

# Quelques pistes pour la non-violence

Philippe Moal

Septembre 2021, Madrid

## 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.

## Sommaire

I.....Où va-t-on ?.....	2
II.....La difficile transition de la violence à la non-violence.....	4
III.....Ces préjugés qui perpétuent la violence.....	9
IV.....Y a-t-il plus ou moins de violence qu'hier ? .....	12
V.....Les spirales de violence .....	14
VI.....Déconnexion, fuite et hyper-connexion.....	16
a) Déconnexion.....	16
b) La fuite.....	19
c) Hyper-connexion.....	22
VII.....Les différentes formes de rejet de la violence.....	23
VIII.....Le rôle décisif de la conscience.....	27
IX.....Transformation ou immobilisation.....	31
X.....Intégrer et dépasser la dualité.....	34
Conclusion.....	37
Bibliographie.....	39

## I – Où va-t-on ?

Cette production comprend une série de réflexions liées à la question de la violence, afin de présenter 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.

Le prix Nobel de chimie Ilya Prigogine, lors d'une interview pour le magazine *Les Raisons de l'Ire*, déclarait en 1997 : « Les mutations sont toujours précédées de fluctuations qui indiquent la complexité des phénomènes<sup>1</sup> ». 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. Mais les fluctuations ne semblent cependant pas terminées ; le linguiste et philosophe américain Noam Chomsky déclarait le 12 septembre 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'autoritarisme<sup>2</sup> ».

Le philosophe et sociologue français Edgar Morin, dans son ouvrage *La violence du monde*<sup>3</sup> 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 ». 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 le cours de l'histoire 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 faveur ».

En 2006, Silo, penseur et écrivain argentin, lors d'un entretien avec l'humaniste colombien Enrique Nassar, signalait sa préoccupation pour 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 profonds ». À une autre occasion, déclarant qu'un nouveau mythe était en train de se former actuellement, 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 social<sup>4</sup> ».

La direction à prendre semble donc toute indiquée : chercher dans notre intériorité la plus profonde, les signaux des temps nouveaux. On ne voit pas ceux qui décident de notre sort aujourd'hui, capables de donner une orientation pour s'acheminer vers une mutation positive, et pourtant, en même temps, malgré les convulsions, on sent 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 qui naît à la fois.

---

<sup>1</sup> Interview d'Ilya Prigogine : *Rencontre de deux cultures : humaniste et scientifique, pour la revue française Les Raisons de l'Ire*, février 1997.

<sup>2</sup> *New Statesman* (magazine politico-culturel britannique).

<sup>3</sup> *La violence du monde*, Edgar Morin et Jean Baudrillard, Éditions du Félin / Institut du Monde Arabe, 2003.

<sup>4</sup> *Conversation Silo-Enrique Nassar*, Mendoza, Argentine, 26 novembre 2006.

En 2006, la Docteure Olga Borisova déclarait à la fin de sa conférence *Violence et tolérance dans le conflit arabo-israélien* : « 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 fréquent<sup>5</sup> ».

Cette déclaration nous renvoie à nous-mêmes, au rôle et à la contribution que chacun et chacune d'entre nous peut apporter à la société afin de voir un monde nouveau surgir, thème porteur du dernier symposium du Centre mondial d'études humanistes, qui s'est déroulé au mois de mai de cette année 2021.

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

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

La clameur a soufflé comme une brise d'espoir et 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 qui sont ceux qui légitimement décident sur cette planète. Par la même occasion cette crise sanitaire était une aubaine qu'ils n'ont pas laissée passer. C'était l'opportunité pour resserrer un peu plus 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 : peut-on 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 comme 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 ces 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 de veiller à l'orientation qu'il donne à ses actes.

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

Le projet d'éradication de la violence ne peut être possible que si l'être humain devient la valeur principale tout en s'écartant du modèle arrogant dont parlait Jean-Paul Sartre dans son ouvrage « *L'existentialisme est un humanisme*<sup>6</sup> », où il dénonçait le culte de l'humanité du positivisme d'Auguste Comte, qui pouvait le conduire au fascisme.

---

<sup>5</sup> Conférence *Violence et tolérance dans le conflit arabo-israélien*, Dr Olga Borisova, séminaire scientifique, Centre Mondial d'Études Humanistes, Moscou, 2006. Olga Borisova, Cátedra de Historia universal de la Universidad Rusa de la Amistad entre los Pueblos, Moscú.

<sup>6</sup> *L'existentialisme est un humanisme*, Jean-Paul Sartre, Gallimard, 1996.

Le Nouvel Humanisme Universaliste revendique l'être humain comme valeur et préoccupation centrale. À cette condition préalable, il ajoute : 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 comme 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, des pistes de réflexion qui selon moi sont les prémices à un changement orienté vers la non-violence. Ces notes synthétiques sont descriptives et faites dans le but d'être amplifiées, développées, discutées, précisées, questionnées, grâce à l'apport des plus avertis autant que des personnes les plus humbles, car ces derniers ont une grande expérience en la matière et de nombreux apports à faire à l'ensemble.

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

Lorsque je commençais à m'impliquer socialement fin des années 70, début 80<sup>7</sup>, j'invitais les habitants de mon quartier du XIV<sup>e</sup> arrondissement de Paris à agir pour dénoncer la violence et découvrir la non-violence active. Avec mes amis engagés dans cette voie, nous rencontrions 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 disions que la transformation sociale devait être accompagnée d'un changement personnel, personne 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 également que cela devient une démarche compréhensible, voire reconnue comme la seule possible pour être cohérent.

Aujourd'hui la question de l'environnement est prise au sérieux parce que l'on se rend compte que notre espèce peut être mise en péril si l'on ne s'en occupe pas rapidement. Pour la violence tout le monde est d'accord aussi pour dire qu'il faut urgemment y donner 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 capable aussi de mobiliser... mais pour beaucoup de personnes, c'est encore une idée vague et en général on ne connaît réellement ni ses fondements, ni ses outils, ni ses méthodes d'action.

Il existe pourtant d'abondantes études sociologiques, philosophiques ou anthropologiques qui dissèquent la violence, la dénoncent, étudient ses origines,

---

<sup>7</sup> Fin 1975 je rencontre le mouvement Siloiste alors que je suis étudiant en Sciences de l'éducation à l'université Paris VIII. Alors que je travaille 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* qui est 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 (<https://o-nv.org/fr/>).

analysent ses racines et proposent la non-violence comme réponse. Tout le monde connaît les figures emblématiques de la non-violence que sont Gandhi, Tolstoï, Luther King, ou Mandela. Il y a un nombre croissant d'évènements publics et de personnes anonymes qui se réclament de la non-violence. Il existe de nombreux mouvements riches en expérience qui luttent pour enrayer la violence et qui appellent notamment à la désobéissance civile pour contrecarrer la violence sans frein des institutions et des pouvoirs économiques.

Mais cela ne suffit pas, la culture de la violence est encore bien ancrée dans la société et s'exprime par des valeurs, des croyances, des préjugés, des lois, des modèles et anti-modèles, inculqués dès la tendre enfance dans un moule éducatif infaillible.

Les différents pouvoirs, garants du système, ne prennent pas réellement au sérieux la non-violence et l'on peut se demander s'ils n'ont pas plutôt intérêt à ce qu'elle se développe. En politique on dénonce la violence dans les différents programmes, mais elle sert souvent d'alibi pour justifier l'augmentation des forces de répression. Les médias officiels quant à eux nous bombardent d'information sur les guerres, les attentats, la corruption, les viols, etc., mais font silence sur la non-violence, n'accomplissant ainsi leur rôle d'information qu'à moitié. Certes, il est nécessaire de parler des problèmes, mais il est aussi important de parler des solutions ! En synthèse, les formateurs d'opinions ne font quasiment jamais référence à la non-violence.

Et puis, il y a ceux qui vivent dans une sorte d'*autisme social*, étranger à la souffrance des autres et qui exercent la violence sans état d'âme quand elle leur est bénéfique. 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 et en comparaison de la population mondiale ils sont peu nombreux, mais c'est précisément l'indifférence à ce que vivent les autres qui leur permet d'être puissants, parce que c'est plus difficile et contraignant de se préoccuper des autres que de s'occuper uniquement de soi et de ses *petites affaires*.

On peut parler de tyrannie puisque toute la vie sociale dépend de cette minorité qui détient le *tout social*. Cependant, leur pouvoir ne pourrait subsister sans le concours zélé et intéressé de ceux qui les servent. Si l'on peut abandonner tout espoir vis-à-vis des premiers, en revanche on peut espérer une prise de conscience capable de bouleverser l'ordre – ou le désordre – établi, chez les serviteurs complices et peu scrupuleux, qui eux 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 Girard.

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 pour obtenir leurs prérogatives. On a 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 réglemente le rôle, les moyens et les limites des forces de l'ordre dans les manifestations ?

En 2010, dans son ouvrage *Indignez-vous !*<sup>8</sup> Stéphane Hessel incitait à l'engagement personnel et à ne pas accepter les inégalités économiques. Dans son essai il critiquait la politique d'immigration du moment et appelait 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

---

<sup>8</sup> *Indignez-vous !* Indigène Éditions, 2010, Stéphane Hessel (1917-2013), diplomate, résistant, écrivain et militant politique français d'origine allemande.

insurgés contre cet écrit, dévoilant leur claire appartenance au système en place, mais cela n'a pas empêché que ces 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, participant à leur propre auto 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 servitude du peuple, je suis presque aussi souvent ébahi de leur méchanceté qu'apitoyé de leur sottise...<sup>9</sup>

Nous subissons tous la violence ; elle touche, fait réagir, paralyse, terrorise, etc. Jamais elle ne laisse indifférente, 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, on entend dire : « J'aimerais que la violence cesse dans le monde et celle que je subis personnellement, moi et mes proches ». Moins fréquemment, on entend : « j'aimerais savoir comment résister à celle 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. Un acte de reconnaissance est nécessaire pour admettre la sienne. La violence du monde, celle des autres, occupe toute la place, la sienne on l'ignore. Soit, nous ne la voyons pas, soit nous faisons *comme si* elle n'existait pas, ou nous la justifions avec des arguments de mauvaise foi plutôt que de la reconnaître.

Lorsque l'on ne peut nier que l'on a été violent, celle-ci est compréhensible, voire excusable, alors que celle de l'autre est toujours inadmissible. Mais le fait de ne pas reconnaître la violence faite 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.

On pense se libérer de sa propre violence en la niant alors que l'on produit le contraire ; plus on la nie plus elle est présente, plus elle pèse, plus elle conditionne sa façon de voir, de penser, de sentir et d'agir.

Avez-vous constaté combien on se sent léger, combien on se libère d'un poids lorsque l'on reconnaît le préjudice que l'on a causé à quelqu'un, lorsque l'on avoue le dommage ou l'injustice que l'on a générée. La violence est un boulet que l'on traîne par négligence, par mollesse, par irréflexion ou par irresponsabilité. La violence alourdit le corps, le cœur, la tête et l'esprit ; elle n'est pas bonne pour celui qui la reçoit évidemment, mais également pour celui qui l'inflige.

Même si le recours à la violence est banni, il arrive de l'appliquer par réflexe avec ses proches, sans vraiment vouloir être violent, par manque d'attention à l'autre, par manque de réflexion quant à ses actes, par manque de connexion avec soi-même.

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 aussi afin

---

<sup>9</sup> *Discours de la servitude volontaire*, Éditions Mille et une nuits, 1995, p. 39 à 42, Étienne De La Boétie (1530-1563) écrivain et poète humaniste français.

d'avoir les mains libres pour exploiter, discriminer, abuser, etc. Ainsi, on peut agir en toute impunité, la conscience tranquille.

À part les irréductibles partisans de la violence, une grande majorité de militants épris de justice peuvent aussi 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 lutte nouvelles, efficaces et constructives. Même les meilleures causes, si elles prennent cette voie sont des causes perdues. Pour Isaac Asimov, le maître de l'imagination « La violence est le refuge de l'incompétence ».

Dénoncer la violence et l'utiliser à son tour à l'instar de ceux que l'on critique est un contresens qui doit, de plus, produire une profonde contradiction interne chez celui qui l'exerce. Absolument rien ne peut justifier l'usage de la violence. Même si l'on se trouve impliqué par force dans un conflit violent, ou si l'on fait usage de la violence par autodéfense, intrinsèquement il n'y a pas de juste violence.

Ceux qui reconnaissent leur erreur en constatant les conséquences de leurs actes avouent qu'ils sont devenus eux-mêmes violents, comme l'avertissait Nietzsche : « Quand on lutte contre des monstres, il faut prendre garde de ne pas devenir monstre soi-même<sup>10</sup> ». 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 ressembler<sup>11</sup> ».

À partir du Code d'Hammurabi, gravé dans la pierre en Mésopotamie, il y a quasiment trois mille huit cents ans, on est passé en Occident 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, et l'on se réfère principalement aux thèses de Max Weber<sup>12</sup> pour qui l'État détient légitimement le monopole de la violence physique.

La violence dite *légitime* des pouvoirs en place s'exerce partout sur la planète et 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.

Cependant, l'esprit de vengeance échappe aux pouvoirs et fait toujours partie de la vindicte populaire, au moins dans la culture occidentale. Même si l'on répudie la vengeance – surtout chez les autres – son emprise nous tenaille lorsque l'on nous a causé un préjudice physique, ou quand on nous a dépossédés d'un bien, et aussi lorsque l'on a été touché dans son amour propre, ou encore trahi par un être aimé. Je renvoie les intéressés par le thème de la vengeance à deux études réalisées sur le sujet par Juan Espinosa<sup>13</sup> et Luz Janhen<sup>14</sup>.

Au niveau social il ne se passe pas un seul jour sur la planète sans que des citoyens communs manifestent – de plus en plus massivement – pour dénoncer la violence qu'ils subissent ; en général ce sont les plus démunis. Ceux qui sont à l'origine de la violence ont tendance à inverser le problème et les accusent de violents, voire de terroristes. L'action

---

<sup>10</sup> *Par-delà le bien et le mal*, Friedrich Nietzsche, Ligarán Éditions, Paris, 2015.

<sup>11</sup> *Pensées pour moi-même*, Marc Aurèle, Pretorian Book, 2019, p. 31. 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.

<sup>12</sup> Max Weber (1864-1920), économiste et sociologue allemand, considéré comme l'un des fondateurs de la sociologie.

<sup>13</sup> *La superación de la venganza (Le dépassement de la vengeance)*, Plaza y Valdés, 2017, Juan Espinosa Antón, chercheur et écrivain humaniste espagnol.

<sup>14</sup> *Revanche, violence et réconciliation*, Éditions du Parc d'Étude et de Réflexion de Schlamau, Allemagne, 2014, Luz Janhen, chercheur humaniste allemand.

répressive devient légitime, mais surtout on étouffe les raisons de la colère et on contourne les problèmes de fond. Il ne faut surtout pas révéler les causes de la rébellion.

La violence institutionnelle – ou structurelle – infligée par les autorités légales oblige à se demander si l'on doit accepter la violence de l'État ou d'un quelconque pouvoir. De nombreux référents tels Platon, Albert Einstein, Max Stirner, David Thoreau, Luther King ou Gandhi, se sont fait entendre à ce sujet, engageants 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 dépens<sup>15</sup>.

Ceux qui subissent la violence et la discrimination n'ont d'autre option que de réclamer ce qui leur revient de droit. Les mouvements de protestation sont de fait 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, car le racisme et la ségrégation raciale sont malheureusement encore d'actualité. De même, ce sont les femmes elles-mêmes qui créent actuellement un puissant et légitime courant afin d'en terminer définitivement avec la phallocratie propre au monde patriarcal.

On pourra proclamer l'être humain comme 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 la liberté et sa prise en compte.

Cependant, le processus est enclenché, la violence n'est pas une fatalité, on peut s'en débarrasser ou y résister et l'on peut régler les conflits autrement que par la force, le chantage, la corruption, l'intimidation, ou quelque autre forme de violence que l'on était capable de justifier ou de supporter jusque-là.

Pour l'instant, même si ceux qui ont le plus besoin de s'orienter vers la non-violence ne le font pas encore, progressivement, son efficacité fait s'interroger tout le monde ; la violence montre chaque fois plus son inefficacité, car en définitive elle détruit tout ce qu'elle touche y compris ceux qui l'exercent, car tôt ou tard ils connaissent 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 soumis à la violence sans être d'accord avec elle. Par ailleurs, même si environ 80% des personnes qui semblent sensibles à la non-violence sont des femmes, peu à peu les hommes s'y intéressent, sachant que ce sont eux qui sont essentiellement à l'origine de la violence dans la société actuelle.

Il y a encore un grand travail d'information et de sensibilisation 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 font se perpétuer la violence de façon mécanique.

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 questionnement des mentalités étreignées, mérite de s'irradier afin de propager une culture de la non-violence.

---

<sup>15</sup> *Tous les hommes sont frères*, Gandhi, Gallimard, 1969, p. 251.

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 vrai aussi. Quelquefois, nos préjugés sur la violence et sur la non-violence nous font accepter l'une et 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 même quelquefois légitime, ce qui permet de la justifier et de l'appliquer avec bonne conscience.

On confond 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.

L'agressivité se déclenche instinctivement. C'est un acte non prémédité qui surgit sans avant ni après. En général, après un acte d'agression, 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, les images peuvent affluer 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 y a cet instant particulier où, si je m'en rends compte, je peux décider de ne pas laisser libre cours aux images qui vont me faire basculer dans la violence.

On a découvert chez l'être humain un gène<sup>16</sup> qui peut nous rendre agressifs et qui existe aussi chez les animaux, mais malgré des recherches intéressées (pour ne pas dire mal intentionnées) on sait que nous ne sommes dotés d'aucun gène de la violence lorsque nous venons au monde.

Cependant le gène de l'agressivité peut être stimulé. Les spécialistes en science sociale ont mis en évidence de nombreux effets indésirables de la médiatisation de la violence, montrant le rôle de l'image dans certains passages à l'acte et même dans l'existence de certains conflits et ont avancé diverses explications : elle 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'agression dans le monde réel, notamment à partir des travaux réalisés par Farzaneh Pahlavan<sup>17</sup>.

Les commentaires pseudo-scientifiques vont bon train pour qualifier la violence de naturelle chez l'être humain, bien que les arguments ne s'appuient sur aucun fondement sérieux. Le plus souvent c'est une idée lancée à l'emporte-pièce, comme si c'était une évidence. On pourrait penser que ce besoin de cataloguer la violence de cette façon répond à l'angoisse de ne pouvoir enrayer sa recrudescence ; ce que l'on ne pourra faire

---

<sup>16</sup> 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, mais 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 d'autres.

<sup>17</sup> Farzaneh Pahlavan, maître de conférences à l'Institut de psychologie de l'université René Descartes, Paris 5.

tant que l'on cherchera des causes à l'extérieur de l'être humain et non au fond de sa conscience.

Dès 1981, les déclarations du courant de pensée de l'humanisme universaliste, puis celles de l'UNESCO en 1989, lors des Rencontres de Séville, et de l'OMS en 2002<sup>18</sup>, 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 cognitifs<sup>19</sup>.

Les conclusions des investigations de généticiens de renom, tel Axel Kahn, abondent dans ce sens<sup>20</sup>, ou encore 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'inégalité<sup>21</sup> ».

La grande majorité des chercheurs de différentes disciplines vont aussi 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 violence<sup>22</sup> ».

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, affirment comme Marylène Patou-Mathis que « Les premiers signes de guerre apparaissent environ 10. 000 an 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 sociétés ».

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 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 globe<sup>23</sup>.

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. Mais,

---

<sup>18</sup> Premier rapport mondial sur la violence et la santé, Organisation mondiale pour la Santé, 2002 : [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42545/9242545619\\_fre.pdf;jsessionid=AA4B7A8DBBF2A64CA5A897F7817E2993?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42545/9242545619_fre.pdf;jsessionid=AA4B7A8DBBF2A64CA5A897F7817E2993?sequence=1)

<sup>19</sup> Manifeste de Séville : [http://demilitarisation.org/IMG/pdf/manifeste\\_de\\_seville\\_avec\\_resume.pdf](http://demilitarisation.org/IMG/pdf/manifeste_de_seville_avec_resume.pdf), Unesco 1986

<sup>20</sup> *L'homme, ce roseau pensant. Essai sur les racines de la nature humaine*, Nil Éditions, 2007, p 66 et 170. Axel Kahn, scientifique, généticien et essayiste français, directeur d'investigations à l'INSERM (Institut National de la Santé et de la Recherche médicale).

<sup>21</sup> *La violencia cotidiana y global (La violence quotidienne et globale)*, Plataforma Editorial, 2013, Joachim Bauer, médecin psychiatre allemand.

<sup>22</sup> *Préhistoire de la violence et de la guerre*, Odile Jacob, 2018, p.133, Marylène Patou-Mathis, directrice de recherche au CNRS et vice-présidente du conseil scientifique du Muséum national d'Histoire naturelle.

<sup>23</sup> *La guerre n'est pas inhérente à l'humanité – un futur pacifique est possible*, entretien du 24 janvier 2021, publié sur le site de l'agence de presse Pressenza : <https://www.pressenza.com/fr/2021/02/la-guerre-est-pas-inherente-a-lhumanite-un-futur-pacifique-est-possible-affirme-un-anthropologue-historien/>, April M. Short, de l'« Independent Media Institute ».

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

Lorsque l'on consulte les différentes définitions de la violence, à part quelques exceptions comme celle de l'écrivain Yves Michaud<sup>24</sup>, ou celles d'organisations qualifiées sur le sujet comme l'AVIF<sup>25</sup>, on constate que ces définitions se limitent à la violence physique<sup>26</sup>, ce qui évidemment est loin d'être le cas comme l'explique la définition 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 discrimination<sup>27</sup> ».

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*<sup>28</sup>, tiré des textes sacrés du Jâinisme, qui date de deux mille cinq cents ans, est 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. 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 se mélangent à l'intérieur de chacun<sup>29</sup> ».

Les préjugés se sont imprégnés en nous depuis les temps ancestraux. Les premiers signes de violence guerrière apparaissent d'après les anthropologues avec l'apparition de la métallurgie et du commerce à longue distance. Mais la violence interpersonnelle et psychologique est sûrement là depuis nos origines et l'on peut supposer, sans risque de se tromper, que nos ancêtres aient su aussi résister à la tentation de la violence dans les moments de discorde, de jalousie, de convoitise, de désir de posséder, etc.

---

<sup>24</sup> *Violence et politique*, Gallimard, Paris, 1978, p. 20. Yves Michaud, philosophe français, auteur de plusieurs ouvrages sur la violence. « 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 culturelles ».

<sup>25</sup> AVIF (Action sur la violence et intervention familiale) : association qui tend à promouvoir une société sans violence par ses actions auprès des hommes et adolescent(e)s qui utilisent des comportements violents : <https://avif.weebly.com/mission-et-approches.html>

<sup>26</sup> OMS (Organisation mondiale de la Santé) : « 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 décès ». CNRTL : « Force exercée par une personne ou un groupe de personnes pour soumettre, contraindre quelqu'un ou pour obtenir quelque chose ». Dictionnaire Encyclopédia Universalis : « 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 entraîne ».

<sup>27</sup> *Diccionario del Nuevo Humanismo (Dictionnaire du Nouvel Humanisme)*, León Alado, 1996, p. 263.

<sup>28</sup> 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 Jâinisme, religion indienne qui date de 2.500 à 3.000 ans.

<sup>29</sup> Silo. *Le Maître de notre époque*, Éditions Références, Paris, 2013, p. 191, Pia Figueroa, investigatrice humaniste, codirectrice de l'agence de presse internationale Pressenza.

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 pathologies sociales comme la domination masculine, la guerre et les inégalités sociales ; thèse qu'il développe dans son ouvrage qui fait autorité : *La chute*<sup>30</sup>.

Une longue transmission socioculturelle faite de traditions, de coutumes, de règles de vie, de valeurs et de croyances, fait se perpétuer la violence sous toutes ses formes. Comment désamorcer ces préjugés qui valorisent la violence sous prétexte que c'est la tradition ou que ça a toujours été comme cela, ou encore que c'est notre nature ?

Nombreux sont encore ceux qui pensent et qui disent : « Nous sommes des êtres violents, c'est notre nature, c'est un problème, mais nous n'y pouvons rien, d'ailleurs la violence c'est aussi une solution, on n'en finira 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 veut dire quitter une culture pour une autre et modifier les fondements de notre civilisation pour entrer dans un monde nouveau, exempt de violence. Il y a du travail !

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

On peut se demander pourquoi se poser cette question alors que la violence fait rage sur toute la planète. Selon certains experts<sup>31</sup> l'humanité serait sur la bonne voie ; la violence diminue sur le globe, l'étude du processus historique le démontre.

Je pars du principe que les sociologues et scientifiques, auteurs des analyses sur la question, sont de bonne foi et qu'il ne s'agit pas de leur part d'un excès d'optimisme naïf et insouciant ni d'un appel à calmer les ardeurs et à relativiser les critiques sur les causes de la violence.

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

Le très en vogue Nord-Américain Steven Pinker par exemple, dans son volumineux ouvrage *La part d'ange en nous*<sup>32</sup>, transmet des informations historiques très riches et fort intéressantes, mais fait quasiment l'impasse sur les types de violence 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 quand on pense aux génocides et au nombre de conflits armés qui sévissent sur toute la planète depuis la dernière guerre mondiale, sans parler du risque nucléaire, véritable épée de Damoclès posée en permanence au-dessus de nos têtes, que l'on peut qualifier de crime contre l'humanité par anticipation, en espérant que cela n'arrive jamais.

---

<sup>30</sup> *La chute*, Éditions AdA, 2013, Steve Taylor, auteur de nombreux best-sellers de psychologie et de spiritualité.

<sup>31</sup> Citons notamment le sociologue allemand Norber Elias, l'historien français Robert Muchembled et le chercheur canadien Jocelyn Coulon.

<sup>32</sup> *La part d'ange en nous*, Éditions des Arènes, 2017, Steven Pinker, éminent psychologue expérimental américain, spécialiste des sciences cognitives et écrivain populaire.

Quoi qu'il en soit, le fait d'être chaque fois plus informé concernant les différentes formes d'expression de la violence, pas seulement physique, mais aussi économique, raciale, religieuse, sexuelle, psychologique, morale, structurelle ou institutionnelle, nous montre et nous fait ressentir qu'il y a plus 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 contredit l'idée selon laquelle il y a de moins en moins de violence qu'auparavant. Dans son ouvrage *Le déchaînement du monde* il évoque les changements de formes et de logique 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 affectives<sup>33</sup>.

Pour 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 possibles<sup>34</sup> ».

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 et c'est un sujet récurrent qui inquiète tout le monde.

La principale source de violence du monde actuel, la violence économique, semble être à son paroxysme. On a renforcé la légitimité de la violence au fil du temps en faisant de l'argent le principal, voire l'unique vrai 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... » 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 indubitables<sup>35</sup>.

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 assoie les

---

<sup>33</sup> *Le déchaînement du monde*, François Cusset, La découverte, 2018, p.15. François Cusset, historien français, professeur à l'université de Paris-Ouest Nanterre, auteur de nombreux ouvrages dont *La Décennie* (2006).

<sup>34</sup> *Magazine Néon*, octobre-novembre 2018, 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, 2017.

<sup>35</sup> *Sixième lettre à mes amis, Silo*, Éditions Référence, 2004 (© 1993), p. 99.

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, 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 ? » Leurs conclusions furent sans appel : « La morale prime... tant qu'il n'y a pas d'argent en jeu<sup>36</sup> ».

Nous verrons dans le chapitre qui suit comment nous entrons dans le tourbillon de la violence, combien il est difficile d'en sortir et les pistes pour s'en libérer.

## V - Les spirales de violence

Tout le monde sait ce que veut dire entrer dans une spirale de violence et aussi combien il est difficile d'en sortir. On y entre comme dans un toboggan. Au départ, à la crainte mêlée d'excitation suit une brève hésitation puis on se laisse aller complètement. La descente se fait de plus en plus rapide et semble interminable ; on voudrait que ça s'arrête, mais c'est impossible. Si on tente de freiner, tout part en vrille ; tout mouvement improvisé est risqué. À l'arrivée, la secousse est parfois brutale, il faut quelques secondes, voire plus, pour se ressaisir et reprendre ses 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, me faisant réagir fortement, mais pouvant aussi m'inhiber totalement, générant deux réactions opposées, mais tout autant destructrices.

Cependant, 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 faire marche arrière. Si j'y entre, je devrais saisir toutes les opportunités pour en sortir, mais le plus approprié sera 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 d'en sortir. Pourtant, rien ne 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 – et je me retrouve embarqué dans une situation qui peut devenir très violente. Faire marche arrière est alors impossible, le phénomène est devenu quasi incontrôlable. Le film de l'Argentin *Damián Szifron Les nouveaux sauvages*, sortis sur les écrans en 2014, illustre bien le phénomène.

Si je pouvais, avant d'y entrer, me rendre compte du risque que je prends et des conséquences possibles qui m'attendent, je serais en mesure de décider d'en rester là. Même s'il est 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 faut faire ou 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 l'on se rend compte de ce que l'on aurait dû faire, c'est seulement après-coup que l'on se dit : « Je le sentais, je savais qu'il fallait ne pas

---

<sup>36</sup> Neuroblog : <https://neuro.santelog.com/2019/03/22/morale-ou-interet-comment-prenons-nous-nos-decisions/>

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 si j'entre en contact avec moi-même.

Je peux aussi entrer 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 cette sensation d'engrenage de violence intérieure. Les images qui défilent dans ma tête sont très chargées : 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 me font réfléchir 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, reclus en vase clos.

Si je pouvais, à ce moment-là, me rendre compte de mes tensions et du climat qui me tenaillent et 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, et 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. Cela est possible seulement si j'entre en contact avec moi-même.

La spirale de violence liée au monde social est la troisième forme de spirale dans laquelle je peux entrer. Elle peut m'entraîner dans une furie ou une rage qui me dépasse complètement. Les raisons qui peuvent me faire entrer dans une colère incontrôlable sont nombreuses dans le monde actuel : 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 de plus me produire 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.

*Paris, VII<sup>e</sup> arrondissement, mai 2019 ; un chauffeur de bus et un automobiliste s'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 et le tue sur le coup. Aucun des deux n'était sous les effets de l'alcool, sinon sous l'emprise des images de la spirale de violence dans laquelle ils s'étaient engouffrés.*

Si je pouvais, dans cette situation où je ne me reconnais plus moi-même, précisément *revenir à moi-même*, me rendre compte de l'état altéré dans lequel je suis, de l'emprise des images qui m'altèrent, je pourrais être en mesure de voir la disproportion de mes images et voir combien ma réactivité m'affaiblit. Je pourrais comprendre que ce n'est pas dans cet état que je serai le plus efficace pour changer la situation. Cela me permettrait de chercher à me désidentifier du phénomène, de comprendre les tenants et aboutissants de cette violence, de laisser de côté mon amour-propre et me permettrait d'amplifier mes points de vue et d'imaginer des actions pour l'enrayer. Cela est possible uniquement si j'entre en contact avec moi-même.

Ce qui m'empêche de sortir de l'impasse et du cercle vicieux de la violence peut se résumer à deux phénomènes opposés. Soit, je suis déconnecté, soit je suis hyper connecté à la violence. Dans un cas, la violence n'existe pas parce que je ne la vois pas (étant déconnecté) ; dans l'autre, je ne la vois pas non plus parce que je suis pris par elle, je suis devenu moi-même violence.

## VI – Déconnexion, fuite et hyper-connexion

### a) Déconnexion

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

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 aussi 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 registre<sup>37</sup> qui accompagne la déconnexion s'exprime comme un désintérêt pour le monde, un repli sur moi et sur mes intérêts personnels, un regard individualiste sur les événements accompagnés d'une démotivation pour tout ce qui est social, un état vide d'émotion dans lequel je peux arriver à ne plus éprouver la moindre compassion pour les autres, pas plus que pour la souffrance, la misère, les injustices... jusqu'à sombrer dans un état d'indifférence pour tout et 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 sensation qui accompagne la déconnexion de la violence que je vois, que je subis ou que je provoque, me fait me replier sur mes valeurs et mes croyances, avec le risque que celles-ci s'avèrent être 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 donc 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 que, trop fortes, elles sont 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 d'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, me déconnectant peu à peu, mais irrémédiablement, de la 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. Les situations qui font me déconnecter de la violence pour tenter d'y échapper sont nombreuses, mais cela ne la résout pas évidemment.

Cesser de me questionner sur les conséquences de mes actes empêche de me connecter aux registres qu'ils produisent et peut avoir comme effet de m'en rendre complice. Il se peut aussi que j'éprouve un tel sentiment d'impuissance et d'incapacité à donner des réponses à la violence que je l'élimine de mon champ de perception. Elle n'existe plus... Tout au moins pour moi.

---

<sup>37</sup> Registre : expérience de la sensation produite par des stimuli détectés par les sens externes ou internes, y compris les souvenirs et les images, *Autolibération*, Luis Ammann, Éditions Références 2004 (© 1980), p. 300.

La grande majorité des populations vit dans la déconnexion qui est devenue une valeur : on détourne le regard pour éviter de s'impliquer, on ignore l'autre pour ne pas être dérangé soi-même, on fait comme si de rien n'était devant une injustice, on fait croire que l'on est au-dessus de tout ça, etc.

La déconnexion empêche de voir la violence et d'agir pour l'éradiquer, mais aussi permet de l'exercer sans état d'âme, produisant les pires cruautés, y compris celles qui amènent à tuer froidement. La déconnexion de la violence est une adaptation décroissante au monde tel qu'il est ; elle s'est codifiée et normalisée et conduit à une sorte de soumission aux conditions de vie violentes par lesquelles chacun peut utiliser la violence à son tour et 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'écrase<sup>38</sup>.

Dans un état déconnecté, la conscience envoie cependant 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 lumière<sup>39</sup> ». Elle voyait dans la contradiction le signal qui peut nous aider à nous libérer, à changer de direction et à chercher une issue.

Mais encore faut-il être apte à reconnaître ce signal. Le neurologue Viktor Frankl apporte une réponse à cette question dans ses travaux de logothérapie, méthode thérapeutique tournée vers le sens de la vie : « La liberté de l'homme consiste simplement, uniquement à choisir entre deux possibilités : écouter sa conscience ou ne pas tenir compte de ses avertissements<sup>40</sup> ».

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 aussi à l'obéissance aveugle injustifiée. « S'il ne peut qu'obéir, l'homme devient un esclave », écrivait Erich Fromm<sup>41</sup>. Puisque je ne me réfère plus, 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 obtempérer pour exécuter les pires cruautés. Au cours de l'histoire, d'énormes souffrances ont été générées par des hommes obéissants à des ordres, comme le démontra la philosophe Hannah Arendt dans son *Rapport sur la banalité du mal*<sup>42</sup>. Elle mit en évidence que n'importe quel individu est capable de sombrer dans la pire des violences, en faisant reposer la

---

<sup>38</sup> *Le courage de la non-violence*, Éditions du Relié, Paris, 2001, p. 111. Jean-Marie Muller, philosophe français, directeur des études à l'Institut de Recherche sur la résolution non-violente des conflits.

<sup>39</sup> *Œuvres complètes, Tome VI*, Gallimard, Paris, 1997. Simone Weil (1909-1943), philosophe, humaniste et écrivaine française.

<sup>40</sup> *Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie*, J'ai lu 2006 (© 1988). 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. Lire aussi *La logothérapie : Théorie et pratique*, Élisabeth Lukas, Éditions Pierre Téqui, 2004.

<sup>41</sup> *De la désobéissance et autres essais*, Robert Laffont, 1982. 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 XXe siècle à parler de l'idée d'un revenu de base inconditionnel.

<sup>42</sup> *Eichmann à Jérusalem. Rapport sur la banalité du mal*, Gallimard, 1966. Hannah Arendt (1906-1975), politologue, philosophe, phénoménologue et journaliste allemande naturalisée américaine, connue pour ses travaux sur l'activité politique et le totalitarisme.

responsabilité sur les autres. La conscience en fuite devant l'inadmissible élimine toute possibilité d'autocritique.

Le concept de désobéissance civile, existant uniquement si l'on est connecté à soi-même, amène à refuser d'obéir devant l'inadmissible, mais soulève actuellement de nombreux débats. Les pouvoirs en place tentent de remettre en cause sa légitimité, sans doute parce qu'elle met le doigt sur les vrais problèmes. La désobéissance à l'ordre établi apparaît comme ultime recours devant les anomalies et injustices sociales créées par l'ordre économique. Henri 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-faire<sup>43</sup>.

Par ailleurs, certaines expériences sont si difficiles à intégrer qu'elles entraînent une déconnexion croissante du monde, tout en produisant la nécessité d'évacuer de façon cathartique les tensions qu'elles génèrent, ou bien de ressasser imaginativement les scènes douloureuses qui sont 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. 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 ses images obsédantes. Derrière sa pipe, ses grosses lunettes en écaille, sa gentillesse et sa jovialité qui le maintenait en vie, la coprésence des images horribles de la guerre qui l'obsédaient n'échappait à personne, ni évidemment 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, ou celle que je génère. La violence se trouve à la périphérie de mon espace de représentation<sup>44</sup> et je ne la laisse ni m'atteindre ni me pénétrer, la fuyant comme la peste, et je finis effectivement par ne plus la voir, ne plus reconnaître ses manifestations, ni dans la société ni dans mon entourage, ni 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'observer les images que je perçois, associées à celles que je me représente intérieurement, me permet de prendre conscience de ma déconnexion et des conséquences que cela peut entraîner. Me rendre compte de ma propre violence permet de la voir 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 est vaine ; la connexion interne avec la violence permet de la refuser, d'agir pour la contrecarrer et de réveiller la solidarité. De plus, capter au plus tôt la violence lorsqu'elle se manifeste permet, logiquement, d'agir au plus tôt pour l'enrayer.

---

<sup>43</sup> *La désobéissance civile*, Éditions Mille et une nuits, 1996 - *Résister*, Éditions Mille et une nuits, 2014, 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.

<sup>44</sup> Espace de représentation : nouvelle théorie conçue par Silo et développée dans son ouvrage *Contributions à la pensée*. L'espace de représentation est une sorte d'écran mental où se projettent les images, formées à partir de stimuli sensoriels, de mémoire et de l'activité propre de la conscience comme imagination. En soi-même et en plus de servir d'écran de projection il est formé de l'ensemble de représentation internes du sens cénesthésique. On le registre comme une sorte de second corps de représentation interne. *Autolibération*, Op. Cit., p. 281. Voir aussi l'étude *Approche de l'espace de représentation*, Philippe Moal, août 2021, en voie d'édition.

L'option de la laisser m'atteindre et me toucher au plus profond de ma cénesthésie<sup>45</sup>, 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 de voir comment on peut se connecter au registre de la violence sans s'y identifier, afin de pouvoir la contrecarrer sans être *pris* par la souffrance qu'elle provoque, ce que l'on abordera 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 de non-violence au cours duquel chaque participant était invité à se souvenir d'une 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. 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 quitta donc 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 son amie, la trahison qu'elle avait ressentie et son propre silence coupable, lui apparut 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 avec cette expérience souffrante.

## b) La fuite

Le neurobiologiste Henri Laborit démontra, il y a 35 ans, comment la fuite – qui fait se déconnecter d'un problème – est souvent l'issue que nous adoptons face à ce qui nous dépasse. Pour Laborit la fuite n'est pas une lâcheté, mais une réponse face à ce qui est interdit, impossible, dangereux. Il faisait allusion au marin qui fuyait la tempête, non par crainte, mais par instinct de survie. On peut ajouter qu'aujourd'hui existe une tendance à fuir face à ce qui va trop vite et à ce qui est devenu trop complexe dans la société, parce que l'on ne sait pas comment y donner des réponses.

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

---

<sup>45</sup> Cénesthésie : Sensation que l'on enregistre lorsqu'un stimulus en provenance du milieu extérieur ou intérieur est détecté et fait varier le tonus de travail du sens qui perçoit. Rien ne peut exister dans la conscience sans avoir été détecté par les sens. Même les contenus de mémoire et les activités de la conscience et des centres sont enregistrés par les sens internes. Ce qui existe pour la conscience, c'est ce qui s'est manifesté à elle, y compris elle-même, et comme cette manifestation doit avoir été enregistrée, nous disons qu'ici aussi, il y a sensation. La cénesthésie fournit des données relatives à la pression, température, humidité, acidité, alcalinité, tension, relaxation, etc. et toutes les autres sensations provenant de l'intracorps. 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 ou la fatigue ; et enfin, elle enregistre le travail de la mémoire et de l'appareil de registres.

m'enferme au faite de mon clocher où, la tête dans les nuages, je fabrique l'art, la science et la folie<sup>46</sup>.

Pour occulter l'insoutenable, pour échapper à la douleur et souffrance du monde actuel, autrement dit pour nous occuper seulement de ce qui nous regarde, nous sommes canalisés vers des fuites qui tendent à s'uniformiser au niveau planétaire : la consommation, les grands événements culturels et sportifs, les jeux vidéo et de réseaux, ou les séries télévisées qui, étant hyper violentes peuvent nous faire sentir par comparaison que le monde réel dans lequel nous vivons n'est pas si violent... (ce qui est peut-être aussi l'objectif). Ces fuites nous permettent de nous évader et deviennent de véritables addictions, au même titre que celles liées à l'alcool ou aux amphétamines.

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 essaye de se mentir à elle-même, mystifiant ses propres motivations et masquant et idéalisant ses propres fins<sup>47</sup>.

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

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 l'on connaît la guerre, la famine, ou toute autre grave situation : pour eux aucune fuite n'est possible, aucun palliatif n'existe, seule compte la survie.

Lors d'une causerie<sup>48</sup> donnée en 1975, Silo décrivait comment la fuite de la conscience est impossible parce que la structure intentionnelle *acte-objet* est présente dans la conscience, quoi qu'il arrive, à moins de s'autodétruire.

Je synthétise ici, de façon lapidaire, quelques points de son analyse : « 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... ». Une cruelle illusion !

L'unique solution pour sortir de l'état de conscience en fuite est le retour à soi-même. En se recentrant et en se reconnectant à soi-même, on revient à l'essentiel. Alors que l'on était *hors de soi*, il s'agit de revenir à l'intérieur de soi, de se rendre compte de soi-même, de se reconnaître.

---

<sup>46</sup> *Éloge de la fuite*, Gallimard 1985, Éditions Robert Laffont 1976, p. 184, Henri Laborit (1914-1995) médecin chirurgien, neurobiologiste et philosophe français, vulgarise les neurosciences auprès du grand public.

<sup>47</sup> *Interprétations de l'humanisme*, Éditions Références, 2000 (© 1997), p.135, Salvatore Puledda (1943-2001), scientifique, penseur et écrivain humaniste.

<sup>48</sup> *La conscience en fuite, causerie apocryphe*, Silo, 1975.

De même que l'on fuit la pauvreté, la maladie et la solitude, de même que l'on fuit ces sources de souffrance, la fuite à la vie et la fuite 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, de m'oublier moi-même en quelque sorte, conduit à une vie d'automate, mécanique, instinctive, impulsive, hypnotisé 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 de 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 après la mort ou après la vie ? Paradoxalement, plus j'accepte de la prendre en compte, plus je me permets de la regarder en face, plus je m'approche d'elle, plus je l'apprivoise pourrait-on dire, 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 elle<sup>49</sup>.

Pourquoi cette fuite de la vie ? Peut-être parce que je suis absorbé par le monde extérieur, préoccupé plus à faire qu'à être ; peut-être aussi parce que j'oublie les aspirations et les idéaux d'où partent toutes mes activités ; peut-être pour m'occuper afin de ne pas entrevoir mon inévitable mort.

Vivre en me rendant compte que j'existe me fait me connecter à moi-même et au monde simultanément. Je me rends compte de l'autre et 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 moi-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 ; cela nous rapproche, nous sommes tous les deux en situation provisoire, éphémère. Étant semblables, que pouvons-nous faire ensemble de constructif ? Comment pouvons-nous nous entraider au lieu de nous détruire ? Me rendre compte de la mort de l'autre me fait 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 mourir aussi, m'invite à faire avec lui tout ce que je ne pourrais faire plus tard, car ce sera trop tard.

---

<sup>49</sup> Léon Tolstoï, *vie et œuvre*, Pavel Ivanovič Birûkov (1860-1931), écrivain russe, biographe de Tolstoï, Mercure de France, 1906, p. 120.

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

Lorsque je m'arrête de temps à autre au cours de mes activités quotidiennes, ne serait-ce qu'un instant, pour me connecter à moi-même et m'interroger de façon humble et sentie sur ces questions fondamentales : *Qui suis-je ? Où vais-je ?*<sup>50</sup> Je prends conscience que j'existe ainsi que de ma finitude. Ce sont ces questions qui, notamment, conduisent à la non-violence.

### c) 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, que je 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 peut aussi 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 et de dévier mon attention, je ne l'écoute pas, je suis obnubilé par le danger. La première réaction, la plus *naturelle*, est de fuir le danger, de fuir de moi-même en danger et de trouver des images qui vont me propulser hors de moi, hors du danger qui se trouve maintenant en moi. Cette réaction instinctive de défense ou de fuite est identique lorsque j'observe la violence – je tente de ne plus la voir –, lorsque je la reçois – je tente de l'éviter – ou lorsque je l'inflige à une ou plusieurs personnes – j'expulse ma violence intérieure à l'extérieur de moi –.

L'identification est probablement l'une des principales origines de l'hyper-connexion. Examinons une manifestation assez courante qui est la colère. L'expression *être hors de soi* synthétise bien cet état. Le préjudice causé par une crise de colère occasionnelle peut se réparer facilement, en revanche la répétition chronique de mouvements de colère peut devenir un sérieux problème, car à tout moment on peut exploser, souvent à partir d'une peccadille et cela génère un climat latent de violence, pour soi et son entourage. Fréquemment la colère se déclenche lorsque l'on est perturbé ou dérangé dans ce que l'on est en train de faire, lorsque les choses ne se déroulent pas comme on le souhaite ou lorsque l'on est préoccupé mentalement par un problème personnel non résolu. L'intrusion de l'autre m'irrite et me crée des tensions que je dois évacuer ; pour cela je me focalise sur l'entourage immédiat – j'y cherche des coupables –. Mais en fait, c'est parce que j'étais identifié à la situation dans laquelle je me trouvais – avant d'être dérangé – que je me suis tendu et je vais décharger mes tensions sur l'objet qui me perturbe au lieu de voir et reconnaître l'origine du problème : mon identification. « 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 par exemple, ou, autre exemple, à une appartenance communautaire. Tout ce qui la remet en question, la dégrade ou s'y oppose m'irrite et me produit de la violence. C'est parce que je suis identifié à ma croyance ou appartenance que les propos sont pour moi violents.

---

<sup>50</sup> *Le chemin, Le Message de Silo*, Éditions Références, 2010.

Mon identification est la racine de ma violence. Il m'est très difficile de prendre du recul et de déconnecter de la situation, car lorsque l'on remet en question ma croyance ou mon appartenance, c'est moi que l'on remet en question, car je suis moi-même la croyance, je suis moi-même ce à quoi j'appartiens. En quelque sorte je suis l'acte de violence et l'objet 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. J'infligerai alors à l'autre la réponse violente qu'il mérite, que ce soit verbalement, ou physiquement si je ne me contrôle pas. S'il m'est impossible de répondre sur-le-champ, de toute façon j'attendrai le moment opportun pour me venger et entrer ainsi dans un cercle infernal sans fin.

Lorsque je suis pris par des sensations et des images agressives parce que l'on 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 ne peux me raisonner lorsque je suis identifié et donc hyperconnecté à une situation, pour éviter un enchaînement et déchaînement qui peut entraîner des conséquences violentes, je dois produire un acte quasi mécanique pour sortir de l'identification à la situation : je dois *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 est une opportunité pour graver en moi une nouvelle attitude. C'est uniquement en situation que je peux apprendre à déconnecter, à relâcher mes tensions, à changer d'image, à décider d'accorder un moment à l'autre, à sortir de mon propre objet d'aliénation, 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 des petites colères, des situations non compromettantes ; puis peu à peu 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'hyper-connexion à la violence lorsqu'elle m'attrape, ce que l'on abordera dans le chapitre *Transformation ou immobilisation*.

Enfin, je pense que dans l'éducation, dès la tendre enfance, alors que l'on enseigne les valeurs d'appartenance à une croyance, à un groupe, à un club, à un pays, etc. on devrait parallèlement avertir des risques liés à l'identification, y compris celui de devenir violent, et éduquer pour apprendre à graver son centre de gravité en soi et non en dehors de soi.

## VII – Les différentes formes de rejet de la violence

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. Dis autrement sous forme de lapalissade : « Je ne suis pas conscient de ce dont je ne me rends pas compte ». Elle ne fait pas partie de ma réalité.

L'acte de se rendre compte est incontournable pour 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 condamner la violence et à réfléchir, m'informer et chercher des solutions, cependant, le rejet émotif et intellectuel de la violence peut être aléatoire, variable selon plusieurs facteurs qui me font relativiser, nuancer, minimiser, remettre à plus tard, etc., selon mes intérêts, mes croyances, mes valeurs, mes humeurs, mes priorités, etc. Ainsi je peux être en désaccord avec des situations de discriminations raciales et 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.

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

Lorsqu'étant violent je prends conscience viscéralement du préjudice causé à l'autre, je suis alors en mesure de me mettre à sa place. Je ressens la violence que je donne comme si c'était moi qui la recevais, 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 perdre ainsi toute mon humanité.

Un lecteur avisé dira : « Comment puis-je provoquer un rejet viscéral alors que la cénesthésie fonctionne de façon involontaire ? » En effet, 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 insupportable physiquement. Les images qui étaient jusque-là visuelles, auditives, tactiles, à fleur de peau, deviennent cénesthésiques et me touchent à travers des sensations internes. Des sensations cénesthésiques plus profondes me font alors rejeter la violence viscéralement.

Faisons une expérience : fermez les yeux et imaginez qu'un homme insulte un enfant qui 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, imaginez que l'homme tue et découpe en morceau l'enfant. 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 ; et enfin dans le troisième cas, je sens une sorte de malaise intérieur, un dérangement viscéral.

Non seulement la violence physique peut être insoutenable et produire un rejet viscéral, mais également la discrimination raciale, l'intolérance religieuse, les abus sexuels, le chantage pervers psychologique, l'exploitation économique ou encore 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 toucher émotivement et intellectuellement, mais lorsque j'expérimente de plus en plus une réaction physique de rejet viscéral, de dégoût, la sensation est plus profonde, pouvant aller jusqu'à me donner la nausée et me faire vomir.

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

Aurel Kolnăi, dans son ouvrage *Les sentiments hostiles*, décrit avec précision les sensations que l'on ressent dans le corps 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 haine<sup>51</sup>.

La haine produit une violence qui se traduit par des 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 est quasiment impossible. Certes, je rejette et condamne la violence, mais surtout elle a envahi mon espace de représentation et je veux l'en extirper, avant toute autre chose.

Je constate aussi que je rejette fortement certaines violences et d'autres moins. Celles qui sont liées à mon expérience ou qui touchent des proches, c'est-à-dire celles avec lesquelles j'ai une étroite connexion émotive, me font réagir de façon plus intense.

Plus la violence entre 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.

Lorsque je sens, instinctivement, que mon intégrité physique et mentale est menacée, je rejette la violence comme un poison, comme un intrus. Avant même qu'il y ait une notion morale, un réflexe instinctif me fait rejeter la violence.

Aurel Kolnaï décrit comment le dégoût, qui produit une sensation de répugnance, est 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 devant 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 colère<sup>52</sup>.

Jean-Paul Sartre, dans son ouvrage *Esquisse d'une théorie des émotions*, 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 disparu<sup>53</sup> ».

Dans le jeu universel pour enfant qui consiste à faire des grimaces, la réaction est très différente si celles-ci se font à dix mètres ou 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, ils s'esclaffent dans des rires bruyants, de façon cathartique, face à cette grimace censée faire peur, comme s'ils s'étaient sauvés de quelque chose qui aurait pu les toucher, les pénétrer.

Silo précise les registres liés à la sensation corporelle de dégoût viscéral lorsque la distance entre le moi et l'objet perçu se rétrécit et par là même altère la conscience.

Mais 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

---

<sup>51</sup> *Les sentiments hostiles – Le dégoût*, Aurel Kolnaï, Éditions Circé, Paris, 2014, p. 33. Aurel Kolnaï, philosophe et phénoménologue hongrois inspiré par la pensée de Frantz Brentano, fut élève de Husserl.

<sup>52</sup> Ibid. p. 22.

<sup>53</sup> *Esquisse d'une Théorie des émotions*, Jean-Paul Sartre, Éditions Herman 1965, p. 43.

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 intracorps la nausée comme rite d'expulsion<sup>54</sup>.

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 comme un venin. Tout doit sortir, rien ne peut entrer ; elle n'écoute pas et ne peut pas écouter. Dans cette situation extrême, on ressent le besoin de la toucher pour qu'elle se rende compte de notre présence, pour qu'elle nous sente ; on veut la toucher pour la pénétrer, pour qu'elle soit touchée intérieurement et reprenne ses esprits. Mais il arrive que simplement en l'effleurant, on produit l'inverse et qu'elle réagisse de façon disproportionnée, comme si on l'avait pénétré et violenté encore davantage, faisant redoubler sa furie.

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

Quelles réponses peut-on donner à ces personnes et aux leaders qui les influencent, pour sortir de la violence souvent extrême qu'ils provoquent ? Comment peuvent-ils sortir du monde viscéral et prendre le chemin du cœur et de la raison ? 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 de l'esprit et la foi en l'avenir.

Rester attentifs à leurs déclarations et montrer le danger et la contradiction de ce qu'ils disent, mettre en place des lois qui protègent les citoyens, proposer une éducation pédagogique qui neutralise les possibilités de violence, sont des réponses possibles que nous pouvons promouvoir au niveau social.

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

Même si nous avons fait de grands pas en comparaison des violences qui étaient admises il y a encore très peu de temps, comme la torture qui s'exhibait autrefois sur les places publiques ou l'esclavagisme dont on s'enorgueillait il y a encore seulement quelques années<sup>55</sup>, il reste du chemin à parcourir pour que toutes les formes de violence soient expulsées de la société, expulsées du corps social.

Quel sera le prochain pas dans cette passionnante traversée humaine ? Elle 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 viscérale<sup>56</sup>.

J'ai eu l'occasion d'écouter plusieurs personnes qui effectuent un travail sur elles-mêmes afin de résister à la violence et s'en libérer, commenter que la contradiction leur

---

<sup>54</sup> Notes de psychologie, Silo, Op. Cit., p. 292.

<sup>55</sup> Ce n'est qu'en 1999 que l'esclavage fut aboli sur toute la planète. Le Niger a été le dernier pays à le supprimer, Politique Africaine 2003, n° 90, Roger Botte, p. 127.

<sup>56</sup> *El fin de la prehistoria, un camino hacia la libertad (La fin de la préhistoire, un chemin vers la liberté)*, Tomas Hirsch, Tabla rasa, 2007, p. 129.

était devenue impossible à supporter. Leur processus de recherche d'unité et de cohérence interne les dotait d'un degré de sensibilité qui s'était affiné au point de rejeter la moindre violence. Ces commentaires illustrent parfaitement ces propos de Silo, tirés de son ouvrage *Notes de Psychologie* : « 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 humain<sup>57</sup> ».

## VIII – Le rôle décisif de la conscience

Nos inventions, nos créations, les progrès de la science et de la technologie, mais aussi 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 de s'y arrêter, mais commençons par le concept de l'inconscient qui est omniprésent dans la société actuelle.

Il est certain que la psychanalyse et les développements sur l'inconscient ont permis de dévoiler notre monde intérieur et mettre à jour ses méandres : la peur, l'angoisse, le ressentiment, la contradiction, les compulsions, le désir de vengeance, etc. On sait que ces contenus intérieurs ont des implications dans la vie et qu'ils sont très actifs. Mais on observe aujourd'hui une nouvelle tendance qui consiste à se tourner vers le développement de la conscience, comme si l'on décidait de passer à une autre étape, de changer de niveau de conscience.

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 durant l'éducation où la conscience était montrée davantage comme un juge critique que comme une alliée est remise en question.

Présenter le rôle actif de la conscience se démarque des thèses classiques sur le sujet. En effet, la conscience ne nous transmet pas la vision du monde selon l'information qu'elle reçoit, comme un 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 l'on fait est bien ou mal, elle intègre et interprète les données qui lui parviennent et surtout structure ces données qui lui servent à élaborer des réponses dans le but de transformer ce qu'elle perçoit y compris elle-même.

Étant active, elle est donc mobile et par conséquent libre par essence puisque non attachée à des déterminismes. On constate que la fixation sur des valeurs, des croyances ou 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. « Je m'interroge sur une situation particulière ou sur un problème à résoudre sans pouvoir y donner 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

---

<sup>57</sup> *Notes de psychologie*, Silo, Op. Cit., p. 292.

continué à chercher une réponse durant tout ce temps. Les questionnements, les doutes, les nécessités, les souhaits que je formule intérieurement sont des actes lancés à la conscience qui déclenchent son intention d'y donner une réponse. Techniquement, on parle 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<sup>58</sup>.

En montrant la nature active de la conscience qui s'exprime au travers de l'intentionnalité, on se rapproche des thèses de la phénoménologie, pour laquelle 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. 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.

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

On trouve les prémisses et les antécédents à l'idée de conscience active chez le philosophe Franz Brentano<sup>59</sup> qui, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, introduisit la notion d'intentionnalité en tant que concept descriptif universel de base<sup>60</sup>. L'un de ses élèves, Edmond Husserl, approfondit exhaustivement le concept et créa la phénoménologie, décrivant l'intentionnalité comme structure fondamentale de la conscience (et pas seulement comme phénomène psychologique). Un autre élève de Brentano, Sigmund Freud, développa simultanément à Husserl, le concept de l'inconscient qui montre l'effervescence qui régnait alors autour du thème de la conscience et qui annonce les découvertes que l'on fera à partir de là quant au monde intérieur de l'être humain<sup>61</sup>.

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

---

<sup>58</sup> *Fondements de la pensée. La forme pure d'un point de vue psychologique*, Conférence Silo, Corfou, octobre 1975, Ediciones León Alado, 2019, p. 21.

<sup>59</sup> Franz Brentano (1838-1917), philosophe allemand, auteur de l'ouvrage référence *Psychologie du point de vue empirique*, Édition Vrin, Paris, 2008.

<sup>60</sup> *La phénoménologie et le fondement des sciences, idées directrices pour une phénoménologie pure, III*, Edmund Husserl, Gallimard 2018. « Texte fondateur de la phénoménologie. Husserl établit ici les principes et les méthodes qui rendent possible une science nouvelle, la science descriptive pure des structures de la conscience, la phénoménologie transcendantale. En révélant les lois implicites de la vie intentionnelle et le pouvoir constituant de l'intentionnalité » Jean-François Lavigne, spécialiste de philosophie contemporaine, ontologie et phénoménologie.

<sup>61</sup> 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 Ammann dans son système *Autolibération*.

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 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 gnoseologie 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 émotions*<sup>62</sup>.

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

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.

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 globale<sup>63</sup>.

L'investigation sur la conscience n'utilise pas le concept d'inconscient, en revanche considère celui des *coprésences*<sup>64</sup> qui, même si on ne les voit pas, même si l'on n'en a pas conscience – dans le sens de ne pas s'en rendre compte et non pas dans le sens inconscient – ont une forte influence au quotidien. Jean Gebser illustre bien 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 existe<sup>65</sup> ».

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 l'on s'écarte d'une certaine ligne de conduite. La période de l'éducation est donc très importante, car les

---

<sup>62</sup> *Autolibération*, Op. Cit., p. 10.

<sup>63</sup> *Contributions à la pensée, Psychologie de l'image*, Op. Cit., p. 25.

<sup>64</sup> *Autolibération*, Op. Cit., p. 111.

<sup>65</sup> *L'image de l'homme et la conscience*, conférence donnée en 1965 par Jean Gebser (1905-1973), philosophe et poète allemand, phénoménologue de la conscience, auteur de *Origen y Presente*, ouvrage publié en espagnol aux Éditions Atalanta, 2011.

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 à fleur de peau, liées à des contextes dans lequel je vis, mais elles peuvent aussi provenir de ma mémoire très lointaine 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 violence. Lors d'un conflit entre deux personnes, les souvenirs liés au conflit remontent à la surface et agissent en coprésence.

Chaque représentation individuelle fait partie d'un système de représentation plus ou moins co-présent 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 humains<sup>66</sup>.

Les investigations sur la conscience démontrent que celle-ci est orientée vers le futur en priorité. Ce regard tourné vers l'avenir conditionne le comportement présent et contrebalance positivement et progressivement la charge des traumatismes passés. La réconciliation avec une situation vécue, par exemple, 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, comme le démontra Ilya Prigogine au cours de ses expériences en thermodynamique<sup>67</sup> ; 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 libres<sup>68</sup> » annonce Sartre pour qui, une fois jetés dans ce monde que nous n'avons pas choisi, nous sommes responsables de tout ce que l'on y fait. Si nous ne choisissons pas, nous ne pouvons parler de liberté. On ne pourra répliquer « Si l'on choisit d'être violent, on est donc libre ! » car cette liberté qui s'octroie en éliminant celle de l'autre est à l'origine d'un enchaînement, auquel cas on ne peut 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 invoqua aussi la notion de choix : « 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-existence ».

De façon poétique, Silo évoque la nécessité du choix, dans le chapitre *Le guide du chemin intérieur*, de son ouvrage *Le Regard intérieur* : « ... 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

---

<sup>66</sup> *La modification du tréfonds psychosocial*, Causerie de Silo, le 4 janvier 1982 à Rio de Janeiro, Brésil.

<sup>67</sup> Ilya Prigogine (1917-2003), physicien, chimiste belge d'origine russe, Prix Nobel de chimie en 1977. Voir l'ouvrage de vulgarisation sur ses investigations *La fin des certitudes*, Éditions Odile Jacob, 2001.

<sup>68</sup> *L'être et le néant*, Jean-Paul Sartre, Gallimard, 1976, p. 612. Jean-Paul Sartre (1905-1980) écrivain, philosophe et essayiste existentialiste français.

souvenirs pèsent, tes actions passées entravent l'ascension. Cette escalade est rendue difficile par l'action de ton corps qui tend à dominer<sup>69</sup> ».

## IX – Transformation ou immobilisation

Commençons 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 est 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, dans cet écrit je propose des pistes de réflexion qui peuvent aider 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.

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 déplace<sup>70</sup>.

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... elles font agir dans une direction qui ne peut que générer 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 l'influence que l'on a.

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 contestable, une peur paralysante, une certitude sécurisante... elles poussent à ne rien entreprendre de nouveau sinon à conserver ce que l'on possède ou croit posséder et incitent à ne rien transformer, car le changement déstabilise et plonge dans l'incertitude, ce que par nature on cherche à éviter. Cependant, l'instabilité va de pair avec la transformation. Rien ne peut se maintenir indéfiniment dans le temps ; « L'unique chose permanente 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 interne...<sup>71</sup>.

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

---

<sup>69</sup> *Le Message de Silo*, Op. Cit., p. 18.

<sup>70</sup> *Commentaire 2 sur le Message de Silo*, Eduardo Gozalo, 17 avril 2020.

<sup>71</sup> *Transformations des impulsions*, causerie de Silo, septembre 1975, Corfou, p. 9 et 10.

En second lieu je réagis de façon cathartique<sup>72</sup> afin de décharger la pression qui s'accumule en moi lorsque par exemple on m'interdit, on m'inhibe, on me manipule, on m'exploite, on me violence ; mais aussi lorsque je m'interdis, me fais violence et m'inhibe moi-même. La catharsis n'est pas intentionnelle et surgit en général par compulsion. Même si elle accomplit 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, c'est souvent une façon d'exprimer que quelque chose doit être transformé en profondeur.

Troisièmement, je peux aussi, mentalement, remplacer les images problématiques et leur charge par d'autres images neutres ou avec une charge positive, et produire ainsi ce que l'on appelle un transfert, procédé qui produit des intégrations permanentes et des modifications de fond. Ce procédé est différent de la pratique appliquée par la 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'analyste<sup>73</sup>. Dans la méthodologie de travail de l'Humanisme universaliste, le transfert est un mécanisme de déplacement de tensions et de climats<sup>74</sup>.

Évidemment, je transforme empiriquement une situation ou un climat<sup>75</sup> par l'action, ce qui a le pouvoir d'éliminer la charge ressentie jusque-là parce que mon expérience nouvelle remplace l'ancienne expérience qui était négative.

C'est à partir du regard que j'ai sur la violence que je la juge, que je la sens et que 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, qui vole, qui manipule, peut voir son acte comme justifié parce que cela 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, 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 pouvoir donner une réponse intentionnelle non-violente à la violence.

La majorité des personnes ne connaissent pas les pratiques de réversibilité de la conscience qui permettent d'élever le niveau de conscience, même si empiriquement elles les appliquent à l'occasion. Elles permettent à la conscience de décider de ce qui lui arrive. C'est comme-ci, alors que jusque-là on se laissait aller au gré des flots en étant sur le pont, on était maintenant à la barre.

Le premier mécanisme de réversibilité, l'aperception, que le philosophe Kant décrivait comme le principe le plus élevé de toutes les connaissances humaines est une « 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

---

<sup>72</sup> Catharsis : décharge de contenus oppressifs ou de tensions internes au moyen de leur extériorisation à travers les centres de réponses (intellectuel, émotif, moteur et végétatif) liés à la conscience.

<sup>73</sup> Pour Silo, ce phénomène n'est pas un transfert, sinon une projection de conscience émotionnée, qu'il appelle *dédoublément du centre de gravité*. Transformations des impulsions, Op. Cit. P. 1.

<sup>74</sup> *Autolibération*, Op. Cit., p. 310.

<sup>75</sup> Climat : tréfonds émotif, ou état d'âme, qui ôte la liberté opérative de la conscience en teintant toutes les activités à partir de ses images qui sont constituées essentiellement d'images cénesthésiques.

non seulement par l'activité des phénomènes qui leur parviennent, mais aussi par la direction qu'imprime la conscience<sup>76</sup> ».

Par le second mécanisme, l'évocation, la conscience va intentionnellement chercher de l'information dans la mémoire, ce qui est diamétralement opposé aux souvenirs qui font surface sans que l'on s'y attende. L'évocation est une : « 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 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)<sup>77</sup> ».

Enfin, il y a la conscience de soi, par laquelle je m'observe et j'observe le monde simultanément. Il s'agit d'un regard différent de l'introspection, car avec celle-ci je n'observe pas sinon que je m'auto-analyse. En conscience de soi, je ne suis pas seulement attentif aux phénomènes que je perçois, je suis attentif à moi-même et aux mécanismes de ma conscience (aux objets de la conscience, mais aussi à ses actes, tels que ma façon de regarder, de comparer, d'interpréter...) et attentif également aux coprésences qui se font alors plus manifestes.

Il y a aussi une différence entre la division de l'attention et l'auto observation. Il n'y a pas d'auto observation dans la division attentionnelle. Par la pratique de l'attention, sans forcer ni intention de s'auto-observer, la sensibilité, les sentiments, la pensée et les phénomènes internes en général s'affinent, et la conscience de soi devient chaque fois plus manifeste.

On parle beaucoup aujourd'hui de pleine conscience, mais ce concept récent diffère de la conscience de soi dans le sens où elle invite à observer les objets de conscience et non pas la conscience elle-même, c'est-à-dire rester à l'extérieur. Or celle-ci peut être envahie de mauvaises intentions et de contenus violents non intégrés. « Je peux être pleinement conscient qu'une situation me crée de la peur et rester focalisé sur l'objet de peur, peut-être même en y donnant 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 que ma conscience est altérée, ou en fuite, ou violente, ou inspirée, ou chargée de compassion ... ». 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 pour avoir une image plus complète de la réalité. Singulièrement, l'état de conscience de soi me permet d'être conscient de l'autre.

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

---

<sup>76</sup> *Autolibération*, Op. Cit., p. 257.

<sup>77</sup> *Ibid*, p 283.

vision structurelle globale. Singulièrement aussi, j'ai la sensation que le temps s'allonge et que l'espace s'amplifie. Tout est plus lent, plus ample, plus profond.

Le regard se *décalle* 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, j'arrête de *coller* aux stimuli, à la sensibilité, aux mécanismes<sup>78</sup>.

## X – Intégrer et dépasser la dualité

Il ne s'agit pas ici de donner des explications sur le thème complexe de la dualité, sinon d'observer quand elle m'entraîne dans la violence et aussi comment je peux la dépasser.

Pour commencer, lorsque je perçois le monde je peux l'interpréter avec dualité, c'est-à-dire voir en toute chose son opposé ou son contraire, mais en général il y a symbiose entre mes perceptions et mes représentations internes, sinon je serais en guerre perpétuelle contre le monde ou contre moi-même.

Cependant, en fonction de mon vécu et de mon niveau de conscience, il m'arrive de ressentir un conflit avec le monde ou avec moi-même, comme un duel, pour reprendre la signification étymologique du terme dualité, *duellum*.

Face aux situations violentes dont je suis témoin ou que je vis, je ressens de l'indignation, de la colère, un sentiment de rejet, une non-compréhension, jusqu'à de la haine et même de la contradiction lorsque je me sens impuissant à agir ou lorsque je ne donne pas une réponse en accord avec ce que je sens et pense.

Lorsque l'on doit prendre position dans un conflit, la tendance est de se polariser dans un camp, souvent de façon automatique en fonction de la relation avec les personnes impliquées, ou à partir de ses idées, valeurs, croyances, avec des points de vue liés à ses appartenances culturelles ou communautaires, à des a priori sur la question sexuelle, raciale ou générationnelle. La tendance habituelle est aussi qu'une fois prise sa position, notre camp à toujours raison, l'autre a toujours tort, quelles que soient ses argumentations. Évidemment, chacun pense la même chose : « c'est l'autre qui est dans l'erreur, c'est l'autre qui a provoqué la violence ». La communication dans ce cas est difficile, voire impossible.

Il y a une tendance sociale à faire se polariser et radicaliser les genres, les races, les communautés, les religions, les partis, les clubs, les pays, etc. Les relations prennent une forme de mandorle, avec des pôles opposés qui conduisent à la haine et à la violence.

Sans renier ses appartenances et ses convictions, comment modifier le mode de relation actuel entre personnes, groupes, communautés, nations... dans lesquels la dualité est sous-jacente et source de violence ?

La liste est longue des différentes manifestations violentes qui ont pour racine la dualité et qui conduisent à la cacophonie, à la désorientation, à l'incertitude, à la peur et en définitive à la violence. Les comportements et les attitudes qui en dérivent sont les plus diverses : la susceptibilité, la réaction impulsive et agressive, se placer sur un piédestal par une attitude prépotente, imposer ses vérités pourtant non fondées, communiquer intentionnellement de façon partielle et unilatérale, conditionner pour dominer, imposer une compétition malsaine, etc.

---

<sup>78</sup> *Le style de vie*. Parc d'étude et de réflexion de Punta de Vacas, 2011, p. 14, Maxi Elegido, chercheur humaniste espagnol.

Une réflexion et mieux encore une méditation profonde s'impose pour sortir de cette forme mentale<sup>79</sup> ancrée en chacun. Je propose ici quelques pistes qui peuvent aider à aborder la question plus sereinement :

- Les pratiques attentionnelles présentées dans le chapitre antérieur sont la clé pour ne pas réagir impulsivement et se recentrer sur soi, pour retrouver son centre de gravité. Le contact avec moi-même me donne la possibilité d'observer la dualité qui m'habite. Cela me permet aussi de voir mes limites, mon intolérance, mes préjugés, et de reconnaître l'autre, ses faiblesses, mais aussi sa force, sa bonté, son intelligence, son humanité.
- La violence de l'autre me renvoie toujours à ma propre violence. Le violent me donne la possibilité de voir où j'en suis par rapport à la mienne. Je peux observer ma facilité à répondre à la violence à mon tour par la violence et j'observe ma 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 là. Violence et non-violence alternent comme les deux pôles opposés du pendule. Même si ce n'est pas intégré comme 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. Cela peut être une base de travail pour résoudre un conflit : chercher les alternatives non-violentes.
- La méthodologie de la non-violence du Nouvel Humanisme Universaliste engage à analyser les conflits par l'étude des processus qui vont de la différenciation à la synthèse en passant par la complémentation. Ainsi, face à un conflit, je commence par énoncer exhaustivement et sans peur ce qui différencie les différentes parties, puis je cherche ce qui peut les compléter, pour enfin en tirer une synthèse, qui donnera une réponse résolutive non-violente.
- Face à une agression, plutôt que de répondre à mon tour agressivement, il est bon tout d'abord de tenter de me relâcher physiquement, émotionnellement et mentalement, puis d'essayer de me mettre à la place de l'autre, de tenter de le traiter comme j'aime être traité moi-même (*j'apprécie par exemple lorsque l'on essaie de me comprendre sans jugement hâtif*). Cette position permet d'exposer des points de vue sans compulsion. J'ai constaté par exemple que lorsque j'agresse quelqu'un et que la personne ne rentre pas dans mon jeu et me répond calmement, cela tout d'abord me déconcerte, puis a pour effet de me calmer à mon tour et de me faire prendre conscience de ma propre agressivité ; le dialogue devient alors possible.

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

---

<sup>79</sup> 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. *Texte apocryphe, Silo.*

distance qui sépare le regard observateur du moi habituel, rapproche mon moi des autres qui se reconnaissent comme ce qui n'est pas moi<sup>80</sup>.

- Au moins deux des *Principes d'action valable*<sup>81</sup> offrent une réponse au problème de la dualité. Celui qui dit : « Si pour toi le jour et la nuit, l'été et l'hiver sont bien, tu as dépassé les contradictions », soulignant l'opposition des situations qui, lorsqu'elles sont conflictuelles, fait imaginer leur contraire ; mais une fois dans la nouvelle situation réapparaît le dilemme comme un cercle mental dont on ne peut sortir. Pour compenser un problème, la tendance est de se situer à l'opposé. Cependant, lorsque l'on croit fermement que la vie a un sens et que tout ce qui arrive sert d'apprentissage pour s'améliorer, les problèmes qui surgissent n'ont pas tendance à être évités de façon compensatoire, mais sont assumés en y découvrant leur utilité.
- L'autre Principe concerné dit : « 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 ». Il ne s'agit pas d'abandonner son clan, mais de comprendre que des facteurs sont étrangers aux choix que l'on fait (l'éducation, le milieu social, etc.). Cela permet de comprendre les points de vue et les positions des autres personnes, de tendre un pont fraternel entre personnes et de faire reculer le fanatisme et l'intolérance.

La dualité est présente dans différentes cultures et nombreux enseignements. Le scepticisme antique a pour principe de s'opposer à tout, de ne se fier à aucune première impression, à aucun premier jugement de valeur. Dans le *pavé mosaïque* où s'opposent le blanc et le noir, les francs-maçons étudient le choc des contraires, l'harmonie, l'équilibre dans la symétrie, le multiple et 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 veut pas dire ne pas agir sinon agir sans désir, sans attachement à la finalité de l'acte. Dans la doctrine enseignée par Śaṅkara<sup>82</sup> 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, par la connaissance, de sortir de l'illusion. La libération se fait 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 crépuscule. Celui qui est parvenu à cette connaissance est un parfait, un yogi, un brahmane<sup>83</sup>.

Outre la nécessité de donner une réponse à la dualité qui peut nous conduire 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 rencontrer 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 internes<sup>84</sup>.

---

<sup>80</sup> *Étude sur l'unité, le dualisme et la liberté chez Zarathoustra*, Dario Ergas, Production du Parc d'études et de réflexion de Punta de Vacas, Argentine, octobre 2015, p. 13.

<sup>81</sup> *Les Principes d'action valable, Humaniser la terre*, Silo, Éditions Références, 1997 (© 1988), p. 37.

<sup>82</sup> Śaṅkara (VIII siècle), maîtres spirituels de l'hindouisme, philosophe de l'école orthodoxe Advaita Vedānta et commentateur des Upanishad védiques, du Brahma Sūtra et de la Bhagavad-Gita.

<sup>83</sup> *Les mille enseignements*, Śaṅkara, Éditions Arfuyen, 2013.

<sup>84</sup> *Le profond*, conférence de Silo, Santiago du Chili, 8 septembre 2002, « *Espacio de representación, profundidad y punto de control* », Andrés Koriyama, Ediciones León Alado, 2015, p. 13.

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, mais de façon subite, 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 dépasse les mots et seule à travers elle je peux accéder et avoir les registres de 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 quotidiens<sup>85</sup>.

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 recherche<sup>86</sup> ».

## 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 parce que l'on traite l'autre comme on n'aimerait pas que l'on soit traité soi-même, mais c'est avant tout 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...

L'action non-violente est morale parce que l'on traite l'autre comme on aimerait être traité soi-même, mais c'est avant tout un acte conscient de recherche d'unité et de cohérence intérieure basé sur l'intention d'aller en faveur du processus évolutif de la vie.

Il est nécessaire de se persuader de prendre ce chemin et de l'appliquer réellement ; ça ne peut être seulement une idée ou une bonne intention. Il est également nécessaire de persuader celui qui utilise la violence, d'abandonner cette erreur de procédé qui le conduira, lui et les siens, à en souffrir en retour.

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

Soyons persuadés qu'il est nécessaire :

---

<sup>85</sup> *L'espace de représentation comme expérience psychosociale*, Silvia Bercu-Swinden, Parc d'Étude et de Réflexion La Belle Idée, France, 2017, p. 36. Silvia Bercu-Swinden, psychiatre humaniste argentine, auteure de nombreux essais et de l'ouvrage *Du singe sapiens à l'homo intentionnel : La phénoménologie de la révolution non-violente*, Adonis & Abbey, Londres, 2006.

<sup>86</sup> *Le Message de Silo*, Op. Cit., p. 3.

- de modifier les a priori, les préjugés, les valeurs et les croyances qui conduisent à la violence,
- de donner 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 comme nous, ou qui ont des choix de vie différents des nôtres,
- de ne discriminer ni d'exploiter personne,
- de traiter les autres comme on aimerait être traité soi-même,
- de s'appuyer sur ses vertus, sur le meilleur de soi,
- de ne pas alimenter les images négatives que l'on a sur les autres et sur soi-même,
- de se réconcilier avec ses proches et avec ses ennemis, ainsi qu'avec soi-même,
- de ne pas succomber à la vengeance qui entraîne dans une spirale de violence sans fin,
- de veiller à ne pas se déconnecter du monde ni de s'hyper-connecter à la violence destructrice,
- d'écouter sa conscience et l'orienter positivement,
- d'observer et de perfectionner les réponses à la violence, afin d'y résister et de l'enrayer,
- de diffuser la non-violence, chacun selon ses possibilités d'influence,
- de persuader ses proches à appliquer la non-violence dans leur vie,
- de se développer personnellement tout en contribuant à transformer le milieu immédiat,
- d'observer la dualité qui plonge dans la contradiction, afin de la dépasser et chercher au fond de sa conscience la paix et l'inspiration.

La pensée « Lorsqu'il se libère de la violence, l'être humain peut prendre son envol<sup>87</sup> » qui apparaît sur la couverture de l'ouvrage *Violence, conscience, non-violence* reste le leitmotiv de ma démarche et je t'invite à la partager.

---

<sup>87</sup> *Violence, conscience, non-violence*, Philippe Moal, L'Harmattan, 2017.

## Bibliographie

- Autolibération, Luis Ammann, Éditions Références 2004, © 1980.
- Commentaire 2 sur le Message de Silo, Eduardo Gozalo, 2020.
- Contributions à la pensée, Silo, Éditions Références 2019, © 2006.
- Conversation Silo-Enrique Nassar, Argentine, 2006.
- Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie, Viktor Frankl, J'ai lu, 2006.
- De la désobéissance et autres essais, Erich Fromm, Robert Laffont, 1982.
- Diccionario del Nuevo Humanismo (Dictionnaire du Nouvel humanisme), Silo, Ediciones León Alado 2014.
- Discours de la servitude volontaire, Étienne De La Boétie, Éditions Mille et une nuits, 1995.
- Eichmann à Jérusalem, Rapport sur la banalité du mal, Hannah Arendt, Gallimard, 1966.
- El fin de la prehistoria, un camino hacia la libertad (La fin de la préhistoire, un chemin vers la liberté), Tomas Hirsch, Tabla rasa, 2007.
- Éloge de la fuite, Henri Laborit, Robert Laffont 1976.
- Espacio de representación, profundidad y punto de control (Espace de représentation, profondeur et point de contrôle), Andrés Korysma, Ediciones León Alado, 2015.
- Esquisse d'une théorie des émotions, Jean-Paul Sartre, Éditions Hermann 1965, © 1939.
- Étude sur l'unité, le dualisme et la liberté chez Zarathoustra, Dario Ergas, Parc d'étude et de réflexion Punta de Vacas, 2015.
- Fondements de la pensée. La forme pure d'un point de vue psychologique, Conférence Silo, Corfou, 1975, Ediciones León Alado 2019.
- Humaniser la terre, Silo, Éditions Références 1997.
- Indignez-vous ! Stéphane Hessel, Indigène Éditions, 2010.
- Interprétations de l'humanisme, Salvatore Puleda, Éditions Références, 2000.
- L'espace de représentation comme expérience psychosociale, Silvia Bercu-Swinden, Parc d'Étude et de Réflexion La Belle Idée, France, 2017.
- L'être et le néant, Jean-Paul Sartre, Gallimard 1976.
- L'existentialisme est un humanisme, Jean-Paul Sartre, Gallimard, 1996.
- L'homme, ce roseau pensant. Essai sur les racines de la nature humaine, Axel Kahn, Nil Éditions, 2007.
- L'image de l'homme et la conscience, conférence de Jean Gebser, 1965.
- La Conscience en fuite, causerie apocryphe, Silo, 1975.
- La chute, Steve Taylor, Éditions Ada, 2013.
- La désobéissance civile, Henri David Thoreau, Éditions Mille et une nuits, 1996.
- La fin des certitudes, Ilya Prigogine, Odile Jacob 2001.
- La guerre n'est pas inhérente à l'humanité, April M. Short, Pressenza, 2021.
- La logothérapie : Théorie et pratique, Élisabeth Lukas, Éditions Pierre Téqui, 2004.
- La modification du tréfonds psychosocial, causerie de Silo, Rio de Janeiro, Brésil, 1982.
- La part d'ange en nous, Steven Pinker, Éditions des Arènes, 2017.
- La phénoménologie et le fondement des sciences, Edmund Husserl, Gallimard 2018.
- La superación de la venganza (le dépassement de la vengeance), Juan Espinosa, Plaza y Valdés, 2017.
- La violence du monde, Edgar Morin et Jean Baudrillard, Éditions du Félin / Institut Du Monde Arabe, 2003.
- La violence quotidienne et globale, Joachim Bauer, Plataforma Editorial, 2013.
- Le courage de la non-violence, Jean-Marie Muller, Éditions du Relié, 2001.

- Le déchaînement du monde, François Cusset, La Découverte 2018.
- Le Message de Silo, Éditions Références 2010.
- Léon Tolstoï, vie et œuvre, Pavel Ivanovič Birûkov, Mercure de France 1906.
- Le profond, conférence de Silo, Santiago du Chili, 2002.
- Le style de vie, Maxi Elegido, Parc d'études et de réflexions Punta de Vacas, 2011.
- Les Micro-violences, Simon Lemoine, CNRS Éditions 2017.
- Les mille enseignements, Sankara, Éditions Arfuyen, 2013.
- Les sentiments hostiles – Le dégoût, Aurel Kolnai, Éditions Circé, Paris 2014.
- Les transformations des impulsions, causerie de Silo, Corfou, 1975.
- Lettres à mes amis, Silo, Éditions Référence 2004, © 1993.
- Magazine Neon, Simon Lemoine, oct-nov 2018.
- Manifeste de Séville, UNESCO, 1986.
- Notes de psychologie, Silo, Éditions Références 2011, © 2006.
- Œuvres complètes, Tome VI, Simone Weil, Gallimard, 1997.
- Origen y presente (Origine et présent), Jean Gebser, Ediciones Atalanta, 2011.
- Par-delà le bien et le mal, Friedrich Nietzsche, Ligaran Éditions, 2015.
- Pensées pour moi-même, Marc Aurèle, Pretorian Book, 2019.
- Préhistoire de la violence et de la guerre, Marylène Patou-Mathis, Odile Jacob 2018.
- Premier rapport mondial sur la violence et la santé, Organisation mondiale pour la Santé, 2002.
- Psychologie du point de vue empirique, Franz Brentano, Édition Vrin 2008.
- Rencontre de deux cultures : humaniste et scientifique, interview d'Ilya Prigogine, Les Raisons de l'Ire, 1997.
- Résister, Henri David Thoreau, Éditions Mille et une nuits, 2014.
- Revanche, violence et réconciliation, Luz Jahnen, Parc d'étude et de réflexion Schlamau, 2014.
- Silo. Le Maître de notre époque, Pia Figueroa, Éditions Références, 2013.
- Tous les hommes sont frères, Gandhi, Gallimard, 1969.
- Une approche de l'espace de représentation, Philippe Moal, 2021.
- Violence, conscience, non-violence, Philippe Moal, L'Harmattan, 2017.
- Violence et politique, Yves Michaud, Gallimard, 1978.
- Violence et tolérance dans le conflit arabo-israélien, conférence d'Olga Borisova, CMEH, Moscou, 2006.