





### L'action Concrète

Le concept de Non-violence ainsi que des formes de protestation non-violentes, perdurent et se développent dans le monde. Les interventions quotidiennes et massives des milieux les plus humbles de travailleurs, des meeting des manifestations de protestation, des grèves, des mouvements féministes et étudiants, des manifestations payannes, des publications de bulletins, de tracts et de journaux, des interventions à la radio et à la télévision, tout cela constitue les formes de l'éthique et de la pratique de la non-violence active.

### Echange en ensemble

Quels sont les conflits dans notre pays ?

### Par groupe de 3 ou 4

Chaque groupe choisit un conflit et réfléchit à la manière de le résoudre suivant la méthode des 6 pas (ou 6 étapes) proposés par Martin Luther King.  
Chaque groupe fait une synthèse de son plan d'action pour la lire ensuite à l'ensemble.

*"D'après l'idée que je m'en fais, la démocratie est le régime sous lequel les plus faibles ont les mêmes droits que les plus forts. Ce résultat ne peut s'obtenir que par la Non-Violence. La désobéissance civile est un droit imprescriptible de tout citoyen. Il ne saurait y renoncer sans cesser d'être un homme." Gandhi*

*“ La non-violence est une arme  
puissante et juste qui tranche  
sans blesser et ennoblit  
l'homme qui la manie.  
C'est une épée qui guérit.”  
Martin Luther King*

# NON-VIOLENCE ACTIVE

**LA NON-VIOLENCE ACTIVE  
N'EST PAS LA PASSIVITÉ, LE PACIFISME,  
MAIS ELLE EST BIEN UNE ATTITUDE DE RÉSISTANCE**

«A votre force physique, nous imposerons notre force morale. Faites-nous ce que vous voudrez, nous continuerons à vous aimer.»  
disait Martin Luther King

«La démocratie, d'après l'idée que je m'en fais, devrait assurer au plus faible les mêmes opportunités qu'au plus fort. Seule la non-violence peut aboutir à ce but.»  
disait Gandhi

«La souffrance produit la violence  
et la violence produit la destruction»  
dit Silo

L'objectif du Mouvement Humaniste, depuis sa création par Silo, est bien de dépasser la douleur et la souffrance.  
Ainsi Martin Luther King, Gandhi, Silo et bien d'autres, nous ont montré la voie vers cette attitude noble et profondément humaine.

MOVEMENT HUMANISTE, SOLIDAIRE, NON-VIOLENT ET NON-DISCRIMINATOIRE  
<http://www.mouvementhumaniste.fr>

et d'esprit et cherche à le convaincre de son erreur. C'est effectivement une tactique où l'on demeure passif sur le plan physique, mais vigoureusement actif sur le plan spirituel. Ce n'est pas une non-résistance passive au mal, mais bien une résistance active et non-violente.

**Deuxièmement** - La résistance Non-Violente ne vise pas à vaincre son ou humilier son adversaire mais à gagner son amitié et sa compréhension. La Non-Violence veut engendrer une communauté de frères, alors que la violence n'engendre que haine et amertume.

**Troisièmement** - C'est une méthode qui s'attaque aux forces du mal, et non aux personnes qui se trouvent être les instruments du mal. Car c'est le mal lui-même que le non-violent cherche à vaincre, et non les hommes qui en sont atteints.

**Quatrièmement** - La résistance Non-Violente implique la volonté de savoir accepter la souffrance sans esprit de représailles, de savoir recevoir les coups sans les rendre. Le non-violent doit être prêt à subir la violence, si nécessaire, mais ne doit jamais la faire subir aux autres. Il ne cherchera pas à éviter la prison et, s'il le faut, il y entrera "comme un fiancé dans la chambre nuptiale".  
**Cinquièmement** - Cette résistance Non-Violente ne se contente pas d'écartier toute violence extérieure et physique mais également toute violence intérieure de l'esprit. Le résistant non-violent est un être qui s'interdit non seulement de frapper son adversaire, mais même de le haïr. Le non-violent affirme que, dans la lutte pour la dignité humaine, l'opprimé n'est pas obligatoirement amené à succomber à la tentation de la colère ou de la haine.

**Sixièmement** - Enfin, la résistance Non-Violente se fonde sur la conviction que la loi qui régit l'univers est une loi de justice. En conséquence, celui qui croit en la non-violence a une foi profonde en l'avenir, qui lui donne une raison supplémentaire d'accepter de souffrir sans esprit de représailles. Il sait en effet que, dans sa lutte pour la justice, il est en accord avec le cosmos universel. Il est vrai que certains partisans sincères de la non-violence ont de la peine à croire en un Dieu personnel. Mais ils croient à l'existence de quelque force créatrice agissant dans le sens d'un Tout universel. Que nous croyions à un processus inconscient, à un Brahmane impersonnel ou à un Dieu vivant, à la puissance absolue et à l'amour infini, peu importe : il existe dans notre univers une force créatrice qui oeuvre en vue de rétablir en un tout harmonieux les multiples contradictions de la réalité."





“Premièrement - La résistance Non-Violente n'est pas destinée aux peureux ; c'est une véritable résistance ! Quiconque y aurait recours par lâcheté ou par manque d'armes véritables, ne serait pas un vrai non-violent. C'est pourquoi Gandhi a si souvent répété que, si l'on n'avait le choix qu'entre la lâcheté et la violence, mieux valait choisir la violence. Mais il savait bien qu'il existe toujours une troisième voie : personne - qu'il s'agisse d'individus ou de groupes - n'est jamais acculé à cette seule alternative : se résigner à subir le mal ou rétablir la justice par la violence ; il reste la voie de la résistance Non-Violente. En fin de compte, c'est d'ailleurs le choix des forts, car elle ne consiste pas à rester dans un immobilisme passif. L'expression “résistance passive” peut faire croire - à tort - à une attitude de “laisser faire” qui revient à subir le mal en silence. Rien n'est plus contraire à la réalité. En effet, si le non-violent est passif, en ce sens qu'il n'agresse pas physiquement l'adversaire, il reste sans cesse actif de cœur

Martin Luther King - Extraits de "Combats pour la liberté" (1958)

## LES 6 ARGUMENTS EN FAVEUR DU RECOURS METHODIQUE A LA NON-VIOLENCE

Martin Luther King - Extrait du Wall Street Journal - 13 novembre 1962.

*“Une loi ne pourra jamais obliger un homme à m'aimer mais il est important qu'elle lui interdise de me lyncher”*

*“Une loi ne pourra jamais obliger un homme à m'aimer mais il est important*

Par la Non-Violence on cherche l'amitié et la compréhension de l'adversaire. La Non-Violence ne vise pas à la défaite de l'adversaire. La Non-Violence est dirigée contre les actes injustes commis par les institutions, les forces, les politiques oppressives, et non contre les personnes.

### Etape 6 : Réconciliation

- Il y des certaines de tactiques d'action directe, notamment :
- ◆ Les boycotts et le refus d'acheter des produits
  - ◆ Les marches et ralliées
  - ◆ Les grèves et les débrayages
  - ◆ Les campagnes d'envois de lettres et de pétitions
  - ◆ Occupations de locaux, désinvestissements ou investissements selon
  - ◆ Refus politique par le vote.

“Commencez par changer en vous  
ce que vous voulez changer  
autour de vous”  
Gandhi

# LES MODULES

## 06-07 COMPRENDRE LA VIOLENCE

MODULE 1 – LA VIOLENCE ..... 9

MODULE 2 – LES CROYANCES ..... 13

MODULE 3 – LA DISCRIMINATION ..... 17

## 20-21 LA VIOLENCE INTERPERSONNELLE

MODULE 4 – LA VÉRITABLE SOLIDARITÉ ..... 23

MODULE 5 – LA RÉCONCILIATION ..... 27

MODULE 6 – LA COMMUNICATION DIRECTE ..... 33

MODULE 7 – UNITÉ ET CONTRADICTION ..... 37

## 38-39 COMMENT SE LIBÉRER DE SA VIOLENCE ?

MODULE 8 – LES QUALITÉS ..... 41

MODULE 9 – RELAXATION ..... 43

MODULE 10 – EXPÉRIENCE DE PAIX ..... 49

MODULE 11 – LA DEMANDE ..... 53

## 56-57 LA VIOLENCE DANS L'ENFANCE

MODULE 12 – LA VIOLENCE DANS L'ÉDUCATION ..... 59

MODULE 13 – EXPÉRIENCE GUIDÉE «L'ENFANT» ..... 63

## 66-67 L'ACTION SOCIALE

MODULE 14 – L'HISTOIRE DE LA NON-VIOLENCE ACTIVE ..... 69

MODULE 15 – LES 6 PAS DE LA NON-VIOLENCE ACTIVE ..... 75

### Étape 1 : Recherche de l'information

Pour comprendre et décortiquer un problème, une injustice faite à une personne, une communauté, une institution, il faut se documenter. Vous devez enquêter et rassembler toutes les informations vitales en provenance de tous les partis impliqués afin de pouvoir accroître votre compréhension du problème. Vous devez devenir expert sur la position tenue par votre (vos) occupant(s).

### Exemple :

- ◆ Collecter les informations passées et présentes dans les articles de journaux, magazines, la radio, la TV.

- ◆ Apporter une expertise sur le problème

- ◆ Faire des recherches documentaires en bibliothèque

- ◆ Discuter avec d'autres personnes et faire des interviews

- ◆ Rechercher sur internet

### Étape 2 : Éducation

Il est important d'informer les autres, inclus vos opposants sur le problème. Cela pour minimiser les incompréhensions et vous attirer le soutien et la sympathie de certains.

### Étape 3 : Engagement personnel

Contrôlez quotidiennement votre foi dans la philosophie et les méthodes d'action Non-Violentes. Supprimez les motivations cachées et préparez-vous à accepter de souffrir, si besoin est, dans votre travail pour la justice.

### Étape 4 : Négociations

Utilisez la dignité, l'humour, l'intelligence pour vous confronter à votre adversaire en présentant une liste d'injustices, et un plan pour y remédier. Regardez ce qui est positif dans chaque action et déclaration que celui-ci fait. Ne cherchez pas à l'humilier mais suscitez le positif chez lui. Cherchez des solutions qui lui permettront aussi d'être gagnant.

### Étape 5 : Action directe

Des actions sont menées pour forcer moralement l'adversaire à travailler avec vous à la résolution des injustices. L'action directe impose une "tension créative" dans le conflit. L'action directe est la plus efficace quand elle illustre l'injustice qu'elle vise à corriger.

# LES 6 PAS DE LA NON-VIOLENCE ACTIVE

La Non-Violence Active est une attitude face à la violence. Elle intègre la désobéissance civile et la non-participation face aux lois violentes.

La désobéissance civile trouve la justification idéologique et philosophique suivante : si l'état impose des lois qui sont violentes du fait de leur injustice, de la discrimination, etc., et si l'application de telles lois affecte négativement les gens parce qu'elles les transforment en agents et récepteurs d'injustice et de discrimination, alors ces personnes ont le droit et l'obligation morale de ne pas obéir à ces lois. La désobéissance civile et la non-coopération brisent intentionnellement les lois injustes et en assument les pénalisations, par exemple l'incarcération, comme une conséquence digne de leurs actions.

La non-participation ou le vide face à la violence demande de ne pas intervenir dans des situations violentes, ce qui a normalement un effet économique négatif pour le fomenteur de cette violence. Il a aussi pour effet d'exposer publiquement l'attitude morale des deux parties.

## MARTIN LUTHER KING A DÉFINI 6 ÉTAPES POUR LA MISE EN PLACE

### DE LA NON-VIOLENCE ACTIVE

*Tiré de "Letter from Birmingham Jail" (lettre de la prison de Birmingham) Penguin Books 1963 de Martin Luther King. Ces 6 étapes sont basées sur ses campagnes non-violentes, ses enseignements qui mettent l'accent sur la nécessité d'agir de façon non-violente pour des changements à la fois personnels et sociaux.*

Etape 1 : Recherche de l'information

Etape 2 : Education

Etape 3 : Engagement personnel

Etape 4 : Négociations

Etape 5 : Action directe

Etape 6 : Réconciliation



# COMPRENDRE LA VIOLENCE

*Afin de dépasser la douleur et  
la souffrance pour*

*mettre en place la Non-  
Violence Active dans toutes  
les enceintes de notre vie, il  
est important de comprendre  
les différentes formes de  
violence exercées en soi  
et tout autour de soi !!!*



module





მშრომელი

"...J'ai fait un rêve, qu'un jour, cette nation se lèvera et vivra la vraie signification de sa croyance : Nous tenons ces vérités comme allant de soi, que les hommes naissent égaux.

J'ai fait un rêve, qu'un jour, sur les collines de terre rouge de la Géorgie, les fils des anciens esclaves et les fils des anciens propriétaires d'esclaves pourront s'asseoir ensemble à la table de la fraternité.

J'ai fait un rêve, qu'un jour même l'Etat de Mississippi, un désert étouffant d'injustice et d'oppression, sera transformé en une oasis de liberté et de justice.

J'ai fait un rêve, que mes quatre enfants habitent un jour une nation où ils seront jugés non pas par la couleur de leur peau, mais par le contenu de leur caractère.

J'ai fait un rêve aujourd'hui."

Extrait du discours de Kwame Nkrumah

"Divisés nous sommes faibles. Unie, l'Afrique pourrait devenir, et pour de bon, une des plus grandes forces de ce monde. Je suis profondément et sincèrement persuadé qu'avec notre sagesse ancestrale et notre dignité, notre respect inné pour la vie humaine, l'intense humanité qui est notre héritage, la race Africaine, unie sous un gouvernement fédéral, émergera non pas comme un énigmatique bloc prompt à étaler sa richesse et sa force, mais comme une Grande Force dont la Grandeur est indestructible parce qu'elle est bâtie non pas sur la terre, l'envie et la suspicion, ni gagnée aux dépens des autres, mais basée sur l'espoir, la confiance, l'amitié, et dirigée pour le bien de toute l'Humanité".

# LA VIOLENCE

## Présentation de l'animateur

La violence est un sujet qui touche toutes les personnes. Est-ce qu'il y a une personne qui n'a jamais souffert d'une situation de violence dans sa vie ? Est-ce qu'il y a une personne qui n'a jamais exercé une violence sur d'autres personnes dans sa vie ?

La violence nous accompagne depuis des milliers d'années.

Il y a beaucoup de formes de violence. Dans chaque lieu du monde les formes de violence peuvent changer mais il en est toujours ainsi : la violence produit la douleur et la souffrance.

La violence a deux faces : une face personnelle et une face sociale.

## Echange par groupe

Donner des exemples de formes de violence personnelle et sociale.

## Encadrement de l'animateur

**Il y a une violence économique** quand des hommes exploitent d'autres hommes, quand ils ne se conduisent plus en frères mais comme des rapaces entre eux.

**Il y a une violence physique** quand il y a des guerres, quand on maltraite les femmes et les enfants ou quand on ne traite pas les malades.

**Il y a une violence ethnique** quand nous discriminons nos frères parce qu'ils sont d'une autre tribu ou d'un autre pays, nous les discriminons parce qu'ils sont noirs ou parce qu'ils sont blancs. Nous disons que celui qui est noir est "pauvre" ou bien que le blanc est "un poulet à déplumer" parce que nous considérons "qu'il est plein aux as" !

**Il y a aussi une violence sexuelle** quand des femmes et des enfants sont maltraités, violés. Quand des femmes sont isolées du reste de la société seulement parce qu'elles sont des femmes, quand des hommes leur font violence en ne les traitant pas comme leurs égales.

**Il y a une violence psychologique** lorsque nous mentons ou quand les autres nous mentent, quand nous ne reconnaissons pas les capacités de chacun ou les ignorons lorsqu'ils ont besoin d'aide, ou au contraire nous nous rappelons de leur existence seulement lorsque nous avons besoin d'eux.



**Il y a une violence religieuse** quand nous obligeons les autres à intégrer notre religion, quand nous ne sommes pas tolérants, lorsque nous insultons les autres religions en disant que ce sont des sectes ou bien lorsque nous fermons notre cœur à ceux qui ont une religion différente de la nôtre.

Tout cela sont des formes de violence personnelle et de violence sociale qui créent la douleur, la souffrance, la pauvreté, les maladies, la mort.

### Echange par groupe...

- ◆ Donner des exemples de formes de violence que l'on veut changer en nous-mêmes ou dans la maison ou dans le quartier, chaque groupe réalise une synthèse de l'échange.
- ◆ Lecture de la synthèse de chaque groupe.

### Encadrement de l'animateur

Un humaniste travaille toujours pour dépasser la violence dans les deux aspects : il travaille pour **dépasser la violence personnelle** (la violence qui vit en lui-même) et pour **dépasser la violence sociale** (la violence qui vit dans les familles, les quartiers, les villes, les états et dans le monde).

Pendant les prochaines réunions nous allons travailler avec les deux faces de la violence : en faisant nos réunions hebdomadaires sur ce sujet et en faisant notre activité dans le quartier pour combattre la violence et pour contribuer à former un monde plus humain pour nous et nos enfants.

**Travailler pour la non-violence c'est travailler pour nous améliorer nous-mêmes.** Si nous n'améliorons pas notre vie, notre vie sera triste et nous souffrirons ; avec des pensées mauvaises, nous ensemençons la violence et la souffrance chez nos frères, nos sœurs et nos enfants...

Ceci est le plan de travail pour les trois mois à venir :

**Travailler pour que des belles pensées et des bons sentiments produisent de bonnes idées et mettent en marche de bonnes actions. Travailler pour que se développe la vie, la joie et la force en nous-mêmes, dans nos frères, nos sœurs et nos enfants...**



**KWAME NKRUMAH (1909-1972)**

Considéré comme le père du panafricanisme, Hwame Nkrumah fut l'un des tous premiers à rêver d'une Afrique unie, comme les Etats-Unis, une Afrique qui ne serait plus utilisée comme un réservoir de matières premières pour l'Europe, mais une Afrique qui serait elle-même une puissance économique.

Il est le père de l'indépendance du Ghana qui fut le premier état Africain à conquérir son indépendance en 1957. Il étudia la philosophie, le droit, lit Marx et Lénine, fréquente les pères fondateurs du panafricanisme, qui, avec le Mahatma Gandhi, exercèrent une influence décisive sur lui. (voir annexe)



**MARTIN LUTHER KING (1929 - 1968)**

Martin Luther King était un pasteur baptiste et un militant afro-américain pour les droits civiques. Il a organisé et dirigé des marches pour le droit de vote, contre la ségrégation, l'emploi des minorités et autres droits civiques élémentaires pour les noirs américains. La plupart de ces droits ont été promus par la loi américaine. Il est surtout connu pour son discours " I have a dream " prononcé le 28 août 1963 à Washington durant la marche pour l'emploi et la liberté (voir annexe).



**MARIO RODRIGUES COBOS, DIT SILO (1938 -)**

Silo, philosophe argentin, fonda le Mouvement Humaniste ou Humanisme Universaliste prônant entre autre la non-violence active.

*"Le Nouvel Humanisme s'efforce de réduire la violence à son expression minimum, de la dépasser complètement dans le futur et d'orienter, vers la voie de la Non-Violence créatrice, toutes méthodes et formes, pour résoudre antagonismes et conflits."*

**HENRY DAVID THOREAU (1817-1862)**

Essayiste, mémorialiste et poète américain, Henry David Thoreau a été considéré à son époque comme un excentrique. Il est surtout connu pour son essai "La Désobéissance civile", publié en 1849, après un séjour en prison pour avoir refusé de payer une taxe destinée à financer la guerre avec le Mexique et l'esclavage. Regarde par certains comme le premier environnementaliste, Thoreau était un philosophe de la condition humaine. Son essai "La Désobéissance civile" a inspiré Tolstoï, Martin Luther King et Gandhi.

**LÉON TOLSTOÏ (1828-1910)**

Léon Tolstoï est reconnu comme l'un des plus grands écrivains russes, avec "Guerre et Paix" et "Anna Karénine", best-sellers mondiaux. Mais c'est dans d'autres œuvres, dont "Le Royaume des cieux est en vous", que l'on retrouve une profonde réflexion sur la Non-Violence. Suite à une véritable crise religieuse et morale qui transforme sa pensée, sa manière de vivre et de considérer le monde, Léon Tolstoï en "quête de la vérité", révoit par la pauvreté, la peine de mort, l'indifférence à autrui, l'esclavage, le militarisme, l'hypocrisie du clergé, est aussi cet intellectuel curieux des autres cultures, traits qui font de lui le véritable précurseur de la Non-Violence en Occident.

**GANDHI, MOHANDAS KARAMCHAND (1869-1948)**

Gandhi est le leader nationaliste indien qui a instauré la liberté dans son pays par une révolution sans violence. Par un geste historique sans précédent, Gandhi sort la Non-Violence de son isolement mystique pour la doter d'un dynamisme de transformation sociale : elle devient à la fois une manière d'être dans le monde et un mode d'action. Il a su reprendre l'exigence éthique de la Non-Violence, telle qu'elle est reconnue par les religions et les philosophies, et la situer au niveau d'une stratégie politique.

# L'HISTOIRE DE LA NON-VIOLENCE

## Bref historique de la Non-Violence

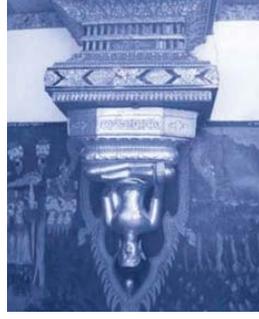
Dans notre Histoire, de tout temps et dans toutes les cultures, des femmes et des hommes ont lutté pour leurs droits et leur liberté en prenant la voie de la Non-Violence.

Certains sont restés dans l'ombre, d'autres sont entrés dans l'histoire : Étienne de la Boétie, Henri David Thoreau, Lanza del Vasto, Larzac, Tolstoï, Mohandas K. Gandhi, Kwame Nkrumah, Martin Luther King, Silo... ils n'ont jamais transigé sur l'idéal qui les animait.

Les racines de la Non-Violence sont très profondes et multiculturelles. La Non-Violence puise sa force dans les grandes sources éthiques et religieuses de l'histoire de l'Humanité.

La Non-Violence se présente dans l'Histoire à la fois comme un refus de la violence institutionnelle et comme une éthique qui vise à faire valoir la dignité humaine. A chaque période de l'histoire humaine où la psychologie de la violence gravite autour de la volonté de domination et la capacité de destruction, s'affirme en l'Être Humain une conscience de la Non-Violence qui s'exprime à travers le respect de la vie et de la dignité de l'autre.

**LE BOUDDHISME AINSI QUE LE JAÏNISME** sont de très anciennes religions de l'Inde dont la doctrine repose sur la Non-Violence. Le Jaïnisme est une religion, un chemin spirituel qui insiste sur les concepts d'ahimsa (Non-Violence). Il s'agit d'une des plus anciennes religions de l'Inde dont le fondateur fut, à l'époque du Bouddha, Jina Mahavira.



Dans le bouddhisme, la Non-Violence ne résulte ni d'un choix éthique ni d'une stratégie politique ; elle s'inscrit avant tout comme une conséquence pour celui qui a compris que l'homme ne peut grandir qu'en se libérant de la souffrance, ce qui implique le renoncement à faire souffrir tout être.





## LES CROYANCES

### Présentation de l'animateur

Ceci est la deuxième réunion que nous consacrons au thème de la violence. Nous voulons devenir des animateurs. Notre objectif est de sauver la vie de nombreuses personnes en faisant notre possible pour qu'elles ne soient plus victimes de la violence. Nous voulons nous former également pour éviter la violence dans notre vie, dans notre famille, dans notre quartier, dans notre ville, dans notre pays.

La violence n'est pas naturelle, elle n'est pas non plus une fatalité. Quand on agit avec violence, on croit que la violence est nécessaire pour obtenir ce que l'on veut, parce qu'on se croit en droit d'utiliser la violence. Pour comprendre mieux cette partie, ce serait bien de comprendre en tout premier lieu ce qu'est une croyance.

### Question de l'animateur

"Comment peut-on définir ce qu'est une croyance ?"

### Echange par groupe

### Encadrement de l'animateur

"Pour donner une définition, nous dirons qu'une croyance est une interprétation de la réalité."

### Question de l'animateur

"Rappelez-vous lorsque vous étiez enfant. Quelles croyances pouviez-vous avoir et dont vous êtes rendus compte plus tard (ou bien lorsqu'on vous l'a expliqué un jour) qu'elles étaient fausses ?"

### Echange par groupe

### Encadrement de l'animateur

Nous ne pouvons différencier la "réalité" de nos croyances qui nous apparaissent comme "réelles". Notre regard sur le monde, notre pensée, et nos actions sont fortement influencés, voire déterminés, par nos croyances. Le problème, c'est qu'on ne reconnaît une croyance fausse qu'à posteriori, et à ce moment-là on



# L'ACTION SOCIALE

- *Point de vue des Humanistes -*

"L'objectif des actions humanistes est de lutter contre toute forme de violence (physique, économique, politique, religieuse, psychologique, sexuelle, etc.), de discrimination, de souffrance, d'injustice et contre le non-sens dans lequel est plongé le monde actuel. Les courants traditionnels qui luttent pour la transformation de la société mettent de côté tout ce qui touche à l'existence de l'individu. Le développement personnel va de pair avec la transformation sociale. Pour être efficace dans ses actions, chacun a besoin de force et de confiance en lui-même.

L'objectif est donc de rassembler tous ceux qui veulent contribuer à la création d'un nouveau monde : la Nation Humaine Universelle. Cette Nation repose sur le respect des diversités entre les personnes et le meilleur de chaque culture. Elle est multiculturelle et encourage toute forme d'expression. Elle est basée sur la liberté de croyances."



prend conscience qu'on s'est trompé. Cela peut prendre parfois du temps pour arriver à l'accepter. C'est après avoir perdu une croyance qu'on voit différemment la réalité et on dit des choses comme : "J'ai toujours cru que... mais maintenant je me rends compte que..."

Il y a de nombreux exemples de cela dans l'histoire de l'humanité :

◆ Les Grecs avaient démontré que la Terre était ronde il y a 2000 ans. Mille ans après cette date, on soupçonnait de sorcellerie les personnes qui soutenaient cette idée et presque tout le monde était convaincu que la Terre était plate. Cela a beaucoup retardé la connaissance de la géographie et de nombreuses découvertes.

◆ On croyait que la Terre était au centre du monde, et que le soleil tournait autour d'elle, alors que la Terre tourne bien autour du soleil. Mais comme certains refusaient d'entendre cette idée, ils ont brûlé les premières personnes qui avaient prouvé que la Terre n'est pas le centre du monde.

◆ On a cru pendant très longtemps que les objets plus lourds que l'air ne pouvaient pas voler... Ainsi, le ciel serait toujours inaccessible pour les hommes et resterait le domaine des dieux. Ceci est fou, car on ne voyait pas les oiseaux qui démontreraient le contraire. Depuis que cette croyance est tombée, les avions et les fusées ont été construits et volent.

Ainsi, il faut donc garder à l'esprit que les croyances ne sont que des croyances et que faute de connaissance sur certains sujets, notre conscience n'a pas d'autre solution que de fonctionner avec des croyances. Il faut bien des références.

Par contre, il faut distinguer celles qui sont utiles pour la vie, et celles qui sont nuisibles car elles empêchent l'évolution de la vie et de la connaissance.

Question de l'animateur

"Quelles sont les croyances en vogue sur la violence actuelle ?"  
"Quelles sont mes propres croyances sur la violence ?"

Echange par groupe

Encadrement de l'animateur

Il y a ainsi beaucoup de croyances sur la violence, par exemple : Croire que la violence est naturelle - Qu'elle est justifiée pour obtenir un but escompté !

Qu'un comportement violent prouve qu'on est un vrai homme ! Croire que si on "aime vraiment" on doit agir avec la violence - Que ce n'est que par la violence que l'enfant apprend ! Que pour enseigner à l'autre, il faut de la violence - Qu'un vrai homme doit taper sa femme, la "corriger" ! etc.

Ces croyances sont toujours des idées qui nous éloignent du cœur des autres personnes. Elles nous amènent à utiliser la violence et la discrimination vers l'autre. Elles amènent les personnes à se fâcher, à s'éloigner.

Nous voulons aussi reconnaître les croyances qui sont utiles pour notre vie, des croyances qui unissent les gens au lieu de les séparer, des croyances qui font croître la vie et la joie dans nos esprits.

L'animateur lit lentement les phrases suivantes, en laissant 1 minute entre chacune d'elles

Je vous invite maintenant à m'accompagner dans une brève réflexion. Pour méditer, lancez les phrases que je vais lire vers la profondeur du mental et du cœur.

*"Est-ce que je veux dépasser la violence qui est en mon intérieur?" (Pause)*  
*"Il en est ainsi, affirme en silence : "Oui, je veux dépasser ma violence intérieure".*

*"Est-ce que je veux aider d'autres personnes à dépasser la souffrance?" (Pause)*  
*"Il en est ainsi affirme en silence : "Oui, je veux aider d'autres personnes à sortir de la souffrance".*

*"Est-ce que je crois possible que moi et les autres puissions agir sans violence?" (Pause)*  
*Essaye d'affirmer dans ton cœur : "oui, il est possible d'agir sans violence".*

*Maintenant pour terminer cette réflexion, prend contact avec ta force et ta foi intérieure et sens son expansion. (Pause)*

Nous sommes unis par un projet commun

Je peux sentir notre aspiration commune d'humaniser la terre... Nous aspirons ensemble à surpasser la douleur et la souffrance... Nous aspirons au bonheur pour nous et pour les autres.



Je vois l'enfant rire. Je le caresse et lui dis que nous reverrons. Il me dit au revoir et part, très content. Je sors du parc, en passant à côté du joueur qui me regarde du coin de l'œil. A ce moment-là, je touche son chapeau et le personnage me fait un clin d'œil moqueur. J'émerge du tableau et je me retrouve de nouveau dans le grand espace. Alors, marchant à pas lents, je sors par la porte. Dehors, les animaux dorment. Je passe entre eux sans frayer. Le jour splendide m'accueille. Je m'en retourne à travers champs, avec la sensation d'avoir compris une situation étrange dont les racines plongent dans un lointain passé. (\*)

#### Echange par groupe

Si des conflits sont revenus en mémoire lors de l'expérience, il sera important de voir si la charge émotionnelle est remontée en accompagnant le souvenir. Voir si la situation ou les situations ont pu être intégrées.

#### Conclusion de l'animateur

La souffrance produit de la violence, et la violence produit la destruction.

Si un être humain est sincèrement préoccupé par la violence du monde, alors il doit faire quelque chose pour le monde et pour lui-même. La souffrance a de multiples racines, mais elle germe et grandit sur la peur et la contradiction interne. Cette souffrance a des racines dans notre passé, dans notre présent.

Cette expérience que nous venons de faire peut nous aider à découvrir sur quelle terre elle a pris racine dans notre passé. Accepter avec vérité interne de retrouver des expériences passées douloureuses et se réconcilier est une nécessité vitale si on veut ouvrir un autre futur.

#### Lecture du texte du livre : humaniser la terre, chapitre 1 (page 73)

Voici ma question --> à mesure que ta vie s'écoule, est-ce le bonheur ou la souffrance qui grandit en toi ? Ne me demande pas de définir ces mots, réponds selon ce que tu sens...

Même si tu es sage et puissant, si le bonheur et la liberté ne grandissent pas en toi et chez ceux qui t'entourent, je rejetterais ton exemple. Accepte, par contre, ma proposition : suis le modèle de ce qui naît et non le modèle de ce qui s'achemine vers la mort. Sauter par-dessus ta souffrance et alors, ce ne sera pas l'abîme qui grandira, mais la vie qui est en toi. Il n'est aucune passion, aucune idée ni aucun acte humain qui ne soient concernés par l'abîme. C'est pourquoi nous traiterons de l'unique chose qui mérite d'être traitée : l'abîme et ce qui le surpasse.



modelle

# LA DISCRIMINATION

## Présentation de l'animateur

### Définition d'un dictionnaire

"Manifestation quelconque d'une atteinte portée, volontairement ou non, à l'égalité des droits, des conditions de leur exercice, des chances, mais aussi des obligations de chacun et de tous.

*La discrimination est une forme de violence qui peut s'exprimer sous diverses formes telles que l'indifférence, la calomnie, le rejet, etc."*

### Quelques exemples de discrimination

Certaines personnes, un pays, une culture, une ethnique, se croyant supérieurs à d'autres ; une religion se considère meilleure ou seule vraie religion ; les différences physiques, culturelles, sociales ne sont pas acceptées, les différences sexuelles bafouées, etc. Discriminer c'est aussi jouer sur les différentes couleurs de peau des êtres humains pour justifier qu'il y a différentes races et à partir de là, rabaisser certains peuples, alors qu'il n'y a qu'une race : la RACE HUMAINE. Ces différences physiques (couleur de peau, cheveux raides ou crépus, etc) sont des particularités de la race humaine et sont une des richesses de la diversité humaine.

## Encadrement de l'animateur (10 mn)

### Pluie d'idées sur la discrimination

C'est l'occasion aujourd'hui de parler sans la peur d'être discriminé(e) ou jugé(e). On est tous amené à discriminer par manque d'information, par peur de l'autre, par ignorance...

Chacun donne des exemples de situations concrètes de discrimination vues autour de vous (famille, couple, travail, religion...). L'animateur veille à classer les exemples donnés (discrimination physique, religieuse, sociale, sexuelle, économique...).

### Réflexion individuelle

1. Donner des exemples où j'ai été personnellement discriminé(e)
2. Donner des exemples où j'ai discriminé quelqu'un



J'arrive à l'édifice et vois une porte en métal apparemment très lourde. Soudain, deux animaux féroces surgissent sur le côté et se précipitent sur moi. Heureusement, ils sont stoppés tout près de moi, chacun retenu par une chaîne tendue à l'extrême. Comme je ne peux atteindre la porte sans être attaqué par les animaux, je leur jette un paquet qui contient de la nourriture. Les bêtes l'engloutissent et s'endorment.

Je m'approche de la porte. Je l'examine. Je n'y vois ni verrou, ni rien d'autre qui permette de l'ouvrir. Cependant, je pousse doucement et le panneau s'écarte dans un son métallique seculaire. Un espace tout en longueur, baigné d'une lumière douce, s'ouvre devant moi. Je n'en puis voir le fond. A gauche et à droite, des tableaux arrivent jusqu'au sol. Ils sont grands, de la taille d'un homme et chacun représente une scène différente. Le premier, à ma gauche, représente un homme assis à une table, sur laquelle se trouvent des jeux de cartes, des dés et d'autres accessoires de jeu. J'observe l'étrange chapeau qui couvre la tête du joueur.

J'essaie alors de toucher délicatement la peinture à l'endroit du chapeau, mais ne constate aucune résistance : au contraire, mon bras entre dans le tableau. J'y introduis une jambe, puis le corps tout entier. Le joueur lève une main et s'écrie : "Un instant, vous ne pouvez passer sans payer l'entrée!" Je cherche dans mes vêtements, en extrais une petite sphère de cristal et la lui donne. Le joueur approuve d'un geste et je passe à côté de lui. Je me trouve dans un parc d'attractions. C'est la nuit. Je vois de tous côtés des jeux mécaniques pleins de lumière et de mouvement... Mais il n'y a personne.

Cependant, je découvre près de moi un enfant d'une dizaine d'années. Il est de dos. Je m'approche et lorsqu'il se retourne pour me regarder, je me rends compte que c'est moi-même lorsque j'étais enfant. (\*)  
Je lui demande ce qu'il fait là et il me dit quelque chose concernant une injustice qu'il a subie. Il se met à pleurer et je le console, lui promettant de l'emmener aux jeux. Mais il insiste sur l'injustice. Alors, pour le comprendre, j'essaie de retrouver l'injustice dont j'ai souffert à cet âge-là. (\*)  
Maintenant, je m'en souviens et quelque chose me fait comprendre qu'elle ressemble à celle dont je souffre actuellement. Je réfléchis, mais l'enfant continue de pleurer. (\*)

Alors je dis : "Bon, je vais régler cette injustice qu'apparemment on me fait subir. Pour cela, je vais commencer à traiter amicalement les personnes qui me mettent dans cette situation." (\*)





# EXPERIENCE GUIDEE "L'ENFANT"

## Présentation de l'animateur

Toutes les violences, toutes les injustices que nous subissons au cours de notre vie continuent à agir à l'intérieur de nous-mêmes, nous prédisposant à retransmettre ces mêmes violences dans notre vie quotidienne. Celles de la petite enfance nous ont souvent conditionnées à mettre en place des mécanismes de défense, adaptés à cette époque, mais qui continuent à agir lorsque nous sommes adultes, alors qu'ils ne sont plus nécessaires.

Ainsi, toutes ces violences ont besoin d'être intégrées au niveau de la conscience, pour pouvoir gagner en sérénité et liberté. Les expériences guidées qui travaillent avec le passé servent à cela : retrouver des injustices, ou des violences vécues dans le passé, et essayer ensuite de les intégrer pour pouvoir libérer la conscience de conflits permanents qui enlèvent de l'énergie et nous enchainent.

## Exercice :

- ◆ Méditer un moment et essayer de retrouver des injustices passées. Des situations de violence que j'ai subies, ou dont j'ai été le témoin (par exemple la violence de mes parents, l'un envers l'autre...)
- ◆ De quelle façon ces situations m'ont fait souffrir à l'époque ? Et à l'heure actuelle, lorsque j'y repense, qu'est-ce que je ressens ?

## EXPERIENCE GUIDÉE : L'ENFANT

Avant toute expérience guidée, faire une RELAXATION (voir p.43 à 46)

Se détendre, fermer les yeux, et écouter l'expérience.

L'animateur fait une pause de quelques secondes après chaque astérisque.

colonnes de marbre.

Je marche à travers champs. C'est le matin, il est très tôt. A mesure que j'avance, je me sens confiant et joyeux. Je parviens à distinguer une construction qui paraît ancienne. Elle semble faite de pierre. Le toit, à deux pentes, semble lui aussi être en pierre. Sur la façade se dressent de grandes



3. Qu'ai-je ressenti quand j'ai été discriminé(e) et qu'est-ce que je pense que cela a produit sur la personne que j'ai discriminée ?

4. Concernant les situations de discrimination découvertes dans le travail personnel, trouver ce que je peux faire aujourd'hui pour changer ces situations.

## Conclusion sur la discrimination

Parmi les six points résumant l'attitude humaniste trois points sont en relation avec la non-discrimination

- ◆ Affirmer l'égalité de tous les êtres humains
- ◆ Reconnaître la diversité personnelle et culturelle
- ◆ Affirmer la liberté d'idées et de croyances

Extrait du livre - Lettre à mes amis - Lettre N° 6 - "La position Humaniste"

*"Le progrès de l'humanité en lente ascension, requiert la transformation de la nature et de la société en éliminant la violence appropriation de certains être humains par d'autres. Quand cela arrivera, on passera de la préhistoire à une histoire pleinement humaine. En attendant, on ne peut partir d'une autre valeur centrale que celle de l'être humain, entier dans ses réalisations et dans sa liberté. C'est pourquoi les humanistes affirment : Rien au-dessus de l'être humain et aucun être humain au-dessous d'un autre."*



ἔρηρη



# LA VIOLENCE INTERPERSONNELLE

La violence, de plus en plus présente, en arrive à conditionner notre façon de penser et de sentir jusqu'à constituer une "idéologie". Cette idéologie véhicule une croyance qui dit : "il n'existe pas de solution au problème de la violence". Certains affirment même que l'être humain est naturellement violent et que l'on ne peut rien y faire.

Nous disons que l'être humain est conditionné par le milieu dans lequel il vit : dans un milieu violent il est incité à s'exprimer violemment.

Quant à la non-violence elle n'est pas innée, elle s'apprend. Apprendre à résister à la violence, c'est la reconnaître en soi-même, dénoncer toutes les formes de violence et refuser d'en être complice. C'est aussi chercher et promouvoir des réponses non-violentes. Voici ci-après quelques thèmes à développer pour nous aider à dépasser la violence.



◆ Qu'est-ce que je pourrais faire maintenant pour arrêter cette roue de souffrance ?

Echange par groupe

Conclusion

Nous avons tous une responsabilité énorme face à la violence. Nous avons tous subis des violences et nous en subissons tous. Mais si nous ne nous décidons pas de façon personnelle d'en finir avec elle, alors mécaniquement nous retransmettrons sans cesse aux autres cette violence qui est au plus profond de nous-mêmes.

Vouloir en finir avec la roue de la violence, c'est le premier pas, c'est un choix et une décision. Mais cela ne sera pas suffisant pour l'éradiquer du plus profond de mon être.

Si je veux en finir avec la violence, je dois travailler personnellement pour comprendre d'où elle vient, comment la faire disparaître, mais également m'engager à agir dans le monde de façon non-violente, afin de pouvoir aider à humaniser ce monde.

# LA VIOLENCE DANS L'EDUCATION

## Présentation de l'animateur

Etant donné que nous vivons dans une société violente, nous avons tous tendance à reproduire cette violence autour de nous, et cela, dans tous les domaines de notre vie. Il est évident que les plus faibles seront les premières cibles et victimes de mes tensions personnelles.

La violence parentale s'exprime souvent de façon directe sur l'enfant, que ce soit par des coups, par des injustices flagrantes ou des comportements immoraux, tels que des attouchements sexuels ou l'inceste.

Les institutions, telles que l'école, ne sont pas les dernières à pratiquer la violence. Elles ont un règlement et des objectifs à accomplir. Tous ceux qui ne veulent pas rentrer dans le moule, que ce soit le respect du règlement ou la réussite scolaire, sont très vite rejetés du système. S'ils ne le sont pas de façon réelle au début, du fait de leur jeune âge, ils le sont déjà par la "condamnation" décidée par tous les professeurs : "Ce sont des cancrès !". L'éducation nationale produit une violence du fait de ne voir seulement qu'une masse d'élèves et d'étudiants, et d'appliquer pour tous une seule et même voie et une seule et même façon d'étudier (réussir à tout prix).

◆ Ainsi, ne crois-tu pas être violent lorsque tu exiges quelque chose à ton enfant que tu ne fais pas toi-même ?

◆ Ne crois-tu pas être violent lorsque tu punis un mauvais élève, sans te préoccuper de son passé et de son contexte familial ?

◆ Ne crois-tu pas être violent lorsque tu le rejettes et que tu le condamnes, sans même essayer de percevoir sa souffrance personnelle ?

## EXERCICE

◆ Se souvenir de situations dans lesquelles j'ai vu des amis subir des violences dans l'éducation parentale et scolaire (ou des situations que l'on m'a racontées).

◆ La même question pour moi-même.

◆ Est-ce que je fais un lien entre ces situations que j'ai vécues et ma vie actuelle. Si oui, lequel ou lesquels.



modèle



# LA VÉRITABLE SOLIDARITÉ

“Lorsque tu traites les autres  
comme tu veux qu’ils te traitent, tu te libères”  
(Principe de Solidarité)

## Présentation de l’animateur

Ce principe est connu de presque tout le monde car nous le retrouvons dans toutes les cultures, toutes les religions. Cependant c’est sûrement un des plus difficiles à mettre en pratique. Pour l’appliquer nous avons besoin de sortir de l’égoïsme, de nous affranchir de nos peurs et d’être conscient de nos actes. En appliquant ce principe, nous pouvons malgré tout faire des erreurs. Pour beaucoup de gens “les autres” se limitent aux êtres chers (couple, famille, amis, etc.) entraînant une contradiction entre ces relations et les autres. De plus beaucoup d’actions se limitent souvent à “rendre” à d’autres un service parce que l’on se sent redevable ou parce que l’on espère quelque chose d’eux.

Etre bien intentionné envers les autres n’est pas suffisant pour appliquer ce principe. Nous devons, pour l’appliquer, trouver un accord entre nos sentiments, nos pensées et nos actions. Sans action nous ne pouvons avancer avec ce principe.

## Voici un petit compte qui illustre le principe de solidarité

### Sainteté

Un disciple demanda à Confucius: “Quel est l’homme bon?” Le maître lui répondit: “Tu peux appeler bon l’homme que tu vois comme tel à travers ses bonnes actions. Si un gouvernant se consacre entièrement à son peuple et à lui seul, nous pouvons dire que cet homme est bon. Mais, plus que bon est saint, celui qui se fortifie d’abord dans la connaissance et la donne ensuite aux autres, celui qui obtient des bénéfices et les donne ensuite aux autres ; celui qui fait pour les autres ce qu’il voudrait que l’on fasse pour lui-même. Pour cette raison, sans être gouvernant, n’importe quel homme peut être saint à sa mesure et cela ne dépend absolument pas de son rang ni de ses possessions”.

Alors se pose la question, pourquoi n’appliquons-nous pas plus ce principe ? Parce que nous sommes souvent déconnectés de nous-mêmes, ignorants de ce qui se



# LA VIOLENCE DANS L'ENFANCE

*"Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles de l'appel de la Vie à la Vie. Ils viennent à travers vous mais non de vous. Et bien qu'ils soient avec vous, ils ne sont pas à vous.*

*Vous pouvez leur donner votre amour, mais pas vos pensées. Car ils ont leurs propres pensées. Vous pouvez héberger leurs corps, mais pas leurs âmes. Car leurs âmes résident dans la maison de demain que vous ne pouvez visiter, pas même dans vos rêves.*

*Vous pouvez vous efforcer d'être comme eux, mais ne cherchez pas à les faire à votre image. Car la Vie ne marche pas à reculons,*

*ni ne s'attarde avec hier." Khalil Gibran*



passé à l'intérieur de nous. Mais également par peur et très souvent à cause de nos habitudes négatives.  
Mieux se connaître et apprendre à appliquer ce principe sont de puissants outils pour construire une vie cohérente et unitive.

## Réflexion et échange

- ◆ De quelle manière j'aime être traité(e) ? En général, on aspire à recevoir un traitement sans violence et de l'aide pour améliorer sa propre existence.
- ◆ Se rappeler des situations où nous avons traité des personnes de la manière dont nous aimons être traités. Comment j'ai perçu l'autre dans ce moment ? Ce que j'ai ressenti ? Quelle est la façon dont je me comporte pour modifier la relation ?

- ◆ Pourquoi n'appliquons-nous pas plus ce principe ?
- ◆ Voir une relation dans le moment actuel, où je traite une personne avec une certaine violence ou indifférence... Une relation dans laquelle je suis en désaccord avec ce principe.
- ◆ Ce que je devrais modifier ?

## Proposition pour la semaine

**Etre attentif à modifier mon attitude en appliquant ce principe, en traitant les autres comme j'aime être traité !**

## Conclusion de l'animateur

**Action sociale** ---> Voir ce que ce type d'attitude peut avoir comme conséquence dans une action.

**Par exemple** une revendication violente fermera la partie adverse et bloquera toute négociation.

"Moi"-->Je ne suis pas le centre du monde ; " Nous"---> nous existons et l'attitude violente sous toutes ses formes, prend difficilement racine dans cette atmosphère mentale.

Ce principe oriente notre aspiration de cohérence personnelle, en unissant nos pensées, nos sentiments et nos actions.





მშენებელი

# LA RECONCILIATION

## Présentation de l'animateur

Afin de pouvoir se réconcilier il est important d'ôter de son cœur tout ressentiment.

Avoir du ressentiment c'est sentir un sentiment négatif vis-à-vis d'une personne. L'origine de ce ressentiment peut être située dans le passé, mais nous continuons à l'expérimenter dans le présent à chaque fois que nous en souvenons.

## Echange entre les participants

Les participants, par groupe de deux, discutent sur la base de la question suivante : " Envers quelle personne je sens que je garde une attitude de ressentiment ?"

## Breve méditation sur le passé

Se souvenir de quelqu'un envers lequel on conserve une attitude de ressentiment. S'imaginer dans la situation qui a provoqué cet état. Ensuite, au moment où cette personne est en train de tomber dans un abîme, lui lancer une corde et la sauver d'une mort certaine.

## EXPERIENCE GUIDÉE : LE RESENTIMENT

Faire auparavant une RELAXATION (voir p.43 à 46)

Se détendre, fermer les yeux, et écouter l'expérience.

L'animateur fait une pause de quelques secondes après chaque astérisque.

C'est la nuit. Je me trouve dans une ville ancienne, silhouetée de canaux qui coulent sous les ponts. Accoudé à une balustrade, je regarde le lent déplacement d'une masse liquide et trouble. Malgré la brume, j'arrive à voir sur un autre pont un groupe de personnes. J'entends à peine les instruments de musique qui accompagnent les voix tristement désaccordées. De lointains sons de cloches roulent jusqu'à moi, comme des vagues collantes de lamentation. Le groupe est parti. Les cloches se sont tues.

En biais, un passage est à peine éclairé par des lumières malsaines aux couleurs fluorescentes.

Nous nous asseyons sur le bord d'une chaise en ayant le corps droit. Réalisons le relax de la manière dont chacun l'a mémorisé en lui-même.

Mettons la main droite au centre de la poitrine, fermons les yeux et dans la mesure du possible orientés vers cœur.

Aspirons et accompagnons l'entrée et la chute de l'air en retenant quelques secondes l'air dans le centre de la poitrine et continuons l'expiration toujours en exprimant l'appel. Les mots vont en suivant la chute, ils vont en tombant vers le cœur.

Nous accompagnons cet acte en répétant oralement la demande.

A fur et à mesure que nous pratiquons, que nous gravons cet exercice, nous allons sentir que les mots retentissent comme un écho dans notre intérieur, comme si les battements du cœur parlent. Mais cela se donne avec le temps.

Chacun va faire l'expérience en trouvant sa propre forme.

L'important c'est de pouvoir prendre quelques minutes par jour pour s'éloigner du quotidien et entrer dans un espace et dans un temps différents.

## Echange sur les difficultés et le vécu de l'expérience (20')

# LA DEMANDE

La demande est un outil très important pour dépasser la violence intérieure et pour trouver des réponses face à nos souffrances.

Le 7 mai 2005, Silo nous a donné un merveilleux "cadeau", une recette qui peut, si elle est acceptée, être le commencement d'un grand apprentissage. A cette occasion il dit :

"... Je voudrais te faire un cadeau et, bien sûr, c'est toi qui verras s'il mérite d'être accepté. Il s'agit en réalité de la recommandation la plus facile et la plus pratique que je sois capable d'offrir. C'est presque une recette de cuisine, mais j'ai confiance dans le fait que tu iras au-delà de ce qu'indiquent les mots...

A un moment donné du jour ou de la nuit, inspire une bouffée d'air et imagine que tu amènes cet air à ton cœur. Alors, demande avec force pour toi et pour tes êtres les plus chers. Demande avec force, pour t'éloigner tout ce qui t'apporte confusion et contradiction ; demande, afin que ta vie soit en unité. Ne dédie pas beaucoup de temps à cette brève oraison, à cette brève demande, parce qu'il te suffira d'interrrompre un seul instant le cours de ta vie pour que, dans le contact avec ton intérieur, s'éclaircissent tes sentiments et tes idées.

*Avec cette "recette", l'apprentissage ne s'achève pas mais c'est plutôt la qui commence. Dans cette "recette-là", il est dit qu'il faut demander. Mais à qui demande-t-on ? Selon ce que tu crois, ce sera soit à ton dieu intérieur, soit à ton guide, soit à une image inspiratrice et réconfortante. Enfin, si tu n'as personne à qui demander, tu n'auras personne non plus à qui donner et donc mon cadeau ne méritera pas d'être accepté."*

## COMMENT DEMANDER ?

Il existe différentes formes de demander, dont certaines plus personnelles, nous allons expérimententer ici l'une d'entre elles.

- ◆ Méditer (silence interne) sur cette nécessité impérieuse (sentie et avec coïncidence interne) sur ce qui me freine, m'empêche à dépasser mes souffrances. (10')
- ◆ Construire une phrase courte, simple, claire et percutante qui synthétise cette nécessité (10 minutes)
- ◆ Pratique (20 minutes)

Je reprends mon chemin, pénétrant dans le brouillard. Après avoir déambulé au milieu des ruelles et des ponts, je débouche sur un espace dégagé. C'est une place carrée, apparemment vide. Le sol carrelé me mène jusqu'à une extrémité recouverte par les eaux calmes.

Devant moi, une barque, semblable à un carrosse, m'attend. Mais pour y accéder, je dois passer entre deux longues files de femmes. Vêtues de tuniques noires et portant des torches, elles disent en chœur, à mon passage :

*"O Mort! dont l'empire illimité*

*atteint partout ceux qui vivent.*

*De toi dépend le délai accordé à notre âge.*

*Ton sommeil perpétuel anéantit les multitudes,*

*car personne n'échappe à ton puissant élan.*

*Toi seule possèdes le jugement qui absout*

*et aucun art ne peut s'imposer à ton enlèvement*

*ni nulle supplique révoquer ton dessein."*

Je monte dans le carrosse avec l'aide du batelier, qui reste ensuite debout derrière moi. Je m'installe dans un siège spacieux. Je m'aperçois que nous nous éléons jusqu'à nous trouver légèrement décollés de l'eau. Nous commençons alors à nous déplacer, suspendus au-dessus d'une mer dégagée et immobile, telle un miroir infini reflétant la lune.

Nous avons atteint l'île. La lumière de la nuit me permet de distinguer un long chemin bordé de cyprès. La barque se pose sur l'eau avec un léger balancement. Lorsque j'en descends, le batelier demeure impassible.

J'avance tout droit au milieu des arbres que le vent fait siffler. Je sais que mes pas sont observés. Je pressens que quelque chose ou que quelqu'un est là, caché plus loin. Je m'arrête. Derrière un arbre, une ombre me fait signe avec des gestes lents. Je m'en approche et, juste avant de l'atteindre, une haleine grave, un soupir de mort colle à mon visage: "Aide-moi! murmure-t-elle, je sais que tu es venu me libérer de cette prison confuse. Il n'y a que toi qui puisses le faire... Aide-moi!" L'ombre m'explique qu'elle est la personne pour laquelle j'éprouve un profond ressentiment. (\*)

Et, comme si elle devinait ma pensée, elle ajoute: "Peu importe que la personne avec laquelle tu es liée) par le ressentiment le plus profond soit morte ou vivante, car le pouvoir de l'obscur souvenir ne respecte pas de frontières."

Puis elle poursuit: "Peu importe également que la haine et le désir de vengeance se nouent dans ton cœur depuis l'enfance ou depuis hier seulement. Notre temps est immobile, c'est pourquoi nous sommes toujours aux aguets, pour surgir déformés sous l'aspect de différentes peurs quand l'occasion s'y prête. Et ces peurs sont notre revanche sur le poison que nous devons goûter chaque fois."

Je lui demande ce que je dois faire, lorsqu'un rayon de lune vient éclairer faiblement sa tête, recouverte d'un châle. Ensuite le spectre se laisse voir en toute clarté, et je reconnais en lui les traits de la personne qui provoqua ma plus grande blessure. (\*)

Je lui dis des choses que je n'aurais jamais dites à personne : je lui parle avec toute la franchise dont je suis capable. (\*)

Il me demande de reconsidérer le problème, de lui expliquer les détails les plus importants sans restriction, même si mes expressions sont insultantes. Il insiste pour que je ne taise aucune rancœur, sans quoi il resterait captif pour toujours. Alors, je suis ses conseils. (\*)

Immédiatement, il me montre la lourde chaîne qui le relie à un cypres. Sans hésiter, je la brise en tirant d'un coup sec, après quoi le châle tombe, vide. Il reste étendu sur le sol, alors qu'une silhouette s'évanouit dans les airs et que la voix s'éloigne vers les hauteurs en répétant des mots que j'ai déjà connus :

"... Je te quitte à présent :

*Déjà le ver luisant fait présager l'aurore*

*Car son feu palissant a perdu de sa force.*

*Adieu, adieu, adieu, et souviens-toi de moi !"*

Comprenant que le jour va bientôt se lever, je fais demi-tour pour retourner à la barque, non sans avoir auparavant ramassé le châle resté à mes pieds. Je le rabats sur mon épaule et presse le pas pour revenir. Tandis que je m'approche de la côte, plusieurs ombres furtives me demandent si je reviendrai un jour libérer d'autres ressentiments.

Arrivé près de la mer, je vois un groupe de femmes vêtues de tuniques blanches, brandissant chacune une torche. En arrivant au carrosse, je donne le châle au batelier qui, à son tour, le remet aux femmes. L'une d'elles y met le feu. Le châle brûle et se consume rapidement, sans laisser de cendres. A cet instant, je ressens un grand soulagement, comme si j'avais pardonné en toute sincérité une grande offense. (\*)



Je monte dans la barque, qui a maintenant pris l'aspect d'un bateau de sport moderne. Tandis que nous quittons la côte sans même avoir allumé le moteur, j'entends le cœur des femmes qui dit:

*"Tu as le pouvoir de réveiller celui qui dort,*

*en unissant le cœur et la tête,*

*en libérant l'esprit du vide,*

*en éloignant du regard intérieur les ténèbres et l'oubli.*

*Va, bienheureux pouvoir, mémoire véritable,*

*Toi qui redresses la vie dans le droit sens."*

Au moment même où le soleil se lève sur l'horizon marin, le moteur se met en marche. Je regarde le jeune batelier au visage fort et dégagé tandis qu'il accélère, souriant, vers la mer.

Nous approchons rapidement, rebondissant sur les douces vagues. Les rayons du soleil dorent les superbes coupes de la ville tandis que, tout autour, les colombes flambolent en de joyeuses envolées."

### Echange sur l'expérience guidée par groupe de 3 personnes

20 minutes d'échanges

### Importance de ce thème dans l'action

L'importance de ce thème dans l'action a pour but de pouvoir se réconcilier et diriger sa vie dans une direction positive, qui ne soit pas altérée par le ressentiment que l'on a à l'égard d'une personne. Il convient de changer l'attitude que l'on a envers cette personne, de sorte que mes actions puissent suivre un cours positif.

Si mon ressentiment s'étend à toutes les personnes semblables, considérer également comment cette attitude peut me porter préjudice dans la pratique en discriminant injustement ceux qui ne m'ont rien fait.

### Planification des activités de la semaine

On se met d'accord et on note dans le calendrier les activités que l'on va faire pendant la semaine.



## EXERCICE

Relâchez tout le corps. Relâchez complètement le corps et apaisez le mental. Imagine une sphère transparente et lumineuse qui, descendant du haut, rentre par ta tête jusqu'au centre de ta tête et ensuite descend par ton cou, jusqu'à se loger au centre de ta poitrine au niveau de ton cœur...

A ce moment, tu reconnaitras que la sphère cesse de t'apparaître comme une image pour se transformer en une sensation expansive au sein de ta poitrine.

Observe comment la sensation de la sphère s'étend lentement depuis ton cœur vers l'extérieur de ton corps tandis que ta respiration se fait plus ample et plus profonde. Lorsque la sensation arrive aux limites de ton corps, survient une douce sensation de paix et d'unité intérieure que tu laisses agir par elle-même...

Fais revenir lentement la sensation de la sphère jusqu'à la sentir de nouveau dans le centre de ta poitrine, près du cœur. Ensuite, remonte-la jusqu'à ta tête, fait-la sortir par le haut de ton crâne et élève-la jusqu'à ce quelle se perde dans les hauteurs d'où elle est venue...

## Echanges

### ◆ Comment se sent-on maintenant ?

- ◆ Est-ce que l'on voit l'intérêt d'apporter cet outil à d'autres et comment le faire ?

## Commentaire de l'animateur

Un point important c'est que si on n'a pas réussi à se relaxer correctement, cette expérience de paix n'a pas l'occasion de se manifester. Au début, certaines personnes éprouvent des difficultés à bien imaginer cette sphère. Ceci ne constitue pas un obstacle, pourvu que ces gens puissent expérimenter une agréable sensation dans la poitrine sans l'appui de l'image sphérique. Avec le temps, vous pourrez éventuellement visualiser correctement cette sphère qui descend et finit par se loger dans le centre de la poitrine.



# EXPERIENCE DE PAIX

## IMPORTANT

Avant l'expérience, il est important de faire une Relaxation (voir p.43 à 46).

Encadrement de l'animateur

Nous allons aujourd'hui pratiquer ce que l'on appelle l'EXPERIENCE DE PAIX. Cette expérience a pour objectif de produire une détente profonde. Chacun réalisera une relaxation complète (guidée par l'animateur). Ensuite chacun de vous commencera par imaginer une sphère transparente située au-dessus de vous, qui descend, rentre par votre tête et finit par se loger au centre de votre poitrine, au niveau du cœur.

Une fois la sphère placée dans le centre de la poitrine, on étend lentement cette image comme si elle grandissait de plus en plus, jusqu'à atteindre les limites du corps. Lorsque, du centre de la poitrine, la sensation s'est étendue dans tout le corps, jusqu'à ses limites, une chaude sensation de paix et d'unité intérieure apparaît. Laissez-la opérer d'elle-même.

Il est important que cette sensation s'étende jusqu'aux limites du corps, c'est-à-dire en irradiant de plus en plus du centre de la poitrine vers les limites du corps, jusqu'à obtenir une sorte de luminosité interne. La relaxation devient complète lorsque cette luminosité coïncide avec les limites du corps.

Parfois la respiration devient ample, accompagnée d'émotions positives, d'émotions agréables, d'émotions inspiratrices.

Ne prêtez pas beaucoup d'attention à la respiration, laissez-la seulement accompagner les émotions positives. Dans certains cas, des images et des souvenirs très vivants surgissent. Cependant, intéressez-vous davantage à votre registre de paix croissante.

Lorsque le registre qui a commencé dans la poitrine s'est diffusé dans tout le corps jusqu'à ses limites, vous aurez maîtrisé la partie la plus importante de l'exercice. L'expérience de paix surgit alors. Vous pouvez rester quelques minutes dans cet état intéressant, puis faire régresser lentement la sensation et l'image jusqu'à la poitrine, près du cœur. Enfin, élevez cette "sphère" que vous avez utilisée au début de l'exercice jusqu'à votre tête pour la faire disparaître.



module

# LA COMMUNICATION DIRECTE

## Présentation de l'animateur

La communication entre les personnes est un outil très important dans tous les aspects de la vie : elle améliore la compréhension de la situation de l'autre, elle permet l'expression des idées et des aspirations et de partager les expériences de chacun.

La communication directe nous amène au dialogue et à surpasser la violence qui vient souvent d'un manque de communication directe, ou parce que nous nous sommes exprimés d'une façon erronée, etc.

## Question de l'animateur

"Que croyez-vous que soit une communication directe/indirecte?"

## Échange entre les participants

### Encadrement de l'animateur

La communication indirecte est utilisée chaque fois que je n'ose pas dire à une personne ce que j'ai ressenti dans une situation de conflit. Ou bien aussi dans une situation où je ressens des sentiments envers une personne et que je n'ose pas lui exprimer. Peut-être me suis-je fâché(e) car l'autre m'a fait du mal, mais je n'ose pas le dire, par peur ou bien parce que je ne sais pas comment le lui dire, etc.

A cause de cette attitude, il y a une tension en moi qui augmente, et finalement, comme dans beaucoup de situations, je le dis donc à une autre personne (à la place de la personne concernée).

Ainsi on se plaint chez les autres... en créant des "rumeurs". Finalement la rumeur arrive chez la première personne, et le cercle des rumeurs et intrigues continue...

Contrairement à la communication indirecte, la communication directe dans une situation de conflit signifie en tout premier lieu : communiquer avec la personne concernée et ne pas commencer par critiquer la personne en question, mais de préférence choisir de m'exprimer de la façon suivante : exprimer ce que j'ai ressenti dans la situation de conflit, comment l'action de l'autre m'a affecté..., etc.



Cette communication directe est aussi importante quand j'écoute des rumeurs sur une autre personne. Au lieu de prendre part au groupe soit en écoutant seulement, soit en diffusant aussi les rumeurs, je peux éclaircir l'attitude de la personne qui crée la critique ou la rumeur afin qu'elle établisse une communication directe avec la personne concernée au lieu de parler mal d'elle.

### Echange en groupe

◆ Donner un exemple personnel d'une situation de conflit où l'incommunication (ou une communication indirecte) a créé des situations de violence.

◆ Donner un exemple personnel d'une situation dans laquelle la communication directe m'a permis de résoudre une situation de conflit.

### Conclusion de l'animateur

L'incommunication est un des principaux facteurs de la violence, de l'incompréhension, de l'intolérance et de la division entre les personnes. Quand une personne ne communique pas, tout reste dans la personne même, rien ne sort, et à n'importe quel moment cette personne peut "éclater", en s'exprimant avec violence.

### Pour la prochaine semaine

Nous vous proposons d'avoir une communication ouverte et sincère aux moins dans une situation de conflit ou tendue, avec le but de résoudre la situation, de se réconcilier et de trouver donc une solution non-violente !



Sendez votre tête..., le crâne..., sentez comment se relâche le cuir chevelu..., et cette distension pénètre les parois du crâne chaque fois plus profondément jusqu'au centre du cerveau...

Sendez l'intérieur de la tête comme quelque chose de chaque fois plus cotonneux..., Plus doux..., Plus tiède...

Répétez plusieurs fois cet exercice jusqu'à en acquérir la maîtrise progressivement.

Echange en ensemble directement sur la base des questions  
ou par groupe si on est trop nombreux

- ◆ Comment me sentais-je avant l'expérience ?
- ◆ Comment je me sens maintenant ?
- ◆ Différence entre l'avant et l'après expérience.





Vous expérimentez maintenant la sensation interne et symétrique de vos deux yeux, puis, en allant vers l'intérieur de la tête, vous les relâchez, vous les relâchez complètement...

Maintenant vous "tombez" vers l'intérieur de votre tête...

Vous vous laissez glisser à l'intérieur et vous avancez en relâchant complètement l'intérieur...

Vous maintenez cette sensation de chute et continuez en tombant par un tube vers vos poumons, vous sentez symétriquement les poumons par l'intérieur et vous les détendez...

Ensuite vous continuez à descendre intérieurement jusqu'à l'abdomen, l'estomac, en relâchant toutes vos tensions internes...

Continuez à descendre et à détendre votre intérieur...

Sentez intérieurement votre ventre et relâchez en profond. Continuez jusqu'au bas-ventre..., en profond..., relâchant chaque fois plus votre corps, laissant l'intérieur de votre corps dans une relaxation parfaite.

### Explication de l'animateur

Comme vous pouvez le constater dans ce deuxième type de relaxation, nous n'avons pas tenu compte des bras et des jambes. On part des yeux vers l'intérieur de la tête et l'on descend comme si l'on combattait définitivement vers la base du tronc.

Pratiquez plusieurs fois cet exercice en variant à la fin si certains muscles extérieurs sont encore tendus. Les muscles externes doivent être restés parfaitement relâchés. Vous devez également avoir obtenu une bonne relaxation interne. Cela vous permettra d'avancer vers les exercices suivants qui sont un peu plus complexes.

### RELAXATION MENTALE

Sentez de nouveau votre tête. Là, se trouve le cuir chevelu, plus bas le crâne... Commencez par sentir votre tête plus légère... Sentez maintenant le cuir chevelu comme s'il se ramollissait, s'il se détendait...

Amenez lentement cette sensation de détente vers l'intérieur..., vers les parois du crâne..., à l'intérieur de votre cerveau jusqu'à arriver au centre de la tête...

mindful



Vous êtes arrivés ainsi à relâcher les muscles les plus tendus, vous l'avez appris en faisant l'inverse de ce que vous supposiez, c'est-à-dire en tendant davantage pour ensuite relâcher. Une fois cette technique maîtrisée, vous allez sentir symétriquement différentes parties de votre corps.

## RELAXATION EXTERNE

Commencez par sentir votre tête, le cuir chevelu, sentez votre front, les muscles faciaux, la mâchoire. Ensuite sentez les deux yeux en même temps, les deux côtés du nez, prêtez attention aux commissures des lèvres, à vos deux joues, les mâchoires et descendez mentalement des deux côtés de votre cou, prêtez attention à vos deux épaules puis, peu à peu, descendez par les bras, les avant bras et les mains jusqu'à ce que toutes ces parties se trouvent complètement assouplies, bien relâchées.

Revenez à votre tête, sentez votre front, sentez les deux yeux en même temps, les deux côtés du nez, prêtez attention aux commissures des lèvres, à vos deux joues, les mâchoires et descendez mentalement des deux côtés de votre cou et réalisez le même exercice, mais maintenant, descendez par l'avant du corps, par les deux muscles pectoraux, ensuite par l'abdomen. Vous arrivez au bas-ventre. Là, tout doit se trouver entièrement relâché.

Reprenez maintenant depuis le début, revenez mentalement à votre tête mais cette fois, commencez par détendre le cuir chevelu, puis descendez par la nuque, puis les omoplates. A présent, vous descendez en suivant deux lignes symétriques qui, partant de la nuque, passent par les épaules, puis par les omoplates. Descendez symétriquement le long du dos, jusqu'aux muscles fessiers en détendant muscle par muscle. Continuez par les deux jambes et poursuivez progressivement jusqu'à la pointe des pieds.

A la fin de cet exercice et lorsque vous le maîtriserez, vous devrez expérimenter une bonne relaxation musculaire externe.

## RELAXATION PHYSIQUE INTERNE

Maintenant nous allons aborder la relaxation interne.

Chacun prend sa tête comme référence. Maintenant sentez vos yeux, sentez fortement les globes oculaires, les muscles qui entourent les deux yeux. Maintenant sentez comment vos deux yeux se détendent de l'intérieur simultanément...



# UNITE ET CONTRADICTION

“ Les actes contradictoires ou unitifs s'accroissent en toi, si tu répètes tes actes d'unité intérieure, rien ne pourra plus t'arrêter ”

(Principe d'accumulation des actions)

## Présentation de l'animateur

L'essentiel de la vie se construit sur la base d'actions unitives et d'actions contradictoires. Nous produisons des actions unitives quand nous pensons, sentons et agissons dans la même direction. Elles nous produisent une sensation de cohérence, de croissance interne et nous les répétons mille fois. Les actions contradictoires se produisent quand nous sentons une chose, en pensons une autre et en faisons encore une autre différente. Elles nous laissent une saveur de trahison envers nous-mêmes et nous l'expérimentons comme un cercle vicieux duquel nous ne pouvons sortir.

## Réflexion personnelle :

- ◆ Retrouver une situation où je me suis senti(e) en unité... Comment je peux la répéter et l'amplifier et comprendre pourquoi ?
- ◆ Retrouver une situation où je me suis senti(e) en contradiction... Comment ne pas la répéter et la transformer et comprendre pourquoi ?

## Echanges entre les participants

### En conclusion

## Lecture du principe d'accumulation des actions

“ Nous appelons actes contradictoires ceux qui nous donnent une sensation de violence intérieure et de trahison de nous-mêmes. Les actes unitifs sont ceux qui nous donnent une sensation d'accroissement personnel et le souhait de les accomplir, avec un sens d'amélioration personnelle et le souhait de les répéter. Ce Principe veut dire que tout acte, aussi bien les actes contradictoires que les actes unitifs, demeure enregistré dans notre mémoire et que, à partir de là, il influence les autres voies. C'est pourquoi, la répétition des actes unitifs, oriente notre conduite vers une croissante unité intérieure et donc un croissant bonheur. ”

Ce principe encourage à se renforcer par un comportement cohérent vis-à-vis de soi-même et des autres.



# RELAXATION

La Relaxation est un outil qui aide de dépasser la violence en soi, à gagner en cohérence, en force et en liberté, afin de produire des actions positives et constructives qui ont un sens pour soi et qui aident véritablement les autres.

## RELAXATION PHYSIQUE EXTERNE

### Présentation de l'animateur

Nous allons étudier les différentes façons de relaxer le corps.

Avant de commencer cette pratique qui est à la base de toute autre, il est nécessaire de connaître les points du corps qui sont les plus tendus.

Quels sont en ce moment les points de tension que vous pouvez remarquer dans votre corps ? Observez votre corps et découvrez ces points de tension : peut-être le cou ? peut-être les épaules ? peut-être certains muscles de la poitrine ou du ventre ?

Pour relâcher ces points de tension permanente, vous devez tout d'abord commencer à les observer.

### EXERCICE

A présent, prêtez attention à votre poitrine, à votre ventre, à votre nuque. Pretez aussi attention à vos épaules, et lorsque vous rencontrez une tension musculaire, n'essayez pas de la relâcher mais au contraire de l'accroître. C'est-à-dire, essayez de tendre avec plus de force les muscles déjà tendus, les muscles du cou, les muscles des épaules, les muscles de la poitrine ou ceux du ventre. Commencez donc par augmenter fortement les points de tension que vous rencontrez. Et après quelques instants, relâchez subitement la tension que vous avez accentuée.

◆ Essayez une première fois...

◆ Une deuxième fois...

◆ Une troisième fois...

◆ Tendez fortement les points de tension pendant un bref moment puis relâchez-les subitement.



# COMMENT SE LIBERER DE LA VIOLENCE ?

"La race humaine doit sortir des conflits en rejetant la vengeance, l'agression et l'esprit de revanche. Le moyen d'en sortir est l'amour." *Martin Luther King*

"Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous." *Gandhi*

"Eloigner la contradiction de soi-même, c'est dépasser la haine, le ressentiment, le désir de vengeance. Eloigner la contradiction, c'est cultiver le désir de réconciliation avec d'autres et avec soi-même. Eloigner la contradiction, c'est pardonner et réparer deux fois tout mal que tu auras pu infliger à d'autres. Ça, c'est l'attitude qu'il convient de cultiver." *Sila*



# LES QUALITES

## Présentation de l'animateur

En général, il s'avère beaucoup plus facile aux personnes de reconnaître leurs défauts que leurs qualités. Cela se passe ainsi car depuis notre petite enfance nous avons été habitués à recevoir des critiques de nos parents, nos professeurs, nos amis, etc, et quelques rares fois des éloges ont été faites par eux.

Non seulement dans beaucoup de groupes d'amis mais aussi dans les émissions comiques de la télévision, les plaisanteries sont, en réalité, des formes de dégradation et de moquerie. De nos jours, cette situation s'est accentuée avec l'implantation d'un modèle économique dans lequel les êtres humains ne sont pas considérés comme tels : en effet nous sommes considérés comme "quelqu'un" tant que nous avons de l'argent, sinon nous ne sommes rien. Ainsi beaucoup d'entre eux se sentent chaque fois plus petits, insignifiants et impuissants. Cette situation produit beaucoup de souffrance et de violence dans les relations et fait naître (ou accentue) des regards négatifs que nous avons les uns vis-à-vis des autres.

## Echange entre les participants

Trouver des exemples pour illustrer ce qui vient d'être dit.  
Comment le "regard critique" sur les défauts, produit-il de la violence ?

## Animateur

Regarder surtout les défauts des autres et vos propres défauts, se sentir petit et insignifiant, produit de la violence. Pour surpasser la violence en nous-mêmes et chez les autres, il nous faut cultiver un regard positif sur nous et les autres.

## Réflexion personnelle :

◆ Quelles sont mes vertus les plus importantes ? (en noter au moins 3)

## Echange par deux

Formez des groupes de deux et chacun écrit 3 vertus qu'il voit en l'autre et les lit à son compagnon.

## Pour la semaine prochaine

Dans la semaine qui vient, nous vous proposons de voir le positif chez vos proches : vos enfants, votre famille, vos amis. Nous vous proposons également de voir les aspects positifs des familles que vous visitez.

