réagir de façon cathartique⁹⁰, afin de décharger les tensions qui s'accumulent en moi lorsque, par exemple, on m'interdit, m'inhibe, me manipule ou m'exploite ; mais également lorsque je m'auto-interdis et me fais violence à moi-même. La catharsis n'est pas intentionnelle et elle surgit en général par compulsion. Bien qu'elle accomplisse la fonction salutaire d'évacuer les tensions, de « purger et libérer les passions » disait Aristote, en soi, elle ne transforme rien. Le problème continue d'exister et se manifestera de nouveau tôt ou tard ; cependant, il s'agit souvent d'une façon d'exprimer que quelque chose doit être transformé en profondeur.



Troisièmement, je peux mentalement remplacer les images problématiques et leur charge par d'autres images, neutres ou avec une charge positive, et produire ainsi ce que nous nommons un transfert, procédé qui produit des intégrations permanentes et des modifications de fond. Ce procédé est différent de la pratique appliquée par la

⁹⁰ Catharsis : décharge de contenus oppressifs ou de tensions internes, au moyen de leur extériorisation par les centres de réponses (sous forme de rires, de pleurs, de cris, par exemple), Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 261.

psychanalyse, pour laquelle le transfert est un processus où les sentiments ou les désirs inconscients d'un sujet sont reportés sur une autre personne, en l'occurrence l'analyste⁹¹. Dans la méthodologie de travail de l'Humanisme Universaliste, le transfert est un mécanisme de déplacement de tensions et de climats⁹².

Évidemment, de façon empirique, je transforme également une situation ou un climat par l'action, ce qui a le pouvoir d'éliminer la charge ressentie jusque-là, parce que ma nouvelle expérience remplace l'ancienne qui était négative.

À partir du regard que j'ai sur la violence, je la juge, je la sens, et j'agis afin de l'accepter ou de la transformer. Cette vision, qui part de la conscience, est façonnée par mes croyances, mes valeurs, mes a priori, mes expériences vécues, etc. Une personne qui exploite, vole, manipule, peut considérer que son acte est justifié parce qu'il correspond à ses conceptions et surtout, ne soyons pas dupes, à ses intérêts personnels.

Si mon intention est d'agir avec non-violence, il est nécessaire que je porte un regard sur mon regard, que j'observe d'où part ce regard, pourquoi je fais les choses, à partir de quelles valeurs, et que je vérifie si mes actes sont cohérents en fonction de ce que je sens et de ce que je pense, que je clarifie ce qui me motive. Je détecterai alors mon degré d'unité intérieure ou de contradiction. Observer mon propre regard, par lequel j'entre en contact avec moi-même et mes registres, me permet de donner à la violence une réponse intentionnelle non-violente.

La majorité des personnes ne connaisse pas les pratiques de réversibilité de la conscience, qui permettent d'élever le niveau de celle-ci, même si, empiriquement, elles les appliquent à l'occasion. Ces pratiques intentionnelles (non naturelles) dotent la conscience du pouvoir de décider de ce qui lui arrive. C'est comme-ci, étant sur le pont d'un navire, alors que jusque-là nous nous laissions aller au gré des flots, nous reprenions maintenant la barre.

Le premier mécanisme de réversibilité, que le philosophe Kant décrivait, il y a deux cent cinquante ans, comme le principe le plus élevé de toutes les connaissances humaines, est l'aperception. Luis Alberto Ammann le définit ainsi : « Activité de conscience où l'attention est mise sur la perception sensorielle. La conscience agit sur les sens pour qu'ils aillent dans une direction ou une autre. Ainsi, les sens sont mus non seulement par l'activité des phénomènes qui leur parviennent, mais aussi par la direction qu'imprime la conscience⁹³ ».

Par exemple, l'aperception marque la différence entre : être absorbé, quasiment hypnotisé, par les infos émises sur l'écran de télévision ; et regarder les infos avec un regard désidentifié, permettant la critique.

Par le second mécanisme, l'évocation, la conscience va intentionnellement chercher de l'information dans la mémoire, ce qui est diamétralement opposé au mécanisme des souvenirs qui font surface sans que nous nous y attendions. L'évocation est définie ainsi par Luis Alberto Ammann : « Action intentionnelle de la conscience sur la mémoire pour y chercher des données déjà enregistrées dans une frange déterminée de souvenirs. Ceux-ci sont structurés à partir des états ou des climats dans lesquels ils ont été enregistrés. Dans l'évocation, la donnée recherchée apparaît, ainsi que le reste des données se référant à elle ; il s'agit de données des autres sens qui agissaient au moment

91 Selon Silo, ce phénomène n'est pas un transfert, sinon une projection de conscience émotionnée, qu'il appelle dédoublement du centre de gravité. Silo, *Transformations des impulsions*, Op. Cit., p. 1.

92 Nous appelons tensions les contractions plus ou moins profondes du système musculaire [...] Nous distinguons les tensions externes, situationnelles ou continues des tensions internes, soit musculaires et profondes, soit liées à tous types d'irritations viscérales. Ces dernières tensions sont accompagnées d'une composante émotive importante, elles sont teintées émotionnellement et nous les appelons climats. Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 309.

93 *Ibid.*, p. 257.

de l'enregistrement et de données se référant au niveau de travail et à l'état de la structure au moment de l'enregistrement (climats, tonus affectifs, émotions)⁹⁴ ».

L'évocation permet de travailler sur des données de mémoire afin de se rappeler avec précision une expérience passée, et permet également de visualiser des scènes conflictuelles précises du passé afin de réaliser un travail pour les intégrer.

Pour observer les phénomènes, il existe différentes sortes d'attention qui dépendent de la façon avec laquelle nous l'appliquons au phénomène : l'attention simple, l'attention divisée et l'attention dirigée⁹⁵.

La conscience de soi se manifeste à partir d'une attention dirigée par laquelle, simultanément, je m'observe et j'observe le monde. Il s'agit d'une sorte d'auto observation, à ne pas confondre avec l'introspection car, avec celle-ci, je n'observe pas mais plutôt je m'auto-analyse.

En conscience de soi, je ne suis pas seulement attentif aux phénomènes que je perçois, je suis également attentif à moi-même et aux mécanismes de ma conscience (ses objets, mais aussi ses actes, tels que ma façon de regarder, de comparer, d'interpréter, etc.), ainsi qu'aux coprésences qui se font alors plus manifestes.

Aujourd'hui, nous parlons beaucoup de "pleine conscience", mais ce concept récent diffère de "la conscience de soi" dans le sens où cette technique invite à observer les objets de conscience et non pas la conscience elle-même, ce qui consiste à observer ce qui lui est extérieur. Or, la conscience peut être envahie de mauvaises intentions et de contenus violents non intégrés. Par exemple, je peux être pleinement conscient qu'une situation me provoque de la peur, et rester focalisé sur l'objet de peur, peut-être même en y apportant une réponse, mais ce n'est pas pour autant que je me rends compte que ma conscience est envahie par la peur. Avant de donner une réponse à la violence, il est plus approprié de modifier la manière dont ma conscience structure le phénomène.

La conscience de soi est un regard sur ma propre conscience : je suis conscient qu'elle est altérée, ou en fuite, ou violente, ou inspirée, ou chargée de compassion, etc. Cette pratique me permet d'apprendre à mettre une distance entre moi-même et le monde, entre moi-même et mes pensées et mes émotions, entre moi-même et mes croyances, mes jugements de valeur, mes a priori, mes peurs, mes frustrations, mes ressentiments, mes désirs de vengeance, etc., c'est-à-dire entre moi-même et ce qui risque de se terminer par la violence et la destruction.

En état de conscience de soi, je ne reconnais pas seulement mon propre point de vue, mais également celui de l'autre. Je comprends qu'il n'est pas suffisant d'être tolérant avec les opinions des autres, mais que celles-ci sont absolument nécessaires afin d'avoir une image plus complète de la réalité. Singulièrement, l'état de conscience de soi me permet d'être conscient de l'autre.

Faisons une brève expérience : mettez-vous face à une personne et regardez-la (votre regard se fixe sur elle) ; continuez à la regarder et maintenant, amplifiez le champ de vision à 180° (la perception change, le regard n'est plus focalisé sur la personne car, en plus, apparaissent les éléments à droite et à gauche de vos yeux, vous êtes moins

94 *Ibid.*, p 283.

95 L'attention simple est une façon de faire attention par laquelle l'attention est dédiée exclusivement à l'activité que l'on effectue. L'attention divisée est celle par laquelle on est attentif à deux stimuli simultanément. Par exemple, je fais attention à un objet ou phénomène donné et simultanément je fais attention à une partie de mon corps. L'attention dirigée est une forme d'attention a-perceptuelle, par laquelle l'activité du penser est reliée à des registres de relaxation, d'auto observation, de compréhension et de clarté intérieure. Je fais attention et tandis que je fais attention, j'observe depuis mon intérieur ce à quoi je suis attentif, *Manual de formación personal del Movimiento Humanista (Manuel de formation personnelle du Mouvement Humaniste)*, Ediciones del País, Buenos Aires, 2009, p. 131).

identifié à l'image de la personne) ; maintenant, approfondissez le regard comme si vous regardiez de derrière vos yeux (comme si vous regardiez vos propres yeux) et tâchez d'amplifier le champ de vision à 360° (vous êtes inclus dans la vision qui vous englobe horizontalement, verticalement, et en profondeur, comme si vous étiez au centre d'une sphère) ; observez la manière dont, à la perception visuelle, s'ajoute une sensation plus diffuse qui se situe ou alterne entre les yeux et la poitrine (votre perception s'amplifie, tous les sens sont en alerte, vous expérimentez à la fois la vision de la personne et votre sensation interne, le dehors et le dedans ne font qu'un et vous vous trouvez au centre). Qu'expérimentez-vous ? ...

À la différence de l'état habituel dans lequel je fais les choses mécaniquement, sans même me rendre compte de mes actions, la conscience de soi me permet d'avoir une vision structurelle globale. Singulièrement, j'ai également la sensation que le temps s'allonge et que l'espace s'amplifie. Tout est plus lent, plus ample, plus profond.

Le regard se décolle non seulement des perceptions externes, mais aussi des perceptions internes. Je ne suis déjà plus le simple résultat des conditions objectives ni le résultat d'une sensibilité interne qui s'impose à moi. Le regard observe les mécanismes de conscience. Ceci, loin de produire une introspection, me permet de voir l'intériorité et l'extériorité en structure, s'impliquant l'une l'autre. Ainsi, à mesure que je développe l'attention, je cesse d'adhérer aux stimuli, à la sensibilité, aux mécanismes⁹⁶.

96 Maxi Elegido, chercheur humaniste espagnol, *Le style de vie*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, Punta de Vacas, Argentine, 2011, p. 14.

X - Intégrer et dépasser la dualité

Ici, il ne s'agit pas de donner des explications sur le thème complexe de la dualité, sinon d'observer comment la façon de l'appréhender peut entraîner dans la violence.

Lorsque je porte un regard inquisiteur, soupçonneux, critique, pusillanime sur ce qui est différent, lorsque je vois ce qui est contraire comme un danger, lorsque j'appréhende le monde et sa dualité en tant que risque, je porte un regard qui me met en duel (affrontement) avec lui, pour reprendre la signification étymologique du terme dualité : *duellum*.

La dualité est inhérente à notre monde, et la façon avec laquelle je l'interprète conditionne ma pensée et mes actes.

En général, il y a symbiose entre mes perceptions et mes représentations internes, sinon je serais en guerre perpétuelle avec le monde ou avec moi-même.

Socialement, nous sommes poussés à nous polariser et à nous radicaliser, par genre, race, communauté, religion, parti, club, nationalité, origine culturelle, etc. Les relations prennent une forme de mandorle, avec des pôles opposés, propices à la défiance, la peur, et la violence.

Face à un conflit, la tendance est de se polariser pour un camp, souvent de façon spontanée, en fonction de la relation émotionnelle qui existe avec les personnes impliquées, à partir de ses idées, valeurs, croyances, à partir de ses points de vue liés à ses appartenances culturelles ou communautaires, ou encore en fonction de ses a priori sur la question sexuelle, raciale, ou générationnelle.

Une fois positionné, nous considérons que le camp choisi (à supposer que nous choisissons réellement) a toujours raison ; l'autre a toujours tort, quels que soient ses argumentations ou son bien-fondé. Évidemment, chacun pense la même chose : « C'est l'autre qui est dans l'erreur, c'est l'autre qui a provoqué la violence ». Dans ce cas, la communication est difficile, voire impossible.

Si nous étudions les enseignements de différentes cultures, un rapide tour d'horizon nous apprend que les sceptiques de l'antiquité appliquaient la "suspension du jugement", qui consiste à ne se fier à aucune première impression, à aucun premier jugement de valeur, autrement dit à ne pas accepter un point de vue plutôt qu'un autre sans une réflexion ; nous savons que les francs-maçons étudient le choc des contraires, l'opposition du blanc et du noir dans le "pavé mosaïque", afin d'y puiser l'harmonie, l'équilibre dans la symétrie, le multiple, et enfin l'unité ; dans la philosophie chinoise, les principes de dualité du yin et du yang sont à la fois opposés et complémentaires, et le Tao représente l'unité au-delà de la dualité par laquelle la non-action ne signifie pas ne pas agir, sinon agir sans désir, sans attachement à la finalité de l'acte ; dans la doctrine enseignée par Ādi Śaṅkara⁹⁷, connue comme *non-dualité*, on considère la divinité dans sa totalité, au-delà de toute dualité, y compris entre Être et Non-Être. Il s'agit de sortir de l'illusion par la connaissance. La libération se produit par le dépassement de cette illusion fondamentale, qui se traduit au niveau individuel par l'ignorance.

Je suis brahman, je suis tout. Je suis pur, éveillé, né de nulle part. Je suis l'éternel principe de conscience, dépourvu d'attributs, sans second. Je ne suis ni existant, ni non-existant, ni les deux à la fois. Je ne suis que Shiva. Ma vision éternelle ne connaît ni jour, ni nuit, ni

97 Ādi Śaṅkara (VIII^e siècle), maître spirituel de l'hindouisme, philosophe de l'école orthodoxe Advaita Vedānta et commentateur des *Upanishad védiques*, du *Brahma Sūtra* et de la *Bhagavad-Gita*.

crépuscule. Celui qui est parvenu à cette connaissance est un parfait, un yogi, un brahmane⁹⁸.

Mais revenons à notre monde dans lequel la non-intégration des dissemblables génère contradiction, haine, et destruction.

Sans renier ses appartenances et ses convictions, comment modifier le mode de relation actuel guidé par une forme mentale⁹⁹ ancrée en chacun, qui pousse à rejeter ce qui est différent de notre façon de penser, de sentir, et d'agir ? Comment résoudre les conflits autrement que par la violence, autrement que par le duel et la fracture ?



⁹⁸ Ādi Śaṅkara, *Les mille enseignements*, Éditions Arfuyen, Paris, 2013.

⁹⁹ Forme mentale : structure de base du psychisme humain qui représente son substrat le plus profond. Ses caractéristiques de fixité et d'immobilité proviennent : a) du développement biologique de l'espèce au cours de son évolution ; b) de la situation historique et culturelle particulière propre à chaque être humain. Cette structure de base du psychisme semble comporter différentes couches, certaines profondes et identiques pour toute l'espèce et d'autres, plus périphériques, caractérisant chaque individu, chaque groupe ou peuple, au travers de leurs croyances. La forme mentale est liée aux profondeurs de l'être humain, y compris liée au système des réflexes inconditionnels (dont l'instinct de conservation). La véritable transmutation – ou modification de la forme mentale – se produit lorsque l'on peut aller consciemment à l'encontre du système des instincts et des réflexes inconditionnels. À partir de là, l'image, y compris de son propre moi change. Silo, Texte apocryphe. [En ligne], Consulté le 1^{er} septembre 2022, URL : <https://psicoguias-pnh.blogspot.com/search/label/Psicologia%20Trascendental>

Le Nouvel Humanisme Universaliste est résolument engagé dans cette voie à travers la méthodologie de la non-violence. Aussi, examinons quelques-unes des pistes que celle-ci implique :

- Les pratiques attentionnelles présentées dans le chapitre antérieur permettent de ne pas réagir impulsivement, de réfléchir avant d'agir, à partir de son centre de gravité. Le contact avec soi-même offre la possibilité d'observer et de comprendre la dualité qui nous habite. Cela permet de reconnaître ses propres limites, ses préjugés, son intolérance, ainsi que ses aptitudes et qualités ; cela renseigne à la fois sur les points faibles de l'autre, mais aussi sur sa force, sa bonté, son intelligence, son humanité.
- La violence de l'autre renvoie toujours à sa propre violence. Le violent nous offre l'opportunité d'examiner où nous en sommes par rapport à la nôtre. Nous pouvons observer la facilité à répondre à la violence par la violence, et nous rendre compte de notre capacité ou incapacité à résister à cette tentation.
- La violence et la non-violence sont les deux faces d'une même pièce. L'une ne va pas sans l'autre ; au contraire, l'une existe parce que l'autre est présente. Violence et non-violence alternent tels les deux pôles opposés du pendule. Même si la non-violence n'est pas encore intégrée en tant que réponse, même si nous n'avons pas incorporé cette gymnastique mentale au niveau personnel et social, lorsqu'il y a violence, il y a toujours, systématiquement, possibilité de non-violence. Elle peut être une base de travail, une précondition au dialogue pour résoudre un conflit, en visant à obtenir une résolution non-violente à partir des convergences et des intérêts majeurs.
- L'étude des conflits s'effectue avec une vision de processus. Ainsi, face à une problématique, nous commençons par énoncer exhaustivement ce qui différencie les parties opposées, puis nous cherchons ce qui leur est complémentaire, pour enfin en faire une synthèse qui donnera une réponse résolutive non-violente.
- La "non-violence active" repose sur la réponse différée face à tout conflit, une réponse non automatique, une réponse pensée et sentie. Lorsque dans les années quatre-vingt, nous avons introduit cette notion dans la société, l'expression fut peu à peu reprise par différents courants activistes et nous pouvons nous en féliciter. Le qualificatif "active" contrecarre l'a priori erroné qui émet l'idée d'une non-violence qui serait passive, tel que l'explique Dario Ergas : « Le déplacement du regard vers l'intériorité, en se détachant du moi-collé à la peau, modifie la structure du dualisme, rapprochant un centre d'unité et une nouvelle compréhension du monde, dans laquelle les oppositions sont comprises comme des façons de structurer et non comme des réalités en soi. La barrière qui sépare le "vous" du "moi" est une réalité objective du moi collé à la peau. En internalisant le regard, cette petite distance qui sépare le regard observateur du "moi" habituel, rapproche mon "moi" des autres qui se reconnaissent comme ce qui n'est pas moi¹⁰⁰ ».
- Au moins deux des *Principes d'action valable*¹⁰¹, offrent une réponse au problème de la dualité. Tout d'abord, celui qui énonce : « Si pour toi le jour et la nuit, l'été et l'hiver sont bien, tu as dépassé les contradictions. », invite à sortir du dilemme des opposés, à sortir du cercle vicieux de la contradiction dont nous ne pouvons habituellement sortir. Lorsque nous abordons un conflit telle une opportunité qui se présente pour le résoudre, les difficultés qui surgissent, au lieu d'être

100 Dario Ergas, *Étude sur l'unité, le dualisme et la liberté chez Zarathoustra*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, Punta de Vacas, Argentine, 2015, p. 13. [En ligne], Consulté le 22 juin 2022, URL : https://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Dario_Ergas/Unidad_Dualismo_Libertad_Zarathustra_Dario_Ergas.pdf

101 Silo, *Humaniser la terre, Les Principes d'action valable*, Éditions Références, Paris, 1997 (© 1988), p. 37.

contournées de façon compensatoire, sont assumées en y découvrant leur utilité.

- L'autre Principe qui explique : « 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. », n'invite pas à abandonner son clan, sinon à comprendre ce choix à partir d'un contexte majeur où des facteurs étrangers ont influencé ce choix (l'éducation, l'expérience, le milieu social, etc.). Cela permet de comprendre les points de vue et les positions des autres personnes, de tendre des ponts entre clans, et ainsi, de faire reculer le fanatisme et l'intolérance.

Outre la nécessité de donner une réponse à la dualité lorsqu'elle conduit à la violence, la méditation amène à découvrir des espaces intérieurs libres de toute dualité, des régions plus profondes en soi d'où parviennent, derrière l'écho du silence, les meilleures inspirations, les plus grandes compréhensions, les découvertes infinies, là où, semble-t-il, n'existe ni la violence ni la non-violence.

Il existe un espace mental profond qui n'est pas celui que nous donne la perception, il y a un espace profond dans la conscience que l'on peut trouver et il y a un temps qui n'est pas le temps séquentiel que l'on vit habituellement. Il y a des niveaux de profondeur dans les espaces internes¹⁰².

Cependant, la violence crée un barrage étanche qui isole de ce monde interne plus profond et empêche de s'y connecter.

J'accède à ces espaces plus profonds par un pont de silence. Mes préoccupations quotidiennes, mes inquiétudes et aussi mes projets sont difficiles à calmer. Les images s'imposent dans un torrent continu jusqu'à ce que peu à peu, et tout à coup subitement, l'absence de bruits apparaît et le silence se fait alors entendre. Dans cet espace, patiemment, sans expectative, j'attends, sans rien attendre.

L'expérience va au-delà des mots et je peux accéder, uniquement à travers elle, aux registres liés à ces espaces profonds.

Ces espaces sont la source de l'inspiration poétique, mystique, des grandes mobilisations sociales et de l'engouement amoureux. Mais se situant dans les profondeurs de la conscience humaine, la présence de cette source ne se détecte pas en général dans le tourbillon des bruits quotidiens¹⁰³.

Pour conclure, je cite le premier chapitre du *Regard intérieur*, où Silo annonce les prémisses de son enseignement :

Ici, on raconte comment on convertit le non-sens de la vie en sens et en plénitude. Ici, on y trouve joie, amour du corps, de la nature, de l'humanité et de l'esprit. Ici, on renie les sacrifices, le sentiment de culpabilité et les menaces d'outre-tombe. Ici, on n'oppose pas le terrestre et l'éternel. Ici, on parle de la révélation intérieure à laquelle parvient quiconque médite soigneusement dans une humble recherche¹⁰⁴.

102 Silo, *Le profond* (conférence), Santiago du Chili, 8 septembre 2002.

Andrés Korysma, *Espacio de representación, profundidad y punto de control* (Espace de représentation, profondeur et point de contrôle), Ediciones León Alado, Madrid, 2015, p. 13.

103 Silvia Bercu-Swinden, psychiatre humaniste argentine, auteure de nombreux essais, *L'espace de représentation comme expérience psychosociale*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, La Belle Idée, France, 2017, p. 36.

104 Silo, *Le Message de Silo*, Op. Cit., p. 3.

Conclusion

La violence, voie de la douleur et de la souffrance, s'impose par l'usage de la force, le contrôle coercitif, la contrainte, la manipulation, la répression, l'exploitation, le despotisme, et pire encore la tyrannie.

Pour se libérer de celle-ci, la non-violence, voie du cœur et de la raison, ne s'impose pas, c'est un libre choix qui repose sur la persuasion.

La violence est immorale car lorsque nous la générons, nous ne traitons pas les autres comme nous aimerions être traités nous-mêmes. C'est également une erreur de calcul : toute action violente génère automatiquement une réponse du même ordre qui, non seulement s'amplifie, mais se développe sans fin et sans issue, mettant fréquemment un terme à une relation, à une situation, à un projet, à la vie.

Il est nécessaire de persuader celui qui utilise la violence d'abandonner cette erreur de procédé qui conduira, tôt ou tard, lui et les siens, à en souffrir en retour.

L'action non-violente est morale car nous traitons les autres comme nous aimerions être traités nous-mêmes. Il s'agit également d'un acte conscient de recherche d'unité et de cohérence intérieure, fondé sur l'intention d'agir en faveur du processus évolutif de la vie.

Il est nécessaire de se persuader de prendre ce chemin et d'appliquer réellement cette résolution ; cela ne peut être seulement une idée ou une bonne intention.

Je ne peux qu'encourager à consolider la voie de la "non-violence active", sachant que rien ne peut justifier la violence, que nous ne sommes pas violents par nature, que la violence n'est pas une fatalité, et que la non-violence est le chemin du futur.

Persuadons-nous qu'il est nécessaire :

- de modifier les a priori, les préjugés, les valeurs, et les croyances qui conduisent à la violence ;
- d'apporter des réponses à la violence que nous voyons, recevons ou créons, qu'elle soit physique, économique, raciale, religieuse, sexuelle, psychologique, morale, ou institutionnelle ;
- d'être tolérant avec ceux qui ne pensent pas de la même manière que nous, ou qui font des choix de vie différents des nôtres ;
- de ne discriminer ni d'exploiter personne ;
- de traiter les autres comme nous aimerions être traités nous-mêmes ;
- de s'appuyer sur nos vertus, sur le meilleur de soi ;
- de ne pas alimenter les images négatives que nous avons sur les autres et sur nous-mêmes ;
- de se réconcilier avec nos proches et avec nos ennemis, ainsi qu'avec nous-mêmes ;
- de ne pas succomber à la vengeance, qui entraîne dans une spirale de violence sans fin ;
- de veiller à ne pas nous déconnecter du monde, ni de nous retrouver hyperconnectés à la violence destructrice ;
- d'écouter notre conscience et de l'orienter positivement ;

- d'observer et de perfectionner sans cesse nos réponses à la violence, afin d'y résister et de l'enrayer ;
- d'encourager notre entourage à adopter la non-violence comme style de vie ;
- de nous développer personnellement tout en contribuant à transformer favorablement la société ;
- d'observer la dualité qui plonge dans la contradiction, afin de la dépasser et de chercher au fond de notre conscience la paix et l'inspiration.

La pensée qui apparaît sur la couverture de l'ouvrage : *Violence, conscience, non-violence*, reste le leitmotiv de ma démarche que je vous invite à partager : « Lorsqu'il se libère de la violence, l'être humain peut prendre son envol !¹⁰⁵ ».

105 Philippe Moal, *Violence, conscience, non-violence*, Op. Cit., en première de couverture.

Bibliographie

- Ammann Luis Alberto, *Autolibération*, Éditions Références, Paris, 2004.
- Arendt Hannah, *Eichmann à Jérusalem, Rapport sur la banalité du mal*, Éditions Gallimard, Paris, 1966.
- Asimov Isaac, *Fondation, Le cycle de Fondation 1*, Éditions Denoël, Paris, 2006.
- Bauer Joachim, *La violence quotidienne et globale*, Plataforma Editorial, Barcelone, 2013.
- Bercu-Swinden Silvia, *L'espace de représentation comme expérience psychosociale*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, La Belle Idée, France, 2017.
- Birûkov Pavel Ivanovič, *Léon Tolstoï, vie et œuvre*, Éditions Mercure de France, Paris, 1906.
- Borisova Olga, *Violence et tolérance dans le conflit arabo-israélien*, CMEH, Moscou, 2006.
- Brentano Franz, *Psychologie du point de vue empirique*, Éditions Vrin, Paris, 2008.
- Casanova Julián, *Una violencia indómita, el siglo XX europeo (Une violence indomptée, le XX^e siècle européen)*, Edición Crítica, Barcelone, 2020.
- Collectif, *Manual de formación personal del Movimiento Humanista (Manuel de formation personnelle du Mouvement Humaniste)*, Ediciones del País, Buenos Aires, 2009.
- Cusset François
 - *La Décennie*, Éditions La Découverte, Paris, 2006.
 - *Le déchaînement du monde*, Éditions La Découverte, Paris, 2018.
- De La Boétie Étienne, *Discours de la servitude volontaire*, Éditions Mille et Une Nuits, Paris, 1995.
- Elegido Maxi, *Le style de vie*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, Punta de Vacas, Argentine, 2011.
- Ergas Dario, *Étude sur l'unité, le dualisme et la liberté chez Zarathoustra*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, Punta de Vacas, Argentine, 2015.
- Espinosa Juan, *La superación de la venganza (Le dépassement de la vengeance)*, Ediciones Plaza y Valdés, Madrid, 2017.
- Figueroa Pía, *Silo. Le Maître de notre époque*, Éditions Références, Paris, 2013.
- Frankl Viktor, *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, Éditions J'ai lu, Paris, 2006.
- Fromm Eric, *De la désobéissance et autres essais*, Éditions Robert Laffont, Paris, 1982.
- Gandhi, *Tous les hommes sont frères*, Éditions Gallimard, Paris, 1969.
- Gebser Jean, *Origine et présent (Origen y presente)*, Ediciones Atalanta, Vilaür, 2011).
- Gozalo Eduardo, *Sobre lo Profundo o lo Innombrable (À propos du Profond ou Innommable)*, Ediciones León Alado, Madrid, 2020.
- Hessel Stéphane, *Indignez-vous !*, Indigène Éditions, Paris, 2010.
- Hirsch Tomas, *El fin de la prehistoria, un camino hacia la libertad (La fin de la préhistoire, un chemin vers la liberté)*, Ediciones Tabla rasa, Madrid, 2007.
- Husserl Edmund, *Idées directrices pour une phénoménologie pure et une philosophie phénoménologique*, Éditions Gallimard, Paris, 2018.
- Jahn Luz, *Revanche, violence et réconciliation*, édition interne, Parcs d'Étude et de Réflexion, Schlamau, Allemagne, 2014.

- Kahn Axel, *L'homme, ce roseau pensant*. Essai sur les racines de la nature humaine, Nil Éditions, Paris, 2007.
- Korysma Andrés, *Espacio de representación, profundidad y punto de control (Espace de représentation, profondeur et point de contrôle)*, Ediciones León Alado, Madrid, 2015).
- Laborit Henri, *Éloge de la fuite*, Éditions Robert Laffont, Paris, 1976.
- Lemoine Simon, *Les Micro-violences, le régime du pouvoir au quotidien*, CNRS Éditions, Paris, 2017.
- Lukas Élisabeth, *La logothérapie : Théorie et pratique*, Éditions Pierre Téqui, Paris, 2004.
- Marc Aurèle, *Pensées pour moi-même*, Pretorian Books, Paris, 2019.
- Michaud Yves, *Violence et politique*, Éditions Gallimard, Paris, 1978.
- Moal Philippe, *Violence, conscience, non-violence*, Éditions L'Harmattan, Paris, 2016.
- Morin Edgar et Baudrillard Jean, *La violence du monde*, Éditions du Félin / Institut du Monde Arabe, Paris, 2003.
- Muller Jean-Marie, *Le courage de la non-violence*, Éditions du Relié, Paris, 2001.
- Nietzsche Friedrich, *Par-delà le bien et le mal*, Ligaran Éditions, Paris, 2015.
- Patou-Mathis Marylène, *Préhistoire de la violence et de la guerre*, Éditions Odile Jacob, Paris, 2018.
- Pinker Steven, *La part d'ange en nous*, Éditions des Arènes, Paris, 2017.
- Puleda Salvatore, *Interprétations de l'humanisme*, Éditions Références, Paris, 2000.
- Prigogine Ilya, *La fin des certitudes*, Éditions Odile Jacob, Paris, 2001.
- Śāṅkara Ādi, *Les mille enseignements*, Éditions Arfuyen, Paris, 2013.
- Sartre Jean-Paul
 - *Esquisse d'une théorie des émotions*, Éditions Hermann, Paris, 1965.
 - *L'être et le néant*, Éditions Gallimard, Paris, 1976.
 - *L'existentialisme est un humanisme*, Éditions Gallimard, Paris, 1996.
- Silo
 - *Contributions à la pensée*, Éditions Références, Paris, 2019.
 - *Dictionnaire du Nouvel Humanisme (Diccionario del Nuevo Humanismo)*, Ediciones León Alado, Madrid, 2014).
 - *Fondements de la pensée. La forme pure d'un point de vue psychologique*, Ediciones León Alado, Madrid, 2019.
 - *Humaniser la terre*, Éditions Références, Paris, 1997.
 - *Le Message de Silo*, Éditions Références, Paris, 2006.
 - *Lettres à mes amis*, Éditions Référence, Paris, 2004.
 - *Notes de psychologie*, Éditions Références, Paris, 2011.
- Sponsel Leslie, *L'anthropologie de la paix et de la non-violence*, Revue Diogène n° 243, Presses Universitaires de France, Paris, 2013.
- Taylor Steve, *La chute*, Éditions Ada, Lyon, 2013.
- Thoreau Henry David
 - *La désobéissance civile*, Éditions Mille et Une Nuits, 1996.
 - *Résister*, Éditions Mille et Une Nuits, Paris, 2014.
- Tolstoï Léon, *Le refus d'obéissance*, Éditions L'échappée, Paris, 2017.
- Weil Simone, *Œuvres complètes, Tome VI*, Éditions Gallimard, Paris, 1997.