



**HAL**  
open science

# Des figures de la non-violence à l'éducation à la paix. De la passion à la transmission. Quel regard sur soi ?

Jocelyne Mareuil

## ► To cite this version:

Jocelyne Mareuil. Des figures de la non-violence à l'éducation à la paix. De la passion à la transmission. Quel regard sur soi ?. Sociologie. Université de la Réunion, 2023. Français. NNT : 2023LARE0051 . tel-04609777

**HAL Id: tel-04609777**

**<https://theses.hal.science/tel-04609777>**

Submitted on 12 Jun 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

UNIVERSITÉ DE LA RÉUNION  
École doctorale sciences humaines et sociales - ED 541  
Laboratoire LCF EA 7390

**THÈSE**

**Des figures de la non-violence à l'éducation à la paix  
De la passion à la transmission. Quel regard sur soi ?**

Thèse de Doctorat présentée par  
**Jocelyne MAREUIL**

Soutenue publiquement à L'Université de La Réunion, le 16 décembre 2023  
En vue de l'obtention du grade de Docteur en Anthropologie de l'Université de La Réunion

**Sous la direction du Professeur Thierry MALBERT**

**Composition du Jury :**

Présidente	Sandra FANCELLO	Directrice de recherches, CNRS, Aix en Provence
Rapporteurs	Emmanuel JOVELIN	Professeur des universités, CNAM, Paris
Examineurs	Leili ANVAR	Maîtresse de conférences, INALCO
	Yvan PAQUET	Maître de conférences, HDR, Université de La Réunion
	Rachid OULAHAL	Maître de conférences, Université de La Réunion
Dir. de thèse	Thierry MALBERT	Professeur des universités, Université de La Réunion



**Des figures de la non-violence à l'éducation à la paix.  
De la passion à la transmission, quel regard sur soi ?**

**Résumé**

Cette thèse en anthropologie a pour objet d'étude la non-violence. La présentation du contexte social dans lequel l'humanité évolue (Michaud, 2012) permettra d'aborder les figures de la paix d'hier et d'aujourd'hui, symboles de la non-violence. A travers l'étude des autobiographies et biographies de ces figures de non-violence qui ont eu, pour certains, le prix Nobel de la Paix, cette recherche scientifique permet de mieux comprendre à travers leurs parcours les processus qui les ont conduits à mettre en place des actions et interactions non violentes pour le plus grand nombre de leurs contemporains. Malgré leurs actions illustres pouvant servir de modèle à l'humanité, la violence est encore omniprésente dans nos sociétés. Notre démarche anthropologique a été d'étudier le concept de la non-violence à travers les acteurs porteurs d'actions non-violentes. L'analyse qualitative du contenu retranscrit de ces entretiens a mis en lumière un panel de définitions de la non-violence. Certaines rejoignent les concepts de Jean Marie Muller développé dans son Dictionnaire de la Non-violence (Muller, 2014). Cette analyse a permis de développer l'approche du travail intérieur nécessaire pour parvenir à être non-violent. Une démarche quantitative a été effectuée auprès de lycéens de l'île de la Réunion afin de valider la pertinence d'une approche pédagogique spécifique pour l'éducation à la non-violence et à la paix.

La non-violence est souvent perçue comme une faiblesse dans l'idéologie occidentale (Muller, 2014), mais qu'en est-il réellement ? Comment un petit nombre d'individus peut-il influencer un grand nombre ? (Machteld, Doms et Moscovici, 1984). Est-ce que la non-violence est accessible à tous ? Quelles sont les émotions qui se jouent dans le processus de la non-violence ? Étudier les autobiographies des figures de la non-violence permet de comprendre à quel moment de leur vie ces hommes et ces femmes ont choisi l'innovation, le pas de côté allant à l'encontre de l'ordre social établi. Quel a été le moment déclencheur qui les a fait passer de l'anonymat au parangon de la non-violence. Ce moment déclencheur est-il identifiable par tous ? Quelles sont nos réactions face à la violence ? La dissonance cognitive (Festinger, 1957) aidera à la compréhension des mécanismes socio-psychologiques dans ces moments déterminants. Leur passion pour la paix joue-t-elle un rôle dans leur détermination à aller jusqu'au bout de leurs convictions ? (Vallerand, 2015)

C'est à travers les propos des acteurs de terrain que nous analyserons à la fois la question du travail sur soi et celle de l'éducation à la paix.

*Mots-clés : Non-violence, éducation à la paix, Mère Teresa, Gandhi, Nelson Mandela, Cheikh Ahmadou Bamba*

*Laboratoire de recherche des espaces créoles et francophones (LCF) UR-7390  
CS 92003, 15 Av. René Cassin, Saint-Denis Cedex 9 97400, La Réunion*

## REMERCIEMENTS

Je remercie vivement mon directeur de thèse, M. Thierry MALBERT, qui, tout d'abord, faisant fi des difficultés, a accepté de m'accompagner dans ce travail, et ce avec bienveillance, patience et ses nombreux encouragements, n'hésitant pas à sacrifier ses fins de semaines et à se déplacer pour impulser une véritable cohésion entre ses doctorants.

Je tiens à remercier M. Carpanin MARIMOUTOU, directeur du laboratoire de recherche sur les espaces créoles et francophones (LCF UR 7390) qui m'a fait confiance en m'acceptant dans le laboratoire.

Je présente ma profonde reconnaissance à tous les membres du jury : Mme Sandra FANCELLO et M. Emmanuel JOVELIN qui ont accepté d'être les rapporteurs, de même Mme Leili ANVAR, ainsi que MM Yvan PAQUET et Rachid OULAHAL qui assument la fonction d'examineurs.

Mes sincères remerciements à Mmes Émilie PONTANIER, Françoise CALLANDRE, Gisèle RIZZO et M. Rachid OULAHAL pour leurs conseils avisés lors des comités de thèse.

Que Mme Vilasnee TAMPOE-HAUTIN, Professeure à l'Université de la Réunion, trouve ici ma gratitude pour m'avoir soutenue avec beaucoup de compassion lorsque je recherchais mon directeur de thèse.

Un immense merci à l'évêque de la Réunion, Monseigneur Gilbert AUBRY, de m'avoir autorisée à mener des entretiens auprès des sœurs salésiennes et franciscaines de la Réunion.

Toute ma gratitude à tous ceux qui m'ont accordé un peu de leur temps pour un entretien soit physique, soit virtuel. Leur honnêteté n'a eu d'égale que leur patience et leur sympathie.

Je souhaite remercier les Proviseurs des lycées du Tampon et de Saint André de la Réunion, ainsi qu'aux professeurs qui m'ont permis de faire passer mon questionnaire à leurs élèves, et aussi à ces élèves qui ont accepté d'y répondre.

Je remercie les co-doctorants de ma promotion, par leur amitié inconditionnelle, en particulier MM. Zahir LIANG KO YAO pour ses conseils avisés pour les entretiens notamment, et M. Sophien HORRI pour ses conseils de lecture.

Je tiens à remercier Mmes Chantal MARET qui a apporté un soin particulier à la correction, et Fatma VALY SATSOU pour la relecture de ce travail.

Je n'oublie pas les guides qui m'ont inspirée ainsi que mes amis de la confrérie mouride qui m'ont permis une immersion dans leur communauté non-violente et fortement encouragée pour ce travail de thèse sur cette problématique.

Je remercie tous ceux qui, par leur enthousiasme pour le thème de la non-violence, m'ont encouragée dans la réalisation de ce travail.

Enfin une dédicace à mes parents, témoins oculaires du début de cette aventure, et à mes enfants pour leur soutien.

## PREAMBULE

Le projet de cette thèse est né il y a plus de 20 ans, époque à laquelle ma recherche m'amenait à me questionner sur le sens de la vie et la raison des violences entre les humains. Au fil de mes rencontres, j'ai pu vivre une expérience de Non-violence, notamment lors d'une immersion dans l'apprentissage de l'amour inconditionnel auprès de soufis. Lorsque Rûmi<sup>1</sup> disait qu'il est un refuge pour ceux qui viendront vers lui, qu'ils soient croyants ou athées, j'ai compris auprès de ces soufis<sup>2</sup> le sens du mot « refuge ». J'y ai expérimenté le compagnonnage, allant de l'expression de la joie et des moments chaleureux du partage dans le travail, de rencontres multiculturelles, mais aussi des difficultés liées à la vie de groupe où l'ego a un rôle actif. C'est dans cet apprentissage du bon et du mauvais que j'ai été sensibilisée au travail sur soi pour qu'un changement de regard s'opère en moi à partir de la réalité que je vivais.

Petit à petit les sources d'inspiration des personnes pratiquant la non-violence que je côtoyais ont accompagné mes lectures et j'ai été souvent amenée dans cette thèse à citer les références de leurs livres sacrés.

Werner Heisenberg<sup>3</sup>, le père de la physique quantique, déclarait que « *l'observateur ne peut être séparé de ce qu'il observe. Sans observateur, pas de réalité à observer* ».

Si au départ de mon questionnement, mes sources relevaient surtout de certains textes sacrés, j'avais conscience de la nécessité d'acquérir une rigueur scientifique nécessaire à ce travail universitaire, donc laïc. Aussi j'invite le lecteur à ne voir dans ces citations qu'une référence livresque et à remplacer le mot « Dieu », quelquefois incontournable, par l'organisation suprême, ou l'harmonie de la nature ou encore la puissance supérieure.

A ce propos, ce même auteur<sup>4</sup> énonce, concernant la science et la religion « *Pas de contradiction entre Science et religion. Max Planck disait : « Einstein parle toujours de Dieu, qu'est-ce que cela signifie ? On ne peut guère imaginer qu'un scientifique comme Einstein soit fortement attaché à une tradition religieuse.* » « *Einstein sans doute pas, mais peut-être Max Planck* », répondit quelqu'un d'autre.

---

<sup>1</sup> Djalad ad-Dîn Rûmi (1207-1273), maître soufi perse qui a initié l'ordre des « derviches tourneurs » ou mevlevi.

<sup>2</sup> Confrérie mouride Khidmatul Khadim, (école de paix et de services), fondée par Cheikh Ahmadou Bamba en 1883.

<sup>3</sup> Werner Heisenberg (1901-1976), initiateur de la mécanique quantique. « *La partie et le tout* » Flammarion

<sup>4</sup> Ibid.

« Planck a fait des remarques sur la relation entre religion et science, dans ces remarques, il a affirmé qu'il n'y a pas de contradiction entre les deux, qu'elles sont au contraire parfaitement compatibles. »

Ainsi, si science et religion sont compatibles, la science devrait pouvoir expliquer ce que la religion propose et inversement. Aujourd'hui de plus en plus de scientifiques prennent le risque de se référer à Dieu. A l'époque de Galilée on rejetait les intuitions scientifiques, faute de pouvoir les expliquer. Mais de nos jours, les scientifiques défient leur corporation. Il en est ainsi par exemple des expériences de mort imminente où le fameux scientifique Eben Alexander<sup>5</sup>, après un vécu de EMI<sup>6</sup>, ose dire publiquement qu'il a rencontré « l'Innommable », Dieu, et que celui-ci précède tout ce qui existe. Certains soutiennent même que la résurrection fait déjà partie de notre réalité<sup>7</sup>, comme le prouvait Jésus Christ il y a plus de 2000 ans. Comme corollaire, l'expérience de résurrection personnelle de Lee Stoneking<sup>8</sup> racontée à l'ONU. Ainsi, si la résurrection est possible, la violence devient inutile !?

Si Gandhi a pu s'inspirer de Tolstoï et que Martin Luther King a pu s'inspirer de Gandhi, montrant que des hommes et des femmes, en situation d'extrême violence, sont capables de non-violence, alors leur expérience pourrait être définie scientifiquement et une sorte de ligne directrice pourrait être déterminée pour ceux qui veulent s'inspirer de leurs actions. C'est ainsi que, à la suite de mon expérience immersive dans la non-violence, il paraissait incontournable d'étudier la vie et de comprendre ce que nos prédécesseurs dans la non-violence font et ce qu'ils ne font pas. Quand par exemple, Jésus enseigne que « si quelqu'un te frappe à une joue, tends l'autre joue<sup>9</sup> » : ce conseil devrait pouvoir être expliqué scientifiquement et amener l'individu à comprendre comment une telle attitude peut lui permettre, à terme, d'être heureux.

---

<sup>5</sup> Eben Alexander, né en 1953 en Caroline du Nord, neuro-chirurgien.

<sup>6</sup> EMI : expérience de mort imminente

<sup>7</sup> Grigori Grabovoi(2001), scientifique russe, né le 14/11/1963, auteur de « *La résurrection et la vie éternelles sont désormais notre réalité* »

<sup>8</sup> Capital community.2015 Lee Stoneking Addresses UN General Assembly. Film. Youtube, consulté le 25 Septembre 2022 sur <https://www.youtube.com/watch?v=FYt8sv4vzQs>

<sup>9</sup> Evangile selon Saint Luc. 6.29

## TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION .....	15
1 METHODOLOGIE - PROBLEMATIQUE.....	22
2 REVUE DE LITTERATURE SUR LA NON-VIOLENCE.....	26
2.1 L'origine de la non-violence, les premiers textes : La résistance à l'autorité.....	27
2.2 La non-violence et ses définitions.....	28
2.2.1 Déterminer un objectif clair, précis, limite, réalisable.....	30
2.2.2 Surmonter la peur.....	30
2.2.3 Élaborer un programme constructif.....	31
2.2.4 Faire face à la répression.....	31
2.2.5 Veiller à la promulgation d'une nouvelle loi qui garantisse la justice.....	32
2.3 La violence en anthropologie.....	33
2.4 Les alternatives à la violence.....	34
2.5 Réflexions sur les besoins de l'homme.....	35
2.5.1 Le Corps.....	37
2.5.2 La raison.....	37
2.5.3 L'intelligence.....	37
2.6 Un exemple de constitution pacifique : La grande loi des Iroquois.....	39
CHAPITRE 1.....	41
1 THÉORIE ET HISTOIRE DE LA NON-VIOLENCE.....	41
1.1 Les traités de paix.....	41
1.2 L'ordre social.....	43
2 LA CONSCIENCE.....	46
2.1 Le développement de la conscience chez l'homme.....	46
2.2 Le développement de la conscience selon Alfonso Caycedo.....	48
2.3 Les clés de la paix.....	50
CHAPITRE 2.....	51
1 PARCOURS DE QUELQUES FIGURES DE LA NON-VIOLENCE.....	51
1.1 NELSON MANDELA.....	52
1.1.1 Le moment clé de la non-violence de Nelson Mandela.....	52

1.1.2	La dissonance cognitive entre son idéal perçu dans l'enfance et le système de l'apartheid.....	54
1.1.3	Pourquoi il ne s'est pas conformé à l'ordre social. ....	55
1.1.4	L'éveil de conscience, la vision de la réalité qu'il perçoit et son idéal. ....	55
1.1.5	Le cadre expérimental de sa non-violence. ....	57
1.1.6	Le changement qu'il opère dans la société. ....	57
1.1.7	L'amour inconditionnel et l'expression de sa passion. ....	57
1.2	MERE TERESA.....	59
1.2.1	Le moment clé de la non-violence de Mère Teresa. ....	59
1.2.2	La dissonance cognitive entre son vœu de pauvreté et la vie du couvent.....	61
1.2.3	Pourquoi ne s'est-elle pas conformée à son institution, à l'ordre social ?.....	62
1.2.4	L'éveil de conscience, la vision de la réalité brute et son idéal. ....	62
1.2.5	Le cadre expérimental de sa non-violence. ....	62
1.2.6	Le changement qu'elle opère dans la société.....	63
1.2.7	L'amour inconditionnel et l'expression de sa passion. ....	64
1.3	GANDHI.....	66
1.3.1	Le moment clé de la non-violence de Gandhi. ....	66
1.3.2	La dissonance cognitive liée à la politique d'assimilation et la réalité.....	67
1.3.3	Pourquoi ne s'est-il pas conformé à l'ordre social ? .....	68
1.3.4	L'éveil de conscience, la vision de la réalité et l'idéal. ....	68
1.3.5	Le cadre expérimental de sa non-violence. ....	68
1.3.6	Le changement qu'il opère dans la société .....	68
1.3.7	Son amour inconditionnel et l'expression de sa passion. ....	69
1.4	CHEIKH AHMADOU BAMBA .....	70
1.4.1	Le moment clé de la non-violence de Cheikh Ahmadou Bamba. ....	70
1.4.2	La dissonance cognitive des colons français.....	70
1.4.3	Pourquoi ne s'est-il pas conformé à l'ordre social ? .....	71
1.4.4	L'éveil de conscience. ....	71
1.4.5	Le cadre expérimental de sa non-violence. ....	72
1.4.6	Le changement qu'il opère dans la société. ....	72
1.4.7	Son amour inconditionnel et l'expression de sa passion : comment l'amour de l'ennemi fait partie de l'amour inconditionnel. ....	73
2	HYPOTHESES.....	74
3	ANALYSE DU PARCOURS DE CES FIGURES DE NON-VIOLENCE. NAISSANCE DE LEUR PASSION ET TRANSMISSION .....	79

3.1	Etude du choc psychologique suivi de la dissonance cognitive développée par Léon Festinger.....	79
3.2	Développement de l'hypothèse de la dissonance cognitive.....	80
3.3	Le choc transforme leur conscience.....	81
3.4	L'influence minoritaire liée à la non-violence.....	83
CHAPITRE 3.....		84
1	ENTRETIENS AVEC DES ETRES ENGAGES DANS UNE ACTION NON-VIOLENTE.....	84
1.1	Les sœurs franciscaines et salésiennes de la Réunion : .....	85
1.2	Les mourides de la confrérie Khidmatul Khadim de Cheikh Ahmadou Bamba : ..	85
1.3	Les disciples de Lanza del Vasto, lui-même disciple de Gandhi : .....	85
1.4	Les individus engagés dans un mouvement associatif dédié aux actions non-violentes : .....	85
1.5	Les individus pratiquant la méditation Raja Yoga : .....	85
2	ANALYSE QUALITATIVE DU CORPUS RECUEILLI SUR LE TERRAIN.....	86
2.1	La définition de la non-violence.....	86
2.1.1	A l'origine de la non-violence : l'autre est le miroir de soi-même.....	86
2.1.2	La non-violence, c'est l'absence d'intention de nuire.....	88
2.1.3	La non-violence : se libérer de sa prison intérieure.....	89
2.1.4	Être non-violent, c'est éveiller sa conscience en profondeur et sortir de l'intelligence de l'imitation.....	92
2.1.5	La non-violence est le service aux autres.....	93
2.1.6	La non-violence, une impossible définition ? .....	95
2.1.7	La non-violence, c'est l'amour.....	99
2.1.8	La vie en communauté : un tremplin vers la non-violence.....	103
2.1.9	La non-violence : réalité ou illusion ? .....	104
2.1.10	La non-violence : une acceptation de la diversité.....	106
2.1.11	La non-violence est une science conduisant à une guerre contre soi-même.....	107
2.1.12	La non-violence : une faiblesse ou une force ? .....	109
2.1.13	La non-violence : une absence absolue de violence ? .....	109
2.1.14	La non-violence : désamorçage des pulsions agressives.....	110
2.2	La gestion de la colère à l'origine de violence.....	111
2.2.1	Voir en soi ce que l'on reproche à l'autre.....	115
2.2.2	Identifier et accepter sa colère.....	117
2.2.3	Importance de voir la violence que l'on a en soi pour accéder à la non-violence..	119

2.2.4	Peut-on aspirer à la non-violence quand on a un tempérament volcanique ? .....	119
2.2.5	La nécessité de pardonner : clé d'évolution.....	121
2.2.6	La saine colère.....	123
2.3	La vie communautaire : un tremplin pour accéder à la non-violence.....	133
2.3.1	La médiation .....	134
2.3.2	Vivre avec les différences est une condition incontournable de la non-violence ..	135
2.3.3	La vie communautaire permet de vivre avec son opposé, ou son ennemi. ....	136
2.3.4	La vie communautaire : une initiation à la non-violence .....	137
2.3.5	Le pardon : outil essentiel pour accéder à la non-violence. ....	140
2.3.6	L'importance de la méditation pour maintenir l'idéal de non-violence dans la vie communautaire.....	142
2.3.7	L'expérience de la vie en communauté : la pauvreté volontaire.....	142
2.4	Les événements qui ont provoqué une dissonance cognitive et ont été les moteurs de l'engagement dans le chemin de la non-violence. ....	144
2.4.1	Un traumatisme d'enfance va impulser l'engagement pour la non-violence. ....	145
2.4.2	La découverte de l'empreinte de l'histoire coloniale va précipiter une action éducative basée sur la non-violence. ....	146
2.4.3	Être témoin d'une grande violence amène à la non-violence. ....	147
2.4.4	Donner un sens à sa vie conduit à la non-violence. ....	148
2.4.5	Être inspiré par la vie et les discours de Martin Luther King amène à un engagement dans la non-violence.....	152
2.4.6	Le vécu de la guerre : un choc qui forge une motivation pour la non-violence. ....	152
2.4.7	Un appel de l'âme vers un engagement religieux où la non-violence est prônée..	154
2.4.8	Une rencontre-choc, déterminante, est un facteur imprévisible de transformation qui amène à changer de regard et permet d'accéder à la non-violence.....	155
2.4.9	Le choc des cultures : Le voyage, la rencontre avec des gens qui déstructurent nos préjugés et favorisent le déconditionnement.....	159
2.4.10	Le choc déclenche une dissonance cognitive, évoqué précédemment dans les hypothèses au chapitre 5.....	162
2.4.11	Avoir vécu dans un régime dictatorial est un choc qui amène à dire non à la violence - Un vécu de dissonance cognitive. ....	162
2.4.12	La dissonance cognitive est apparentée au choc qui amène à la non-violence. ....	163
2.5	Ce qui est important pour l'émergence d'une société non-violente au regard des enquêtés.....	166
2.6	Le travail sur soi au regard des sources de conflits .....	170
2.6.1	Le conditionnement. ....	171
2.6.2	Le déconditionnement : la nécessité de s'affranchir du passé.....	173
2.6.3	La nécessité de se déconditionner, de se libérer de son héritage.....	174
2.6.4	L'orgueil.....	177

2.6.5	La réaction .....	177
2.6.6	Les complexes de supériorité et d'infériorité.....	179
2.6.7	La jalousie.....	179
2.6.8	La méchanceté.....	180
2.6.9	La fausse honte, ou la honte de soi-même, de ce que l'on paraît.....	181
2.6.10	L'amour pour les distractions.....	182
2.6.11	L'avidité.....	182
2.6.12	La pleurnicherie, le fait de se sentir victime.....	183
2.6.13	La tristesse, la colère et la peur.....	183
3	ANALYSE QUANTITATIVE.....	185
3.1	Participants.....	185
3.2	Résultats.....	187
3.2.1	La conscience de la non-violence.....	187
3.2.2	La non-violence et vous.....	195
3.2.3	La non-violence à l'école.....	202
4	LES INSTITUTIONS ET LEURS APPORTS DANS L'EDUCATION A LA PAIX.....	223
4.1	La pédagogie par l'amour.....	223
4.2	La pédagogie par la confiance, sans punition.....	223
4.3	Les pratiques d'éducation non-violentes : .....	224
4.4	Les ouvrages d'éducation non-violente.....	225
4.5	Une approche pédagogique pour l'éducation à la paix.....	225
5	LE REGARD SUR SOI – L'EVOLUTION PERSONNELLE .....	227
6	PERSPECTIVES.....	230
6.1	L'éducation à la paix.....	230
6.3	La passion et la transmission.....	259
6.4	Vers un changement de paradigme ?.....	260
6.5	Quel regard sur soi ?.....	260
7	LIMITES.....	263
8	CONCLUSION .....	265
8.1	L'effet Maharishi.....	270
8.2	Le 100ème singe.....	270

9	ANNEXES .....	273
9.1	Annexe A : Questionnaires pour analyse qualitative.....	273
9.1.1	Questionnaire pour les responsables d'organisation non violente, les responsables d'associations à but humanitaire, écologique et autres.....	273
9.1.2	Questionnaire destiné aux groupes communautaires.....	275
9.2	Annexe B : Questionnaire pour analyse quantitative. ....	277
9.3	Annexe C : Clause de confidentialité .....	286
9.4	Annexe D : Un exemplaire transcrit et anonymé d'un entretien.....	287
	BIBLIOGRAPHIE.....	300

# INTRODUCTION

A l'aube de ce 21<sup>ème</sup> siècle, notre humanité vit dans la crainte de devoir subir une extinction à petit feu par la destruction des forêts, la pollution, la prolifération des OGM, la désertification ou encore le gaspillage des matières premières .... De plus, les guerres multiples dans le monde, qu'elles soient économiques, religieuses, civiles ou militaires, accroissent encore les dégâts écologiques ou directement humains. Lanza del Vasto<sup>10</sup> dépeint quatre fléaux qui ont sévi depuis le commencement du monde : guerres, séditions, misère et servitude ont anéanti les unes après les autres toutes les civilisations.

L'histoire a rendu compte de certaines civilisations qui ont attiré notre attention, par leur déclin soudain, comme par exemple celle des Incas, de l'empire athénien, de la civilisation égyptienne et de tant d'autres...Mais force est de constater que la non-violence est comme le symbolisme du point blanc du Tao<sup>11</sup> au milieu d'un champ de violences inouïes.

Est-ce que la solution réside dans le désarmement et sous quelles conditions ? En effet, avec la course à l'armement, on est confronté à un grand problème : redéfinir une cohérence entre les moyens et les fins. « La fin justifie les moyens » disait Machiavel. Et sur le plan international, prônant l'idée de paix, on s'accorde à dire – à la suite du Romain Végèce ou de l'officier prussien Clausewitz « Qui veut la paix, prépare la guerre ». Ceci est une notion que nombre de nations, d'États, de gouvernements intègrent comme une vérité.

L'expérience de la deuxième guerre mondiale a montré aux initiateurs mêmes de cette guerre que pour les belligérants possédant les mêmes armes, la victoire n'était pas assurée. A partir de là, ils ne vont plus se faire la guerre entre eux, mais ils vont se faire la guerre par pays interposés. Et c'est ainsi que tous les pays se conforment au concept de paix armée « Si vis pacem, para bellum » locution latine signifiant « Si tu veux la paix, prépare la guerre » amenant ainsi les pays à préparer la guerre par des armes de plus en plus sophistiquées en vue d'une paix... géostratégique. De ce fait l'idée de la guerre est toujours présente dans les esprits malgré la volonté de paix.

Ainsi il en a été de la guerre froide entre les États-Unis et l'URSS, où s'opposèrent les deux blocs, communiste et capitaliste. Et même si c'est différent aujourd'hui, puisque le bloc

---

<sup>10</sup> Lanza del Vasto (1901-1981) Écrivain, militant de la paix, auteur de « *Les quatre fléaux* », 1993, Ed. du Rocher

<sup>11</sup> Le tao, signifie le principe qui engendre tout ce qui existe. Le taoïsme est une philosophie chinoise attribuée à Lao Tseu. Le point blanc dans la partie noire signifie que tout n'est pas 100% Yang et le point noir dans la partie blanche signifie que tout n'est pas à 100% Yin. L'autre signification indique la complémentarité indissociable de ce que nous nommons les opposés.

communiste est dissous, on reste toujours dans une guerre économique. Par exemple, en Afrique, par le jeu de ces deux puissances, parfois ce sont les anciennes colonies qui organisent le combat entre les différentes strates de leur population par le biais des races et des ethnies. Puis ces grandes puissances vont s'immiscer dans ces conflits sous prétexte d'apporter leur aide et de garder ainsi un certain pouvoir sur le pays. Par ailleurs, on a bien noté que l'ONU n'a pas été efficace dans le règlement du conflit au Rwanda<sup>12</sup> par exemple. Il en fut de même pour les guerres du Biafra, de l'Angola, de l'Éthiopie et de la Somalie, du Mozambique, du Soudan, où ces puissances jouaient les « Messieurs bons offices<sup>13</sup> ». En effet, Ragner Numelin<sup>14</sup>, à la lecture des témoignages de voyageurs et d'ethnographes, souligne que, contrairement aux clichés répandus en Europe à cette époque, les Africains ne témoignaient pas de propensions belliqueuses particulières<sup>15</sup>. La situation est similaire au Venezuela avec le président Hugo Chavez qui s'est opposé à la politique étrangère des États-Unis<sup>16</sup> parce que ceux-ci étaient surtout intéressés par les richesses ou les réserves pétrolifères de son pays.

On constate que la réalité économique rend les moyens employés violents face à l'idéal de démocratie. Sur ce même plan économique, la seconde guerre mondiale a montré l'importance des matières premières, de leur place et de leur rôle dans les relations entre les états et aussi dans le devenir de chaque état. En réalité, toutes ces grandes puissances, acteurs de cette même guerre, se trouvent dans la situation de devoir chercher les matières premières à l'extérieur de leur pays, et parfois même de leur continent. Elles vont alors se tourner vers leurs anciennes colonies, et particulièrement les pays africains. En contrepartie de leur aide financière, elles vont aider des prétendants à accéder au pouvoir à la seule condition d'avoir la main mise sur leurs réserves des matières premières. Cette situation « de simulacre » va créer pour ces ex-colonies toute une parodie d'indépendances ou de prétendues souverainetés. Et on verra tous ces acteurs de la 2ème guerre mondiale « s'installer » sur les terres qui enferment ces matières premières.

Derrière tout conflit économique se cache une guerre future (Colombie, Chili, Guatemala, Panama...). L'armée va déposer le Président élu démocratiquement et mettre à sa place un

---

<sup>12</sup> OUA - Organisation de l'unité africaine. *Rwanda, le génocide qu'on aurait pu stopper*. 2000. CEC Commission d'enquête citoyenne. Consulté le 30 juin 2020 sur [http://cec.rwanda.free.fr/documents/doc/Rapport\\_OUA/OUA-Rwanda.pdf](http://cec.rwanda.free.fr/documents/doc/Rapport_OUA/OUA-Rwanda.pdf)

<sup>13</sup> Négociateur.

<sup>14</sup> Diplomate finlandais (1890-1972)

<sup>15</sup> Adam, M. *Guerres africaines. De la compétition ethnique à l'anomie sociale*. 2009. Etudes rurales. Consulté le 10/04/2022 sur <https://journals.openedition.org/etudesrurales/7978>,

<sup>16</sup> La Presse. 2019. *Venezuela : Moscou condamne l'ingérence flagrante des Etats Unis*. Consulté le 14 Octobre 2022 sur <https://www.lapresse.ca/international/amerique-latine/201903/02/01-5216760-venezuela-moscou-condamne-lingeance-flagrante-des-etats-unis.php>.

serviteur des nouveaux maîtres, lequel va devoir signer l'exclusivité des bénéfices de son exploitation à ces seigneurs d'un nouveau genre.

Ces mécanismes de domination qui ont longtemps débouché sur des guerres fratricides ont amené parallèlement le développement d'autres mécanismes plus proches de la paix. En effet depuis cinquante ans nous avons vu fleurir de par le monde une multitude de mouvements pacifistes (Pèlerinage international pour la paix, Mouvement international de la Réconciliation, Graines de paix...). Aujourd'hui encore, la paix est plus que jamais menacée par de grands bouleversements socio-économiques, culturels et religieux. A l'échelle planétaire, la violence n'a jamais été éradiquée. A ce jour nous subissons encore les séquelles de guerres, Balkaniques, du Yémen ...) sans oublier les pays sous dictature pour ne citer que ceux-là. Et d'autres conflits font encore rage dans certains pays d'Afrique, d'Asie et d'Europe. Les menaces d'une destruction nucléaire totale ou d'une catastrophe écologique, inhérente à l'exploitation de la terre livrée à des entreprises avides, pèsent sur l'être humain. Sur le plan endogène les inégalités sociales sont toujours paroxystiques : la femme lutte toujours pour sa reconnaissance, et le racisme reste d'actualité. Les tentatives et solutions pour amener plus de paix échouent et les violences organisées et institutionnelles servent parfois les États<sup>17</sup>.

Depuis l'aube de l'humanité, la violence a toujours été pratiquée dans la société. Jadis on se lançait des pierres ou des flèches. Aujourd'hui, les bombes avec de multiples spécificités ont remplacé ces flèches. Toutes ces armes sophistiquées n'ont fait en vérité que prolonger la main de l'homme. Donc, pour qu'elle puisse véritablement se manifester, la violence nécessite au moins deux forces contradictoires. Afin d'harmoniser ces forces, on tente de maîtriser l'adversaire. Lorsqu'un individu a une vision différente de celle d'un autre, il la ressent comme un obstacle à ses visées, et il utilise la violence.

---

<sup>17</sup> Gelderloos, P. 2018. *Comment la non-violence protège l'état*, Ed libre

D'après l'IRNC (Institut pour la Résolution Non-violente des Conflits), notre planète<sup>18</sup> se caractérise comme suit :

- a) *« 1,4 milliard d'êtres humains n'ont pas accès à l'eau potable.*
- b) *1 milliard ne sait ni lire ni écrire.*
- c) *20% de la population mondiale dispose de 80% de la richesse.*
- d) *L'aide fournie par les pays riches est inadéquate tant en qualité qu'en quantité et n'arrête ni ne compense les dégâts commis par un système économique prédateur. » (IRNC, diaporama) »*

Les raisons d'espérer, toujours d'après l'IRNC ont été et sont les suivantes :

- a) *« L'effondrement des dictatures en Amérique latine, la fin de l'apartheid en Afrique du Sud, la fin de certains régimes corrompus.*
- b) *La construction d'une société qui se conscientise à l'échelle mondiale (ONU, conférences de Rio, de Kyoto...).*
- c) *Le printemps arabe.*
- d) *L'irruption de l'improbable, avec comme exemples : victoire improbable de la petite démocratie athénienne sur le grand empire perse, colosse aux pieds d'argile ; victoire improbable des Chrétiens sur l'empire romain (fausse victoire, car elle a perverti le christianisme qui est devenu l'allié du pouvoir politique) ; victoire improbable des philosophes des Lumières sur le système monarchique ; victoire des Alliés sur l'Allemagne nazie, improbable jusqu'en décembre 1941.*
- e) *L'élection de Vaclav Havel et de Nelson Mandela peu après leur sortie de prison.*
- f) *L'élection d'un Noir à la présidence des États-Unis.*
- g) *La prise de conscience de la gravité de la situation par l'opinion publique de la catastrophe écologique.*
- h) *La prise de conscience du rôle des femmes dans le changement de la société.*
- i) *Le dialogue interculturel et interreligieux.*
- j) *De nouveaux concepts pour penser et pour agir (indice de développement humain, compensation carbone, responsabilité sociale et environnementale des entreprises, investissements socialement responsables, etc.).*
- k) *De nouveaux modes d'entrepreneuriat.*
- l) *L'alliance des associations et mouvements alternatifs.*

---

<sup>18</sup> IRNC, Diaporama, p.13 <https://www.irnc.org/IRNC/Diaporamas>

m) *La prise de conscience de la nécessité d'une action à 3 niveaux : la transformation personnelle, la qualité des relations humaines au quotidien dans les milieux de vie et de travail, le changement sociétal.*

n) *De nouveaux comportements des citoyens, des consommateurs (tri sélectif, covoiturage, tourisme solidaire etc.). » (IRNC, diaporama, 2020)*

De plus en plus de mouvements sociaux voient le jour contre l'oppression ou l'exploitation. Le Printemps arabe, le Mouvement Occupy<sup>19</sup> s'inspirent de la non-violence, mais rares sont les mouvements qui perdurent jusqu'à l'obtention d'une paix durable. Ils finissent par s'épuiser et nous arrivons toujours au même constat : l'humanité reste en danger face à la violence des multinationales, des dictateurs, de l'oppression, du racisme, de la malnutrition... Certains vont jusqu'à affirmer que la non-violence est en échec<sup>20</sup>. Certes, il y a eu des propositions de solutions mais ces solutions ne fonctionnent pas, car les gens ne les appliquent pas. Mais peut-être avant tout devrions-nous définir avec plus de précisions la paix et la non-violence ?

C'est peut-être le moyen par lequel nous abordons la violence qui est le fondement de l'échec. Ne sommes-nous pas en train d'utiliser la violence pour arrêter la violence ? Nous sommes-nous vraiment posé la question des besoins fondamentaux de l'être humain, des causes des conflits ? De nombreuses études ont pourtant montré que toute violence en entraîne une autre. Je citerai Vaclav Havel : « *La violence engendre la violence. C'est pourquoi la plupart des révolutions se sont perverties en dictatures* ». Une action entraîne souvent une réaction. Si on veut sortir de l'engrenage de la violence et apporter une solution pour la paix, on ne peut donc prendre que les moyens de la paix. L'étude de la vie des êtres qui se sont mobilisés pour apporter des réponses non-violentes aux violences de leur époque peut nous y aider. Certains ont reçu le prix Nobel de la paix, mais à ce jour peu de personnes se sont penchées sur leurs démarches, leurs méthodes, leurs motivations, leur psychologie, pour comprendre comment ils ont réussi à renverser la situation en faveur de la paix. Peu ont pensé à les utiliser comme modèles, non pas en imitant leur action mais en s'inspirant de leur esprit, de leur ferveur, de leur passion. Les travaux de recherche de la docteure J. Vivien<sup>21</sup> font état des êtres de paix qui ont apporté des solutions et décrivent des étapes qu'ils ont parcourues pour arriver à la paix. En nous inspirant de ses travaux, nous souhaitons poursuivre l'investigation dans ce sens.

---

<sup>19</sup> Emeran, C. « Occupy, un mouvement social au XXI<sup>e</sup> siècle », *Cités*, vol. 54, no. 2, 2013, pp. 101-112.

<sup>20</sup> Gelderloos, P. 2019. *L'échec de la non-violence*, Ed libre

<sup>21</sup> Vivien, J, 2016 « *Élaboration d'un matériel pédagogique pour l'éducation à la paix basé sur des modèles de paix* » Thèse présentée à l'Université de Sherbrooke et à l'Institut Supérieur de Pédagogie - Faculté d'Éducation de l'Institut Catholique de Paris en Juin 2016

Ainsi, je me propose d'étudier dans cette thèse la méthode par laquelle ces êtres de paix se sont transformés et ont atteint cette clairvoyance, le moment qui a déclenché l'éveil de leur conscience. Pour cela je m'appuierai sur l'étude de leurs autobiographies, de leurs biographies et sur l'interview de celles et ceux qui se sont mis en marche aujourd'hui, en continuant leurs actions. Je vais tenter de montrer qu'à l'instar de ces hommes et de ces femmes ordinaires devenus extraordinaires, tout individu peut s'engager à devenir une figure de paix.

### **Les différentes organisations et mouvements sociaux en faveur de la paix.**

Parmi les organisations que les figures de paix ont mises en place, nous avons vu émerger entre autres :

- Le Mouvement de la Ceinture Verte de Wangari Maathai,
- La Déclaration des Droits de l'Homme initiée par Eleanor Roosevelt,
- La création de la Pennsylvanie par William Penn,
- La nation « Arc-en-ciel » préconisée par Nelson Mandela,
- La désobéissance civile de Gandhi qui a conduit à l'indépendance de l'Inde,
- Le désamorçage des mines anti-personnel grâce à l'action de Jody Williams ...

Les actions non-violentes de ces structures sont toujours à l'initiative d'une minorité. Pour que ces actions se multiplient, et que la paix devienne significative, il est indispensable que cette minorité devienne influente et finisse par constituer une majorité. Ainsi le comportement de ces acteurs de la non-violence deviendrait alors un *modus vivendi* pour tous, selon l'effet 1% Maharishi<sup>22</sup>, étudié scientifiquement. Cet effet Maharishi se définit comme « une influence d'harmonie et de progrès s'exerçant sur un groupe social donné qui pratique la technologie du champ unifié de la conscience. » Si ces Hommes et Femmes de paix étaient des gens ordinaires, ils sont progressivement devenus des figures de paix et de non-violence. La question que nous nous posons est la suivante : puisque ces personnes étaient ordinaires, tout un chacun peut-il ambitionner de devenir une figure de paix et changer le monde-?

Concernant notre méthodologie, nous avons évoqué que les figures de paix vivaient un événement marquant, à savoir une sorte de choc qui a propulsé l'individu vers une action non-violente comme l'avait souligné J. Vivien<sup>23</sup> dans son mémoire. Nous allons approfondir cette notion, ce qui nous conduira à formuler l'hypothèse d'un choc psychologique vécu par ces hommes et ces femmes, qui d'abord les a profondément bouleversés puis les a conduits à être

---

<sup>22</sup> MT-Alpes. s.d. *L'effet Maharishi*, consulté le 10 Avril 2022 sur <http://mt-alpes.fr/effet-maharishi.php>

<sup>23</sup> Vivien J, 2009, *Le chemin initiatique de la paix*, mémoire de master à l'Université de la Réunion.

passionnés par la non-violence au point d'y consacrer leur vie entière, faisant fi de tous les obstacles.

Pour étayer cette hypothèse, nous nous appuyerons sur la théorie de la dissonance cognitive de Léon Festinger (1957) et sur les travaux de Moscovici à propos de l'influence minoritaire. Nous évoquerons aussi les travaux de Robert Vallerand sur la passion. Une enquête auprès d'individus qui agissent en faveur de la paix viendra soutenir notre recherche théorique. Enfin nous tenterons d'évoquer l'éducation à la paix en faisant un état des lieux de la conscience de la non-violence à partir des résultats d'un questionnaire adressé à des lycéens de l'île de la Réunion.

# 1 MÉTHODOLOGIE - PROBLÉMATIQUE

---

La question que nous nous sommes posée est que de nos jours la violence devient un mal planétaire et fait surgir les émotions les plus profondes : la peur, la colère, le découragement... Si quelques personnalités comme Gandhi, Martin Luther King, ont marqué leur époque par leur action non-violente et ont cherché à éveiller les consciences pour pouvoir créer une société véritablement de paix, obtenant pour certains le Prix Nobel de la Paix, d'autres, comme Cheikh Ahmadou Bamba ou William Penn sont restés dans l'ombre. Cependant à ce jour, rares sont celles qui voient leur œuvre continuer, à quoi cela est-il dû ?

L'histoire nous a ainsi montré l'émergence d'êtres qui se sont singularisés à leur époque par des actes de courage, en une solution alternative à la norme sociale en vigueur, réparant l'injustice, rétablissant la liberté et l'égalité. C'est une non-violence absolue, héroïque conçue pour défendre des causes universelles qui va émerger face à la violence. Nous avons appelé ces personnalités « Figures de la non-violence ». Et leur non-violence se révèle à un moment clé de leur vie. Nous pouvons nous interroger sur l'événement qui les a propulsés dans cette voie, transformant leur Être radicalement. L'étude de leur vie va nous montrer les méthodes qu'ils ont utilisées pour affronter la pensée dominante de l'ordre social dans lequel ils évoluaient.

Ce travail, qui s'inscrit dans le cadre des études en anthropologie de l'éducation, souhaite, d'une part, à partir de nos hypothèses, comprendre l'événement qui les a fait opter pour la non-violence, au point d'obtenir un impact qui dépasse les frontières de leur pays. En nous appuyant sur les études des psychologues spécialisés dans l'auto-détermination, la motivation, la passion, comme R. Vallerand<sup>24</sup>, et de grands penseurs de la non-violence, comme Lanza del Vasto et les praticiens eux-mêmes, notre travail ambitionne d'apporter quelques éclairages sur la place de la non-violence au 21<sup>e</sup> siècle, et comment y accéder par l'éducation.

La non-violence est une doctrine alternative qui peut être utilisée en tant qu'instrument politique. Elle fut notamment pratiquée entre autres par Gandhi et Martin Luther King. Autrefois observée surtout chez les religieux, la réflexion non-violente s'est élargie à la laïcité, chez les objecteurs de conscience et chez les pacifistes en général. Par ailleurs, si la non-violence est parfois

---

<sup>24</sup> Le Professeur Vallerand est Professeur Titulaire en Psychologie à l'Université du Québec à Montréal où il détient une Chaire de Recherche du Canada de niveau 1 sur les processus motivationnels et le fonctionnement optimal. Il y est également Directeur du Laboratoire de recherche sur le comportement social.

considérée comme l'apanage des faibles, des démissionnaires, elle peut surtout être une philosophie, « *une manière d'être dans le sens où elle vise un mode de vie en société dans lequel les relations entre les personnes sont fondées sur les principes de solidarité et de respect* » (Pax Christi, *Qu'est-ce que la non-violence*, Wallonie, Bruxelles, 2006). Elle désamorce les situations de violence, fait face aux injustices subies.

Ceux qui pratiquent la non-violence font preuve de beaucoup d'abnégation en ne cédant pas à la facilité de la violence et aux provocations incessantes de ceux qui n'ont pas fait le même choix. En ce sens, on peut souligner leur persévérance dans l'action non-violente et il est indéniable qu'ils vivent une passion pour la non-violence. Notre thèse souhaite identifier les raisons qui ont dynamisé cette passion. Elle veut montrer de quelle manière ces Êtres sont parvenus, à un moment de leur vie, à manifester une passion pour la non-violence, et à faire avancer l'humanité vers un destin plus serein. Pourquoi cette passion ne s'est révélée qu'à partir de ce moment-choc ? Ils se sont alors démarqués de leurs semblables, ont vécu pour leur passion et sont arrivés à définir des actions dont le sens concret, efficace et parfaitement approprié à la situation, a apporté une alternative et marqué les consciences de façon indéniable.

Concernant l'engagement personnel qui se traduit en une forte motivation, telle une passion pour agir, nous nous appuyerons sur les travaux de Robert Vallerand qui a montré que celle-ci peut être vécue de façon soit harmonieuse, soit obsessive (Les passions de l'âme, Vallerand, 2003). Nous pouvons supposer, si on fait référence aux définitions de Robert Vallerand, que, s'agissant de l'étude de la passion des Êtres de paix il serait question d'une passion harmonieuse car elle peut conduire aux cinq éléments du FOS (Fonctionnement optimal en société). Ces éléments, d'après l'auteur, sont les suivants :

- *« Le bien être psychologique*
- *La santé physique*
- *Les relations interpersonnelles*
- *La performance dans le cadre de l'activité passionnante*
- *La contribution à la société ».*

Effectivement ces cinq éléments participent au bonheur humain, et Robert Vallerand souligne que ce sont les individus passionnés qui sont en mesure de contribuer à la société. Ainsi, il écrit dans la revue québécoise de psychologie :

« Selon notre position, ce sont les individus passionnés qui seraient les plus enclins à contribuer à la société. Ceci peut se faire de multiples façons par leur performance dans des secteurs importants pour la société, par leur détermination à aider les autres dans des

causes humanitaires ou par l'inspiration qu'ils sont en mesure de transmettre à leur communauté ou à la société. Cette hypothèse a été soutenue dans une étude auprès de personnes votées « personnalités de la semaine » dans le quotidien « La presse » » (Vallerand, 2016)

Vallerand poursuit sa réflexion en affirmant que « la passion harmonieuse semble être le type d'engagement qui soit le plus adapté afin de contribuer adéquatement à la société. Toutefois, ces résultats réfèrent à des comportements spécifiques (c.-à-d., causes humanitaires, politiques et environnementales) en Amérique du Nord » (Bragoli-Barzan et Vallerand, 2017, p.35).

Notre travail se situe précisément dans l'axe d'étude de la passion harmonieuse de Vallerand. Dans notre thèse, nous nous intéresserons à la vie de quelques Êtres de paix, à travers leurs écrits autobiographiques ou biographiques, choisis parmi ceux que nous offre l'histoire. Nous avons choisi quatre parmi eux qui n'ont, à priori, pas de points communs entre eux. Nos critères de sélection de ces êtres ont été basés sur l'hétérogénéité des éléments tels que : la nationalité, le genre, la culture et le culte, le champ d'activité, l'époque.

Ainsi, par ordre chronologique, nous avons sélectionné :

- Cheikh Ahmadou Bamba (1853-1927)
- Gandhi (1869-1948)
- Mère Térésa (1910-1997)
- Nelson Mandela (1918-2013)

Nous nous interrogerons sur le déclenchement de leur engagement personnel, sur la manière dont ils serviront de modèle à l'humanité, et dont leur œuvre s'exportera au-delà des frontières. Notre travail s'inspirera de leurs autobiographies ou des récits historiques à leur sujet et nous étudierons les faits marquants qui les ont inscrits dans le patrimoine de la non-violence.

En étudiant leurs vies, nous allons tenter de comprendre à quel moment leur passion pour la non-violence s'est déclenchée, transformant leur vie, modifiant ainsi à la fois leur être et la société dans laquelle ils vivaient en une société plus humaine. Par ailleurs, quand on considère le parcours des Êtres de paix, leur choix semble à priori incompréhensible aux yeux des leurs contemporains. Ainsi, Cheikh Ahmadou Bamba pouvait être à l'abri du besoin sa vie durant en acceptant de prendre la succession de son père au poste de haut fonctionnaire que ce dernier occupait. Il refusera ce que l'ordre social lui proposait et gardera ainsi la force de sa liberté capable de toutes les audaces. Il décidera de s'exposer en se rendant de lui-même à l'armée coloniale qui le condamnera à la déportation dans la forêt équatoriale du Gabon. Il verra sa condamnation à la déportation non comme un châtiment mais comme un cadeau du ciel. Gandhi aurait pu rester avocat rattaché au barreau de Londres et défendre la cause des opprimés. Non !

Il choisit de défendre la cause des Intouchables. De même, Mère Teresa, aurait pu rester au sein de son couvent et continuer à œuvrer pour les pauvres, tout en préservant sa santé et sa sécurité. Pourtant, elle prend le risque de quitter le couvent suite à un voyage en train le 10 septembre 1946, jour qu'elle appellera « le jour de l'inspiration » et de s'installer auprès « des plus pauvres parmi les pauvres » dans les rues de Calcutta. Pour sa part, Nelson Mandela, à sa sortie de prison, après 27 années de réflexion, fut en mesure de ne pas appeler à la vengeance mais de donner le coup d'envoi de la nation arc-en-ciel, puis, lors de son mandat présidentiel, choisit de ne pas maltraiter les Blancs, en dépit des pressions de son peuple.

Notre travail de terrain va nous permettre de comprendre si l'engagement passionnel pour la non-violence n'est réservé qu'à une élite ou est accessible à tous.

- Un questionnaire auprès de personnes engagées dans des actions non-violentes ayant pour visée une analyse qualitative va nous permettre de comprendre :
  - Quelles ont été leurs motivations ?
  - Ont-ils reçu un choc psychologique, si oui lequel ?
  - A quel moment de leur existence ils ont pris la décision de renoncer à la vie à laquelle ils étaient prédestinés ?
  - Quelle est leur définition de la non-violence ?
  - Avec quels outils pratiquent-ils la non-violence ?
  - Pensent-ils que leur action est accessible à tous ?
  - Ont-ils des dispositions psychiques particulières ? Si oui quelles sont-elles ?
  
- Un questionnaire auprès de lycéens va nous permettre de visualiser la représentation que les jeunes ont de la non-violence, de mesurer leur possible engagement pour la non-violence en leur présentant les actions non-violentes et les modèles proposés par les figures de la non-violence.

## 2 REVUE DE LITTÉRATURE SUR LA NON-VIOLENCE

---

Paul Ricœur<sup>25</sup> écrit : « Si la non-violence est la vocation de quelques-uns, elle doit apparaître comme le devoir de tous ». Il montre ainsi non seulement l'utilité mais l'urgence de la pratique non-violente.

Martin Luther King quant à lui, insiste sur le fait que « Les hommes n'ont plus le choix entre la violence et la non-violence en ce monde, mais entre non-violence ou la non-existence. Voilà où nous en sommes aujourd'hui ».<sup>26</sup> Martin Luther King montre quant à lui le vide existentiel d'une vie dans la violence.

Nous devons tout d'abord tenter de définir la non-violence. Dans son article « La non-violence, une force pour le 21<sup>ème</sup> siècle »<sup>27</sup>, François Vaillant<sup>28</sup> soutient qu'il faut savoir dire « non » en évitant de rentrer dans l'imitation de la violence de l'adversaire. Il poursuit en disant que « contrairement aux idées reçues, la non-violence ne consiste pas à s'abstenir de prendre parti » : c'est ainsi que Martin Luther King a pris parti pour Rosa Parks. De cette façon il a pu faire apparaître au grand jour une injustice. Par ailleurs il évoque la règle d'or qui est, selon l'Évangile, « Tout ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le vous-mêmes pour eux »<sup>29</sup>, règle qui anéantit tout désir de vengeance. F. Vaillant poursuit en disant que « la non-violence est inventive et qu'il faut trouver les moyens de l'action non-violente ». Dialogue, recherche du compromis, boycott, non-coopération, grève de la faim, intervention civile de paix, désobéissance civile etc... » En effet, il n'y a pas de fatalité, il nous rappelle comment la rafle des juifs n'a pas pu se faire au Danemark, alors que les armées d'Hitler occupaient le pays depuis deux ans. En effet, dès le début de l'invasion de celui-ci, « des personnes courageuses s'étaient mises, immédiatement, par dizaines de milliers à porter une étoile jaune sur leur vêtement », bien que n'étant pas juifs. C'est ainsi qu'ils ont caché les juifs de leur pays. Au nombre de ces personnes on comptait des responsables politiques danois et des intellectuels que tout le monde connaissait. « Leur courage a été contagieux. La majorité de la population se disait juive danoise, faisant ainsi échec à la solution finale danoise ». (Vaillant)

---

<sup>25</sup> Ricœur, P. 1949 « L'homme non-violent et sa présence à l'histoire » *Esprit*, p. 22

<sup>26</sup> King, M.L., 2000. *Autobiographie*, Paris, Bayard, p.430

<sup>27</sup> Bézie, G., 2013, *la non-violence, nouvelle voie pour le 21<sup>ème</sup> siècle* consulté en 2021 sur <https://france3-regions.francetvinfo.fr/corse/2013/06/14/la-non-violence-nouvelle-voie-pour-le-xxie-siecle-270359.html>,

<sup>28</sup> François Vaillant, Philosophe et théologien, Rédacteur en chef de la revue « *Alternatives non violentes* »

<sup>29</sup> Évangile de Mathieu 7-12 et Luc 6-31

## 2.1 L'ORIGINE DE LA NON-VIOLENCE, LES PREMIERS TEXTES : LA RESISTANCE A L'AUTORITE

La résistance à l'autorité en place ne date pas de la mise en lumière des actions de Gandhi dans la première moitié du XX<sup>ème</sup> siècle. Des formes de résistance ont été mises en place lorsque la liberté était menacée. La liberté est une notion qui signifie la possibilité de mouvement ou d'action. Le sens commun évoque la liberté en opposition à l'enfermement et la séquestration. Ainsi la résistance est, en psychologie sociale, l'aptitude de l'humain à s'opposer à toute situation qui lui semble illégitime. C'est la faculté que possède l'homme de ne pas se soumettre. Et dès la Grèce antique, avec le théâtre de Sophocle, cette réflexion sur l'autorité librement consentie prend naissance. En 441 avant JC, Sophocle écrit « *Antigone* » tirée de la mythologie grecque. Le personnage plaide contre la tyrannie, soutenant les valeurs démocratiques attachées à Athènes. Antigone attire déjà notre attention sur la « responsabilité individuelle qui incombe à chacun de juger par soi-même la légitimité des lois auxquelles les hommes doivent obéir. » Antigone est la fille d'Œdipe. Lorsque celui-ci quitte le trône, ses deux fils qui voulaient en hériter s'entretuent en duel. Le trône revient donc à Créon, l'oncle d'Antigone. A ce moment le peuple réclame qu'on n'ensevelisse pas le corps de Polynice (l'un des deux fils d'Œdipe), qui l'avait fait souffrir. Créon se sent obligé de répondre à la demande du peuple et ordonne que « toute personne qui ensevelira le corps de Polynice sera punie de mort ». Mais Antigone veut suivre le rite antique qui ordonne d'enterrer son frère afin que son âme trouve le repos. Elle va alors s'opposer à Créon, au nom d'une autorité supérieure, à savoir les Lois sacrées des Dieux. Leur désobéir, à cause de la lâcheté qui les pousse à respecter l'autorité d'un homme, lui semble risquer d'encourir leur rigueur. Créon veut, suite à son propre décret, enterrer Antigone vivante, mais l'augure Tirésias le met en garde et Créon va douter. C'est là le nœud du drame que va vivre Créon. Dans cette pièce, ce qu'il faut retenir, c'est que Sophocle met en scène l'opposition entre la Loi divine et les lois humaines. Il fait d'Antigone l'incarnation de la résistance, celle qui conteste et rejette l'autorité de l'État, en s'appuyant sur l'autorité des dieux. A partir de cette légende, Sophocle nous invite aussi à nous demander « qui incarne et détient l'autorité et quel est le sens d'une résistance à celle-ci. »<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> OST F, 2004. L'Antigone de Sophocle : résistance, apories juridiques et paradoxes politiques », Dans Odile Jacob *Raconter la loi. Aux sources de l'imaginaire juridique*, « Hors collection », p. 161-203. Consulté en Décembre 2020 sur <https://www.cairn.info/--9782738113719-page-161.htm>

Cependant ces mêmes idées vont se développer jusqu'au Moyen-âge, mais dans la pratique, les dirigeants se gardent d'encourager les peuples à la réflexion et à la révolte pour ne pas déstabiliser l'ordre social. Le XI<sup>e</sup> siècle a suscité de nombreux travaux anthropologiques, sociologiques sur ces sociétés médiévales. La thèse défendue par George Duby<sup>31</sup> repose sur « l'idée selon laquelle la dénonciation des exactions seigneuriales opérée par des clercs reflétait un réel bouleversement des structures sociales ». Des révoltes urbaines et rurales vont suivre la révolution de 1789 avec l'assassinat du Roi en France, celles de 1830 et 1848. Il faut attendre les 19<sup>ème</sup> et 20<sup>ème</sup> siècle pour que la non-violence soit nommée et reconnue en tant que telle. Ceci nous amène naturellement à consulter les différentes définitions de la non-violence de nos jours.

## 2.2 LA NON-VIOLENCE ET SES DEFINITIONS.

Henry David Thoreau (1817-1862) est un philosophe américain qui s'insurgeait à son époque contre l'esclavage. Il va écrire un traité intitulé « La désobéissance civile » qui va inspirer Gandhi et Martin Luther King.

Pourrait-on affirmer que les luttes non violentes agissent pour rétablir l'égalité sociale, et que l'action des institutions contribue à rendre légitime l'action non-violente ?

- La non-violence dans le « Que sais-je »

Deux mots ont été utilisés par Gandhi pour désigner son action non-violente : Ahimsa et Satyagraha.

Il faut entendre dans Ahimsa plus que la simple abstention de toute violence : le désir actif de ne pas nuire, une impulsion positive à respecter la vie. La tradition gandhienne verra dans l'ahimsa davantage qu'un interdit porté sur tout usage de la violence : « Une force intérieure poussant à combattre toutes les manifestations de la violence, pas seulement celle des coups et des armes. »

« Satyagraha est la force de la vérité : par quels moyens concrets peut-on mener ce combat tout en restant fidèle au principe d'ahimsa ? » Si Gandhi a marqué l'histoire, c'est pour avoir élaboré une méthode d'action spécifique permettant de mener un combat et de lutter sans verser de sang.

---

<sup>31</sup> Verdon, L. (2011) « Violence, norme et régulation sociale au Moyen Âge », [16/08/2022] dans <https://journals.openedition.org/rives/4060>, Art 11.

Les auteurs<sup>32</sup> soulignent ainsi la double signification de la non-violence :

- *Refus de la violence, d'une part,*
- *Méthode permettant d'agir sans violence d'autre part.*

- La non-violence définie par le philosophe Jean-Marie Muller<sup>33</sup>.

Dans son dictionnaire de la non-violence et sa méthodologie pour contrer la violence, Jean Marie Muller déclare à partir des pensées d'Henry David Thoreau et de Gandhi, qu'il y a deux types d'action qui s'apparentent à la désobéissance civile :

- *Le premier s'oppose directement à une loi injuste afin de la faire modifier ou la supprimer.*
- *Le deuxième consiste à s'opposer indirectement à une décision politique injuste en transgressant une autre loi dont on ne demande pas le changement, par exemple en bloquant les trains par l'organisation d'un sit-in sur les rails afin de protester contre un autre projet de loi.*

- La définition de la non-violence par l'Institut pour la résolution non-violente des conflits<sup>34</sup> (IRNC), inspiré par Jean Marie Muller<sup>35</sup> (1939-2021) se présente comme :
  - a- « Un mode de vie qui respecte à la fois l'homme et la nature
  - b- « Un mode de relation et d'action (sociale, politique, etc.) qui respecte l'adversaire. »

- La désobéissance civile

Jean-Marie Muller continue en présentant le concept de la désobéissance civile en 5 étapes-clés dont l'objectif commun est d'avoir raison de l'injustice. Cet objectif se décline ainsi :

L'action doit être non seulement justifiée mais aussi efficace, collective et organisée. Il s'agit de faire pression sur les pouvoirs publics pour les obliger à rétablir le droit. A l'origine de cette action, on trouve deux sortes de militants : les objecteurs de conscience et les désobéisseurs qui visent ensemble à rétablir la justice.

Avant toute campagne non-violente, l'idée est de procéder à une analyse consciencieuse de la situation, un diagnostic en quelque sorte, puis à :

---

<sup>32</sup> Mellon, C. Semelin, J. (1994) *La Non-Violence*, Que sais-je, Paris, Presses Universitaires de France

<sup>33</sup> Muller, J.M. (1939-2021), philosophe français spécialisé dans la non-violence

<sup>34</sup> IRNC Institut de recherche pour la résolution non-violente des conflits. La non-violence, qu'est-ce que la non-violence ? consulté le 10 avril 2022 sur <https://www.irnc.org/IRNC/Diaporamas/150>

<sup>35</sup> Muller, J-M (1939-2021), *Dictionnaire de la non-violence*, Le Relié, Poche

### 2.2.1 Déterminer un objectif clair, précis, limite, réalisable.

L'analyse de la situation conflictuelle, qui porte sur un système tout entier, doit donc être globale. Le choix de l'objectif sera la manière d'avoir prise sur le système. *« Il est essentiel que l'objectif soit la victoire. Il ne doit pas être limité « à une simple campagne de protestation et de sensibilisation ».*

Quand la victoire sera obtenue sur un petit objectif-clé, elle sera obtenue sur l'ensemble du système : par exemple Gandhi est allé ramasser une poignée de sel en bravant l'interdit des Anglais. Et par ce simple geste, il a montré à tout un peuple que la liberté était à portée de ses mains et a permis à celui-ci d'en prendre conscience. A la suite de cette prise de conscience, l'opinion publique lui a été acquise.

Pour résumer, les conditions essentielles de la victoire sont les suivantes :

- Le choix de l'objectif
- La stratégie de l'action non-violente, portée par la triangulation d'acteurs du conflit qui sont :
  - Les résistants ou désobéisseurs.
  - Les décideurs.
  - L'opinion publique.

*« Ceux qui gagneront « la bataille de l'opinion publique » auront toutes les chances de créer un rapport de force en leur faveur ».*

### 2.2.2 Surmonter la peur.

- Jean Marie Muller déclare aussi que *« La démarche n'est pas facile car il existe chez tout citoyen la peur de violer la loi et s'exposer à la répression ».*
- *« Entrer en désobéissance civile est un pas à franchir qui demande du courage, car une insécurité personnelle va s'introduire dans la vie de chaque désobéisseur ».*
- *« Faire communauté » dans le partage des risques (les risques psychologiques et sociologiques) est donc d'une réelle importance.*

Il est donc nécessaire pour y parvenir de :

- Développer des méthodes non-violentes d'interpellation de l'opinion publique : *pétitions, manifestations, théâtre-tracts, sit-in, marches, heures de silence, obstructions sur la voie publique, grèves de la faim limitées allant de 3 à 30 jours (les grèves illimitées de la faim relèvent d'un autre registre).*
- *Organiser d'autres actions directes qui seront généralement légales.*

### 2.2.3 *Élaborer un programme constructif.*

- *« Ne pas s'enfermer dans une position négative de refus ou de contestation ».*
- *Proposer une solution positive et constructive à l'injustice signalée par les lanceurs d'alerte et créer ainsi un conflit face à l'autorité en place.*
- *Donc établir « un programme constructif qui permette de faire prévaloir l'État de droit »*
- *La désobéissance vise à supprimer la loi injuste et aussi à promulguer une nouvelle loi qui garantisse la justice », point que nous développerons aux paragraphes suivants.*

### 2.2.4 *Faire face à la répression.*

- *Dans sa logique, « la loi prévoit des sanctions contre le citoyen qui se dérobe à ses injonctions ».*
- *« La répression est nécessaire à l'efficacité de l'action, mais il est essentiel que les désobéisseurs mesurent le plus précisément possible à quelles mesures de répression ils s'exposent afin qu'ils puissent les assumer dans la durée ».*
- *Pour cela, « choisir la répression qui sera la plus avantageuse pour la résistance » (dans la durée, sans être mis hors d'état de nuire)*
- *Il est important de « distinguer la situation qui prévaut dans un régime totalitaire de celle du régime « démocratique »*
- *« Dans la mesure où la loi transgressée est véritablement injuste, les sanctions infligées aux citoyens désobéissants sont également injustes ».*
- *« Il peut être préférable de ne pas échapper aux sanctions », car cela peut avoir un effet médiatique très important.*
- *« Dans d'autres circonstances il peut être préférable d'échapper aux sanctions pour amplifier le défi lancé aux pouvoirs et mieux mettre en évidence le caractère illégitime de la peine prononcée ; on peut choisir la date de son arrestation en lui donnant l'impact médiatique le plus fort possible ».*
- *« L'essentiel est de garder l'initiative. »*

### 2.2.5 *Veiller à la promulgation d'une nouvelle loi qui garantisse la justice.*

Jean-Marie Muller continue en disant que :

- *« Dans une société « démocratique » c'est-à-dire sensée être gouvernée par le peuple, au lieu d'organiser une désobéissance civile, un autre scénario peut être envisagé :*
- *Ne plus s'opposer à une loi injuste dans une société démocratique, mais résister à un pouvoir injuste qui viole délibérément les principes de la démocratie.*
- *La désobéissance peut prendre la forme d'une insurrection pacifique des citoyens qui se donnent pour but non plus de changer telle loi mais de changer le pouvoir lui-même.*
- *La légitimité de la désobéissance civile se fonde alors sur le droit du peuple à résister à l'oppression dans un régime totalitaire et à résister à l'injustice dans un régime « démocratique. »*
- *On peut concevoir que soit reconnu le droit du peuple à la résistance à l'oppression, qui impliquerait tacitement le droit à la désobéissance civile : si la loi ne peut donner au citoyen le droit de lui désobéir, la constitution pourrait lui donner le droit de désobéir à la loi ».*

En analysant ainsi le processus de désobéissance civile, Jean-Marie Muller sort de la passion qui anime les « désobéisseurs » afin d'opposer une résistance efficace. *« Pour penser la désobéissance civile en démocratie, il conviendrait de reconnaître au droit à la résistance, non seulement une valeur morale et philosophique, mais aussi une valeur juridique. Ce serait une avancée considérable de la démocratie participative que la Constitution reconnaisse une clause de conscience citoyenne ».*

### 2.3 LA VIOLENCE EN ANTHROPOLOGIE

Selon certains anthropologues<sup>36</sup>, la violence serait « apparue avec l'agriculture puis renforcée à l'âge du bronze » par la fabrique d'outils.

Avant de devenir criminels, les actes de violence qui blessent les hommes et les femmes dans leur vie quotidienne prennent le plus souvent la forme :

- « d'irrespect, d'incivilités,
- de petits délits sur les biens ou de dégradations à répétitions,
- d'actes de violences sur les personnes ».

La violence, en tant que moyen d'action : « La violence est souvent un moyen de résistance à l'oppression et à l'injustice<sup>37</sup> ». L'anthropologue Françoise Héritier, quant à elle, souligne que : « Il s'ensuit que si un discours universaliste rassemble, malgré les différences, et fonde l'existence de la communauté où l'individu s'efface, alors, s'il veut affirmer sa singularité, l'individu ne peut le faire qu'en s'opposant au discours dominant par la violence de son comportement.<sup>38</sup> » La violence « a été présentée longtemps « comme le seul moyen de renverser les puissants ».

Leslie E. Sponsel<sup>39</sup> se demande si « une société non meurtrière est possible », une question profonde et provocante, également soulevée par Glen D. Paige (2009), dans son travail fondateur « *Nonkilling Global Political Science* » où il définissait une telle société comme une « communauté humaine caractérisée du niveau local au niveau global par l'absence de crimes, de menaces de meurtres, d'armes conçues pour tuer et de justifications pour en faire usage, ainsi que par l'absence des conditions sociétales reposant sur la menace ou le recours à la force létale pour se maintenir ou se transformer. »

*La non-violence a été discréditée sous prétexte qu'en refusant de résister au mal, elle désarmerait les bons et ferait le jeu des méchants.* En réalité, l'Institut de Résolution non-violente des conflits (IRNC) souligne que « Refuser de répondre à la violence par la violence, c'est refuser de se soumettre à la logique de la violence que l'agresseur ou l'opresseur veut nous imposer, et lui offrir la plus forte résistance possible. »

A ce sujet, Lanza del Vasto<sup>40</sup> indique que, pour le maîtriser, « Nous n'avons pas trouvé d'autres manières de supprimer l'adversaire, de le juguler, de le lier ou de le corrompre. Il s'agit

---

36 Michaud, Y. 2012 *Anthropologie de la violence* éd., La violence. Presses Universitaires de France, pp. 68-87.

37 King, M.L. 1958 *Combats pour la liberté*, Petite Bibliothèque Payot, pp. 227-229 1

38 Françoise Héritier, 2003, *Les fondements de la violence. Analyse anthropologique* p.401 Persée

51 Sponsel, L. 2013 L'anthropologie de la paix et de la non-violence Traduit de l'anglais par Brigitte Rollet Dans *Diogène* 2013/3-4 (n° 243-244), pages 41 à 64 consulté le 25 septembre 2022 sur <https://o-nv.org/fr/lanthropologie-de-la-paix-et-de-la-non-violence/>

40 Lanza del Vasto (1901-1981), apôtre de la non-violence, disciple de Gandhi

*maintenant de trouver la manière de le persuader, car tous les conflits humains ont leur cause dans le cœur de l'homme. »*<sup>41</sup>

#### 2.4 LES ALTERNATIVES A LA VIOLENCE

L'état français a cependant fait un pas vers la non-violence en abolissant la peine de mort le 18 Septembre 1981 à la requête du Garde des Sceaux, Robert Badinter.

Et de plus en plus, les partisans de la non-violence proposent des alternatives à la violence, efficaces dans la vie sociale et dans l'action politique :

- Communication non-violente et médiation dans les rapports interpersonnels et collectifs
- Stratégie non-violente de lutte contre l'oppression et l'injustice
- Défense civile non-violente contre les agressions extérieures
- Intervention civile de paix entre des belligérants dans les conflits régionaux (interreligieux, interethniques, etc.) (source IRNC)

#### **L'ONU et l'éducation à la paix**

Le 10 novembre 1998, l'assemblée générale des Nations-Unies « proclame la période 2001-2010 Décennie internationale de la promotion d'une culture de la non-violence et de la paix au profit des enfants du monde ». Dans ses attendus, elle considère « qu'une culture de la non-violence et de la paix favorise le respect de la vie et de la dignité de chaque être humain sans préjugé ni discrimination d'aucune sorte. »

En outre, l'Assemblée générale invite les États membres à prendre les mesures nécessaires pour que la pratique de la non-violence et de la paix soit enseignée à tous les niveaux de leurs sociétés respectives, y compris dans les établissements d'enseignement.

Le Mouvement pour une Alternative Non-violente (MAN) a dénombré 198 méthodes d'actions non-violentes. Ainsi le champ est large et peut-être que nous pratiquons la non-violence à notre insu, comme Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir.

Pourtant, dix ans après cette décennie, l'éducation à la non-violence en est restée à ses balbutiements.

---

41 Baudry, G.A. 1974. *Dans les pas de Lanza del Vasto* [Film] Association des amis de Lanza del Vasto, Youtube, consulté le 14 septembre 2021 sur <https://www.youtube.com/watch?v=IaFcA4vHIoc>

## 2.5 REFLEXIONS SUR LES BESOINS DE L'HOMME

La nature humaine se caractérise par trois aspects (corps, raison, intelligence) que l'on peut mesurer dès l'enfance selon certains psychologues dont Piaget<sup>42</sup>. Nous nommerons ces aspects « sphère publique » puisque chacun peut les observer.

La nature humaine exige aussi la satisfaction de quatre besoins fondamentaux, sans lesquels l'existence est en péril et les activités compromises. Ce sont les besoins du corps :

- Le besoin de nourriture
- Le besoin de vêtements
- Le besoin d'un toit
- Le besoin de paix et de sécurité

Dans la sphère publique, le corps fonctionne avec la raison et l'intelligence, tandis que la sphère privée, qui est la partie cachée, est animée par le cœur, l'âme et l'esprit.

Sous le vocable « sphère privée », qui est la partie cachée, nous avons regroupé les trois autres aspects corollaires aux précédents, à savoir le cœur, l'âme et l'esprit, qui ne sont pas véritablement observables.

Cheikh Aly N'DAW<sup>43</sup>, reprenant les propos du Prophète Muhammad (SAW)<sup>44</sup>, dans son livre « Médite mes dits<sup>45</sup> », « Partout où le cœur se penche, le corps tout entier se penche ». De même, Françoise Héritier<sup>46</sup> évoque l'impossibilité « d'envisager une ethnologie globale au sens propre, c'est-à-dire l'étude d'une population, où l'analyse de la structure sociale serait totalement découplée de la façon dont les individus vivent et ressentent leur corps et leurs affects. »<sup>47</sup>. Il en est de même de la raison et de l'âme, selon Descartes<sup>48</sup> ainsi que de l'intelligence et de l'esprit.

---

<sup>42</sup> Piaget, J. *Les stades de développement chez l'enfant*. [Film] consulté le 01/08/2022 sur [https://psy-enfant.fr/stade-developpement-jean-piaget/https://ressources-cemea-pdll.org/IMG/pdf/developpement\\_enfant\\_dossier.pdf](https://psy-enfant.fr/stade-developpement-jean-piaget/https://ressources-cemea-pdll.org/IMG/pdf/developpement_enfant_dossier.pdf) et sur <https://books.openedition.org/pup/754?lang=fr#:~:text=Pour%20Piaget%20et%20ses%20disciples,les%20op%C3%A9rations%20logiques%20et%20formelles>.

<sup>43</sup> Chef spirituel de l'école soufie Khidmatul Khadim (1951-2001)

<sup>44</sup> D'après Muslim, le hadith est le suivant : *Il y a en vérité dans le corps un organe, s'il est bon tout le reste du corps sera bon, et s'il est mauvais, tout le reste du corps sera mauvais. C'est le cœur* » Consulté le 22 avril 2022 sur <https://www.ajib.fr/coeur-islam-morceau-de-chair/>

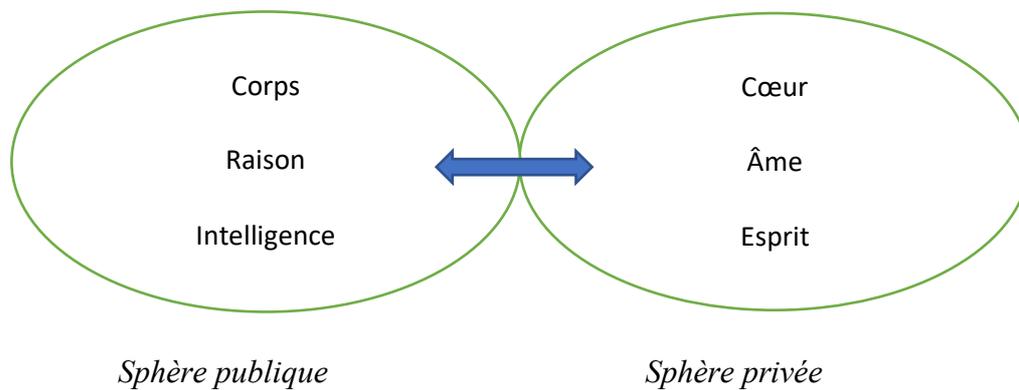
<sup>45</sup> Cheikh Aly N'Daw, (2014) « Médites mes dits » 2014 Ed International sufi School-ISS. Chapitre « L'homme entre ciel et terre »

<sup>46</sup> Héritier F. (1933-2017), Anthropologue

<sup>47</sup> Héritier, F.2010 /2 « Présentation », *Le Débat*, (n° 159), p. 110-110. DOI : 10.3917/deba.159.0110. Consulté le 18 octobre 2022 sur <https://www.cairn.info/revue-le-debat-2010-2-page-110.htm>

<sup>48</sup> Laporte, J, *Au-delà de la raison : l'infini* », 2000 dans : *Le rationalisme de Descartes. Chapitre IV*. Presses Universitaires de France, « Épiméthée », p. 255-297. URL : <https://www.cairn.info/--9782130417583-page-255.htm>

Ainsi nous obtenons le schéma suivant :



La société ne se préoccupe que de la sphère publique : en effet, dès les premières heures de sa vie, le bébé est pesé, mesuré, pour s'assurer que le corps fonctionne normalement. Vient ensuite l'école qui, par l'intermédiaire des matières scientifiques et littéraires, va mesurer sa capacité à raisonner. Enfin son intelligence sera évaluée sur son aptitude à performer et à montrer sa créativité.

La sphère privée, évoquée ci-dessus, est laissée à l'initiative de l'individu, l'institution ne s'en préoccupant pas du tout. Cette sphère correspond à l'intériorité de l'individu à l'origine de ses pensées et de ses actions.

Marie Louise von Franz<sup>49</sup> part du postulat que

*« Les rêves paraissent obéir à une disposition, un schème très général que Jung appelle le « processus d'individuation », à savoir un processus de croissance psychique lent, invisible au début mais qui finit par transformer la personne aux yeux de son entourage. Cette croissance invisible et involontaire est inconsciente et est régie par le « Soi », la totalité de la psyché originelle en opposition au « Moi ».*

Marie Louise von Franz, s'est passionnée tout comme Jung, pour l'étude de ce « noyau inconscient de la psyché au cœur de tout être, à travers les âges et les civilisations » : l'auteur montre de nombreux exemples de cette prise de conscience chez les Égyptiens (Ba- l'oiseau à tête humaine), les Grecs ( le daimon intérieur de l'homme), les Romains (le génie inné de l'individu), les sociétés primitives ( sous la forme de fétiches), ou encore les Indiens Naskapis ( qui sont à l'écoute de leurs rêves pour évoluer dans leur quotidien). En quelque sorte « le Soi est la voix intérieure qui se distingue toujours du Moi (personnalité consciente)<sup>50</sup>. »

<sup>49</sup> Collaboratrice de C.G. Jung

<sup>50</sup> Le chat masqué. Psychanalyse, 2012. Marie Louise Von Franz et le processus d'individuation. Consulté le 14 Août 2022 sur

Ces deux sphères présentent une corrélation en ce sens que :

### 2.5.1 *Le Corps.*

Le corps est lié au cœur. Ibn Arabi<sup>51</sup>, dans son livre « L'arbre du monde », ne dissocie pas le corps et le cœur. Descartes, quant à lui, dans « Les passions de l'âme » démontre que c'est le cœur qui alimente les mouvements du corps<sup>52</sup>.

### 2.5.2 *La raison.*

La raison est liée à l'âme. Toujours dans les passions de l'âme, à l'article 28, Descartes montre que l'étroite alliance entre l'âme et le corps peut rendre confuses les perceptions<sup>53</sup>. En ce sens la raison et l'âme sont corollaires car la raison vient réguler les envolées de l'âme.

### 2.5.3 *L'intelligence.*

L'intelligence est liée à l'esprit. A ce propos, Goethe<sup>54</sup> déclare : « Tout ce qui est parfait nous fait sortir des limites de notre intelligence, parce que nous ne nous sentons pas encore arrivés à cette hauteur. Ce n'est que quand une idée est entrée dans le cercle de notre développement intellectuel, et que nous l'avons appropriée aux forces de notre esprit et de notre âme, que nous en apercevons la valeur. » Jiddu Krishnamurti<sup>55</sup>, dans « La nature de la pensée », en 2006 énonce qu'un « esprit intelligent doit pratiquer le doute et le scepticisme ». Selon Spinoza, l'esprit et le corps sont une seule et même chose.

---

[https://www.psychanalyse.com/pdf/JUNG\\_MARIE\\_LOUISE\\_VON\\_FRANZ\\_ET\\_LE\\_PROCESSUS\\_D\\_INDIVIDUATION\\_3\\_PAGES\\_119\\_KO.pdf](https://www.psychanalyse.com/pdf/JUNG_MARIE_LOUISE_VON_FRANZ_ET_LE_PROCESSUS_D_INDIVIDUATION_3_PAGES_119_KO.pdf)

<sup>51</sup> Ibn Arabi, 2000, L'arbre du monde, Ed. Les deux océans

<sup>52</sup> Descartes, les passions de l'âme, articles 9 et 2

Art.9. Et c'est en cela seul que consiste le pouls ou battement du cœur et des artères ; en sorte que ce battement se réitère autant de fois qu'il entre de nouveau sang dans le cœur. C'est aussi cela seul qui donne au sang son mouvement, et fait qu'il coule sans cesse très vite en toutes les artères et les veines, au moyen de quoi il porte la chaleur qu'il acquiert dans le cœur à toutes les autres parties du corps, et il leur sert de nourriture.

Art. 2. Que pour connaître les passions de l'âme il faut distinguer ses fonctions d'avec celles du corps. Puis aussi je considère que nous ne remarquons point qu'il y ait aucun sujet qui agisse plus immédiatement contre notre âme que le corps auquel elle est jointe, et que par conséquent nous devons penser que ce qui est en elle une passion est communément en lui une action ; en sorte qu'il n'y a point de meilleur chemin pour venir à la connaissance de nos passions que d'examiner la différence qui est entre l'âme et le corps, afin de connaître auquel des deux on doit attribuer chacune des fonctions qui sont en nous. (329)

<sup>53</sup>Descartes *Les passions de l'âme* consulté le 15/08/2022 sur

[https://www.philotextes.info/spip/IMG/pdf/les\\_passions\\_de\\_l\\_ame.pdf](https://www.philotextes.info/spip/IMG/pdf/les_passions_de_l_ame.pdf), p.17

<sup>54</sup> Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), poète, scientifique, théoricien de l'art.

<sup>55</sup> Jiddu Krishnamurti (1895-1986), penseur indien promouvant une éducation alternative

Jung considère que « l'âme peut être conçue comme une intelligence indépendante du temps et de l'espace. »<sup>56</sup> Il ajoute que « les visions ou les rêves dits prémonitoires relèvent de cet ordre acausal et que ceux-ci sont autant de preuves de l'activité organisatrice de l'âme ».

Et on pourrait dire qu'il y a un autre élément fondamental qui englobe tout cela qui est la conscience. La conscience va permettre à l'individu d'évoluer ou dans le sens du respect de la nature ou non. Jung parle du Soi comme « d'une poussée intérieure qui demande à être assimilée par la conscience ». Dans l'Antiquité, le concept de conscience n'existait pas, seul l'esprit, le « noos », avait une valeur. C'est Descartes dans « La Métaphysique » qui l'a posée comme support de la connaissance car la conscience a résisté au doute dans la méthode cartésienne. « Elle peut donc servir de fondement sur lequel s'édifierait l'ensemble du savoir. Quant à Kant, Hegel ou encore Sartre, ils reprennent à leur tour cet acquis de la philosophie moderne<sup>57</sup> ».

Les raisons qui incitent l'homme à ne pas se conformer à une détermination primordiale, autrement dit à sa nature innée, et qui animent la pensée de Descartes ou de Locke (auteur de Robinson Crusoé) ou d'une manière générale « *le prométhéisme occidental désormais étendu au monde entier* »<sup>58</sup> se rapportent à ce qui est caché à l'intérieur de lui-même, à savoir l'état de son cœur, de son âme et de l'esprit qui sont les soubassements de ses actions comme le souligne Descartes. Henri Bergson<sup>59</sup> déclare que, sur ce point, la métaphysique des trois derniers siècles nous a transmis une seule hypothèse rigoureuse : « celle d'un parallélisme rigoureux entre l'âme et le corps, l'âme exprimant certains états du corps, ou le corps exprimant l'âme, ou l'âme et le corps étant deux traductions, en langues différentes, d'un original qui ne serait ni l'un ni l'autre : dans les trois cas le cérébral équivaldrait exactement au mental ».

Lorsque les êtres humains vivent en société, ils doivent suivre les lois qui sont censées garantir la paix et la sécurité de tous, prenant en compte les sphères précédemment citées. Mais ce n'est pas toujours le cas. Prenons l'exemple de la Constitution des Etats-Unis<sup>60</sup> du temps de Martin

---

<sup>56</sup> Jung, C.G. Quelques réflexions sur la psychologie, *Psychologie et Philosophie. The Zofingia Lectures*, conférence du 15 mai 1897 consulté le 12 Octobre 2021 sur <https://revue-pa.com/recensions-de-livres/article/c-g-jung-psychologie-et-philosophie-conferences>

<sup>57</sup> La Philo. *La conscience en philosophie*. s.d. Consulté le 8 juin 2021 sur <https://la-philosophie.com/la-conscience>

<sup>58</sup> Flahault, F. 2013 L'homme fait-il partie de la nature ? *Revue du MAUSS*, vol. 42, no. 2, pp. 125-128.

<sup>59</sup> Bergson, H. 2017 L'énergie spirituelle, p.39 consulté le 28 décembre 2021 sur [https://philolabo.fr/fichiers/Bergson%20\(Henri\)%20-%20L'%C3%A9nergie%20spirituelle.pdf](https://philolabo.fr/fichiers/Bergson%20(Henri)%20-%20L'%C3%A9nergie%20spirituelle.pdf)

<sup>60</sup> Rossignol, M. (2015). Les Noirs libres et la citoyenneté américaine dans le Nord-Ouest des États-Unis (1787-1830). *Le Mouvement Social*, 252, 113-135, consulté le 9 septembre 2020 sur <https://doi.org/10.3917/lms.252.0113>

Luther King où l'Homme Noir était privé d'un bon nombre de ses droits fondamentaux. Cependant avant l'arrivée des Blancs, les Amérindiens avaient déjà une constitution<sup>61</sup> :

## 2.6 UN EXEMPLE DE CONSTITUTION PACIFIQUE : LA GRANDE LOI DES IROQUOIS.

Examinons l'histoire des États-Unis. A l'origine l'Amérique était peuplée d'autochtones connus sous le terme de « Premières Nations » ou Amérindiens. Certains d'entre eux présents sur ce territoire écriront une charte régissant le système relationnel entre les tribus indiennes. Cette charte, appelée « La grande Loi qui Lie<sup>62</sup> » faisait de leur terre, une terre de paix et de liberté.

Les Européens qui ont débarqué étaient ceux que l'Europe avaient bannis. Ils étaient des parias politiques, religieux, culturels, mais aussi des hors la loi, des brigands. Ils arrivèrent sur cette terre avec cet héritage européen et encore une fois par l'effet de transfert, la plupart d'entre eux ont perpétré en Amérique les crimes dont ils étaient accusés, aient-ils été innocents ou coupables en Europe. Cependant, l'un d'eux, William Penn, noble Quaker anglais, s'était vu attribuer par le roi d'Angleterre, Charles II, une terre dans ce Nouveau Monde. Ce dernier lui avait assuré qu'il s'agissait d'une terre inoccupée. Or il trouva sur place les Amérindiens ! William Penn avait un projet de société qu'il appelait « la Sainte Expérience » pour lequel il avait besoin de ce territoire. S'agissant d'un projet pacifiste, il n'était pas question pour lui de s'imposer par la force et de massacrer les premiers occupants comme le faisaient couramment les autres colons. Il décida alors d'acheter leurs terres à un prix juste et, pour les assurer tout à fait de sa bonne foi, il apprit leur langue pour communiquer avec eux. Sous l'impulsion de la Charte des Iroquois combinée à la volonté de William Penn de mettre en place la Sainte Expérience, les autochtones et les nouveaux arrivants ont vécu en paix durant de nombreuses années sur ce territoire, appelé depuis la Pennsylvanie<sup>63</sup>. D'ailleurs Philadelphie a été le seul lieu d'Amérique, où les immigrants européens ont pu découvrir la terre des Indiens en tant que terre de liberté. En effet, c'était le seul endroit où tous les Quakers persécutés allaient se réfugier. Mais les autres bannis d'Europe, non engagés dans la Sainte Expérience, sont arrivés avec des sentiments de violence et d'avidité. Ainsi l'Amérique qui était en passe de devenir une

---

<sup>61</sup> Grauer, A. (2003). L'Art d'enseignement des Indiens Iroquois. *Aux sources de la première Constitution*, Indigène éditions, Montpellier

<sup>62</sup> Confédération iroquoise. (1720) La grande loi de la paix. Consulté en Mars 2021 sur [https://www.mohawknationnews.com/index\\_htm\\_files/Gayanerekowa-TheGreatLawOfPeace-French.pdf](https://www.mohawknationnews.com/index_htm_files/Gayanerekowa-TheGreatLawOfPeace-French.pdf).

<sup>63</sup> Héron J.O. Louis, J.H. 1990. William Penn et les Quakers. *Ils inventèrent le nouveau monde*. Gallimard, p.6

terre de paix et de liberté s'est orientée pour devenir le terreau de ce désastreux héritage de violence venu de l'Europe. C'est ainsi que les Européens se sont emparés de la « Grande Loi » des Iroquois, qui était une grande loi de liberté, d'égalité et de fraternité, et l'ont utilisée pour rédiger la première constitution américaine, excluant les Amérindiens. Ils se sont alors considérés comme fondateurs de l'Amérique. De même les soviétiques se sont inspirés de cette Loi pour fonder le communisme. Dans ces lieux, les nouveaux arrivants vont répliquer tout ce qu'ils ont subi sur le Vieux Continent.

Ainsi que des chercheurs canadiens et américains l'ont montré, il s'avère que le premier contact qui s'établit entre les individus, devient pour ainsi dire l'âme de cette relation et cela va se perpétuer pour tout le reste de la vie<sup>64</sup>. Pour échapper à cette répétition, nous devons donc procéder à une déstructuration globale et à une profonde thérapie afin d'effacer cette première impression. Et ce contact dévastateur pour les Amérindiens, puis les Noirs et le reste du monde, a été tellement puissant que cette violence continue aujourd'hui encore. Et celle-ci devient de plus en plus destructrice, proportionnellement aux progrès technologiques sur les armes en particulier.

---

<sup>64</sup> Gawronski B, Rydell RJ, Vervliet B, De Houwer J.2010 Nov. *Generalization versus contextualization in automatic evaluation*. J Exp Psychol Gen. 2010 Nov;139(4):683-701. doi: 10.1037/a0020315. PMID: 20919778.

# CHAPITRE 1

## 1 THÉORIE ET HISTOIRE DE LA NON-VIOLENCE

---

### 1.1 LES TRAITES DE PAIX

Les traités de paix sont innombrables. Ils remontent à des civilisations anciennes et leurs principes perdurent jusqu'à nos jours. Les plus célèbres et les plus récents étant le traité de Moscou en 1940 et le traité de Paris en 1947. Les plus anciens ont été répertoriés depuis le IV<sup>ème</sup> siècle avant Jésus Christ<sup>65</sup>. Dans « *Les lois* », Platon s'interroge pour savoir si la Cité doit être organisée en fonction de la guerre ou de la paix. Le philosophe est partisan de la paix, ses compagnons le sont de la guerre. Nous ne pouvons pourtant que souligner la faible portée de ces traités puisque les guerres continuent, les risques s'accroissent et les morts sont innombrables ! Comment expliquer alors que malgré tous ces traités, malgré toutes ces commémorations, on en vient toujours à se retrouver face à un ennemi ?

Notre appartenance à un pays va nous propulser dans un cadre prédéterminé. En effet, dès notre naissance, actée par le document d'État civil établi par la mairie, nous appartenons à un système : l'ordre social. L'histoire de notre pays sera véhiculée par des souvenirs, des récits qui vont être plus ou moins actifs dans notre conscience. C'est ainsi que nous avons tous un bagage historique qui va se transmettre de génération en génération. Donc nous avons pris le parti de l'appeler « héritage historique ». Celui-ci s'inscrit dans notre for intérieur et nous est présenté comme porteur de valeurs dont on a appris à être fiers. Et par la suite, selon les fonctions qui vont nous incomber, notre ego s'emparera de ces valeurs. Ce matériel constituera la base de trois instincts dominants :

- a) Le premier d'entre eux : attirer à soi toute l'attention et l'admiration sans partage. Par convention, nous appellerons cet instinct « le tambour major ».
- b) Le deuxième d'entre eux, corollaire du premier : l'avidité sans limites, et là encore sans partage.

---

<sup>65</sup> Vie publique. 2019. *Un monde en quête de paix : éléments chronologiques* consulté le 13 septembre 2021 sur <https://www.vie-publique.fr/eclairage/271589-un-monde-en-quete-de-paix-elementes-chronologiques>

- c) Le troisième enfin : l'instinct sexuel, qui s'exprime par le désir de séduire en privilégiant les aspects extérieurs. L'instinct sexuel contribue à la violence en particulier sur les femmes en temps de guerre, à travers le viol et toutes ses déclinaisons.

Ainsi, mus par ces trois instincts, nous sommes en quête de leur assouvissement, ce qui est une démarche illusoire car ils sont insatiables. Mais étant inconscients de ce caractère insatiable, nous sommes prêts à tout pour parvenir à les satisfaire quoiqu'il en coûte. Ainsi se justifie et s'élabore le germe de la guerre car ces instincts nous conduisent à rechercher le pouvoir global, à nous approprier les biens quels qu'ils soient, et à nous autoriser toutes les exactions sur les personnes.

Les sociétés à fort potentiel de violence sont des sociétés qui hiérarchisent les différences. Prenons pour exemples l'Inde et les castes, la France du Moyen Âge avec le servage opposant les « Vilains » et les « Seigneurs », l'Afrique du Sud avec la mise en place de l'apartheid, l'Amérique du Nord par l'instauration de la ségrégation entre la classe des Blancs, riche et privilégiée et la classe pauvre des sans-droits. Sans oublier au Rwanda, la tragique division entre Tutsis et Hutus. Chaque fois que l'on a érigé une différence artificielle, c'est-à-dire bâti une échelle de valeurs dans les différences naturelles, les hommes ont été amenés à se battre. Quand vient la fin de telles guerres, on est loin d'être dans une paix durable car, si l'on ne prend pas conscience des causes de la guerre, l'histoire se répète. Les guerres en définitive ne sont pas les solutions aux conflits qui opposent les êtres humains. Et, contrairement à l'adage évoqué précédemment (« si tu veux la paix, prépare la guerre »), les guerres n'apportent pas la paix.

Pourquoi l'histoire se répète-t-elle ?

A la fin de la première guerre mondiale, les alliés proclamaient en toute conviction « C'est la der des der<sup>66</sup> ». Mais les conditions de paix exprimées dans les traités de paix qu'ils avaient définies portaient en elles les germes de la seconde guerre mondiale. Ces traités de paix en effet, maintenaient la séparation entre « les bons », à savoir les Alliés, et « les méchants », c'est-à-dire les membres de l'Axe. Ces traités affaiblirent considérablement l'Allemagne économiquement et militairement, la privant ainsi de sa dignité. Comme le souligne Freud dans le mystère Ratsel, « Peut-être l'oubli est-il devenu aujourd'hui plus mystérieux que le souvenir depuis que l'étude du rêve et des phénomènes pathologiques nous a appris que ce que nous estimons oublié depuis longtemps peut réapparaître subitement dans la conscience » <sup>67</sup>

---

<sup>66</sup> La « *der des der* » est le nom donné à la Première Guerre Mondiale [1914-1918] quand tout le monde voulait croire que cette guerre qui a fait 10 millions de morts serait la dernière des dernières (guerres), consulté en 2022 sur <https://www.expressio.fr/expressions/der-des-ders>

<sup>67</sup> Assoun P.L., *Le sujet de l'oubli selon Freud* 1989, consulté le 22 Juillet 2022 sur [https://www.persee.fr/doc/comm\\_0588-8018\\_1989\\_num\\_49\\_1\\_1740](https://www.persee.fr/doc/comm_0588-8018_1989_num_49_1_1740)

Autrement dit, Freud stipule dans son étude sur l'hystérie, qu'un sentiment « oublié » et refoulé frappe tôt ou tard à la porte pour se manifester, en créant une gêne pire que si on avait laissé ce sentiment évoluer naturellement.

## 1.2 L'ORDRE SOCIAL

A travers le temps, les bouleversements sociaux ont été précédés de crises - guerres, pandémies, révolutions sociales ou technologiques- qui ont vu naître de profonds changements sociaux. L'histoire nous montre bien que le changement est toujours né des périodes de crise.

Les bouleversements sociaux dont la séparation de l'Église et de l'État ont permis l'apparition de nouvelles sciences dans les universités : la sociologie par exemple<sup>68</sup>. Cependant l'individu n'est toujours pas libre : selon l'orientation de son milieu éducatif, son entourage lui indiquera tel ou tel autre courant de pensée, tel courant sociologique.....Si l'individu résiste, il est exclu. On voit ainsi que la pensée et la réflexion de l'individu sont orientées par son entourage, et non libre, comme le souligne André Gide<sup>69</sup>.

Nos sociétés humaines ont chacune leur cadre défini par un système relationnel normé. Pour cette raison nous l'appelons, par convention, l'ordre social. Cet ordre social fabrique une conscience collective. Ainsi dans le passé, beaucoup d'hommes ont cru que c'était un honneur de partir en guerre, et de mourir pour la patrie. Dans un passé plus lointain, il était d'usage de se battre en duel lorsque l'on s'opposait sur des questions d'honneur, etc.

Dans les nombreux pays qui pratiquent toujours la peine de mort, les hommes se donnent le droit de vie et de mort et s'autorisent un « crime légal ». D'ailleurs le bourreau ne sort pas indemne non plus. Sur un plan plus global, à titre d'exemple, les assaillants du Vietnam, rescapés de la guerre, sont revenus traumatisés et marqués par la violence. Par un effet de transfert décrit par la psychanalyse, ils ont continué à perpétrer celle-ci dans la société civile et font souvent les gros titres de la presse.

Martin Luther King disait que ce qui l'effrayait le plus, « ce n'était pas la violence des méchants, c'était l'indifférence des bons ». Il en appelait ainsi à la conscience. L'exemple ci-dessous décrit bien cet état d'esprit :

Kitty Genovese était une jeune femme américaine de 28 ans qui s'est fait tuer le 13 mars 1964 en pleine rue, près de sa maison, en présence de 38 témoins sans que personne ne s'interpose

---

<sup>68</sup> Corneloup J.2002. Naissance et principes de la sociologie », Les théories sociologiques de la pratique sportive. Presses Universitaires de France, « *Pratiques corporelles* » p. 13-40 consulté le 25/09/2020 sur <https://www.cairn.info/les-theories-sociologiques-de-la-pratique-sportive--9782130524557-page-13.htm>

<sup>69</sup> André Gide-1851-1951- Journal 1939-1949, 18 Octobre 1944 consulté le 22/09/2022 sur [toupie.org : Dictionnaire/Liberte\\_pensee.htm](http://toupie.org/Dictionnaire/Liberte_pensee.htm)), p.1,

ni n'alerte la police. Cet assassinat s'est déroulé dans le quartier de Kew Gardens à New-York. Ce phénomène, depuis appelé « effet du témoin ou effet Kitty Genovese » a été expérimenté pour la première fois en laboratoire par Bibb Latané et John Darley<sup>70</sup>, puis a fait l'objet de nombreuses recherches en psychologie sociale. Et l'expérience, reproduite en laboratoire, a montré que dans un cas similaire, et devant la monstruosité des faits, chacun des témoins se dit qu'il y a forcément quelqu'un qui va porter secours à la personne en danger, mais finalement personne ne fait rien, et le meurtre se déroule sous les yeux de tous.

De nos jours, ce sont des lanceurs d'alerte qui attirent notre attention sur une injustice. Ils se heurtent aussi au contexte social, où la conscience collective est plongée dans une forme de léthargie que nous appellerons « sommeil métaphysique ». Ceci maintient le statu quo, car même sur le plan politique, on peut changer de camp, sans vraiment changer ses convictions.

Lorsque quelque chose ne nous plaît pas dans un camp, nous voulons réagir et parfois nous changeons de camp. Dans ce cas nous n'avons pas résolu le conflit extérieur, mais nous avons déplacé le problème, ce qui ne résout pas l'insatisfaction. Celle-ci se manifestera tôt ou tard. Cet état d'esprit nous maintient dans la dualité, car dans les fondements de notre ordre social on ne peut être à la fois tout entier dans deux camps. Par exemple, aux États-Unis, lors des élections des représentants politiques, les citoyens ne peuvent qu'être Républicain ou Démocrate. Un examen de conscience ou une honnêteté envers les diverses idées nous permettrait de ne pas opposer systématiquement les Républicains et les Démocrates, mais de trouver du bon dans les deux camps. Il en va de même pour tous les autres opposés.

Pour appréhender notre ordre social, il est indispensable d'en discerner sa structure. Comme le souligne Pierre Merle<sup>71</sup> dans son étude des classes sociales de Karl Marx et des stratifications de Max Weber, et compte tenu de la hiérarchie présente dans tous les domaines de la société, nous pouvons comparer celle-ci à une superposition de strates. Chaque strate est sous la supervision d'une strate supérieure, et celles-ci sont organisées dans un système de contrôle inconscient, modelant le fonctionnement de la société.

Dans la pyramide d'Abraham Maslow<sup>72</sup>, décrite dès les années 1940, le besoin ultime de l'homme est l'accomplissement et la réalisation de soi. Déjà dans l'Antiquité, Platon développait dans son livre « Protagoras » cette citation inscrite à l'entrée du Temple de

---

<sup>70</sup> Vermeulen, J.s.d. La diffusion de responsabilité. L'effet du témoin. Consulté le 6 Septembre 2020 sur <https://www.lepsychologue.be/articles/diffusion-de-responsabilite.php>

<sup>71</sup> Merle, P. 2015 Classes sociales, groupes de statuts, partis. Une analyse systémique des stratifications sociales weberiennes, 2015 Ressources en sciences économique et sociales, consulté le 30 Juin 2020 sur [http://ses.ens-lyon.fr/ses/fichiers/pierre-merle-weber-stratification-fev-2015\\_1425210929771.pdf](http://ses.ens-lyon.fr/ses/fichiers/pierre-merle-weber-stratification-fev-2015_1425210929771.pdf)

<sup>72</sup> Maslow, A. 2013. *Devenir le meilleur de soi-même*, Eyrolles

Delphes : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux ». Ainsi, pour se connaître, et dans une perpétuelle quête de lui-même, l'individu va d'abord chercher à comprendre le système dans lequel il évolue. Cette recherche perpétuelle, propre à l'humain, de vouloir se comprendre soi-même, par soi-même, pour soi-même, est présente dans toutes les civilisations malgré leurs diversités spirituelles et idéologiques.

Or dans chacune de ces civilisations, depuis l'histoire antique, il y a toujours une stratification de la population<sup>73</sup>. Les effets d'une stratification hiérarchique s'érigent dans la société freinant l'application des valeurs. Si valeurs il y a, celles-ci ne sont plus vécues, elles se contentent d'être citées tout le temps<sup>74</sup>. En effet, si on parle de fraternité en France par exemple, le vécu de la fraternité n'est pas vraiment au rendez-vous lorsqu'il est question d'immigration.

De même, si nous parlons de liberté, d'égalité, nous constatons que ces valeurs de la République française ne sont pas toujours mises en pratique. Il en va de même de la démocratie : le commun des mortels la perçoit-il réellement sur le terrain ?

Dès qu'une réalité trouve un mot pour se définir, c'est la preuve que la réalité a disparu. Elle est remplacée par le mot<sup>75</sup>. Nous sommes loin des paroles de Saint Thomas d'Aquin : « Veritas est adaequatio intellectus et rei » : « La vérité est l'adéquation de la pensée et des choses ». C'est ce qui est appelé la théorie de la vérité-correspondance<sup>76</sup>.

Si une société prône la bienveillance et qu'elle ne l'applique pas, on est en présence de la défiance et de la haine qui prime, donc cette société ne met pas en valeur ses fondements.

L'ordre social a-t-il pour fonction de répondre aux besoins des individus ?

Comment sensibiliser la population de telle sorte que la société soit plus juste ?

---

<sup>73</sup>Levy, R. (1997). Tous égaux ? De la stratification aux représentations, Genève/Zurich, Éd Seismo, Sciences sociales et problèmes de société consulté le 11 janvier 2021 sur [http://next.owlapps.net/owlapps\\_apps/articles?id=300092](http://next.owlapps.net/owlapps_apps/articles?id=300092)

<sup>74</sup> Cherkaoui M. 2003. Stratification sociale et niveaux de réalité », dans : *Histoire et théorie des sciences sociales*. sous la direction de Cherkaoui Mohamed. Genève, Librairie Droz, « Travaux de Sciences Sociales », 2003, p. 279-296. Consulté le 29 avril 2020 sur URL : <https://www.cairn.info/histoire-et-theorie-des-sciences-sociales--9782600008624-page-279.htm>

<sup>75</sup> Diallo, A.K. Pensée et langage. 2018. Dossier Acquisitions et dysfonctionnements. Aix Marseille Université. Faculté d'Aix en Provence, consulté le 12 juin 2020 sur <https://scl.hypotheses.org/files/2018/03/Pens%C3%A9e-et-langage.-Adboul-Karim-Diallo.-2018.pdf>

<sup>76</sup> Aristote. La vérité correspondance. Métaphysique, Livre 9, chapitre 10. Vrin. Consulté le 13 mars 2020 sur <https://www.philo52.com/articles.php?lng=fr&pg=1775>

## 2 LA CONSCIENCE

---

Sans chercher à évoquer tous ces points ci-dessus dont le déconditionnement doit nous libérer, nous allons aborder la conscience qui se présente elle-même en cinq états distincts.

Quels sont ces états selon l'observation de la vie des figures de la non-violence ?

Le premier est le bon sens, qui selon Descartes dans son « Discours de la méthode », est « la chose la mieux partagée au monde ». Pour lui, le bon sens c'est le sens commun lié à la conscience collective, par exemple le comportement considéré comme adéquat ou non, accepté ou non dans une certaine « convention collective ». Cet état de conscience du bon sens amène les gens soit à « s'endormir » dans un sommeil métaphysique en se conformant entièrement à ce qui est convenu, soit à ne pas s'y conformer.

Le deuxième état de la conscience est lié au choc. Soudain quelque chose ne « tourne plus rond ». C'est ce qui permet à l'individu de se réveiller de ce sommeil dans lequel il voyait son vécu, ses valeurs comme allant de soi.

Le troisième état est la perception de la réalité telle qu'elle est.

Le quatrième conduit à faire l'expérience de cette réalité et conduit forcément à la constatation des injustices.

Le cinquième est l'amour social en conscience.

Nous reviendrons sur ces cinq aspects dans le déroulement de notre thèse lorsque nous présenterons les figures de la non-violence.

### *2.1 LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE CHEZ L'HOMME*

L'expérimentation est fondamentale et indispensable pour l'ouverture de la conscience.

La grande Loi des Iroquois, évoquée précédemment, (§ 3.6, p.43), a inspiré aussi ceux qui avaient fait la révolution d'octobre 1917, avec la chute du régime tsariste et la mise en place d'un gouvernement bolchevik. En voulant couper court à la réalité européenne, les russes se sont inspirés de cette grande loi qui a débouché sur ce qu'ils appellent le communisme. Mais cette transposition n'a pas été au rendez-vous de l'appel des Iroquois, cela a été totalement le contraire. En dehors de cet exemple on a aussi celui d'Hitler qui n'a eu qu'une explication intellectuelle de la croix gammée mais comme il ne l'avait pas expérimentée, il n'a donc pas eu le vécu du cœur, lié à la véritable Svastika, qui avait, elle, un sens spirituel très élevé. Et nous avons vu les conséquences.

Ce que l'individu doit comprendre c'est qu'il ne suffit pas d'expliquer une chose pour qu'elle soit comprise. Tant que l'individu n'a pas expérimenté la chose dont on parle, il ne peut pas vraiment le comprendre. Pour y parvenir, il doit se vider de ce qu'il sait, renoncer à ce savoir, et pouvoir intégrer la chose dont on lui parle en toute conscience. Ainsi en allait-il de ce maître qui accueillait un savant venu chercher la connaissance auprès de lui. Le savant a commencé à parler au maître dans un flot verbal incessant de ses propres connaissances. Pendant ce temps, le maître préparait du thé pour lui et commença à le servir jusqu'à ce que la tasse déborde et continua sans s'arrêter. Le savant lui dit « Mais vous êtes fou ! vous voyez bien que la tasse est pleine ! », et le maître de lui répondre : « Vous êtes comme cette tasse, vous êtes rempli de savoir, on ne peut plus rien y mettre ! <sup>77</sup>»

Les Européens à leur manière, ont compris la magnificence de la grande Loi des Iroquois, mais ils l'ont interprétée sur le seul plan de l'intellect, et les conséquences ont été là pour montrer leurs insuffisances. De même, la Russie à travers les fondateurs du communisme tels que Engels et Marx, ont compris la grande loi mais ils ne l'ont pas expérimentée.

Ils sont restés avec leurs connaissances par ouï-dire et on voit comment ils ont falsifié le message exceptionnel qu'ils avaient trouvé chez les Iroquois.

Par ailleurs, la constitution de cette grande loi des Iroquois (La Loi qui lie<sup>78</sup>) de l'époque précolombienne est une loi de la Non-Violence, car elle tient compte de l'être humain. Dans cette grande loi les rédacteurs parlent même de la façon d'intégrer ceux qui viennent de l'extérieur. Donc l'expérience est très importante.

Pour illustrer l'importance de l'action et de l'expérience je prendrai l'exemple de l'Abbé Pierre ; un jour quelqu'un qui voulait se suicider est venu le voir pour le lui dire. L'abbé Pierre lui a répondu : « Avant de te suicider, viens m'aider à construire une maison pour les sans-abris. » De fil en aiguille, jour après jour dans le sillage de l'abbé Pierre, la personne n'avait plus du tout envie de se suicider car elle avait trouvé un but à sa vie. Cet individu avait donc fait l'expérience de donner un sens à sa vie<sup>79</sup>.

Prenons à présent l'exemple de la pauvreté. Le compte en banque des pauvres pourrait parler, si ceux-ci en avaient un, nous pouvons observer leurs vêtements, leurs habitations, leurs moyens de transport, comprendre qu'ils ne peuvent manger ce qu'il leur faudrait. Mais tout ceci ne peut

---

<sup>77</sup> Bernard M. s.d. *Une tasse de thé pleine de révélations*. [03 octobre 2022]. Disponible sur Internet <[https://mister-aidant.over-blog.com/pages/UNE\\_TASSE\\_DE\\_THE\\_PLEINE\\_DE\\_REVELATION-2559998.html](https://mister-aidant.over-blog.com/pages/UNE_TASSE_DE_THE_PLEINE_DE_REVELATION-2559998.html)

<sup>78</sup> Mohawk Nation News. s.d. *La constitution de la grande loi iroquoise* consulté le 30 avril 2020 sur [https://www.mohawknationnews.com/index\\_htm\\_files/Gayanerekowa-TheGreatLawOfPeace-French.pdf](https://www.mohawknationnews.com/index_htm_files/Gayanerekowa-TheGreatLawOfPeace-French.pdf)

<sup>79</sup> Hirsch, M. 1949 Henri Grouès, dit l'Abbé Pierre. France Archives. s.d. consulté le 03 octobre 2022 sur [https://francearchives.gouv.fr/fr/pages\\_histoire/39922](https://francearchives.gouv.fr/fr/pages_histoire/39922)

expliquer véritablement ce qu'est la pauvreté. Ce n'est qu'en devenant pauvre volontairement que l'individu peut véritablement être dans la conscience du pauvre. Et là sa conscience s'élargit.

« J'ai découvert que les gens très pauvres avaient des compétences et des connaissances que les livres et les études universitaires ne pourraient jamais enseigner. » déclare Bunker Roy<sup>80</sup> grâce à son expérience au « Barefoot College », le Collège des nu-pieds, en Inde. Il poursuit en disant : « Ma véritable éducation a commencé par un processus de désapprentissage. »

Martin Luther King déclarait à propos de la conscience :

« Si un jour une occasion se présente et que vous ne vous levez pas parce que vous avez peur, eh bien sachez que vous êtes mort, et quand vous serez physiquement mort, ce n'est que l'annonce tardive d'une mort qui est survenue il y a bien longtemps ».

De même une bénévole de Mère Térésa qui travaillait à Manhattan déclarait

« J'ai découvert que travailler ici me permet de remettre les choses à leur vraie place dans ma vie. Quand je suis au bureau, je suis dans le prétendu monde « réel », mais au moment où j'ai commencé mon volontariat avec les Missionnaires de la Charité une fois par semaine, je me suis rendue compte que le monde véritable était celui-là et pas l'autre. Le foyer n'est pas un endroit délicieux ou superbe, mais les gens ici sont des êtres vivants authentiques, en pleine renaissance même et surtout s'ils sont en train de mourir. Les commerçants de Manhattan se croient vivants, mais ce sont de véritables morts vivants ».

Les bénévoles trouveront également une paix intérieure quand ils sont dans le service aux autres. Pour eux, en assistant les autres au moment de leur mort, c'est eux-mêmes qu'ils aident, et trouvent ainsi cette paix intérieure tant recherchée. Cette paix est non-violence par rapport à soi-même. En effet ici l'être humain est au premier plan, et non l'avoir. Le cœur est apaisé.

## 2.2 LE DEVELOPPEMENT DE LA CONSCIENCE SELON ALFONSO CAYCEDO<sup>81</sup>.

La conscience, en cours de développement, présente plusieurs états. Alfonso Caycedo, avec l'élaboration de la sophrologie, est arrivé à mettre en lumière les états de conscience. Il est parti de la conscience « ordinaire » appartenant à tous ceux qui ne pratiquent aucune forme de

---

<sup>80</sup> Bunker, R. *Apprendre au Barefoot College*- Consulté le 5 septembre 2020 sur [https://www.ted.com/talks/bunker\\_roy\\_learning\\_from\\_a\\_barefoot\\_movement?language=fr](https://www.ted.com/talks/bunker_roy_learning_from_a_barefoot_movement?language=fr)

<sup>81</sup> Caycedo A, (1932-2017), est le fondateur de la sophrologie. Plus tard il donnera à sa méthode l'appellation « sophrologie caycédienne »

méditation, à la conscience suprahumaine qui englobe les valeurs humanistes. Caycedo décrit les niveaux de conscience (ordinaire, conscience sophronique obtenue par des concentrations) indépendamment des états de conscience et les définit comme des variations quantitatives de la vigilance, celle-ci oscillant entre la veille et le sommeil.

Au début de cette thèse nous avons vu dans un premier temps que tout être humain est baigné dans la conscience collective, ce que nous avons appelé le « bon sens », prépondérant dans l'ordre social.

Pour parvenir à la conscience suprahumaine telle que décrite par Alfonso Caycedo, la conscience devra évoluer par des prises de conscience successives qui vont petit à petit élargir sa conscience. Les figures de la non-violence que nous allons étudier sont parvenues à cet état d'expansion de la conscience qui les conduit à plus d'humanité, à une vision plus globale, à plus d'amour social, et au final, à plus de non-violence et de paix.

### 2.3 LES CLES DE LA PAIX

Dans son mémoire sur la paix,<sup>82</sup> J. Vivien cite les douze étapes qui conduisent au bonheur et à la paix, ainsi que les défauts ou vices détruisant les liens relationnels. Ces douze étapes sont les suivantes :

1. *L'histoire comme héritage relationnel*
2. *L'héritage relationnel parental/ thérapie de libération*
3. *Le principe d'action /réaction*
4. *L'intelligence du réel*
5. *La puissance de la pensée*
6. *L'homme entre tristesse, colère et peur*
7. *L'homme entre complexe d'infériorité et de supériorité*
8. *L'homme entre compétition et coopération*
9. *Le pardon*
10. *L'économie par les moyens de la paix*
11. *La démocratie et la paix*
12. *Le service à l'humanité selon le modèle prophétique*

Selon J. Vivien, pour parvenir à la paix et arriver à devenir un individu au service de l'humanité, l'effort à faire est de transformer les vices en vertus. Quant aux vices détruisant les liens relationnels, ce sont : l'orgueil, la fausse honte, la vanité, la présomption, l'ostentation, la haine, le goût pour le bas monde, la jalousie, la méchanceté, la pleurnicherie, le mauvais caractère, l'impatience.

---

<sup>82</sup> Vivien J, 2009, Le chemin initiatique de la paix, Université de la Réunion

# CHAPITRE 2

## 1 PARCOURS DE QUELQUES FIGURES DE LA NON-VIOLENCE

---

Nous présentons ici les moments-clés, le basculement de leur vie ordinaire dans une vie extraordinaire.

Nous avons choisi de présenter et d'analyser la vie de certaines personnes qui ont changé l'existence de nombre de leurs concitoyens en agissant avec les moyens de la non-violence. Il nous a semblé intéressant d'étudier leur vie pour évaluer la difficulté de leur parcours, comprendre comment ils ont contourné ces obstacles, pour découvrir la faisabilité de leurs projets, et comment nous pouvons envisager de suivre leurs traces.

Parmi d'innombrables autres, nous avons choisi quatre figures de la non-violence, présentées ci-dessous par ordre de naissance antichronologique, et en raison des critères associés à leur nom :

- a) Nelson Mandela, (né en 1918), parce qu'il représente la lutte non-violente pour la liberté.
- b) Mère Teresa, (née en 1910), parce qu'elle représente la non-violence par le travail social.
- c) Gandhi (né en 1869) parce qu'il représente la conscientisation à la responsabilité.
- d) Cheikh Ahmadou Bamba (né en 1853), parce qu'il promeut une éducation prenant en compte tous les aspects de l'être humain, à savoir son corps, son âme, et son esprit pour faire émerger des êtres non-violents.

Nous avons étudié et comparé leurs parcours selon sept points :

- Le moment clé de leur engagement dans la non-violence
- La dissonance cognitive
- Pourquoi ils ne se conforment pas à l'ordre social
- L'éveil de conscience
- Le cadre expérimental de leur non-violence
- Le changement qu'il (elle) opère dans la société
- L'amour inconditionnel et l'expression de leur passion

## 1.1 NELSON MANDELA

Né il y a cent ans,

« Nelson Mandela est entré dans l'étroit panthéon des grands hommes. Tout semble avoir été écrit sur celui qui, du jour au lendemain, de prisonnier politique durant près de trois décennies devint chef d'État. Un héros fondateur d'une nation.

Pourtant, « Madiba », tel était son surnom, est loin d'avoir été infaillible. Il a lui-même reconnu avoir commis des erreurs, notamment en accordant mal sa confiance. Ces erreurs ont largement orienté son parcours et méritent une analyse »<sup>83</sup>.

En mettant au jour cette face cachée, Fabrice d'Almeida, son biographe, brosse un portrait nuancé et vivant de l'ancien dirigeant d'Afrique du Sud, qu'il importe à présent de voir non comme une icône, mais comme un homme avec ses qualités et ses défauts, soumis à une histoire folle qui a fini par façonner son autorité morale, universellement reconnue.

### 1.1.1 *Le moment clé de la non-violence de Nelson Mandela.*

Après le rite de passage à l'âge adulte par la circoncision, Nelson Mandela eut son premier éveil de conscience sur ce qu'est le vrai visage de la civilisation.

« En ce jour de circoncision, le principal orateur fut le chef Meligqili, le fils de Dalindyebo, et après l'avoir écouté, mes rêves gaiement colorés se sont obscurcis. Il commença de façon conventionnelle, en remarquant qu'il était bien que nous continuions une tradition qui durait depuis plus longtemps que personne ne pouvait s'en souvenir ». Puis il s'adressa à nous et son ton changea. « Et voici nos fils, dit-il, jeunes, robustes et beaux, la fleur de la tribu Xhosa, l'orgueil de notre nation. Nous venons de les circoncire dans un rituel qui leur promet de devenir des adultes, mais je suis ici pour dire qu'il s'agit d'une promesse vide et illusoire, une promesse qui ne pourra jamais être remplie. Car, nous, les Xhosas, et tous les Noirs d'Afrique du Sud, nous sommes un peuple conquis. Nous sommes esclaves dans notre propre pays. Nous sommes locataires de notre propre terre. Nous n'avons aucune force, aucun pouvoir, aucun contrôle sur notre propre destinée dans le pays de notre naissance. Ils iront dans les villes où ils vivront dans des taudis et où ils boiront de l'alcool frelaté parce que nous n'avons pas de terre à leur donner sur laquelle ils pourraient prospérer et se multiplier. Ils cracheront

---

<sup>83</sup> D'Almeida, Fabrice, 2018, *Nelson Mandela*, Ed Que sais-je.

leurs poumons au fond des entrailles des mines de l'homme blanc, en ruinant leur santé, sans jamais voir le soleil, pour que l'homme blanc puisse mener une vie de richesse sans pareille. Parmi ces jeunes gens, il y a des chefs qui ne dirigeront jamais parce que nous n'avons pas le pouvoir de nous gouverner ; des soldats qui ne combattront jamais parce que nous n'avons pas d'armes pour lutter ; des élèves qui n'étudieront jamais parce que nous n'avons pas d'endroit où les envoyer. Les capacités, l'intelligence, la promesse de ces jeunes gens seront gaspillées car ils gagneront leur maigre pitance en accomplissant les tâches les plus simples, les plus stupides pour l'homme blanc. Les cadeaux que nous leur faisons aujourd'hui n'ont aucune valeur, car nous ne pouvons leur offrir le plus grand de tous les cadeaux, c'est-à-dire la liberté et l'indépendance. Je sais très bien que Quamata ne somnole pas un peu. Si c'est le cas, plus tôt je mourrai et mieux ça vaudra parce que quand je le rencontrerai, je le réveillerai et je lui dirai que les enfants de Ngubengeuka, la fleur de la nation Xhosa, sont en train de mourir »

#### Discussion.

Quand le chef prononça ce discours, Nelson Mandela ne l'avait pas compris car il était trop jeune et croyait encore en l'innocence et la gentillesse des Blancs. A cette époque, il voulait être un Anglais noir, persuadé que les meilleures idées et les meilleurs hommes provenaient des Anglais. Mais au fil des expériences d'injustices, « *des affronts et des indignités* », avec le déclic des chocs éveilleurs, il s'est rendu compte que même s'il était Noir, il n'avait pas à accepter les affronts mesquins qu'on lui infligeait chaque jour. Il a su remettre en question ce conditionnement, c'est-à-dire ses valeurs, sa manière de penser et de voir, issues du bon sens, qui lui avait été inculquées depuis son enfance. Il a été honnête avec lui-même pour accepter que tout ce qu'on lui avait enseigné, tout ce qu'on lui avait fait croire, étaient des mensonges. C'est ainsi qu'il a permis aux chocs d'être de véritables chocs éveilleurs de sa conscience.

Sa pensée évoluera et il va déclarer par la suite :

« Je n'ai jamais eu d'épiphanie, ni de révélation particulière, ni même de grand moment de vérité mais tout simplement une accumulation de centaine d'affronts, des centaines d'indignités et des centaines de moments qui ont provoqué chez moi une colère, une volonté de rébellion, le désir de lutter contre le système qui emprisonnait mon peuple. Il n'y a pas eu un jour bien précis où je me serais dit, désormais je me consacrerai à la

libération de mon peuple ; je me suis simplement retrouvé à la faire, parce que je ne pouvais pas faire autrement. »<sup>84</sup>

Avant d'être arrêté, Nelson Mandela avait dans un temps assez court utilisé la violence quand il a vu que si le peuple se laissait faire, il allait être massacré. Jacques Semelin<sup>85</sup>, historien et directeur de recherche au CNRS, énonce que la violence est parfois nécessaire pour combattre le désordre établi lorsque celui-ci maintient l'oppression.

### *1.1.2 La dissonance cognitive entre son idéal perçu dans l'enfance et le système de l'apartheid.*

Nelson Mandela a eu quelques occasions de vivre cette dissonance cognitive. Alors qu'enfant, il était persuadé que la solution à tout était dans l'imitation des Anglais, il relate l'histoire suivante :

« Notre professeur de zoologie, Frank Lebentlele était très beau, très simple. Il jouait au football dans l'équipe première du lycée dont il était la vedette, mais ce qui nous étonna le plus, ce fut son mariage avec une Xhosa d'Umata. Les mariages intertribaux étaient extrêmement rares. On nous avait appris que de telles unions étaient taboues. Mais le spectacle de Frank et de sa femme ébranla mon esprit de clocher et l'emprise du tribalisme qui m'emprisonnait encore. Je commençai à ressentir mon identité en tant qu'Africain et pas seulement en tant que Tembhu ni même Xhosa »<sup>86</sup>

Cet épisode créa une dissonance cognitive dans la mesure où selon ses croyances, les mariages intertribaux étaient inenvisageables et là il vit qu'une personne qu'il admirait, avait épousé une femme appartenant à une autre tribu, montrant ainsi que la barrière des cultures était un leurre. Un autre épisode, parmi bien d'autres, apporta encore une dissonance cognitive chez Nelson Mandela :

« Le maître d'internat, le Révérend Moktimi, dont le sommet du crâne n'arrivait pas à l'épaule du Dr Wellington, nous impressionnait car il tenait tête à ce dernier. Mes camarades et moi étions stupéfaits. Nous n'avions jamais vu un Noir, tenir tête au Dr Wellington et nous nous attendions à une explosion. Mais le Dr Wellington se contenta de répondre « Très bien ». Je me rendis compte que le Révérend Moktimi était plus

---

<sup>84</sup> Mandela, N. 1994 *Etre libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes*, Fayard. P.46

<sup>85</sup> Jacques Sémelin, né en 1951, historien et politologue français.

<sup>86</sup> Mandela, N. 1994, *Un long chemin vers la liberté*, Fayard, p 47

qu'un laquais et qu'un Noir ne devait pas obéir automatiquement à un Blanc, même s'il s'agissait de son supérieur ».

Là encore on peut voir la dissonance cognitive entre sa croyance (le fait de n'avoir jamais vu de Noir tenir tête à un Blanc) et la réalité qu'il percevait ici.

La dissonance cognitive va lui permettre petit à petit d'arriver à un changement de conscience.

### *1.1.3 Pourquoi il ne s'est pas conformé à l'ordre social.*

Nelson Mandela ne pouvait se conformer à l'ordre social qui faisait une différence notable entre les Noirs et les Blancs. En effet, les Blancs pouvaient humilier les Noirs, les parquer dans un espace déterminé. Lui qui venait d'une aristocratie tolérante où l'ordre social n'était pas contesté, parce que juste, il se trouvait amputé non seulement de sa condition d'aristocrate mais catapulté au bas d'une hiérarchie inacceptable.

### *1.1.4 L'éveil de conscience, la vision de la réalité qu'il percevait et son idéal.*

Avant les chocs, Nelson Mandela était dans l'état d'esprit suivant :

« L'Anglais éduqué était notre modèle ; nous aspirions à devenir des Anglais noirs, comme on nous appelait parfois par dérision. On nous enseignait, et nous étions persuadés, que les meilleures idées étaient les idées anglaises, que le meilleur gouvernement était le gouvernement anglais, et que les meilleurs hommes étaient les Anglais » « Et puis en 1914, alors que j'avais 23 ans, je suis allé à Johannesburg et j'ai appris, j'ai absorbé les modes de vie occidentaux et le reste. Mais mes opinions s'étaient déjà formées à la campagne et vous devinez mon grand respect pour ma propre culture - la culture indigène. Bien entendu nous ne pouvons pas vivre sans la culture occidentale. J'ai cette double influence culturelle.

Mais l'illusion et le désenchantement font partie de la vie, c'est un processus qui ne finit jamais. Au début des années quarante, j'étais particulièrement frappé par la différence entre mes espérances et ce que je vivais. Au lycée, j'avais fini par croire qu'ayant fait des études, je deviendrais automatiquement un chef, et que je dirigerais mon peuple. »

Nelson Mandela est allé même jusqu'à devenir étudiant de la très élitiste université de Fort Hare où il deviendra le premier Noir licencié en Droit de l'université sud-africaine. Mais son expérience était différente. Il évoluait dans des cercles où la connaissance pratique était mise en avant et où un bagage universitaire n'avait pas nécessairement d'importance décisive.

Il décrit un de ses chocs de la manière suivante :

« J'étais déjà allé en prison auparavant, mais pour des violations mineures, et je n'y étais resté qu'un jour, même pas. On m'arrêtait le matin et on me relâchait dans l'après-

midi. Un jour on m'a arrêté, non pas à cause de la manifestation, mais parce que j'étais allé dans des prétendues toilettes pour Blancs. On peut dire que je me suis lavé les mains dans les toilettes réservées aux Blancs et qu'on m'a arrêté pour ça (il rit). C'était une erreur de ma part ; je n'avais pas lu le panneau. Donc ils m'ont arrêté et emmené dans un commissariat. Mais à la fin de la journée, ils m'ont relâché. Alors qu'à côté, il y avait des gens qui allaient en prison à cause d'un principe, parce qu'ils protestaient contre une loi qu'ils estimaient injuste. Des étudiants qui avaient quitté leur salle de classe afin de défier l'autorité, par amour pour leur peuple et pour leur pays. Ça, ça a eu un énorme impact sur moi. »

Après le choc, sa pensée se modifia :

« Ce qu'on m'avait enseigné au lycée n'avait pratiquement aucune pertinence dans mon nouvel environnement. En général, les professeurs évitaient les sujets comme l'oppression raciale, le manque de perspectives professionnelles pour l'homme noir et les nombreuses indignités dont celui-ci souffrait dans sa vie quotidienne. Personne ne m'avait jamais dit comment on viendrait à bout des préjugés, quels livres je devais lire à ce sujet, ou quelles étaient les organisations politiques auxquelles je pouvais m'inscrire afin de m'engager dans un mouvement organisé pour la liberté. J'ai dû compter sur le hasard et des tentatives désordonnées pour apprendre tout cela » « A Alexandra la vie était passionnante. C'est là que je me suis habitué à vivre avec tous les maux de la suprématie blanche. Je commençais à me rendre compte qu'un Noir n'avait pas à accepter les dizaines d'affronts mesquins qu'on lui infligeait chaque jour. » « La loi, telle qu'elle est appliquée, la loi telle qu'elle est développée au cours d'une longue période historique, et en particulier la loi telle qu'elle est rédigée et conçue par le gouvernement nationaliste, est une loi qui, d'après nos conceptions, est immorale, injuste et intolérable. Notre conscience nous dit que nous devons protester contre elle, que nous devons nous opposer à elle et que nous devons essayer de la changer. Je pense que les hommes ne peuvent rester sans rien faire, sans rien dire, sans réagir devant l'injustice, qu'ils ne peuvent rester sans protester devant l'oppression, sans essayer de réaliser une société et une vie correctes comme ils les envisagent. »

### *1.1.5 Le cadre expérimental de sa non-violence.*

Lorsque Mandela était en prison, il aurait pu avoir de nombreuses raisons d'être en colère contre ses oppresseurs. Au lieu de cela il apprit l'afrikaner, langue des Blancs d'Afrique du Sud, car il avait la conviction suivante : « Connaître la langue et la pensée de l'opresseur était capital pour libérer son peuple de l'apartheid »<sup>87</sup>. C'est en prison que Mandela perfectionna plus tard l'une de ses plus grandes forces, la capacité de voir en la personne face à lui, amie ou ennemie, un être humain complexe, doté d'une personnalité aux multiples facettes. L'un de ses regrets, tandis que les appareils photos crépitaient et que la foule en liesse, l'après-midi du 11 février 1990, jour de sa libération, était de ne pas avoir eu la possibilité de saluer le personnel de prison avant son départ. Pour lui, ils étaient plus que la simple somme de fonctionnaires en uniforme, le bras armé d'un régime injuste ; ils étaient des êtres humains avec des familles, qui, comme tout le monde, avaient leurs propres soucis dans la vie.

### *1.1.6 Le changement qu'il opère dans la société.*

Nelson Mandela a pu mettre fin à l'apartheid, créer la nation Arc en Ciel et mettre en place la Commission « Vérité et Réconciliation », ce qui permettait aux gens d'écouter, d'avouer leurs crimes et d'entamer ainsi un processus de pardon. La société sud-africaine certes n'est pas parfaite aujourd'hui, mais l'apartheid a reculé<sup>88</sup>. De même le pardon de Nelson Mandela avait cette connotation exceptionnelle dans la mesure où, arrivé au pouvoir, jamais il n'a voulu mettre les Afrikaners de côté, bien au contraire, il les a aidés à se sentir en sécurité dans ce pays où la majorité des Noirs criait vengeance.

### *1.1.7 L'amour inconditionnel et l'expression de sa passion.*

A sa sortie de la prison Victor Verster, il s'était dit que la mission de sa vie était de « libérer les opprimés comme les oppresseurs ». Autrement dit, il fallait qu'il tente de franchir l'abîme entre l'opresseur, représenté par le gouvernement qui l'avait emprisonné, et les opprimés : la majorité de la population d'Afrique du Sud dans toute sa diversité. Il avait déjà accepté les sacrifices nécessaires à l'accomplissement de cet objectif. C'était celui que le destin lui avait

---

<sup>87</sup> Mandela, N. 2018. Être libre, ce n'est pas seulement se libérer de ses chaînes, p.29. Poche- Illustré

<sup>88</sup> Gervais-Lambony, P. 2003. Afrique du Sud, les temps du changement , *Hérodote*, vol. 111, no. 4, pp. 81-98.

assigné. « *Le destin d'un homme, écrit Vaclav Havel<sup>89</sup>, ce n'est pas de jouer le rôle qu'il se réserve mais celui que le destin lui a choisi* »

La transmission est accomplie. Le message de Nelson Mandela est maintenant mondialement reconnu : il est Celui qui a mis fin à l'apartheid.

---

<sup>89</sup> Vaclav Havel (1936-2011), ancien président de la République tchèque, ayant joué un rôle majeur dans la révolution de Velours, remarquable par le peu de sang versé

## 1.2 MÈRE TERESA

### 1.2.1 *Le moment clé de la non-violence de Mère Teresa.*

Mère Teresa, née Agnès Gonxha Bojaxhiu, le 26 août 1910, ressent la vocation religieuse dès l'âge de 12 ans et décide à 18 ans de quitter la sécurité familiale à Skopje, en Albanie, pour aller en Irlande rejoindre l'Ordre de Notre Dame de Lorette, et ensuite traverser les mers jusqu'au Bengale, en Inde. Depuis son plus jeune âge, sous l'impulsion de ses parents, elle a été initiée à la compassion envers les pauvres. Sa mère enseignait à ses enfants de ne jamais ignorer ceux qui étaient moins fortunés. Régulièrement, elle offrait, accompagnée d'Agnès, de la nourriture aux plus pauvres<sup>90</sup>. Son père était un homme d'affaires et un entrepreneur du bâtiment. Lui aussi était un homme charitable qui ne refusait jamais l'aumône aux pauvres. Quand il partait en voyage, il n'oubliait jamais de laisser de l'argent pour nourrir les nécessiteux.

Le monde d'Agnès s'écroula lorsque son père mourut subitement à 48 ans lors d'un dîner politique. Des soupçons d'assassinat politique ont pesé sur cette mort. Dans le même temps, l'associé du père s'empara de la totalité du capital de la société, ne laissant à la mère d'Agnès que ses enfants et un toit sur la tête. La vie de la famille fut radicalement changée.

La vocation d'Agnès de devenir sœur catholique missionnaire lui apparut pour la première fois alors qu'elle avait dix-huit ans. Elle fit le choix d'intégrer un ordre irlandais, les Sœurs de Lorette, connues pour leur travail de missionnaire surtout en Inde. Après un entretien à Notre Dame de Lorette, elle fut admise au couvent de Rathfarnham à Dublin. Puis elle rejoignit Calcutta où elle passa dix jours puis commença son noviciat au couvent de Notre Dame de Lorette, aux pieds des montagnes du Darjeeling. Elle apprit l'anglais mais aussi le bengali, une langue indienne. Elle prononça le 24 mars 1931 ses vœux définitifs de pauvreté, de chasteté et d'obéissance. Fascinée par la vie de Sainte Thérèse d'Avila, elle prit alors le nom de Sœur Teresa, en hommage à cette dernière et commença à enseigner. Elle était « la religieuse la plus heureuse du monde » selon ses propres dires.<sup>91</sup> Pour elle, son chemin était très simple, il soulignait que « Nous sommes tous capables d'accomplir quelque chose d'extraordinaire en faisant quelque chose d'ordinaire avec amour. »<sup>92</sup>

---

<sup>90</sup> *La vie et l'œuvre de Mère Teresa* par Navin Chawla et Raghu Rai, p.21, Ed Dangles, 1977

<sup>91</sup> *La vie et l'œuvre de Mère Teresa*, de Navin Chawla et Raghu Rai, p.25

<sup>92</sup> *Un chemin tout simple*, Plon, 1995, Mère Teresa, p.34

La grande famine de 1942-1943 est venue s'ajouter à la guerre et le gouvernement du Bengale était inefficace devant l'ampleur de la tâche. C'est d'ailleurs durant cette guerre que l'Inde commença à se libérer de la domination britannique. Les réfugiés arrivèrent en masse à Calcutta et s'installèrent dans les rues de Calcutta à tel point qu'il était rare de trouver un mètre carré de trottoir inoccupé.

« Les émeutes d'août 1946 contraignirent Mère Teresa à sortir de St Mary's où elle enseignait. Elle enfreignit les règles du cloître, devant la menace de voir ses deux cents enfants mourir de faim. Elle partit à la recherche de nourriture et fut horrifiée par le spectacle qui s'étalait devant ses yeux, des cadavres abandonnés dans les rues, souvent mutilés ou contorsionnés dans des positions affreuses. »<sup>93</sup>

Le choc survint lorsque, trois semaines plus tard, elle eut une prise de conscience fondamentale pour la suite de sa vie : le 10 septembre 1946, elle quitta Calcutta pour sa retraite annuelle à Darjeeling. C'est dans un petit train de montagne qu'elle entendit « l'Appel au sein de l'Appel » qui l'incitait à quitter sa vie « luxueuse » de Notre Dame de Lorette pour sortir dans les rues et les taudis. Elle dit : « Le message était tout à fait clair. C'était un ordre. Je devais quitter le couvent. Je sentais que Dieu voulait quelque chose de plus de moi. Il voulait que je sois pauvre et que je L'aime sous l'apparence misérable du plus pauvre d'entre les pauvres ».

C'est ici précisément le moment clé qui va propulser Mère Teresa dans la mission qu'on lui connaît. Sa passion pour le Christ se dévoile dans sa totalité. Elle veut s'unir corps et âme à Jésus et consacre toute sa vie à cela. Cet engagement à l'égard du Christ est un « lien d'amour mille fois plus fort que les liens de la chair et du sang ». Toute souffrance est alors perçue comme un sacrifice, Mère Teresa va employer des mots comme « aimer jusqu'à en avoir mal et si cela fait mal, le résultat n'en sera que meilleur. »<sup>94</sup>

C'est ce moment où elle se libéra de l'institution et qu'elle se dirigera vers la mission qui a été la sienne. Sa santé fragile passa au second plan, elle allait alors dévoiler sa capacité énergétique d'entreprendre, de bâtir une organisation en dépit de tous les obstacles. Ayant fait ce choix, elle n'était plus régie par les règles institutionnelles et elle fit alors l'expérience d'une grande proximité divine. Elle agit en toute liberté et dévoila sa capacité de ne pas faire de différence entre jeunes et adultes. De son point de vue, elle avait un être humain devant elle, sans distinction d'âge, de sexe, de religion. Elle allait apporter à cet être tout son amour, toute l'aide dont il aura besoin. Elle n'avait pas d'argent mais elle avait l'amour, cet amour inconditionnel qui transcende tout.

---

<sup>93</sup>Chawla, N. Rai, R. *Mère Teresa. Foi et compassion. La vie et l'œuvre de Mère Teresa*. Dangles, p.28

<sup>94</sup>Mère Térésa. 1995. *Un chemin tout simple*, Plon p.32

Elle a livré son secret de la paix en cinq étapes, sur sa carte de visite. On pouvait lire :

*« Le fruit du silence est la prière  
Le fruit de la prière est la foi  
Le fruit de la foi est l'amour  
Le fruit de l'amour est le service  
Le fruit du service est la paix »<sup>95</sup>*

Mais sa détermination était significative lorsqu'elle gardait son sens de l'humour et son sourire dans les situations les plus difficiles.

### *1.2.2 La dissonance cognitive entre son vœu de pauvreté et la vie du couvent.*

Il s'agit ici de la dissonance entre son vœu de pauvreté et sa vie confortable au couvent. La vue des pauvres qui jonchaient les rues de Calcutta était entrée en dissonance cognitive avec son vœu de pauvreté. En effet, bien qu'ayant fait le vœu de pauvreté, elle se rendit compte à ce moment-là qu'elle n'avait rien d'une pauvre comparée aux gens qui tombaient misérablement dans les rues. Et par rapport à son vœu de pauvreté, sa conscience n'était pas au repos. Léon Festinger<sup>96</sup> a démontré qu'en présence d'une dissonance, l'être humain va tout faire pour qu'elle disparaisse afin de retrouver l'harmonie en lui-même. En entrant au couvent, elle avait cru qu'elle se conformait à son vœu de pauvreté jusqu'à ce qu'elle se rendît compte que sa soif d'absolu n'était pas étanchée. Dans les rues et les taudis, elle savait qu'il n'y avait pas de plus pauvre et elle savait qu'elle serait alors en conformité avec sa promesse à Dieu. Elle fit donc tout pour réduire cette dissonance. Pour cela elle allait trouver dans la pauvreté une opportunité de liberté. En effet, elle déclara :

*« Comment peut-on vraiment connaître les pauvres à moins de vivre comme eux ? S'ils se plaignent de la nourriture, nous pouvons leur répondre que nous mangeons la même. Plus nous possédons, moins nous donnons. La pauvreté est un cadeau merveilleux car elle nous apporte la liberté »<sup>97</sup>*

---

<sup>95</sup>*Ibid.* p.39

<sup>96</sup> Léon Festinger, auteur de la dissonance cognitive

<sup>97</sup> Mère Térésa, 1995, Plon, *Un chemin tout simple*, p.31

### *1.2.3 Pourquoi ne s'est-elle pas conformée à son institution, à l'ordre social ?*

Le cadre institutionnel dans lequel Mère Teresa évoluait ne lui permettait pas la liberté de servir les pauvres comme elle l'entendait. Il lui fallut quitter l'institution pour répondre à l'Appel qu'elle avait reçu.

En voulant aller dans les rues de Calcutta, elle dut renoncer à son couvent de façon protocolaire et dut faire une demande d'ex-claustration, c'est-à-dire la permission de travailler hors du couvent sans pour autant renoncer à ses vœux. Et ce fut une épreuve que Mère Teresa devait traverser car l'archevêque désemparé par cette demande inédite, lui proposa de demander la sécularisation qui préconise qu'elle ne pourrait plus par la suite travailler en tant que religieuse ayant prononcé ses vœux, mais en tant que laïque. Finalement ce fut l'ex-claustration, c'est-à-dire la permission de travailler hors du couvent sans renoncer à ses vœux, qui lui fut accordée par le Vatican.

Cette demande de sortie du couvent est la manière que Mère Teresa utilisa pour être hors de l'institution et agir en toute liberté. En effet, le couvent était régi par des principes de conformité auxquelles chacune devait se soumettre. On ne pouvait, par souci du respect des règles de la vie communautaire, envisager de sortir du rang. Et Mère Teresa disait qu'elle avait reçu « *le don d'obéissance* ». Par ailleurs l'institution était réglementée de telle sorte qu'il était extrêmement difficile de sortir des rangs, car justement les autorités avaient peur que s'il arrivait quelque chose de fâcheux à Mère Teresa, ils auraient été tenus pour responsables. Elle devra pour cela demander « l'ex-claustration » (Navin Chawla, 1996)

### *1.2.4 L'éveil de conscience, la vision de la réalité brute et son idéal.*

Lorsque Mère Teresa fut confrontée à l'extrême pauvreté, elle fut choquée par cette situation qui la renvoyait à son vœu de pauvreté et à la comparaison avec sa vie. Elle se trouva alors dans un désarroi, eut besoin d'une explication juste pour apaiser son cœur et les paroles du Christ lui viennent à l'esprit : « J'étais malade, tu ne m'as pas secouru ». C'est un véritable choc. Elle vit cette réalité brute. Elle se souvint alors de cette parole sainte « Fais aux autres ce que tu aimerais qu'on te fasse ». Elle dut alors, pour vivre en conformité avec sa conscience se dire qu'elle ne pouvait plus être insensible à cette situation.

### *1.2.5 Le cadre expérimental de sa non-violence.*

Vivre dans les taudis des plus pauvres d'entre les pauvres va être le cadre expérimental de la non-violence de Mère Teresa. Pour dire qu'il faut s'occuper des pauvres, elle n'alla pas se

plaindre à l'institution, ne chercha pas à renverser le gouvernement. Elle prit la responsabilité d'agir en son nom propre, qu'elle soit suivie ou non par d'autres. C'est donc seule qu'elle se lancera dans cette aventure éprouvante. Le 17 août 1948, son dernier jour au couvent, Mère Teresa va demander au père Van Exem de bénir les vêtements qu'elle porterait désormais. Elle choisit 3 saris blancs bordés de bleus, de ceux que portaient les plus pauvres femmes du Bengale, ainsi qu'une petite croix et un rosaire. C'est dans ce dénuement, telle Sainte Thérèse de Lisieux qui l'avait inspirée, qu'elle s'engagea sur son « petit chemin » (Chawla, 1996).

« Mère Teresa étreignait ou caressait ici une main, là un front, et il était difficile de ne pas remarquer ses mains noueuses et tordues, et ses pieds difformes, chaussés de sandales grossières. En vérité, il était clair que sa vie avait été presque aussi difficile que celle des personnes qu'elle avait aimées et soignées » (Chawla, 1996).

Mère Teresa va toucher les cœurs. Quatre mois après, vint un groupe de jeunes filles élèves de St Mary's où exerçait Mère Teresa, curieuses de visiter son école.

« Elles s'attendaient à voir Mère Teresa vêtue de ses habits de religieuse. A la place, elles la virent vêtue d'un simple sari blanc, et chaussée non de chaussures mais de sandales de cuir noir. A la place de l'école qu'elles avaient imaginée, elles trouvèrent Mère Teresa en train de diriger une classe d'une demi-douzaine de gosses en guenilles, assis par terre près d'un bassin répugnant, sans la moindre trace de livres, de crayons ou de papiers, sans tables ni chaises. Cette vision était si pitoyable que toutes les élèves présentes fondirent en larmes »

Mère Teresa n'avait pas le moindre sou pour louer la plus petite pièce, mais cet obstacle ne la dissuada pas de son action un seul instant. C'est sur un terrain vague, près du bassin et à ciel ouvert, que Mère Teresa réunit pour la première fois un petit groupe d'enfants très excités. A l'aide d'une baguette de bois, elle commença à dessiner les lettres de l'alphabet bengali sur le sol. Sa première école était devenue une réalité.

### *1.2.6 Le changement qu'elle opère dans la société.*

Malgré l'émancipation de l'Inde après l'action de Gandhi, ce pays est toujours régi par un système de castes et de séparation des religions. L'hindouisme est la religion de prédilection. Mère Teresa vient bouleverser cet ordre social, non seulement parce que, en tant que chrétienne elle va s'occuper des indigents de toutes religions, mais aussi parce qu'elle va vivre ce que les « Intouchables » vivent. Elle va permettre aux Indiens de porter un nouveau regard sur les Intouchables et sur les religions. Son amour inconditionnel se réfère au fait que nous sommes

tous égaux devant Dieu. En Inde elle ne fit aucune différence entre les personnes qui avaient besoin d'aide. Ainsi, professa -t-elle : « J'ai toujours dit que nous devrions aider un hindou à devenir un meilleur hindou, un musulman à devenir un meilleur musulman, un catholique à devenir un meilleur catholique ». Et elle ajoute qu'elle n'a jamais eu de difficultés à faire prier ensemble des personnes de religions différentes.<sup>98</sup>

### *1.2.7 L'amour inconditionnel et l'expression de sa passion.*

Vivre l'amour inconditionnel c'est ne rien attendre de l'amour que l'on porte à autrui. Mère Teresa savait que ces pauvres indigents ne pouvaient pas la payer, elle savait que leurs plaies étaient profondes, qu'en touchant les lépreux elle risquait elle-même d'être affectée par la maladie, mais cet amour profond et sa foi en Dieu vont transcender tous ces obstacles et elle va aller par-delà sa peur et par-delà les récompenses.

Son expérience auprès de ces pauvres, sa compassion vont lui faire dire qu'ils ont faim non pas seulement de nourriture mais qu'ils aspirent à être reconnus comme des êtres humains et qu'ils sont affamés de dignité et d'amour.

En Inde, elle va intervenir auprès des hôpitaux pour que les médecins ne tuent pas les enfants à naître et s'engage à les accueillir pour ensuite les faire adopter. Elle évite ainsi le carnage des bébés à naître et enseigne la contraception naturelle aux femmes indiennes.

Pour Mère Teresa, l'amour va jusqu'au sacrifice de soi. Pour elle il faut donner ce qui nous coûte, ce à quoi on est attaché. Elle confirme alors que ce don se transforme en sacrifice quand il est fait avec amour. Pour elle, cette manière d'aimer jusqu'à en souffrir s'appelle l'amour en action.

La transmission est faite. Désormais, l'œuvre des Missionnaires de la Charité s'étend à travers le monde et compte de multiples services. Au-delà de l'œuvre apostolique destinée à l'étude biblique, des soins médicaux sont donnés dans les dispensaires, les léproseries, les foyers pour enfants abandonnés, les handicapés physiques et mentaux, les malades mourants et les indigents, les malades du sida, de la tuberculose, des centres de malnutrition. Le service éducatif comprend des écoles primaires dans les bas quartiers ainsi que des classes de couture, des classes commerciales, artisanales, des programmes ruraux préscolaires et postcolaires. On trouve aussi le service social avec des programmes d'enseignement pédiatrique et éducatif, des

---

<sup>98</sup> Ibid, P. 59

crèches, des foyers pour les sans-logis, les alcooliques et les drogués, des centres de régulation des naissances. Il faut ajouter à cela des services de secours qui proposent des aides alimentaires, des aides à l'habillement et une assistance familiale d'urgence.

Pour Mère Teresa, chacun peut faire quelque chose là où il est, dans son propre environnement. Nul n'a besoin de s'exiler. C'est ainsi que son œuvre s'étend dans beaucoup de lieux dans le monde car la misère est partout.

## 1.3 GANDHI

### 1.3.1 *Le moment clé de la non-violence de Gandhi.*

Gandhi est né le 2 octobre 1869 à Porbandar dans la caste des épiciers (Bāniyās), d'une mère profondément religieuse qui jeûnait souvent, et d'un père, Premier ministre, qui n'avait pas le goût de la thésaurisation<sup>99</sup> et ne laissa que peu de biens à sa mort. Sa mère l'initie très tôt aux valeurs de l'hindouisme, et sa famille le marie à 13 ans avec Kasturbai Makanji du même âge que lui. C'est en sa compagnie qu'il apprit l'Ahimsa (non-nuisance, non-violence) quand il comprit la patience dont elle faisait preuve à son égard<sup>100</sup> lorsqu'il manifestait sa jalousie.

Son deuxième « cours » d'Ahimsa fut le jour où il apportait une lettre à son père alité dans laquelle il avouait avoir volé et où il déclarait que jamais plus il ne recommencerait. A la place de la colère de son père, il vit des larmes couler sur sa joue. Un pardon sublime qui n'était pas naturel pour son père mais qui était dû à son absolue confession. Après la mort de son père, il eut des instants de sentiments religieux et une chose prit racine en lui : « La conviction que la morale est le fondement de tout et que la vérité est la substance de toute morale » En particulier le précepte « Rends le bien pour le mal » devint son principe directeur. Plus tard, lors de ses études en Angleterre, il fréquenta la société théosophique de Mme Blavatsky<sup>101</sup> où il prit connaissance de la Bible et de l'Évangile. Il fut très touché par le sermon sur la montagne qu'il comparait à la Gita et notamment au verset suivant :

« Et moi je vous dis de ne point résister à celui qui vous maltraite ; au contraire, si quelqu'un vous frappe sur la joue droite, présentez-lui encore l'autre. Si quelqu'un veut plaider contre vous pour prendre votre robe, abandonnez-lui encore votre manteau ».

Ce qui lui rappelait « Pour de l'eau donne un bon repas », de Shamal Bhatt, un grand nom de la littérature goujrâti. Cette idée que le renoncement était la forme suprême de toute religion, exerçait un grand attrait sur moi.<sup>102</sup> Il en arriva à se dire que la prière est un moyen infaillible de laver le cœur des passions, à condition qu'elle s'allie à la suprême humilité.

Après être devenu avocat au barreau de Londres, il rentra en Inde. Il entreprit d'abord de réformer le régime alimentaire de sa famille en y imposant le thé à 17h notamment.

Puis, après des expériences d'avocat en Inde, grâce à son frère, il reçut une offre pour travailler dans une entreprise d'Afrique du Sud. Et ce fut là, à la gare de Maritzburg que se produisit un

---

<sup>99</sup> Gandhi, 1950. *Autobiographie ou mes expériences de vérité*. PUF, p.10

<sup>100</sup> Ibid. p.35

<sup>101</sup> Helena Blavatsky (1831-1891), mystique russe ayant fondé la société théosophique

<sup>102</sup> Gandhi, 1950. *Autobiographie ou mes expériences de vérité*. PUF, p.89

événement majeur, un choc qui allait bouleverser la vie de Gandhi. Ses employeurs lui avaient réservé un billet en première classe de Port Natal à Prétoria, afin de régler une affaire. Mais dans le train, un Blanc s'aperçut que Gandhi, en tant qu'Indien, ne devait pas être dans ce compartiment et il fut expulsé du train par la police avec ses bagages.

Transi de froid, dans cette gare, choqué par la situation, il passa la nuit à réfléchir, et se demander où était son devoir. « Fallait-il lutter pour défendre ses droits, retourner dans son pays, poursuivre sa route jusqu'à Prétoria en ignorant les affronts, puis rentrer aux Indes ? » Cette nuit fut décisive pour l'avenir de Gandhi. Il s'ensuivit d'autres mésaventures du fait de sa race, il se fit gifler par ci, sermonner par là.

Ces événements provoquèrent chez Gandhi un véritable éveil de conscience et on peut dire que sa mission en tant que Gandhi que nous connaissons tous, commença à ce moment-là.

Il convoqua une réunion avec tous les Indiens de Prétoria et comprit que tous les Indiens vivaient les humiliations qu'il avait vécues et que cela ne changerait pas, quels que soient les émoluments qu'il pouvait recevoir avec son statut d'avocat. Il s'entreprit alors à les former sur leur responsabilité qui devait être plus grande en pays étranger, et que c'était sur la conduite d'une poignée d'Indiens que l'on jugeait celle de millions de compatriotes, il attira leur attention sur l'hygiène et insista pour qu'aucune distinction soit faite entre Parsis, Chrétiens, Goujrâtis, Madrasis, Panjabis, Sindhis, Kachchhis, Sourtis, etc.

Il proposa, pour conclure, la création d'une association ayant pour objet de protester officiellement auprès des autorités responsables contre les injustices dont souffraient les colons indiens et il offrit son temps et son savoir à cette association.

### *1.3.2 La dissonance cognitive liée à la politique d'assimilation et la réalité*

Ici nous comprenons qu'il s'agit de la dissonance entre les connaissances des lois et l'injustice qu'il subit. La nuit qu'il passa à la gare de Maritzburg fut l'apogée de la dissonance cognitive qu'il vécut. Jusqu'à présent, il avait été capable de s'adapter lors de ses précédents voyages en Angleterre ou en France, aux différences, aux multiples détachements dont il avait fait preuve par rapport à sa culture, à sa religion, à la manière de s'habiller. Son ouverture d'esprit s'exerçait sur tout ce qui l'entourait. Mais là il s'aperçut que tout ceci était vain. Quoiqu'il fasse pour s'adapter et être en harmonie avec les Blancs, à leurs yeux il resterait toujours un coolie. Pour retrouver l'harmonie, une action de sa part était nécessaire.

### *1.3.3 Pourquoi ne s'est-il pas conformé à l'ordre social ?*

Fort de ses rencontres avec les chrétiens, la théosophie et la Bhagavad Gita, il comprit que l'ordre social était fortement mensonger par rapport aux textes sacrés dont il avait fait l'expérience et qui l'avaient fortement impacté. Il décida alors de ne plus vivre dans ce mensonge social et de ne plus faire le jeu de cette société.

### *1.3.4 L'éveil de conscience, la vision de la réalité et l'idéal.*

Dans la vision qu'il avait de la réalité, il comprit que le changement ne pouvait venir que des Indiens eux-mêmes et, mû par une forte détermination, il entreprit lui-même d'instruire les Indiens sur tout ce qui était nécessaire à leur évolution : apprendre l'anglais, l'hygiène<sup>103</sup> .....

### *1.3.5 Le cadre expérimental de sa non-violence.*

C'est en Afrique du Sud, au Natal, dans l'ambiance de l'apartheid que Gandhi commença à vivre l'expérience de la réalité telle qu'elle lui apparut. Il a défendu son ascétisme, déclarant très tôt que vivre dans des conditions de pauvreté l'aidait à se sentir plus proche du peuple dont il défendait les conditions de vie. Les Indiens étaient privés de tout droit et de toute dignité. Il répondit à un ami avocat qui avait assisté à une scène humiliante contre Gandhi et qui était prêt à témoigner en faveur de celui-ci : « Je me suis fait un principe de ne jamais aller devant le tribunal pour un grief personnel » répondit Gandhi. A cette réflexion de Gandhi, on constate qu'il met en pratique les versets sacrés incitant à la non-violence « *Au mal réponds par le bien* »<sup>104</sup>.

### *1.3.6 Le changement qu'il opère dans la société*

A la veille de quitter l'Afrique du Sud, intrigué par le projet de loi interdisant le droit aux Indiens d'élire des représentants à l'Assemblée législative du Natal, Gandhi donna son avis à son hôte et ami indien musulman Abdoullah Sheth. Les connaissances en droit de Gandhi incitèrent cette communauté à lui demander de rester au Natal afin de mettre en place une résistance. Et ainsi commença une organisation incluant brochures et pétitions.

---

<sup>103</sup> Gandhi, 1950. *Autobiographie ou mes expériences de vérité*, Puf, p.160

<sup>104</sup> Ibid. p. 164

Par ailleurs, nous savons tous que grâce à ses actions en Inde, il permit à son pays de devenir indépendant.

### *1.3.7 Son amour inconditionnel et l'expression de sa passion.*

Gandhi nourrissait une passion pour la vérité. Il n'a jamais été capable de simuler la loyauté, ni lorsqu'il entonnait en Angleterre « God Save The King », ni lorsqu'il assistait à des réunions au Natal. Ce sentiment de loyauté était dû à son amour de la vérité. Ce loyalisme envers les Anglais n'était pas feint et à aucun moment il n'aurait versé dans le sycophantisme. Pour Gandhi cela relevait de ses obligations et il le manifestait sans attendre de récompense.<sup>105</sup>

Après avoir soigné son beau-frère lorsqu'il arriva à Bombay Gandhi découvrit aussi une autre passion, celle de soigner les malades sans rien en attendre.

La transmission est signifiée dans le sens où Gandhi est reconnu comme Celui qui représente la non-violence dans la conscience collective.

---

<sup>105</sup> Gandhi, 1950 *Autobiographie*, Puf. p. 218

## 1.4 CHEIKH AHMADOU BAMBA

### 1.4.1 *Le moment clé de la non-violence de Cheikh Ahmadou Bamba.*

Cheikh Ahmadou Bamba est né en 1853 au Sénégal, à une époque où le monde musulman dans son ensemble, jusqu'au Hedjaz, la région d'Arabie où se trouvent les lieux saints de la Mecque et de Médine, était dominé et partagé par le monde occidental, au moment où il n'existait ni cour de la Haye, ni ONU, ni Droits de l'Homme, ni média pour défendre les colonisés, au moment où le colon, avec l'appui spirituel du Christianisme, niait jusqu'à l'existence de l'âme chez l'homme noir, monnayé comme une simple marchandise cotée en Bourse. C'est dans ce contexte qu'apparut un homme qui réunissait tous ces handicaps : être Musulman, Noir, sujet (sans droit) d'un Empire colonial<sup>106</sup>.

Il n'y a pas véritablement de moment clé où Cheikh Ahmadou Bamba « plonge » dans la non-violence, car il a cette aptitude dès l'enfance, par son comportement très discipliné et respectueux envers non seulement ses parents mais aussi ses divers enseignants et les membres de son entourage.

Cependant le moment clé où sa non-violence est dévoilée se situe juste après la mort de son père lorsqu'il refusa les honneurs et faveurs des chefs, et lorsqu'il demanda lors du verdict de son procès le 5 septembre 1895, de remercier Dieu. Ce procès était dû au fait que les autorités françaises l'accusèrent de fomenter une révolte contre elles. L'attitude, la gentillesse et le comportement innovant de Cheikh Ahmadou Bamba forcent non seulement ses partisans, mais aussi les colons à admettre sa non-violence.

### 1.4.2 *La dissonance cognitive des colons français.*

Lors de la décision de l'exil, ce sont les Français qui étaient en dissonance cognitive face à l'absence de résistance de Cheikh Ahmadou Bamba. Son comportement, en effet, ne correspondait pas à l'idée qu'ils se faisaient de la préparation d'une guerre sainte. Leur obstination dans le fait de vouloir faire concorder leur idée préconçue à la réalité a révélé qu'ils voulaient à tout prix l'élimination de Cheikh Ahmadou Bamba.

---

<sup>106</sup> Hamoneau, D.1998. *Vie et enseignement du Cheikh Ahmadou Bamba*, Ed. Al Bouraq p.16

#### 1.4.3 Pourquoi ne s'est-il pas conformé à l'ordre social ?

Face au projet d'acculturation de la colonisation française sur la population d'Afrique de l'Ouest, Cheikh Ahmadou Bamba va implanter des zawiyas (écoles coraniques) où l'on pratique des chants dévotionnels (Dhikr). « Le système éducatif qu'il compte installer ne pouvait être envisagé que dans un contexte de sécurité et de paix. Il va mettre en place un dispositif de résistance pacifique contre l'occupation coloniale en s'inspirant au début, de la fonction traditionnelle de la zawiya afin de sauver l'intégrité et l'esprit de l'Islam dans le cœur des croyants face au projet d'acculturation français<sup>107</sup>».

#### 1.4.4 L'éveil de conscience.

Cheikh Ahmadou Bamba est un être éveillé qui va produire une onde de choc. La mission de Cheikh Ahmadou Bamba apparaît pour ses nombreux disciples comme l'expression d'un réveil spirituel, dans l'observation de la sunna<sup>108</sup> du Prophète.

Chez Cheikh Ahmadou Bamba, comme chez le Dalaï Lama<sup>109</sup>, l'éveil de conscience est présent à la naissance. Son attitude et les actes qu'il posait provoquèrent un choc et un éveil de conscience dans son entourage. Il eut très tôt la réputation de fuir toute ambition temporelle<sup>110</sup>. En effet, Cheikh Ahmadou Bamba, était d'une parfaite obéissance et d'une parfaite prévenance à l'égard de ses parents, ayant très jeune assimilé les règles de bonne conduite islamiques (*adab*) d'une façon naturelle. A la mort de son père, étant donné le charisme et la dignité de cet Imam, les dignitaires proposèrent à Cheikh Ahmadou Bamba de prendre sa succession, le mettant ainsi à l'abri de toutes sortes de difficultés. Cheikh Ahmadou Bamba refusa en disant « Ce que tu m'as dit, pour me consoler et me conseiller, est bien... Quant à moi, je ne brigue pas le pouvoir des émirs (chefs temporels, princes), ni ne désire vivre comme eux. Je ne veux d'autre estime que celle de Dieu ».

Cette réponse étonna ses contemporains et ce trait de caractère sera confirmé par de nombreux témoins. Les gens s'étonnaient de voir le jeune homme se détourner d'un pouvoir qui semblait s'offrir à lui. Ahmadou Bamba dit à plusieurs reprises :

---

<sup>107</sup> Dr Saliou Ndiaye, 2016 *Le Tasawwuf et la culture de la paix. Une culture de paix dans l'approche éducative des maîtres soufis : le cas des Mourides du Sénégal, Rencontre Mondiale du soufisme*, Madagh, 11<sup>e</sup> édition, axe 4. Résumé, p.6

<sup>108</sup> La tradition du Prophète

<sup>109</sup> Dalaï Lama, 1973, *La lumière du dharma*. Ed. Seghers, p.13

<sup>110</sup> Dumont, F. 1975. *La pensée religieuse d'Amadou Bamba*, fondateur du mouridisme sénégalais, Les nouvelles éditions africaines.p. 40

« Dieu me suffit. Je n'ambitionne que la science et la religion. Je ne crains que Dieu, qui est le Tout-Puissant, qui me comble de bienfaits, et qui me préserve de remettre mon sort entre les mains de ceux qui sont incapables de veiller sur eux-mêmes ». <sup>111</sup>

#### *1.4.5 Le cadre expérimental de sa non-violence.*

Cheikh Ahmadou Bamba a transcendé la notion de jihad pour en rappeler les aspects mystiques : ceux du travail sur soi et de la patience face aux épreuves du monde.

Dans son poème intitulé « Les cadenas de l'enfer, N°11, 2/5 à 6/5 » Cheikh Ahmadou Bamba proclama la guerre sainte de l'âme :

« Frères, désirez ardemment la guerre sainte de l'âme !

C'est par elle que vous gagnerez le Paradis.

Celui qui ne mène pas le combat pour son âme, n'obtiendra jamais rien de bon.

C'est là, j'en jure par ma vie, le suprême combat »

#### *1.4.6 Le changement qu'il opère dans la société.*

a) Redonner aux Musulmans la foi dans le message authentique du Prophète.

Pour sortir le pays de la situation dans laquelle il se trouvait, l'enseignement de Cheikh Ahmadou Bamba est fondé sur deux piliers inspirés du Coran<sup>112</sup> : le premier, « c'est la confiance totale en Dieu par l'élévation spirituelle, la Foi en Dieu qui nous dote d'une crainte révérencielle pour Lui, et enlève de nous toute crainte face à une quelconque puissance créée, humaine ou autre, à tel point que l'armée la plus puissante du monde ne serait comparée qu'à une toile d'araignée... »<sup>113</sup>.

b) Insuffler aux croyants l'importance du travail émancipateur.

« Le deuxième pilier, le travail accompli en ce bas-monde, conformément à l'enseignement du Prophète constitue une adoration au même titre que la prière canonique : c'est l'énergie que le Musulman dépense dans le cadre de son travail pour subvenir aux besoins de sa famille, de sa patrie et de l'humanité. Au-delà de la dignité d'Homme que lui procure le fait de son travail, de l'indépendance d'esprit qu'il acquiert, de l'organisation du temps qu'il maîtrise et qu'il oriente selon ses besoins et aspirations spirituels, mais aussi de l'hygiène et de la santé corporelle qu'il

---

<sup>111</sup> Ibid, p. 41

<sup>112</sup> Coran 5,56 : « Quiconque prend pour alliés Dieu, Son Prophète et ceux qui croient...En vérité, les partisans de Dieu seront les vainqueurs » et Coran 37, 171 à 173 « Notre parole a été antérieurement donnée à Nos Serviteurs, les Envoyés, qu'ils seront assistés (par Nous) et que Notre armée sera victorieuse »

<sup>113</sup> Hamoneau, D..1998. *Vie et enseignement de Cheikh Ahmadou Bamba* Ed Al Bouraq p.17

met à la disposition de sa communauté, son travail fera que ses ennemis qui ne connaissent pas Dieu et qui ne respectent pas ses convictions religieuses, seront obligés de respecter au moins sa force physique, sa réussite sociale et matérielle »<sup>114</sup>.

*1.4.7 Son amour inconditionnel et l'expression de sa passion : comment l'amour de l'ennemi fait partie de l'amour inconditionnel.*

Lors de son arrestation, le 10 août 1895, et après le procès le condamnant à l'exil, le 5 septembre de la même année, Cheikh Ahmadou exhorte ses disciples à remercier Dieu pour cet exil. En effet, pour lui il ne s'agissait que de se soumettre à la volonté de Dieu, et dans son for intérieur, Cheikh Ahmadou Bamba ne se sentait pas prisonnier des colons.

Les disciples du Cheikh ont été très surpris car ils savaient qu'il avait les moyens de se défendre. Depuis, chaque 5 Septembre, a lieu au Sénégal la commémoration de ce moment appelé Maggal de Touba. Ce Maggal, célébré chaque année, pour commémorer le départ en exil du Cheikh, est le socle de l'action non-violente du Cheikh. Cette célébration rappelle son acceptation du destin, qu'il recommandait à l'ensemble de ses disciples.

Par ailleurs, lorsque le franc s'effondra, Cheikh Ahmadou Bamba, qui ne comptait « aucun ennemi, excepté Satan » malgré toutes les tentatives d'assassinat que les colons exercèrent contre lui, soutint financièrement la France pour que celle-ci puisse redresser sa monnaie.

La transmission est réalisée dans le sens où, à sa suite, la foi mouride est le moteur de l'économie, de la politique, de l'éducation non seulement au Sénégal mais à travers le monde.

---

<sup>114</sup> Ibid,

## 2 HYPOTHESES

---

### Phase exploratoire

La vie de dix-huit figures de paix était l'objet de mon étude depuis vingt ans. Mais c'est mon immersion dans le milieu soufi qui m'a permis de formuler mes hypothèses. En effet, l'émergence éventuelle de conflits et le désir de les résoudre permet de passer du niveau théorique de la recherche au niveau pratique de l'incarnation d'une attitude non violente. L'inspiration vient des modèles de paix qui ont suivi ce chemin. Il est nécessaire d'intégrer leur exemple pour vivre une vie harmonieuse en société. Cela m'a permis de comprendre que le parcours de ces figures est constitué d'étapes semblables entre elles. Par ailleurs, ce qui précède leur engagement passionnel est le résultat d'une profonde réflexion sur leur propre vie. Cette réflexion est née d'une dissonance cognitive provoquée par un choc. Sans cette dissonance, il n'y aurait pas eu de réflexion, et leur vie n'aurait pas changé. C'est la raison pour laquelle une de nos hypothèses est basée sur la dissonance.

Avant cela, un choc psychologique intense, ou une succession de petits chocs, tels que des humiliations, des brimades sont à l'origine de leur prise de conscience. Ce choc intense, les amenant à un bouleversement radical, je l'appellerais choc éveilleur de conscience, ce qui constituera notre deuxième hypothèse.

Notre troisième hypothèse est que si leur action a eu un impact planétaire, c'est parce qu'elle entre dans le cadre de la théorie de l'influence minoritaire.

### 2.1 *La dissonance cognitive*<sup>115</sup>.

Selon son auteur, Léon Festinger<sup>116</sup>, « l'individu s'évertue à rester cohérent et consistant avec lui-même, ... la dissonance cognitive est un sentiment d'inconfort psychologique causé par deux éléments cognitifs discordants ». Festinger avait, à cette époque de la seconde guerre mondiale, fait des expériences pour inciter des ménagères à acheter des abats, ou les bas morceaux de viande. En situation de réunion collective, après une démonstration que les abats sont bons, elles avaient affirmé qu'elles seraient prêtes à en acheter. Cette affirmation était contraire à ce qu'elles croyaient au départ. Et arrivées au moment d'acheter, elles étaient placées devant cette dissonance : par habitude elles étaient tentées d'acheter des morceaux de choix, mais elles

---

<sup>115</sup> Festinger, L. 2017 *Une théorie de la dissonance cognitive*, Enrick Editions, Les classiques p.15-17

<sup>116</sup> Léon Festinger, 1919-1989, est l'un des psychologues les plus influents du XXème siècle.

avaient affirmé devant les autres qu'elles achèteraient des bas morceaux. Ce qui correspondait à une dissonance cognitive. Pour réduire la dissonance consistant à acheter des bons morceaux tout en ayant affirmé le contraire, elles se sentaient obligées, par une force intérieure, d'acheter des bas morceaux. Ainsi, leur comportement changeait.

C.G. Jung, découvre, dans sa recherche sur l'inconscient en 1916, l'importance de la fonction transcendante,

« Ce processus psychique conduisant à l'union des opposés »<sup>117</sup>. « C'est par l'intervention de cette fonction que la dissociation psychique peut être dépassée. Lorsqu'un conflit apparaît, cela signifie que les opposés sont activés puisque l'énergie de la psyché est générée par une tension des opposés. Joindre des opposés demande d'abord que ces derniers soient reconnus ».

En situation de conflit, pour que la situation s'apaise, les deux protagonistes doivent faire un pas l'un vers l'autre. Faire ce pas conduira nécessairement à entrer dans la conscience de l'autre et la dissonance cognitive disparaîtra d'elle-même pour que la situation redevienne harmonieuse.

Cela montre le mécanisme en jeu dans le processus de non-violence. « La fonction transcendante va permettre le passage d'un état à un autre ».<sup>118</sup>

## 2.2 *Le choc éveilleur.*

Afin de passer d'un état de conscience ordinaire, que nous avons décrit plus haut, lié à la conscience collective d'un pays, d'un état, d'une région, à une conscience extraordinaire telle que celle perçue chez une figure de non-violence, un choc « éveilleur » s'est produit dans le psychisme.

En effet, la société, à travers le bon sens, nous fait vivre une hiérarchie, où les uns seront respectés, et les autres rejetés, humiliés, et tout cela sur la base de la race, de la religion, de la couleur de la peau, du lieu ou de la famille de naissance, bref sur la base d'une identité sociale, Dans la société, on perçoit le monde à travers le principe des opposés, d'un côté les amis, de l'autre les ennemis, les bons et les mauvais, les riches et les pauvres, les employeurs et les esclaves, l'homme et la femme, tantôt on est heureux, tantôt on est triste. On mène une vie pendulaire, passant tour à tour d'un état à un autre. Les relations sont donc établies sur la base

---

<sup>117</sup> C.G. Jung, 1986. *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Folio, Essais. Traduction Roland Cahen p.39, 216,219,225,226

<sup>118</sup> Beaubien, L. 2009. *L'expérience mystique selon Jung*, Thèse. Université de Laval. p.80 consulté le 2 Octobre 2021 sur <https://fr.scribd.com/document/395713313/Carl-Jung-These-de-Luc-Beaubien-pdf>

des identités et sur la base de l'intérêt. L'être humain disparaît derrière ce que la société veut lui faire croire qu'il est : un maçon, un professeur, un sans-abri etc. Bref on peut passer sa vie entière dans l'illusion, dans un sommeil métaphysique.

Jung écrit, dans une lettre de 1939 à Monsieur A. Zarine sur la fonction transcendante<sup>119</sup>:

« Le conflit ...conduit - grâce à la fonction transcendante – à un symbole unissant les points de vue contraires. On ne peut choisir ou construire le symbole de manière consciente ; c'est une sorte d'intuition ou de révélation. La fonction transcendante n'est donc qu'en un sens méthode, en un autre elle est expérience spontanée »

Toutes les religions et spiritualités s'accordent à dire que l'homme pour devenir meilleur, doit élever son niveau de conscience.

Comment s'élever ?

On l'a vu, l'éveil peut se produire à la suite d'un choc : C'est une expérience qui vient remettre en cause les convictions de l'individu, sa façon de voir les choses. Cela peut être une maladie, le décès d'un proche, ou une injustice subie. Pour comprendre le choc, on va s'appuyer sur une analogie : chacun a vécu ou a observé les conséquences d'un coup de foudre. « Le coup de foudre est souvent accompagné de passion. Le temps semble s'arrêter quand l'individu croit reconnaître « son âme sœur ». C'est une accélération des premières étapes d'une rencontre. Le coup de foudre paraît ainsi comme un ensemble de désirs qui semblent être satisfaits simultanément », d'après certains psychologues.

Des travaux publiés dans la littérature scientifique ont été regroupés au sein d'une méta-analyse par des chercheurs de l'université de Syracuse.

« Le coup de foudre est un processus très court puisqu'il se déroule en seulement un cinquième de seconde. Lorsqu'une personne tombe amoureuse, pas moins de 12 régions du cerveau s'activent. Ces émotions sont impliquées dans la motivation, la récompense, la cognition sociale pour libérer des molécules chimiques euphorisantes comme la dopamine, l'ocytocine, l'adrénaline et la vasopressine. Tomber amoureux peut donc engendrer les mêmes effets que ceux produits par la cocaïne »<sup>120</sup>.

Dans le magazine de santé au travail<sup>121</sup>,

---

<sup>119</sup> Jung. Correspondances, Tome II, *Lettre sur la fonction transcendante* du 3 mai 1939

<sup>120</sup> Peltier, C. 2010. *Coup de foudre dans le cerveau*. Futura Sciences consulté le 5 Août 2022 sur <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/medecine-coup-foudre-cerveau-26045/>

<sup>121</sup> AST74. *Les chocs psychologiques*. s.d. consulté le 18 avril 2020 sur [https://www.ast74.fr/upload/informations-sante-travail/risques-psychosociaux/Plaqueette\\_choc\\_psychologique-v2.pdf?004](https://www.ast74.fr/upload/informations-sante-travail/risques-psychosociaux/Plaqueette_choc_psychologique-v2.pdf?004)

« Le choc psychologique, également appelé choc émotionnel, résulte d'un événement traumatisant qui submerge la faculté que possède un individu de faire face aux émotions qu'il ressent lorsque le choc survient. Non pris en charge, il peut entraîner un traumatisme psychique. Celui-ci se caractérise par des symptômes qui perdurent dans le temps.

Les signes cliniques du choc sont les suivants : mutisme, ou à l'inverse, importante prise de parole, catatonie, ou à l'inverse, hyperactivité, état de qui-vive ».

### *Réflexions à propos du choc.*

Les psychologues se sont penchés principalement sur l'effet négatif du choc. Mais lorsque l'individu reçoit un choc et qu'il est psychologiquement armé, qu'il présente une santé psychique évidente, signifiant qu'il est capable de gérer ses émotions et les transformer, alors il se produit un phénomène d'élargissement de conscience. Dans le livre « La stratégie du choc » de Naomi Klein, [Klein, 2013], le choc est utilisé en politique pour transformer les comportements. Comme le souligne Henri Bergson<sup>122</sup>, « La conscience est liée à la mémoire ». Plus l'individu sera confronté à des chocs, plus la mémoire va accumuler ces informations, et plus la conscience va s'élargir, jusqu'à dépasser les effets du choc et à voir la réalité débarrassée de tout conditionnement. On peut faire des choix pour y apporter des solutions non-violentes, c'est-à-dire ne risquant pas de déclencher des réactions réflexes. « La vie s'emploie dès le début à conserver le passé et à anticiper sur l'avenir dans une durée où passé, présent et avenir empiètent l'un sur l'autre et forment une continuité indivisée : cette mémoire et cette anticipation sont, comme nous l'avons vu, la conscience même »<sup>123</sup>.

Le choc devient alors une opportunité pour permettre à l'individu de sortir des illusions du sommeil métaphysique, de retrouver son humanité, de se connaître. Pour que le choc devienne éveilleur, il faut nécessairement changer de regard sur le « bon sens » de la société. La mémoire est en éveil et son activation due au choc va permettre à la conscience de s'ouvrir. Grâce à cet état, les figures de non-violence entrent dans une « activité de pensée », en faisant preuve d'une intelligence liée à la situation réelle vécue, de trouver des solutions aux injustices, aux humiliations, parce que, par analogie au coup de foudre, une hyperactivité cérébrale se met en place pour aller jusqu'au bout de cette « passion » ainsi déclenchée.

---

<sup>122</sup> Bergson, H. 2017 *L'énergie spirituelle*, consulté sur [https://philo-labo.fr/fichiers/Bergson%20\(Henri\)%20-%20L'%C3%A9nergie%20spirituelle.pdf](https://philo-labo.fr/fichiers/Bergson%20(Henri)%20-%20L'%C3%A9nergie%20spirituelle.pdf), pp.5,10-13

<sup>123</sup> Bergson, H. 2017. *L'énergie spirituelle*, p.10-13

### 2.3 *L'influence minoritaire.*

La théorie de l'influence minoritaire de Serge Moscovici (1925-2014) reprenant les travaux de Solomon Asch (1907-1996) sur le conformisme, est un outil qui pourrait nous être utile pour ce travail, de même que la théorie de l'auto-détermination (Yvan Paquet, Vallerand, Carbonneau, 2016, Partie 2, Chapitre 7 traitant de la passion et du fonctionnement optimal en société).

Partant de ces théories, notre hypothèse est la suivante : devenir un être de paix pourrait-il être accessible à tous et par quels moyens ?

### 3 ANALYSE DU PARCOURS DE CES FIGURES DE NON-VIOLENCE. NAISSANCE DE LEUR PASSION ET TRANSMISSION

---

#### 3.1 ETUDE DU CHOC PSYCHOLOGIQUE SUIVI DE LA DISSONANCE COGNITIVE DEVELOPPEE PAR LEON FESTINGER.

Le choc vécu par la plupart des acteurs de la non-violence va les projeter dans une dissonance cognitive, et Jung définit le résultat de cette transformation « *la fonction transcendante* »<sup>124</sup>. Cette fonction va permettre le passage d'un état de conscience à un autre. L'activité de pensée qui découle du choc vécu par ces figures de non-violence va leur permettre de trouver intuitivement la solution au problème constaté. Ainsi, Gandhi a compris que prendre le sel dans sa main, en dépit des interdits, et le montrer au peuple était la solution. Personne avant lui n'y avait pensé. Comme le souligne Luc Beaubien dans sa thèse<sup>125</sup> : « De cette transition opérée par la fonction transcendante naîtra une nouvelle attitude et c'est ainsi qu'une métamorphose de la personnalité peut avoir lieu ». C'est ce qu'on appelle l'éveil de conscience.

Nous avons supposé aussi que s'opérait une dissonance cognitive qui forçait le sujet à trouver une solution à ce conflit intérieur. Ainsi Jung évoque cette expérience du choc vécu par l'inconscient, qu'il découvre en 1916 comme jouant un rôle important dans la fonction transcendante. Il ajoute que c'est par l'intervention de cette fonction que la dissociation psychique peut être dépassée. Lorsqu'un conflit apparaît, cela signifie que les opposés sont activés. Or, Jung déclarait que « l'énergie de la psyché est générée par une tension des opposés. Joindre des opposés demande d'abord que ces derniers soient reconnus ».<sup>126</sup>

Nous avons évoqué précédemment les deux sphères qui fondent l'individu. Ces deux sphères doivent être en harmonie. L'une publique, accessible à tous, et l'autre, privée, connue de l'individu seul. C'est une sphère intime où l'individu se parle à lui-même et consulte son for intérieur. C'est à partir de cet espace que l'individu prend ses décisions, en dépit du « bon sens » de la société, cependant tout à fait sensées grâce à la fonction transcendante que seule la sphère

---

<sup>124</sup> C.G. Jung, *Dialectique du moi et de l'inconscient*, p.39, 216, 219,225,226

<sup>125</sup> Beaubien, Luc, 2009. L'expérience mystique selon C.G. Jung, p72, *la fonction transcendante*, 1er paragraphe

<sup>126</sup> *ibid*

privée peut lui apporter. Même si la conscience collective s'attend à ce qu'un individu se comporte de telle ou de telle manière, c'est cet espace intérieur qui sera le guide de ses activités.

### 3.2 *DEVELOPPEMENT DE L'HYPOTHESE DE LA DISSONANCE COGNITIVE.*<sup>127</sup>

Le choc déclenche une immense émotion (colère ou tristesse ou peur) : l'individu qui vit ce choc arrive à un point de non-retour. Il ne peut pas entériner ce vécu comme si rien ne s'était passé. Il lui est impossible de ne pas y répondre. Mais c'est là toute la difficulté : toute la question est comment y répondre. On ne peut répondre par la violence bien que l'on se sente profondément blessé suite au choc. Il peut se produire une dichotomie entre ce que nous ressentons (la violence des émotions) et notre idéal de non-violence. La difficulté de répondre vient du fait que nous ne devons pas avoir une réponse par réaction (réponse-réflexe).

Une expérience de Moscovici, Lage et Naffrechoux<sup>128</sup>, inspirée de l'étude de Solomon Asch et son étude sur le conformisme a montré que « plus un conflit est intense, plus la nécessité de le résoudre sera présente ».

Si un individu fait le choix de la non-violence, découvrir qu'il ressent de la colère, de la tristesse ou de la peur de manière intense le conduit vers la non-violence. En effet, s'il pense que sa « vengeance » est légitime, et qu'il fait le choix de ne pas se venger, un dialogue profond, intérieur, se met en place. Dans cette activité de pensée, l'individu va considérer les besoins de son « ennemi » : cela lui permet de se mettre à la place de son « ennemi ». Ces émotions révèlent l'humanité de l'individu : d'un côté sa douleur créée par l'émotion, sa dignité intérieure (bafouée), et de l'autre son surmoi, qui représente son idéal.

Ainsi naît sa passion, en même temps que se produit la transmission : en faisant le choix de la non-violence, par le biais de cette fonction transcendante dont parle Jung, une solution alternative apparaît alors, prenant en considération les besoins de chacun.

- 1) Ils provoquent une dissonance dans l'ordre social : lorsqu'ils réalisent que leur idéal n'est pas en concordance avec la réalité, ils vont tout mettre en œuvre pour atteindre leur but et cela va provoquer une dissonance dans la société, d'où leurs difficultés car la société va exercer une pression par le fait que nul n'avait pensé à cette solution auparavant. Cette solution paraît dès lors évidente.

---

<sup>127</sup> Festinger, L. *Une théorie de dissonance cognitive*- Enrick Editions, 2017

<sup>128</sup> Moscovici, S., Lage, E., & Naffrechoux, M. (1969). *Influence of a Consistent Minority on the Responses of a Majority in a Color Perception Task. Sociometry*, p.32(4), 365.

- 2) Dissonance cognitive par rapport à leur idéal : Ils constatent que le système sociétal dans lequel ils se trouvent est contraire à leur idéal, ils vont tenter d'harmoniser les situations et réduire les inégalités sans léser quiconque.
- 3) Dissonance par rapport à leur identité : ils ont un idéal, ils ont une conscience de l'autre et s'identifient aux plus démunis. De ce fait ils voient le spectre de la différence de traitement imposé par la société.
- 4) Dissonance par rapport à leur image de soi : ils se sentent investis d'une mission quand ils voient que les besoins vitaux de leurs semblables ne sont pas satisfaits.
- 5) Atteinte de la dissonance maximale : ils n'ont pas d'autre choix que l'action. Et seule leur action non-violente pourra réduire la dissonance paroxystique qu'ils ressentent en eux.

Leur passion va permettre l'harmonisation de toutes ces dissonances, et apporter un renouveau utile à tous en définitive.

### 3.3 LE CHOC TRANSFORME LEUR CONSCIENCE.

Le choc, ou trauma pour certains psychologues, est « l'effet sur le psychisme de certains événements qui vont entraîner une « blessure » du psychisme »<sup>129</sup>, donc « un phénomène qui se déroule au sein du psychisme », sous l'impact d'un événement potentiellement traumatisant. « Il est vécu soit dans la frayeur, soit dans l'horreur, soit avec un sentiment d'impuissance et d'injustice. Ce qui implique une expérience soudaine de confrontation avec le réel de la mort, sans médiation du système signifiant (aperception du néant). Par-là l'expérience traumatique renvoie à l'originaire, avec fascination du retour des enfers ».

Le traumatisme agit en quelque sorte comme un « parasite » ayant fait effraction dans le psychisme et provoquant de vains efforts d'expulsion, mais aussi un court-circuit dans le signifiant, avec irruption d'une expérience de mort, de néant et de non-sens.<sup>130</sup>

Dans l'expérience des acteurs de la non-violence, la mort est ici vécue non pas physiquement : il s'agit d'une mort psychique où l'ensemble des croyances est réduite à néant.

---

<sup>129</sup> Santé publique.2019 *Quelles sont les conséquences psychologiques d'une exposition à un événement traumatique ? Quelles sont les conséquences psychologiques d'une exposition à un événement traumatisant comme les attentats ?* (santepubliquefrance.fr), consulté le 13/10/2022

<sup>130</sup> Geopsy. s.d . *Les traumatismes psychiques* consulté le 9 août 2022 sur [https://psychanalyse.com/pdf/LES%20TRAUMAS%20PSYCHIQUES%20-%20GEOPSY%20PSYCHOLOGIE%20INTERCULTURELLE%20ET%20PSYCHOTHERAPIE%20\(28%20pages%20-%2020438%20ko\).pdf](https://psychanalyse.com/pdf/LES%20TRAUMAS%20PSYCHIQUES%20-%20GEOPSY%20PSYCHOLOGIE%20INTERCULTURELLE%20ET%20PSYCHOTHERAPIE%20(28%20pages%20-%2020438%20ko).pdf)

L'homme vit dans la peur, sans le savoir. La peur est une émotion consciente ou inconsciente et l'homme est incapable, seul, de la repérer. Se débarrasser de la peur est le seul vrai défi qui lui fera retrouver sa vraie liberté. Les figures de la non-violence viennent mettre en lumière cette peur profonde. C'est en les prenant pour référence que l'on constate nos propres insuffisances.

Lors du choc, une forte dissonance cognitive se produit dans la psychè et il devient impérieux de trouver une solution pour réduire cette dissonance.

L'ordre social définit ce qui est consonnant et ce qui ne l'est pas. La société, avec le bon sens qui la caractérise, refuse les changements et va exercer une forte pression sociale sur les individus qui veulent un changement. La conscience collective aussi va constituer un frein à la réduction de la dissonance cognitive. Les figures de paix font donc face à une double pression : l'une extérieure, visible, c'est-à-dire le bon sens de la société ; l'autre invisible, celle de la conscience collective.

A l'issue de ce choc, ils voient la réalité en conscience. C'est comme si un voile d'illusions s'était levé et la réalité sociale leur apparaît telle qu'elle est.

Ils deviennent aptes à agir pour vivre leur idéal avec passion. Ils agissent avec une certitude et une détermination à toute épreuve. Ils ne reculent pas devant les épreuves. En choisissant la pauvreté volontaire, Mère Teresa nous invite à faire l'expérience de la joie trouvée à surmonter les difficultés.

### 3.4 L'INFLUENCE MINORITAIRE LIEE A LA NON-VIOLENCE.

Par influence minoritaire on entend l'action d'un petit groupe sur un grand groupe.

Les figures de la non-violence ont tous été minoritaires, leur groupe se réduisant souvent à leur seule personne au démarrage.

Lors de son traité sur l'influence minoritaire, Serge Moscovici<sup>131</sup> a défini les conditions pour qu'une influence minoritaire soit agissante :

« Les traits caractéristiques d'une minorité innovante sont de ne posséder ni la force, ni la compétence, ni le nombre pour imposer son point de vue et encore moins de posséder le pouvoir. Rien ne semble favoriser la situation d'une minorité et pourtant, le mouvement novateur se produit »

Il ajoute que pour innover, une minorité doit être une source active d'influence en adoptant un point de vue cohérent d'une part mais aussi en se faisant reconnaître socialement. L'influence minoritaire est aussi un défi au consensus social. L'acceptation de l'innovation par la majorité est favorisée par :

1. La cohérence de la position minoritaire
2. Sa constance dans le temps
3. La confiance en elle de la minorité, qui lui permet d'être plus convaincante
4. Le ralliement d'individus de la majorité à la minorité, ce qui peut entraîner un effet « boule de neige »

Nous pouvons observer ce phénomène lorsque la figure de la non-violence commence son action. Au début elle est seule, mais sa cohérence intérieure, sa constance, sa confiance en elle malgré le fait qu'elle ne soit pas conforme à l'ordre social et le ralliement d'autres personnes appartenant à la majorité font que cette minorité va acquérir une grande force jusqu'à convaincre toute la planète.

---

<sup>131</sup> Moscovici.S. 2014 *Psychologie sociale*, Puf, p.53

# CHAPITRE 3

## 1 ENTRETIENS AVEC DES ETRES ENGAGES DANS UNE ACTION NON-VIOLENTE

---

### **Méthodologie.**

Pour notre enquête qualitative, nous avons mené des entretiens auprès de 22 individus engagés dans une action non-violente, certains étaient en lien avec les figures de non-violence que nous avons étudiées. Ils ont été menés en présentiel lorsque ces individus vivaient à la Réunion ou à distance lorsqu'ils étaient hors de la Réunion.

Nous sommes partis de nos liens personnels avec certaines organisations, les Brahma Kumaris, par exemple, l'école soufie internationale, une association d'Afrique du Sud.

D'autres ont été contactés par recommandation (Désarmement, Communication non-violente, droit des enfants, Peace Brigade international) puis nous avons consulté l'annuaire téléphonique et pris contact avec l'organisation Non-violence 21 et l'Arche de Lanza del Vasto, reconnue pour suivre les enseignements de Gandhi. De même nous avons interrogé ceux qui s'engagent dans la non-violence, par leur appartenance à une communauté religieuse présentement active dans la société, ou par leur adhésion à une association non-violente. Nous avons choisi ces deux types de parcours car l'appartenance à une communauté nécessite le développement de vertus telles que la tolérance, l'empathie, une grande sociabilité. De même l'affiliation à une association non-violente signifie être en concordance avec l'idéal de cette dernière.

En raison du souhait de certains d'entre eux de ne pas être cités, nous avons fait le choix de rendre tous les entretiens anonymes.

Les entretiens directs ont été enregistrés sur un dictaphone, puis retranscrits intégralement, ainsi que ceux effectués par zoom en raison du Covid 19 ou de l'éloignement.

Chaque participant a été informé du règlement RGPD (Règlement Général sur la Protection des Données) et a signé une clause de confidentialité dont un exemplaire vierge est en annexe. Les entretiens ont eu une durée moyenne d'une heure. L'âge des participants varie entre 37 et 86 ans. Nous avons utilisé la méthode crayon-papier pour l'analyse, inspiré par le logiciel Nvivo. La liste des questions que nous leur avons posées se trouve en annexe. Après une brève présentation nous leur avons posé des questions sur ce qui a déclenché leur engagement dans

cette voie, s'ils ont été inspirés par une figure particulière de paix, comment ils gèrent les conflits lorsqu'ils sont en communauté et lorsqu'ils ne sont pas en communauté.

Voici la liste des personnes interrogées :

### *1.1 LES SŒURS FRANCISCAINES ET SALESIENNES DE LA REUNION :*

Nous avons pensé qu'elles pourraient représenter le même idéal que Mère Teresa. Celle-ci représente le symbole de l'amour en action chez la plupart des chrétiens et des autres religions. Sa foi et son engagement ont des similitudes avec la vie de Saint François d'Assise. La vie communautaire de ces sœurs est basée sur les vertus évangéliques : la prière, l'amour, le pardon, le refus de juger les autres, l'humilité, la vérité et la soumission absolue au Christ.

### *1.2 LES MOURIDES DE LA CONFRERIE KHIDMATUL KHADIM DE CHEIKH AHMADOU BAMBA :*

Ils vivent pour la plupart dans une communauté où est enseignée l'éducation spirituelle et temporelle, c'est-à-dire sur le plan physique, initiée par le fondateur.

### *1.3 LES DISCIPLES DE LANZA DEL VASTO, LUI-MEME DISCIPLE DE GANDHI :*

Ils vivent dans la communauté de l'Arche où la Non-violence inspirée de celle de Gandhi est appliquée.

### *1.4 LES INDIVIDUS ENGAGES DANS UN MOUVEMENT ASSOCIATIF DEDIE AUX ACTIONS NON-VIOLENTES :*

Ils sont au cœur d'initiatives non-violentes lorsque la violence est repérée à un endroit du monde

### *1.5 LES INDIVIDUS PRATIQUANT LA MEDITATION RAJA YOGA :*

Ils vivent la Non-violence par leurs exercices quotidiens.

Nous avons regroupé par thèmes les contenus des entretiens dont voici l'analyse ci-dessous.

## 2 ANALYSE QUALITATIVE DU CORPUS RECUEILLI SUR LE TERRAIN.

---

Certains enquêtés souhaitent garder l'anonymat, nous avons donc fait le choix d'anonymer tous les prénoms. Tous ont eu un choc a été déterminant pour leur choix de vie personnelle et professionnelle actuelle. Ils sont tous en quête de paix et ont choisi la non-violence, ils vont tous vers une évolution de la conscience.

### 2.1 *LA DEFINITION DE LA NON-VIOLENCE.*

La définition de la non-violence ne tient pas en une seule phrase, elle se décline en plusieurs facettes de compréhension. Nous avons vu que chaque individu module à sa manière la façon de vivre et d'appréhender la non-violence, même parmi les grandes figures que compte l'humanité.

A la question « Qu'est-ce que la non-violence pour vous ? », parmi les 21 enquêtes que nous avons menées, nous avons identifié et regroupé les réponses par thèmes montrant les principes incontournables qui soutiennent celui ou celle qui veut pratiquer la non-violence. Nous avons dénombré et regroupé 14 thèmes que nous présentons ci-dessous :

#### 2.1.1 *A l'origine de la non-violence : l'autre est le miroir de soi-même*

Être conscient que l'autre est aussi quelqu'un qui a envie d'être heureux, qui a peur d'être blessé, qui a peur de mourir. Lorsqu'on voit l'autre comme son propre reflet, qu'on découvre qu'il a des émotions et des aspirations, cette prise de conscience constitue un levier vers la non-violence.

« Parce que j'ai conscience que l'autre est comme moi en fait, il a une aspiration à être heureux, il est animé par des désirs, des envies qui ne sont ni meilleurs, ni moins bons que les miens et qu'il est mû par tout un tas d'émotions, de mouvements intérieurs qui sont parfois très agréables, parfois très désagréables » (Sophie, 50 ans, formatrice en communication non-violente).

Considérer que n'importe quel être humain, même un individu très désagréable peut avoir les mêmes aspirations que soi, amènerait à changer de regard et à progresser vers l'empathie.

La non-violence se définit ici comme le fait de prendre conscience que chaque être que l'on rencontre est une partie de soi-même. Jésus, dans le nouveau testament attire notre attention, dans la parabole de la paille et de la poutre. *Évangile de Luc, 6, 41* : « Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'œil de ton frère et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton œil à toi ! » De la même manière, une sagesse africaine énonce que « Celui qui pointe le doigt vers l'autre doit savoir que trois autres doigts sont pointés vers lui-même ». Ces paroles exhortent celui qui les écoute à regarder en lui-même avant de juger quiconque, car l'individu peut être certain que ce qu'il reproche à l'autre se trouve déjà en lui-même. Du fait de la nature humaine, l'individu n'est, en effet, pas en mesure de connaître ce qui n'existe pas en lui. Les aspirants à la non-violence sont confrontés à cette expérience.

Cette analogie à l'image spéculaire<sup>132</sup> se retrouve aussi dans la tradition indienne :

« On ne peut pas séparer les valeurs de la non-violence de la philosophie indienne parce que en fait chez les Indiens, ce n'est pas une philosophie dualiste, il n'y a pas le corps et l'esprit, il n'y a pas Dieu et le monde, pour eux, le monde est un Tout. Donc si je me mets à agresser l'autre, je me mets à m'agresser moi-même » (Mira, 37 ans, pratiquante en Yoga).

D'après les propos relevés ci-dessus, prendre conscience que l'autre est le miroir de soi-même est un préalable nécessaire. Ainsi, agresser l'autre revient à se faire violence à soi-même.

« Si je n'arrive pas à faire du bien, si au moins je peux éviter de faire du mal, pour moi c'est ça la non-violence » (Sophie, 50 ans, formatrice en communication non-violente).

En définitive, même si intérieurement on sent que l'on n'est pas totalement non-violent, le simple fait d'être conscient de ses actes avec l'intention de parvenir un jour à être non-violent, suffit à amener un calme et à parvenir à une paix intérieure.

Cette proposition est confirmée dans ce commentaire : « La non-violence pour moi, c'est aimer ton frère comme tu t'aimes toi-même, voir tout le monde comme son égal » (Malia, femme sud-africaine, engagée dans une école de paix, 50 ans).

---

<sup>132</sup> Carnet2psycho. s.d. La définition de l'image spéculaire consulté le 01 Janvier 2022 sur <https://carnets2psycho.net/dico/sens-de-image-speculaire.html>, L'image spéculaire correspond à une image reflétée par le miroir, généralement circonscrite au visage. consulté le 01/01/2022

Thibierge S, 2007 Chapitre 3. Structure et fonction de l'image spéculaire dans la mise en place des coordonnées de la reconnaissance et de l'identité subjective », *Clinique de l'identité. Psychoses, identité sexuelle et lien social*, Presses Universitaires de France, « Hors collection », 2007, p. 39-51 consulté le 01/01/2022 sur <https://www.cairn.info/---page-39.htm>

Lacan, J.(psychanalyste français) souligne que la reconnaissance par l'enfant de son image au miroir doit être entendue comme une identification, » au sens plein, précise-t-il, que l'analyse donne à ce terme : à savoir la transformation produite chez le sujet, quand il assume une image »

Il s'agit ici d'une sculpture de soi par soi, d'une transformation de soi par l'amour de son frère, de celui par qui l'unité sera trouvée grâce à sa différence.

### 2.1.2 *La non-violence, c'est l'absence d'intention de nuire.*

Dans une sagesse orientale, il est rapporté que « Les actes ne valent que par leurs intentions ». Autrement dit, rapporté au cadre de la non-violence, si, dans une relation, l'une des parties a l'intention de faire du bien, ce bien lui reviendra. L'intention a en quelque sorte l'effet d'un boomerang : si l'intention est bonne, le retour sera douceur, rejoignant la parabole des oiseaux blancs et des oiseaux noirs de Tierno Bokar<sup>133</sup>.

« J'aime bien la définition que donnent les Indiens dans la tradition ancestrale avec le terme de « ahimsa<sup>134</sup> », j'aime beaucoup parce que ça m'a parlé. Pour moi, la non-violence c'est vraiment l'absence d'intention de nuire, c'est la base » (Sonia, formatrice en éducation non-violente).

Lorsque Gandhi rassemblait ses compagnons pour une action, il leur demandait, avant de partir, de ne surtout pas utiliser la violence. Leur intention au départ était donc de ne pas nuire à l'adversaire. En demandant cela, Gandhi avait cette certitude que le bien reviendrait à ses compagnons, même s'ils subissaient des violences. Il mettait ainsi en pratique ce que Jésus proclamait quand il demandait de tendre l'autre joue. Dans le sermon sur la montagne, Jésus donne des commandements assez exigeants :

« Vous avez appris qu'il a été dit : Œil pour œil, et dent pour dent. Eh bien ! moi je vous dis de ne pas riposter au méchant ; mais si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui encore l'autre. Et si quelqu'un veut te poursuivre en justice et prendre ta tunique, laisse-lui encore ton manteau. Et si quelqu'un te réquisitionne pour faire mille pas, fais-en deux mille avec lui. À qui te demande, donne ; à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos ! » (Matthieu 5, 38-42).

Jésus pose ici les bases de la non-violence. Cette conduite, ô combien difficile, Gandhi la met en pratique et montre au monde les bienfaits contenus dans cette parole de Jésus. Dans cette déclaration, nous comprenons qu'il ne faut pas réagir au mal par le mal. Dans le chapitre « Les créatures » des Itinéraires du paradis<sup>135</sup>, Cheikh Ahmadou Bamba, exhorte « Fais preuve de longanimité devant le mal qui t'atteindrait de leur part », autrement, dit il demande de ne pas répondre au mal par le mal mais de faire preuve de patience à supporter les souffrances.

---

133 Bâ, A. H. 1980 *Vie et enseignement de Tierno Bokar, Le sage de Bandiagara*, Ed. Sagesses, Points.p.168

134 Vidal,D. Tarabout,G. E. Meyer, E. 1994. Définition de ahimsa tirée de l'ouvrage « *Violences et non-violences en Inde*, » de, Ed. des Hautes Etudes et Sciences Sociales, p.139

135 Cheikh Ahmadou Bamba, *Massalik al Jinan*, Ed africaines. V.737

La formule : « Tendre l'autre joue » n'a pas qu'une connotation chrétienne, elle se retrouve aussi chez Gandhi, par conséquent dans le Jaïnisme, et dans l'Islam aussi notamment avec les écrits de Cheikh Ahmadou Bamba (*Massalik al Jinan- Chapitre « Les créatures »*).

### 2.1.3 La non-violence : se libérer de sa prison intérieure.

La trilogie « victime-bourreau-oppresseur » est ce fameux triangle décrit par Stephen Karpman<sup>136</sup> qui nous montre que dans une situation conflictuelle, l'individu endosse de temps en temps le rôle du bourreau, de temps en temps celui de victime et de temps en temps celui de consolateur. Ce processus est inconscient car, dans le cas où l'individu assume le rôle du consolateur, son intention est d'être en même temps d'un côté et de l'autre, persuadé d'être dans le juste milieu puisqu'il ne prend pas partie. Mais cette position renforce la victime et le bourreau dans leurs statuts, par la logique de l'équilibre des relations. Sortir de ce triangle dramatique revient à se dégager d'un piège relationnel<sup>137</sup>. Ce qui revient à dire que si on se sent victime, on doit faire en sorte de ne pas en être une, en prenant conscience que son « bourreau » vit les mêmes choses que soi.

« La leçon qu'on peut tirer de ce que Cheikh Ahmadou Bamba a fait pendant ses trente-trois années de privation de liberté sous la domination française, ainsi que des tentatives d'assassinat à son endroit, c'est qu'il y a répondu par la non-violence. Ceci a permis à la France de se rendre compte de son comportement non-violent et d'en prendre conscience à la fin, jusqu'à lui octroyer la légion d'honneur qu'il a refusée d'ailleurs. Et lorsque la France même a eu besoin de son aide, il lui a répondu « présent », donc il n'a pas vu les Français comme des oppresseurs, et lui comme une victime. Non, il est sorti de ce cycle « oppresseur-victime-consolateur » pour apporter cette inconscience, sous la lumière de la conscience » (Outhman, 55 ans, membre de l'École Internationale Khidmatul Khadim fondée par Cheikh Ahmadou Bamba)

Ayant été l'objet de plusieurs tentatives d'assassinat, Cheikh Ahmadou Bamba aurait pu se sentir légitimement persécuté par ses oppresseurs. Cependant, ce ne fut non seulement le cas, mais il choisit aussi d'aider les Français en leur donnant de l'argent pour redresser le Franc, dévalué après la guerre de 1914-1918. Dans son approche de la non-violence, Cheikh Ahmadou Bamba est esclave sans être esclave, sous-entendu il est l'esclave d'une puissance supérieure à toutes, il n'agit que selon ses convictions, quitte à ne pas être compris de ses compagnons. En

---

<sup>136</sup> Karpman, S. 2020. *Le triangle dramatique* » Interéditions

<sup>137</sup> Sandrea, A. *Le triangle dramatique* consulté le 22 Décembre 2021 sur <https://abriarlos.fr/file/manual/Le%20Triangle%20Dramatique.pdf>

agissant ainsi, il va à l'encontre de la conscience collective des Africains. Si un jour, ceux-ci arrivaient à être en situation de supériorité, en prenant le pouvoir par exemple, les victimes, en l'occurrence les Africains, seraient facilement tombés dans la vengeance et n'auraient à cette époque pas prêté main forte à leur oppresseur. Ainsi en étaient-ils des compagnons de Nelson Mandela lorsque celui-ci est arrivé au pouvoir : ses compagnons ne comprenaient pas qu'il veuille garder les Blancs au sein de son équipe présidentielle. Mais Cheikh Ahmadou Bamba voit plus loin, car, profondément uni à cette puissance supérieure, même s'il côtoie beaucoup de gens, il n'a qu'une relation, c'est sa relation à cette puissance. Tout ce qui lui arrive émane de cette force<sup>138</sup>, c'est cette force qu'il voit dans sa relation avec son oppresseur.

Afin de saisir l'urgence de réfléchir avant d'agir, et d'éviter l'engrenage, voici un conte oriental d'inspiration soufie, raconté par ce médecin français parti vivre trente ans en Inde en étudiant la Bhagavad Gita :

« La violence, il faut savoir la stopper dès le début et pour ça il faut regarder à la loupe son propre esprit. Je réponds souvent à propos de la violence, c'est l'histoire d'un étranger, il va voir dans le souk, un marchand de sucreries et de miel, et il attend pour sa commande. Il y avait une fourmi qui commençait à aller sur le rebord du pot de miel pour entrer à l'intérieur. Un oiseau l'a vue et a voulu manger la fourmi. Il s'est donc posé sur le rebord du pot de miel. Un chat a vu l'oiseau. Il a sauté sur l'oiseau et a renversé le pot de miel. Le commerçant qui était tourné de l'autre côté, a regardé. Il a vu le pot de miel cassé, et l'étranger à côté. Il a donc pensé que l'étranger avait cassé le pot de miel. Il lui dit : « Il va falloir que tu me rembourses. » L'étranger lui répond : « Je n'ai rien fait ». Il essaye de s'expliquer, le ton monte, et ils finissent par se battre. L'étranger a eu le dessus. A ce moment -là, l'épicier a appelé « à l'aide », et tous les autres voisins et marchands sont venus. Ils ont pris, le parti de leur collègue sans se poser de questions. Ils ont tellement bien frappé l'étranger qu'il en est mort.

Le roi du royaume voisin dont faisait partie l'étranger, attendait un prétexte pour faire la guerre. Il est rentré dans le pays à ce moment-là, la guerre a duré des années, et a fait beaucoup de victimes. A la fin comme ils n'arrivaient pas à se départager, il n'y a pas eu de décision. Ils ont dû cesser les combats. Voilà, tout ce dégât à cause d'une fourmi qui voulait manger le miel »

---

<sup>138</sup> Propos de Cheikh Ahmadou Bamba lui-même à travers l'ensemble de ses écrits, notamment dans son poème intitulé « Asiru ma'al abrari » : « *Quand je marchais, je marchais en compagnie des Vertueux. Pourtant les ennemis croyaient que j'étais là-bas leur captif* »

Nombreux sont ceux qui agissent comme ce commerçant en se précipitant dans le pré jugement, lié souvent à une émotion. Pour se diriger vers la non-violence, principalement après avoir subi un dommage personnel, nos enquêtés pensent qu'il est primordial de ne pas rester dans la rancune car celle-ci nous maintient dans le souvenir douloureux du dommage subi. Ainsi, il paraît crucial d'être pleinement dans le vécu de l'instant, comme le suggère Eckhart Tollé<sup>139</sup> dans son livre « *Le pouvoir du moment présent* » [Tollé, 2010]. Le conflit vécu ne peut pas se dissoudre et constitue un frein à notre évolution lorsqu'il est sans cesse ramené à notre conscience.

Cet auteur, cité ci-dessus, nous fait comprendre que l'esprit (ou psychè) n'est pas libre de sa pensée puisqu'il porte en lui l'empreinte de ce passé et l'individu ne peut arriver à la subjectivité limpide qui est importante pour sa représentation de la réalité. En effet lorsque l'individu est en prise avec ses émotions, sa réalité est déformée par celles-ci. Le fait de rester dans le passé est une violence envers soi-même car l'individu se prive lui-même de liberté, comme le montre le témoignage suivant :

« La violence n'est pas une réponse pour trouver sa liberté, sa vraie liberté, parce que si on répond par la violence, on va recréer le cycle de violence et il est difficile de se mesurer à quelqu'un de puissant militairement » (Outhman, membre de l'école de Cheikh Ahmadou Bamba)

Voici un autre témoignage qui montre qu'une conscience en éveil peut permettre de sortir de ce piège relationnel.

« La non-violence est pour moi un état d'être qui nécessite le désamorçage de toutes les pulsions de défense agressive. Il est donc en soi un état d'acceptation si profond que les agressions extérieures ne trouvent plus rien à blesser au dedans de soi. Donc, plus de souffrance, plus de victime, plus de bourreau...plus de vengeance » (Sophie, directrice de formation sur les pratiques éducatives.)

Nelson Mandela en prison avait compris qu'il ne devait pas se considérer comme une victime, il a fini par dépasser le stade du triangle de Karpman. A un moment il s'est rendu compte que son geôlier et lui étaient en prison en même temps. Il le voyait tous les jours, à la même heure, derrière les barreaux. Il s'est demandé qui était le geôlier de qui ? C'est cette prise de conscience qui l'a libéré de sa geôle intérieure. Cela a complètement changé sa vision de la réalité. Il a cessé de se sentir victime à ce moment-là. Le fait de sortir de ce triangle victime-bourreau-consolateur est essentiel dans le processus de non-violence, car dès l'instant où la victime cesse

---

<sup>139</sup> Tollé, E. 2010. *Le pouvoir de l'instant présent*. J'ai lu

de l'être, il n'y a de facto, plus de bourreau. La non-violence est ainsi le fait de se libérer de sa prison intérieure, sortir de la réaction et faire un choix.

#### 2.1.4 Être non-violent, c'est éveiller sa conscience en profondeur et sortir de l'intelligence de l'imitation<sup>140</sup>.

L'étude des figures de la non-violence nous a montré que ces personnes sont sorties de l'intelligence de l'imitation pour recourir à l'intelligence du réel<sup>141</sup>. La non-violence nécessite un éveil de conscience car, comme le précise un adage africain : « Si on met un morceau de bois dans l'eau, au bout de 20 ans il ne sera pas devenu crocodile », à savoir que la nature du morceau de bois est telle qu'il reste rigide, même s'il séjourne dans l'eau pendant des années, il ne pourra pas changer de nature. On peut voir une analogie ici avec la constitution de l'être humain, en ce sens que même si on est intellectuellement d'accord avec les principes de non-violence, si cette adhésion n'est que superficielle, non accompagnée d'un vécu intérieur en profondeur, elle n'aura aucun effet sur le comportement.

« Pour Cheikh Ahmadou Bamba, il fallait éveiller la conscience des Français, comme celle des Africains (en l'occurrence les Sénégalais), sur ce qui les avait conduits à cette situation d'esclavage et de colonisation. Comme dit Einstein, « Si on veut changer, résoudre un problème, il faut changer la conscience qui est liée à ce problème » (Outhman, membre de l'école de Cheikh Ahmadou Bamba)

Avant qu'il ne soit emprisonné, Nelson Mandela avait rendu visite à Léopold Sédar Senghor. Dans son livre « *Un long chemin vers la liberté*<sup>142</sup> » il relate que certains de ses amis lui déconseillaient de faire confiance à Senghor, car on disait que les soldats sénégalais car le président appréciait trop les attraits et les manières du régime des colonisateurs. « Dans les nouvelles nations, il y aura toujours une attirance durable des colonisés pour le mode de vie des colonisateurs »<sup>143</sup>.

Ici justement Nelson Mandela fait allusion à tout cet héritage colonial dont l'Afrique doit se départir pour se libérer de cette tutelle invisible mais tenace, et pour cela il est indispensable de ne pas considérer les pays colonisateurs comme modèles, comme objets de vénération, mais à

---

<sup>140</sup> Piaget, J. *Les stades de l'intelligence* consulté le 22 décembre 2021 sur <https://www.larevuecadres.fr/articles/l-intelligence-du-reel/4541>, consulté

<sup>141</sup> Robert, R. 2006. *L'intelligence du réel* consulté le 22 décembre 2021 sur <https://www.larevuecadres.fr/articles/l-intelligence-du-reel/4541>, 1

<sup>142</sup> Mandela, N. Livre de poche, 1994. *Un long chemin vers la liberté*. p.364

<sup>143</sup> *Ibid.*

l'instar de l'adolescent qui aurait fait ses choix en toute conscience à l'âge adulte<sup>144</sup>, l'Afrique doit se libérer de cet héritage afin d'être dans une action réfléchie et non dans une réaction contre le principe colonialiste ou la vénération de ce même principe.

### 2.1.5 *La non-violence est le service aux autres*

Le non-violent est celui qui veille à la satisfaction des besoins fondamentaux de chacun. Les quatre besoins fondamentaux de tout être humain sont répertoriés comme suit, d'après la théorie de Maslow<sup>145</sup>:

- *Le besoin de se nourrir*
- *Le besoin de se vêtir*
- *Le besoin de se loger*
- *Le besoin d'être en paix et en sécurité*

Les acteurs des secours humanitaires se basent sur le principe que le bonheur pour soi-même réside dans le bonheur de son voisin. « Je ne peux pas me rassasier si mon voisin ne l'est pas » (Noël, 50 ans, réunionnais). Ceci se retrouve particulièrement dans l'aspiration de Mère Teresa à incarner la générosité, elle qui ne voyait plus en l'autre un étranger, un être inférieur, ou un ennemi, mais bien son semblable.

Cependant il ne s'agit pas de négliger ses propres besoins si on veut être en mesure d'aider l'autre. En effet, ne pas les respecter crée un manque qui va interférer sur l'acte posé dès l'instant où il y a frustration, au risque de faire sentir à l'autre qu'il est redevable, ce qui se manifeste comme une violence. Or donner véritablement, c'est donner sans rien attendre en retour. Ne rien attendre en retour signifie que dans le fait de donner se trouve déjà notre propre gratification, même si cela n'exclut pas la notion de sacrifice.

Ainsi, ayant passé quelques années à Paris et côtoyé des individus sans domicile fixe, l'un d'eux m'a dit : « Ceux qui donnent le plus sont ceux qui ont le moins d'argent. » En effet c'est toujours la conscience qui prévaut : celui qui manque de tout est conscient de ce que l'autre, qui est dans le même cas, ressent, il a tendance à partager. Ainsi, on trouve une trace de cette attitude dans une parabole de l'Évangile intitulée « L'obole de la veuve » : « Au Temple, la foule mettait de l'argent dans un tronc. De nombreux riches mettaient beaucoup. Vint une veuve pauvre qui mit deux petites pièces (quelques cents). Alors Jésus dit « Cette veuve pauvre a mis plus que tous

---

<sup>144</sup> N'Daw, Cheikh A. 2016. *La thérapie de libération*, Cheikh Aly N'Daw, The Book Editions, p.55

<sup>145</sup> Battandier, A. (2009). *La pyramide des besoins de Abraham Maslow* consulté le 8/03/2023 sur <http://alain.battandier.free.fr/spip.php?article6>

ceux qui mettent dans le tronc. Car tous ont mis en prenant de leur superflu ; mais elle, elle a pris sur sa misère pour donner tout ce qu'elle possédait... »<sup>146</sup>

Le jeûne permet aussi de prendre conscience de l'état de celui qui n'a rien à manger : « Celui qui a le ventre plein croit que tout le monde a mangé » (Cheikh Abdoulaye Dieye, Maître soufi contemporain, 1938-2002).

Toutefois, dans la logique de la non-violence, qui va à contre-courant de la pensée établie de satisfaire ses propres besoins avant d'aider les autres, Mère Teresa va bousculer le sens commun, ou encore le « bon sens ». Au couvent elle avait déjà fait vœu de pauvreté. Elle n'avait la satisfaction que de ses besoins primaires. Après son choc éveillé, elle décida d'aller vivre la même vie que les plus pauvres des pauvres, se faisant l'égale de ceux qui manquent de tout dans les rues de Calcutta.

Elle prit en toute conscience le risque d'être dans le manque, mais grâce à sa foi en Jésus Christ, elle dépassera sa peur. En effet, dans « Les pensées spirituelles », elle affirme : « Moins nous possédons, et plus nous pouvons donner ».

Ainsi, « Pour moi la non-violence c'est l'affirmation de soi dans le respect total de l'autre. C'est Voltaire qui disait cela, c'est jusqu'à donner sa vie pour que chacun se sente reconnu dans son parcours de vie ». (Alicia, 40 ans, directrice de formation sur les pratiques éducatives).

A ce stade de notre réflexion, nous comprenons le parcours de Mère Teresa qui veille aux besoins fondamentaux de celui qui est sur le point de mourir dans la rue. Cela fait apparaître aussi un travail spirituel qui développe la notion de bienveillance. Cette femme, directrice de formation continue en disant :

« Je dirai ça simplement, la bienveillance, la bientraitance, veiller aux besoins fondamentaux, veiller à ce que chacun se sente autorisé à se dire tel qu'il est. La non-violence c'est aussi ne pas confondre les gestes et les paroles de chacun avec « l'étreté » intime qui nous anime et qui nous relie. Avoir cette profonde conviction qui est d'ordre spirituel en fait, qui est que, quels que soient les gestes et les paroles d'une personne, il y a une autre dimension qui l'habite. Pour moi la non-violence c'est s'adresser de ça à ça. C'est un art de la connexion, et une profonde confiance ».

Accompagner l'autre qui est dans le besoin est aussi un accompagnement au bien-être intérieur :

« La non-violence, c'est voir le sourire chez quelqu'un, déjà pour moi c'est une bientraitance, la bientraitance, la bienveillance, voir l'autre dans la joie mais vraiment l'aider à avoir cette joie, après c'est sûr on n'est pas responsable du malheur des autres,

---

<sup>146</sup> Évangile selon Marc. 12, 41-44

c'est vrai l'autre il a vécu de grosses souffrances, il a vécu des gros problèmes, je ne suis pas responsable de ça. Mais quand même, quand une personne vient vers moi, ou bien même si je suis fatiguée, bien faire attention à mes mots, ne pas le renvoyer, ne pas être dure dans mes paroles, dans mes propos, la non-violence c'est vraiment un accueil bienveillant, un accueil chaleureux, un accueil bien traitant. Pour moi c'est tout ça la non-violence. Parce que ça arrive quand on est fatigué, on n'a pas envie quelquefois, on a tendance à vouloir se renfermer, quand ça ne va pas, on ne peut pas être dérangé, donc du coup, dès que quelqu'un arrive, on tourne le dos soit on s'en va faire autre chose, soit on n'a jamais le temps, voilà : être disponible pour l'autre, se rendre disponible pour l'autre » (Sœur Madeleine, franciscaine, 50 ans, travailleur social, Ile de la Réunion)

### 2.1.6 La non-violence, une impossible définition ?

Certains des enquêtés utilisent le terme de *ahimsa*<sup>147</sup> pour évoquer la *non-violence*. Rappelons que c'est Gandhi qui a utilisé ce terme, laborieusement traduit du sanskrit par non-violence. La traduction du mot « *ahimsa* » est souvent source de malentendus. L'interview ci-dessous retranscrit partiellement les origines du terme « *non-violence* » :

« Au début du XXème siècle, Gandhi va commencer à théoriser ce que l'on connaît aujourd'hui en Occident comme la Non-Violence, terme ô combien réducteur, qui peut amener toutes sortes de mauvaises interprétations. La traduction du mot sanskrit « *ahimsa* » à l'anglais va justement amener à cette confusion et à la mauvaise interprétation du concept du Mahatma<sup>148</sup>. Je voudrais aujourd'hui parler de trois concepts gandhiens de la Non-Violence : le « *swaraj*<sup>149</sup> » ou hind *swaraj*, le « *swadeshi*<sup>150</sup> » et le « *satyagraha* ». Je ne savais pas que Gandhi s'était inspiré de deux chrétiens, le premier d'Occident, et l'autre d'Orient, Henry D. Thoreau et Lev Tolstoï.

---

<sup>147</sup> *La non-violence, que sais-je, 1997. Différence entre ahimsa et satyagraha p.8*

**Ahimsa** : il faut donc entendre dans *ahimsa* plus que la simple abstention de toute violence : le désir actif de ne pas nuire, une impulsion positive à respecter la vie. La tradition gandhienne verra dans l'*ahimsa* davantage qu'un interdit porté sur tout usage de la violence : une force intérieure poussant à combattre toutes les manifestations de la violence, pas seulement celle des coups et des armes.

**Satyagraha** (force de la vérité) : par quels moyens concrets peut-on mener ce combat tout en restant fidèle au principe d'*ahimsa* ? si Gandhi a marqué l'histoire c'est pour avoir élaboré, pour mener un tel combat, une méthode d'action spécifique, permettant de lutter sans violence contre la violence

<sup>148</sup> Qualificatif donné à Gandhi, qui signifie « la grande âme »

<sup>149</sup> *Swaraj* : mot sanskrit signifiant gouvernement par soi-même

<sup>150</sup> La définition de *Swadeshi* dans le dictionnaire est : produite à l'intérieur du pays, non importé. Une autre définition de *Swadeshi* est l'encouragement de la production domestique et le boycott des biens étrangers dans le cadre de la campagne pour l'indépendance.

L'un comme l'autre étaient des hommes du XIX<sup>ème</sup> siècle. Thoreau<sup>151</sup> théorise la désobéissance, il nous dit que pour qu'un homme reste fidèle à ses valeurs et à ses principes, il doit désobéir et arrêter de collaborer avec un gouvernement qui bafoue ces valeurs. Ainsi en 1846, Thoreau refuse de payer ses impôts car il ne veut pas soutenir un État qui fait la guerre et la traite d'esclaves. Et c'est donc depuis une prison américaine qu'il écrit son premier manifeste, qu'il va baptiser « La Désobéissance civile ». Lev Tolstoï, le grand écrivain russe de « Guerre et Paix », écrit à la fin de sa vie un petit livre sur sa foi chrétienne. Ce livre c'est « Le Royaume de Dieu est en vous ». Tolstoï remet en cause l'analyse du sermon sur la montagne faite par l'église orthodoxe. Il démontre que tous les chrétiens doivent dénoncer et délégitimer la violence et la guerre car l'une comme l'autre va à l'encontre des commandements de Jésus Christ. Église et violence sont incompatibles. Pour l'écrivain russe, l'enseignement majeur de Jésus est que le chrétien ne doit pas répondre au mal par le mal... Littéralement, après la gifle, Jésus nous dit de tendre l'autre joue. Tolstoï écrit « le chrétien, selon les enseignements de Jésus, peut œuvrer seulement avec un esprit de paix envers ses semblables, et il n'existe aucune autorité qui peut l'obliger à agir à l'encontre des enseignements du Christ. ». Gandhi décide d'appliquer ces théories à la situation indienne du début du XX<sup>ème</sup> siècle. Il applique la désobéissance civile de Thoreau avec beaucoup de créativité et d'intelligence politique dans des actions spectaculaires à travers toute l'Inde. De Tolstoï, il va s'inspirer pour la pratique de la non-violence au quotidien, beaucoup plus personnelle et spirituelle. Il ira chercher dans ses racines hindouistes et jaïnistes pour retrouver cette non-réponse au mal par le mal de Tolstoï, dont le terme en sanskrit est « ahimsa ». Mais Gandhi va aller plus loin, il se rend compte que quelques dizaines de milliers de Britanniques peuvent contrôler, diriger et soumettre trois cent quatre-vingt millions d'Indiens. Et que cette domination passe par la division et la fragmentation de son pays mais aussi par la domination économique. C'est à partir de là qu'il va commencer à théoriser le « Swaraj » que l'on peut traduire par l'autogouvernement, et le « Swadeshi », l'autosuffisance.

Gandhi, dans sa vision de l'émancipation de l'Inde dans les années 30, rêvait d'une société faite de milliers d'ashrams autonomes au niveau économique, alimentaire et politique. Chaque ashram pouvait coopérer avec les ashrams voisins mais chacun ayant une indépendance et une vraie autonomie, et ainsi s'affranchir de la domination

---

<sup>151</sup> Thoreau, H.D. 1849 *La Désobéissance civile*. Gallmeister Traduction Jacques Mailhos

économique et politique des Britanniques, Le Swadeshi va dans cette même direction d'affranchissement économique, c'est la recherche de chaque communauté, que chaque ashram soit souverain dans tous les domaines. L'expérimentation communautaire de Gandhi avait comme but final l'émancipation de l'Inde dans tous les domaines, il voulait mettre le « satyagraha <sup>152</sup> » dans tous les aspects de la vie des Indiens, la Non-Violence personnelle mais aussi celle politique, économique sociale et écologique du « Swaraj<sup>153</sup> » et du « Swadeshi<sup>154</sup> » gandhiens. Le satyagraha se retrouve dans le travail sur soi au sein de l'Arche, la recherche de transformation personnelle. De même la transformation positive des conflits et la réconciliation se situent dans cette recherche, tout comme l'approfondissement spirituel et religieux, l'œcuménisme et le dialogue interreligieux. L'expérimentation de la Non-Violence dans tous les aspects de la vie recherchée par l'Arche s'inscrit dans ce que Gandhi appelait le Poorna swaraj, l'indépendance totale. (Aymeric, trente-trois ans, Arche de Lanza del Vasto).

Pour beaucoup de personnes interrogées, le mot non-violence n'est pas accepté à cause de la présence du mot « violence ». Ainsi par exemple on dit que Gandhi a amené de la violence autour de lui, qu'il a été assassiné et que s'il n'y avait pas de violence en lui, il n'aurait pas été assassiné. Ainsi cette traduction de « *ahimsa* » par non-violence ne rencontre pas l'accord de ces personnes qui choisissent de ne pas prononcer le mot « non-violence » et utilisent d'autres termes qui évoquent la paix, par exemple, bienveillance.

Certains font le rapprochement entre non-violence et décolonisation. Ils rejettent le terme « *non-violence* » de la même manière que d'autres rejettent le terme « *décolonisation* ». En effet, le terme « colonisation » est lié à la mémoire traumatique<sup>155</sup> d'un vécu. La colonisation est également contenue dans la mémoire à long terme et donc plus impactée dans la conscience que celle de décolonisation qui n'en est qu'à ses balbutiements. La colonisation mentale est plus prégnante que la colonisation physique.

Il ne s'agit pas de nier la colonisation, mais d'arrêter de l'évoquer ainsi que le préconisait Alfonso Caycedo<sup>156</sup> quand il disait que l'univers ne connaît pas la négation. En ce sens la décolonisation apparaît comme impossible à réaliser tant que la colonisation est présente dans la mémoire collective. Le terme « libération » semblerait peut-être plus approprié. Par ailleurs

---

<sup>152</sup> *Satyagraha* est un mot féminin sanskrit, signifiant attachement à la vérité

<sup>153</sup> Ibid.

<sup>154</sup> Ibid.

<sup>155</sup> Salmona, M. 2018 *La mémoire traumatique* consulté le 26/12/2021 sur <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-de-la-justice-2018-1-page-69.htm>

<sup>156</sup> Caycedo A. (1932-2017), médecin psychiatre, fondateur de la sophrologie caycédienne.

le mot « décolonisation », est comme une réponse réactive à la colonisation, ce qui signifie qu'on n'en est pas libre, on s'y enlise, alors que dans les faits les pays sont indépendants. En voulant la décolonisation, on reste impacté par la colonisation, et dans ce cas la colonisation devient presque « meilleure » que la liberté : Un sage autochtone, à l'époque de l'indépendance du Sénégal, constatait les aberrations du nouveau gouvernement et clamait : « Mais quand est-ce qu'ils vont revenir les colons ? », montrant ainsi que ce que les successeurs faisaient à partir de ce modèle colonial et à sa suite, était pire que le régime colonialiste lui-même.

« Dans la non-violence il y a le non et le oui, il y a le non à l'injustice, à l'oppression, à l'exploitation de tout par l'être humain et à tout ça, il faut dire non ! Et en même temps il y a le « oui » à créer une alternative. Il y a le non et le oui, la non-violence ce n'est pas que « non ». Même si on utilise le mot « non-violence », on pense toujours au non. Il y a un problème de traduction, on n'a pas trouvé le bon mot pour le dire, ni en français, ni en anglais, ni en aucune autre langue ! Ce n'est pas le bon mot, mais bon on le sait mais c'est la création de cette alternative, la création de l'alternative, c'est la construction d'une société plus solidaire. » (Magdalena, 60 ans, membre de la communauté de l'Arche de Lanza del Vasto, militante)

Elle ajoute aussi que

« Tout ce qui est oppression de l'autre, tout ce qui est pouvoir, emprise de l'un sur l'autre, pour moi c'est ça la violence. Le mot violence a deux étymologies : le mot latin « vis » qui veut dire force, qui est nécessaire et cette force est faite pour protéger la vie. Si cette force, à la place de protéger la vie, va contre la vie, contre l'autre, ça c'est « violentia ». Il faut renoncer à la « violentia » pour garder la « vis ». Et tout le travail de la non-violence, ce n'est pas enlever notre force, bien au contraire, c'est récupérer cette force pour protéger et construire la vie » (Magdalena, communauté de l'Arche de Lanza del Vasto)

Discussion : Cette disciple de Lanza del Vasto évoque trois aspects concernant la non-violence :

- Le « non » à la violence
- Le « oui » à l'alternative
- Le « oui » à la force de la créativité

Ces trois aspects font que la non-violence n'est pas qu'une passivité face à l'autorité abusive, mais une résistance créative sans violence.

Au-delà de cette définition tripartite, Krishnamurti<sup>157</sup>, dans son livre « La flamme de l'attention », investit ainsi la non-violence :

« La non-violence est un non-fait. On a prêché sans fin la non-violence, en politique, en religion, par la voix de vos différents leaders. La non-violence n'est pas un fait, ce n'est qu'une idée, une théorie, un assemblage de mots : le fait est que vous êtes violent. C'est cela le fait. C'est 'ce qui est'. Mais nous sommes incapables de comprendre 'ce qui est', et donc nous enfantons cette absurdité appelée non-violence. Cela déclenche le conflit entre 'ce qui est' et 'ce qui devrait être'. Pendant toute la durée de votre quête de la non-violence, vous allez semer les graines de la violence. C'est tellement évident. Alors, pouvons-nous regarder ensemble 'ce qui est', sans aucun faux-fuyant, sans aucun idéal, sans suppression ou évasion de « ce qui est » ?

Jiddu Krishnamurti invite le lecteur à porter son attention seulement sur ce qui est et abandonner la « mission de la non-violence ». L'impossible définition de la non-violence est objectivée ici par l'absurde décrit par Krishnamurti.

### *2.1.7 La non-violence, c'est l'amour.*

Quand l'amour est là, la violence disparaît. Comme le préconisait cette sagesse<sup>158</sup> « Aimez vos ennemis et bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous font du tort et vous persécutent ». Le fait de pardonner à son ennemi permet de faire évoluer la tension vers une relation amicale, fait « disparaître » l'ennemi, il ne reste plus que l'amour et l'amitié. « L'action bonne n'est pas semblable à la mauvaise. Repousse celle-ci par ce qu'il y a de meilleur : celui qu'une inimitié séparait de toi deviendra alors pour toi un ami chaleureux » est un verset coranique (S.41, V.34) (traduction D. Masson). Autrement dit, si un individu a de la compassion pour son ennemi, celui-ci devient son avocat. Il pourra alors constater un revirement de situation spectaculaire.

Gandhi déclarait que « l'Amour est la force la plus puissante que possède le monde, et pourtant elle est la plus humble qui se puisse imaginer<sup>159</sup> ». En effet, quelqu'un d'arrogant ne peut s'imaginer prier pour son ennemi. Il va tout simplement le dénigrer. Celui qui prie pour son ennemi peut être considéré comme quelqu'un que l'on peut manipuler à souhait. Cependant si on expérimente ce conseil, on s'apercevra que dans un premier temps, il faut une certaine foi,

---

<sup>157</sup> Jiddu Krishnamurti, penseur indien, (1895-1986), promeut une éducation alternative.

<sup>158</sup> Évangile selon St Mathieu, 5, 43-44

<sup>159</sup> Gandhi, Lettres à l'Ashram, 1937

puis une force inouïe de caractère, et une humilité sans pareille quand on est au cœur d'une « bataille » pour faire cette expérience.

Nelson Mandela, quant à lui, ajoute « Pour faire la paix avec un ennemi, on doit travailler avec cet ennemi, et cet ennemi devient votre associé. <sup>160</sup> »

C'est par l'amour de Jésus que Mère Teresa a puisé sa force et son courage pour s'occuper des indigents.

« Pour moi la non-violence, c'est la force de l'amour et de la vérité ensemble. Amour et vérité, les deux faces d'une même monnaie, les deux faces de l'autre, même dans son erreur, même dans sa violence, et après la limite posée à cette violence et le devoir que nous avons en tant qu'être humain de construire, de lutter continuellement pour un monde plus beau et pour nous transformer. La non-violence représente « le seul mouvement de lutte » où on dit « la première révolution commence en soi-même ». C'est un mouvement qui va de l'intérieur vers l'extérieur » (Magdalena, communauté de l'Arche de Lanza del Vasto, France)

Pour autant, la non-violence n'est pas un monde de rêveurs et demande une force de caractère et un courage hors norme.

Mon interlocutrice reprend :

« Et c'est ça qui est profond, c'est vrai que c'est très long, c'est plus facile de changer un système superficiellement. Mais la non-violence nous appelle à un travail sur nous-même, un travail de vérité. Apprendre à nous aimer, à aimer l'autre, et apprendre à voir quelle est notre part et quelle est la part de l'autre, et construire ensemble, donc pour moi c'est très radical. Je pense qu'on a besoin d'une révolution radicale dans ce monde-là. Pour moi la non-violence je l'aime dans son côté radical, je n'aime pas quand on fait de la non-violence, une sorte de chose sucrée, c'est pas du tout sucré la non-violence. ».

Il y a ceux qui font référence à Jésus Christ, considéré par les chrétiens comme le premier des non-violents, il appelle à aimer son ennemi, une étape incontournable dans l'évolution vers la non-violence mais elle ne reste toutefois accessible que par une longue expérience. « Quand on nous faisait du mal, on n'avait pas forcément envie d'être bienveillant avec la personne » (Yvan, 40 ans, militant dans une organisation non-violente en France). Cela demande une gestion de ses émotions, comment on reçoit la haine de l'autre, comment on la transforme afin de ne pas en être impacté.

---

<sup>160</sup> Mandela, N. 1996. *Un long chemin vers la liberté*, Nelson Mandela, Livre de poche p.740

« Je m'efforce de ne pas entrer dans le règlement de compte, dans le côté un peu mesquin d'une attaque, si je répons par une attaque, j'ai conscience qu'au-delà du fait que je vais entrer dans une escalade qui n'est pas tenable, au final je pense faire du mal à l'autre, mais je m'en fais à moi. Pour moi la solution la plus radicale que j'aie, c'est de mettre la personne à distance, de ne plus la côtoyer quand cela devient trop compliqué, mais en tous cas, je n'irai jamais la chercher, lui faire du mal pour du mal, pour moi c'est inconcevable en fait. Pour moi la non-violence c'est ça » (Yvan, organisation non-violente).

Dans cet objectif d'amour, on définit la non-violence comme suit : « La non-violence, c'est ne pas blesser l'autre, même celui qui est violent. On tente de comprendre la situation de la personne, mais on ne la juge pas, on l'aide à devenir non-violente » (Religieuse, 60 ans, vivant en communauté chrétienne à la Réunion).

« La non-violence, c'est aimer comme Jésus a aimé. Lui il a tout fait au nom de l'amour. Peut-être quelquefois on oublie le mot amour. Aimer, c'est ne pas être violent » (Sœur Francine, franciscaine, 70 ans, Ile de la Réunion).

Cet aspect de la non-violence fait référence invariablement au travail sur soi en profondeur qui va nous permettre de changer de regard et de ne plus voir celui qui attaque comme un adversaire, mais comme une personne qui est en souffrance.

Nous allons nous référer ici à Tierno Bokar, maître spirituel de l'écrivain Amadou Hampaté Bâ<sup>161</sup> pour approfondir notre réflexion avec la parabole des oiseaux noirs et des oiseaux blancs, où les oiseaux noirs symbolisent les pensées destructrices et les oiseaux blancs les pensées d'amour se faisant face. Un oiseau qui quitte sa cage doit nécessairement trouver un abri identique au sien, et s'il n'en trouve pas en face, il revient à son point d'origine avec plus de force. Ce qui nous amène à dire que si on ne répond pas au mal par le mal, notre « oiseau noir » ne va pas quitter sa cage, et il n'y aura pas de place pour que l'ennemi s'infilte.

Pour aller encore plus loin, Cheikh Ahmadou Bamba dit « Au mal, répons par le bien ». Cela signifie que l'individu perçoit le mal. Mais au lieu d'être impacté par lui, son changement de regard va lui permettre de voir qu'en fait c'est un bien. Il faut puiser en soi-même les ressources du bien pour pouvoir « transcender le mal ». On va donc chercher le potentiel de bien caché dans ce mal apparent afin de mettre en œuvre le processus de résilience<sup>162</sup>.

---

<sup>161</sup> Bâ, A.H. 1980 *Vie et enseignement de Tierno Bokar*, Seuil, p.168-169, *Les oiseaux noirs, les oiseaux blancs*.

<sup>162</sup> Cyrulnik, B. 2014. *La résilience* consultée le 22/12/2021

[https://www.cairn.info/load\\_pdf.php?ID\\_ARTICLE=OJ\\_ANAUT\\_2014\\_01\\_0007](https://www.cairn.info/load_pdf.php?ID_ARTICLE=OJ_ANAUT_2014_01_0007)

Il s'agit là de l'amour inconditionnel et lorsque nous avons trouvé cet amour inconditionnel, nous n'avons plus d'ennemis, l'ennemi se transforme en ami. Gandhi confirme cette assertion lorsqu'il prétend que « ce n'est pas être non-violent que se contenter d'aimer ceux qui nous aiment. La non-violence commence à partir de l'instant où l'on aime ceux qui nous haïssent ».<sup>163</sup>

Cet amour inconditionnel trouve son apogée dans la dyade « action-réaction<sup>164</sup>» qui peut être facteur de violence dans un cas et non-violence dans l'autre cas. C'est la loi qui est en jeu ici dans ce que Jésus dit : « Quand on te frappe, tends l'autre joue » cela désamorce le processus de violence. L'adversaire s'attend à ce que l'on riposte. C'est le contraire qui se produit. L'adversaire se retrouve pour ainsi dire « sans adversaire » et « le combat cessa faute de combattant ».

En effet, si à un adversaire on répond de la même manière que lui, selon le principe de Newton, la réaction s'amplifie et c'est l'engrenage de la violence. Le non-violent est celui qui fait le choix de répondre au mal par le bien<sup>165</sup>.

En définitive, après une agression, si on se prête à l'activité de pensée<sup>166</sup> et que l'on réfléchit par exemple aux souffrances qui ont conduit l'agresseur à son action violente, le processus de violence s'arrête et l'action de celui qui a été agressé devient une action non-violente. Toute la difficulté est de changer de paradigme, cela suppose que l'on va puiser ses ressources dans son estime de soi, que l'on fait appel à des énergies qui relèvent d'un niveau de conscience plus élevé, et c'est ainsi que l'on retrouve sa confiance en soi et dans le même temps sa paix intérieure<sup>167</sup>.

« C'est juste essayer de ne pas réduire la personne qu'on a en face, comme on dit dans des langages un peu psychanalytiques, de ne pas réifier, de ne pas transformer en chose en fait, de ne pas faire comme si c'était quelqu'un qui n'existait plus et qui n'avait pas de présence humaine et finalement dont on se moque. Non, ça reste humainement quelqu'un qui a ses affects, un entourage, quand on parle des violences policières et tout ça. Dieu sait si on est révolté par l'agressivité que les policiers peuvent avoir, la manière d'abuser de l'autorité et tout ça, pour moi c'est absolument fondamental de toujours garder en tête que on n'a jamais qu'une personne en face de nous, qui peut être, des fois, un peu zélée, mais pour tout un tas de raisons elle fait ceci ou cela. Mais ne jamais perdre

---

<sup>163</sup> Gandhi, M.K, 1990. *Tous les Hommes sont frères*. Gallimard.

<sup>164</sup> Ce principe d'action -réaction est traité dans la partie intitulée « les clés de la paix » de cette thèse

<sup>165</sup> Tolstoï, L. *Ce n'est pas la violence, mais le bien qui supprime le mal*. Citation i

<sup>166</sup> Arendt, H 1981. *La vie de l'esprit, La pensée*. Traduit de l'américain par Lucienne Lotringer Puf, pp 79-80

<sup>167</sup> Heduin, s.d. *Résilience* consulté le 27 Décembre 2021 sur <https://heduin.net/RESILIENCE%20def.pdf>.

cette idée-là. Pour moi la non-violence, c'est ça. Martin Luther King parlait de l'agapè, il parlait toujours de cette notion d'amour, et même avec les adversaires, peut-être même surtout avec les adversaires » (Marc, 40 ans, français, engagé dans l'organisation « nonviolence21 »).

Ainsi que Gandhi le disait, l'amour est la plus grande force que possède l'humain<sup>168</sup>.

« Pour moi c'est une évidence, l'amour c'est essentiel, mais je sais qu'il faut le garder constamment à l'esprit. Après dans le ressenti c'est différent parce qu'évidemment l'amour on peut en parler, ressentir toujours de manière très forte vis-à-vis de quelqu'un qui nous fait du mal, ce n'est pas simple, donc la seule solution que j'ai pour essayer, par rapport à ceux qui cherchent à faire du mal, c'est au moins de les aimer en partie, de continuer à être dans un sentiment pas négatif à leur égard, de ne pas mélanger » (Marc, engagé dans l'organisation « nonviolence21 » en France).

C'est aussi grâce à l'amour que des solutions non-violentes apparaissent.

« Pour moi la solution non-violente, c'est celle à laquelle on ne pense pas en premier lieu. Elle nécessite des remises en question de soi et de la créativité pour résoudre un problème sans léser personne. Je pense que le socle de la non-violence est fait d'amour, c'est pourquoi les solutions qu'elle apporte ne nuisent à aucun des antagonistes. En général, ceux qui la mettent en œuvre s'inspirent de l'exemple de ceux qui les ont précédés sur cette voie. A leur charge de les adapter à la réalité du moment. » (Aïda, 72 ans, 20 ans de vie communautaire en France).

### *2.1.8 La vie en communauté : un tremplin vers la non-violence.*

Les acteurs de la non-violence se regroupent souvent dans un collectif, une association et leurs témoignages montrent la puissance de cette vie en communauté pour promouvoir la paix intérieure :

« La vie collective qu'intègrent les personnes qui partagent un même idéal, constitue la meilleure initiation à la non-violence. En effet les personnes en présence ne se sont pas choisies, ne sont pas nécessairement de la même culture, de la même langue, de la même religion... on y confronte ses oppositions, les défauts de son caractère, ses conflits récurrents etc. Alors on cherche une vie sociale paisible et harmonieuse. On utilise l'exemple de personnalités qui nous ont précédées ainsi que nos ressources intérieures

---

<sup>168</sup> Gandhi. M.K. 1937. *L'amour est la force la plus puissante que possède le monde, et pourtant elle est la plus humble qui se puisse imaginer*. Lettres à l'Âshram

pacificatrices. On finit par trouver des alternatives. Cette expérience est très utile car elle constitue une sorte d'« entraînement » pour réussir, dans la société, à ne pas réagir mais à formuler des propositions qui permettent de satisfaire chaque parti. C'est l'apprentissage au changement de regard sur notre réalité » (Aïda, 72 ans, membre d'une daara<sup>169</sup> depuis 22 ans).

### 2.1.9 La non-violence : réalité ou illusion ?

Dans un contexte de violence, et face aux agresseurs, il arrive des moments où la question de la réponse violente se pose à celui qui est non-violent.

Nelson Mandela par exemple, au vu de l'extrême violence du gouvernement face à la résistance pacifique de ses partisans, a compris que si on se livre sans résister, et qu'on arrive sans armes, le combat s'arrête car tous les résistants pacifiques sont voués à la mort. Il avait donc choisi avant son emprisonnement une certaine forme de violence<sup>170</sup>. En particulier il avait mené une action ponctuelle de destruction de matériel destiné à une oppression et qui n'avait coûté la vie de personne. Jean Marie Muller l'explique dans son livre<sup>171</sup> « Le choix de la lutte armée » montrant que dans certains cas la force semble nécessaire.

« J'avais commencé, s'expliquera Nelson Mandela, à analyser la lutte dans des termes différents.... La résistance passive non-violente est efficace tant que votre adversaire adhère aux mêmes règles que vous. Si la manifestation pacifique ne rencontre que la violence, son efficacité prend fin. Pour moi la non-violence n'était pas un principe moral mais une stratégie. Il n'y a aucune bonté à utiliser une arme inefficace ».

Cette logique anime également les forces armées de la nation qui sont au front des violences terroristes où la finalité de la paix est le but recherché dans ce qu'on appelle la contre-violence. La force armée, dans l'urgence, va anéantir le terroriste pour que la société retrouve sa sécurité. Ainsi, un général de l'armée, favorable au désarmement, répond, inspiré par Nelson Mandela, que pour lui,

---

<sup>169</sup> Communauté où les disciples vivent et travaillent ensemble.

<sup>170</sup> Mandela, N.1994. *Un long chemin vers la liberté*, Le livre de poche, p.286. « Le chef Luthuli affirma qu'il croyait en la bonté innée de l'homme et il pensait que la persuasion morale et la pression économique pouvaient très bien entraîner un changement dans le cœur d'une partie des Sud-Africains blancs. En expliquant la politique de non-violence de l'ANC, il insista sur le fait qu'il y avait une différence entre la non-violence et le pacifisme. Les pacifistes refusaient de se défendre même quand on les attaquait avec violence, mais ce n'était pas nécessairement le cas avec ceux qui avaient choisi la non-violence. Parfois, les hommes et les nations, même non-violents, devaient se défendre quand on les attaquait »

<sup>171</sup> Muller, J.M. 2015. *Le choix de la lutte armée*. Chroniques sociales

« Ce qui compte c'est la paix. C'est pour ça que la non-violence posée comme principe, c'est un objet politique utilisé comme un moyen, un levier politique. Et il y a une forme de violence dans la non-violence. Autour de Mandela aussi, par exemple, il est utile de se poser la question de savoir si l'action que vont mener les gens contribue à la paix ou pas ? In fine, est-ce qu'il y a plus de paix ou moins de paix ? » (Pierre, cinquantaine, ancien militaire, favorable au désarmement).

Pour ce général de l'armée, à l'opposé de ceux qui pensent que la non-violence est une forme de passivité, la question qui se pose à lui est de savoir si la définition de la non-violence exclut la possibilité de contraindre par la force. Il ajoute que dans les relations internationales, il s'agit de rapports de force, c'est-à-dire de l'utilisation de la force pour contraindre.

C'est une question-clé en politique et il appartient aux gouvernements de faire le choix en conscience. Pour l'Institut de Recherche et de Résolution Non-Violente des Conflits, (IRNC)<sup>172</sup>, « Face à la violence, la contrainte non-violente apparaît parfois impossible ou trop lente pour faire cesser des situations insupportables »

Dans une situation d'urgence, pour que des dizaines de morts soient évités, la mort du terroriste apparaît comme la seule solution. Si on s'en tient là en pensant avoir fini avec le terroriste, on commet une erreur car on a guéri le symptôme et non la cause.

« La non-violence, si vous réfléchissez un peu, c'est une question de confiance, et c'est pour cette raison qu'on ne peut pas demander cela à un jeune officier ou un jeune de trente ans qui n'a pas d'expérience. Mais même avec le terroriste, si on prend du recul, et que l'on veuille construire dans la durée, il faut l'aimer, et entamer un dialogue car c'est l'ignorance qui conduit à la violence. Donc il faut travailler sur la conscience, sur ce qui va amener à relativiser ». (Pierre, militaire).

Dans un rapport de force, il est indispensable que la victime ou la minorité ne se fasse pas anéantir par la majorité. Le plus vulnérable doit trouver une force équivalente ou supérieure à celle de son adversaire. Et ici nous ne pouvons que citer Gandhi à propos de pouvoir : « L'amour est la seule force que possède l'humain. <sup>173</sup>».

Cet homme témoigne ainsi :

« Pour arriver à ce que l'amour prenne la place de l'avidité, il faut passer par des moyens, et s'il faut que j'inspire la crainte pour que le type ne me tue pas, il faut que les gens qui sont gentils et qui ont une vision altruiste des choses ne se fassent pas anéantir, c'est

---

<sup>172</sup> IRNC, diaporama, p.17-18

<sup>173</sup> Gandhi, Lettres à l'Ashram, 1937

tout le débat entre les requins et les gentils, si les gentils sont trop gentils, ils se font détruire » (Pierre, militaire).

#### *2.1.10 La non-violence : une acceptation de la diversité.*

Les différences existent et, au lieu d'être une source d'enrichissement, elles sont souvent à l'origine de conflits, de guerres, de haines raciales ou religieuses. Si les enfants ont peur de se distinguer des autres par une différence quelconque, la grande majorité des adultes rejette tous ceux qui n'appartiennent pas à leur « communauté », tous ceux qui ne correspondent pas à leur conception du monde. Ce réflexe est un non-sens biologique car notre existence même, intimement liée à celle de l'univers, repose sur un long processus de diversification, à l'origine de toutes les différences.

La Vie fut conçue dans la différence. A travers son apparition, son évolution et sa pérennisation, la vie nous démontre que les différences constituent un enjeu vital pour l'harmonie universelle et la sauvegarde de l'humanité. En effet, nous pouvons constater toutes les différences telles que la chimio-diversité, la cosmo-diversité, la biodiversité et les différents règnes (végétal, animal et humain). Avec le phénomène que les scientifiques appellent « dérive des continents » ce même homme a dû s'adapter aux différences climatiques et environnementales à travers une variété de pigmentation de la peau, du cheveu, des nuances dans la couleur des yeux. Il a subi une mutation dans sa morphologie et sa taille.

« Tout le problème de fond, c'est le rapport à la différence. La différence, soit vous considérez que c'est une richesse, soit vous considérez que c'est un inconfort. La plupart des gens doivent la vivre comme un inconfort » (Pierre, général retraité). En effet, loin d'accueillir ces différences l'homme a peur de ce qu'il ne connaît pas, de l'étranger, et dans la plupart des cas, il n'essaie pas de comprendre. La différence est vécue comme une menace pour la vie de l'individu.

« Quand j'étais petit, je vivais à la Réunion, et là il n'y a pas plus divers, j'ai adoré ce pays et ses cultures différentes, j'ai compris que quelque part les marabouts, les marches sur le feu, enfin la diversité, m'ont éduqué. Et enfin les Afrikaners et nous, si on regarde notre passé colonial, nos beaux principes, nous prenons conscience de notre violence, en nous étant imposé sur ces terres sans les respecter. Avec l'esclavage sous-jacent il y a une conception de l'homme et une conception de la vie qui amène les gens à réagir par rapport à leur intérêt profond, et ce qui les intéresse, c'est leur argent, leur propriété, et non l'amour qu'ils pourraient développer en eux.... Il ne faut pas que la diversité des

nuances soit un facteur de divergences, parce que fondamentalement, c'est l'amour qui nous fait converger » (ibid.)

La non-violence s'exprime aussi à travers des actions politiques, ainsi que le précise cette praticienne de yoga :

« L'abstention pour moi c'est une forme non-violente pour dire que je ne suis pas d'accord avec le système en place. Au plus profond de notre conscience manifester son opinion, dire que l'on n'est pas d'accord avec telle loi ou tel comportement en public ou en privé, est-ce une raison pour aller arracher les pavés comme en Mai 68 et tout rejeter ou bien peut-on manifester de manière différente ? A travers les valeurs du jaïnisme<sup>174</sup>, cela m'a ouvert un champ que je ne connaissais pas, je me dis qu'on peut faire les choses différemment, prendre une voie différente. Donc pour moi c'est ça la non-violence » (Mira, 37 ans, praticienne de Yoga).

#### *2.1.11 La non-violence est une science conduisant à une guerre contre soi-même.*

Au même titre que dans les découvertes dans le domaine scientifique, la vie est faite d'expériences en tous genres qui permettent à l'individu de faire des découvertes sur le plan relationnel, sur le plan économique, sur le développement de ses capacités spirituelles, sur son développement psychologique, et aussi découvrir le fonctionnement de son corps physique. Et comme pour la recherche scientifique, il y a la méthode des essais, incluant succès et erreurs, et l'individu avance dans le développement de sa conscience en tombant et en se relevant, à condition de tirer les leçons de ses expériences.

Ainsi la non-violence se dégage de la façon que l'individu a de gérer sa sphère relationnelle et celle-ci lui permet de découvrir qui il est parmi les autres lorsqu'il les côtoie au travail, en famille, dans les lieux de loisirs, dans les lieux de culte....

« La non-violence est pour moi une science- la science de la vie, la science de l'Être qui s'expérimente au quotidien. Elle conduit l'individu à vivre la vraie vie, celle du cœur et de l'esprit. Dans cette sphère, la guerre se fait autrement, c'est la grande guerre pour éveiller notre conscience, nous donner la force de nous défaire de nos croyances, et nous faire découvrir les subterfuges de notre âme, notre seul obstacle sur le chemin de notre but, l'essence même de l'existence : l'Amour. Cet Amour qui nous fait évoluer dans la

---

<sup>174</sup> Jaïnisme : Religion qui remonte au Xème siècle avant Jésus-Christ dont l'ascèse prône la chasteté, la non-violence (ahimsa) envers les vies, la véracité, le non-vol et la non-possession

Vérité. On sent qu'on renaît, qu'on se renouvelle sans cesse. Cet état d'être nous maintient dans la joie et nous porte au plus sublime : le service aux autres. La beauté de la non-violence pour moi c'est qu'elle est une arme puissante qui ne vise jamais l'autre mais soi-même. Quand cet « autre » n'est plus l'autre, alors jaillit cette force intérieure qui rend l'homme libre, une liberté qui implique responsabilité et engagement de sa propre personne, bref qui permet de toucher à sa raison d'être sur terre » (Meryem, 55 ans, membre de l'école de Cheikh Ahmadou Bamba).

La non-violence se présente aussi comme un but spirituel à atteindre à travers les étapes de la vie. Ainsi, pour cet adepte du Raja Yoga<sup>175</sup>, la non-violence est une perfection de l'âme, signifiant que l'être est accompli, réalisé.

« La non-violence est annoncée quand on arrive à un niveau de perfection. Quelqu'un qui a commencé un parcours spirituel depuis de nombreuses années. Quand ces gens sont réalisés, ils deviennent doublement non-violents. Ils deviennent non-violents physiquement, verbalement, ou dans leur regard, leur attitude : ça c'est la première non-violence, et la deuxième non-violence c'est qu'ils sont purs. Donc ils sont non-violents vis-à-vis des éléments, de la nature, vis-à-vis des animaux et de leurs vibrations. Dans l'enseignement du Raja Yoga, il ne faut pas qu'il y ait de colère. La colère est un vice, donc quand tu ne te mets plus jamais en colère c'est que tu es déjà non-violent. Quand tu es quelqu'un qui travaille la paix, qui travaille à ne pas faire émerger l'ego, quand tu prends de la distance par rapport à la luxure, tout ça c'est de la non-violence. Quand tu traites l'autre comme un humain, c'est-à-dire comme un être spirituel, tu es dans la non-violence. Si tu regardes sa taille, sa beauté, son argent, c'est quelque part de la violence » (Bastien, soixantaine, tahitien ayant vécu plus de trente ans dans un centre de Raja Yoga).

Dans les centres de formation à la non-violence, on apprend que celle-ci est un engagement volontaire à modifier son comportement.

« Ce qui m'a marqué dans la non-violence, notamment lors du premier stage de formation que j'ai fait en Suisse, en 1972-1973, on insistait beaucoup sur le fait que la non-violence c'est une méthode d'action, c'est aussi une philosophie, c'est une façon d'être, c'est-à-dire qu'on travaille sur soi pour ne pas être violent, on te forme à la non-

---

<sup>175</sup> Le Raja Yoga signifie Yoga royal ou intégral. Méditation pratiquée par les Brahmas Kumaris, son but est la libération des renaissances.

violence, on l'intègre et on n'a pas fini à la fin de sa vie » (Yvan, 70 ans, militant dans une organisation non-violente en France)

### 2.1.12 *La non-violence : une faiblesse ou une force ?*

Nombreux sont ceux qui pensent que la non-violence est une manifestation de faiblesse<sup>176</sup>, la faiblesse de celui qui a un complexe d'infériorité, la faiblesse de celui qui a peur d'aller au combat, la faiblesse du lâche. Mais tous ceux qui pratiquent la non-violence affirment le contraire. Ainsi, on recueille ce propos :

« La non-violence ce n'est pas une faiblesse, au contraire c'est une force ; les gens pensent que s'il y a non-violence, cela veut dire qu'on est faible, mais c'est tout le contraire. Quand les gens utilisent la violence, c'est justement parce qu'ils se sentent faibles et qu'ils veulent essayer de compenser, mais si on est fort intérieurement, on peut utiliser la non-violence » (Jean, 60 ans, ayant étudié la Bhagavad Gita en Inde pendant 30 ans)

### 2.1.13 *La non-violence : une absence absolue de violence ?*

Dans le jaïnisme<sup>177</sup>, la non-violence est portée à son apogée, conditionnant par exemple le choix de métier des adeptes :

« Gandhi a emprunté le terme « ahimsa<sup>178</sup> » à une religion, à un culte particulier en Inde qui s'appelle « les Jaïns ». Pour moi au départ, la non-violence était quelque chose de lié à Gandhi, du mouvement qu'il a lancé. Et de par mes recherches et les rencontres que j'ai pu faire, j'ai pu comprendre que la non-violence c'est vraiment l'absence de violence, ce n'est pas la fête de la liberté. Qu'est-ce qu'on considère comme violent ou pas et quel est notre positionnement personnel par rapport à la violence, c'est-à-dire « est ce que tuer un moustique c'est une forme de violence ? ». Donc, dans notre savoir-vivre réunionnais, la question qui se pose à moi est de savoir si je dois m'exprimer ou non. Si je m'exprime en toute liberté, cette expression peut être perçue comme une

---

<sup>176</sup> Muller, J.M. 2014. *Corse, terre de non-violence* « La culture de l'Occident est dominée par l'idéologie de la violence nécessaire, légitime et honorable qui fait apparaître la violence comme la vertu de l'homme responsable qui a le courage de prendre des risques pour lutter contre l'injustice et défendre la liberté. Dès lors, la non-violence est considérée comme la faiblesse de l'homme lâche qui renonce à lutter et se résigne à subir le joug des oppresseurs et pactise par avance avec les agresseurs » consulté le 2/03/2022 sur [https://www.alternatives-non-violentes.org/Revue/Numeros/169\\_Corse\\_terre\\_de\\_non-Violence/Construire\\_une\\_culture\\_de\\_non-Violence](https://www.alternatives-non-violentes.org/Revue/Numeros/169_Corse_terre_de_non-Violence/Construire_une_culture_de_non-Violence)).

<sup>177</sup> Jaïnisme : Religion qui remonte au Xème siècle avant Jésus-Christ dont l'ascèse prône la chasteté, la non-violence (ahimsa) envers les vies, la véracité, le non-vol et la non-possession

<sup>178</sup> Ahimsa : non-violence.

agression. Et si je ne m'exprime pas, c'est très compliqué parce que ça va être souvent perçu comme une absence d'action. » (Mira, 37 ans, engagée pour promouvoir l'action de Gandhi)

A la lumière de ce témoignage, on note qu'il y a ici une réflexion profonde sur la notion de non-violence qui nous emmène vers les micro-organismes. Le commandement « *Tu ne tueras point* » de Moïse dans la Bible prendrait ici, si la non-violence consiste à ne pas tuer un seul moustique ou un seul virus, une valeur extrême, radicale qui amènerait l'homme vers un au-delà du monde visible, c'est-à-dire où l'absence de violence se mesure même dans l'intention. Ainsi l'approche de la non-violence est liée à la conscience de chaque individu.

#### 2.1.14 *La non-violence : désamorçage des pulsions agressives.*

« La non-violence est pour moi un état d'être qui nécessite le désamorçage de toutes les pulsions de défense agressive. Il est donc en soi un état d'acceptation si profond que les agressions extérieures ne trouvent plus rien à blesser à l'intérieur de soi. Donc plus de blessure, plus de souffrance, plus de victime, plus de bourreau, plus de vengeance ! En même temps, ce dépassement de la souffrance conféré par l'acceptation du prix à payer pour traverser l'existence permet l'expression d'une puissance extraordinaire prête à ne reculer devant rien au nom de la Vérité et de la Justice » (Naïla, 40 ans, membre d'une communauté depuis 9 ans).

Ici nous observons le climax<sup>179</sup> de l'engagement pour arriver à l'état de non-violence qui est celui de braver les difficultés lors d'une action (chaleur, privations physiques, agressivités externes de ceux qui disent que cette action est vaine), etc. On comprend alors que la non-violence a ce pouvoir de transcendance car les difficultés ne sont pas ressenties de la même manière. La présence de l'adversité complique mais justifie l'action non-violente et l'individu trouve une paix, un sentiment de satisfaction dans un acte de service, le sentiment d'avoir accompli un devoir utile et durable. Cette perception renforce considérablement l'estime de soi, la confiance, le sentiment d'avoir l'agrément de tous, en bref il procure le bonheur.

Discussion.

Devant la diversité des êtres humains, cette liste de définitions pourrait s'étendre indéfiniment. Nous avons chacun une manière de concevoir et d'appliquer la non-violence. Ces différentes approches de la non-violence nous conduisent à comprendre qu'à travers nos différences, elle

---

<sup>179</sup> Le point culminant

est un chemin d'évolution de la conscience. Celle-ci part du bon sens collectif où chaque individu peut continuer sa vie sans se sentir gêné dans ses agissements, jusqu'à ce qu'un événement vienne remettre en cause son intégrité et provoquer ainsi un éveil de conscience individuel. La non-violence se présente donc comme une sorte de cône ayant pour base la conscience collective (c'est-à-dire l'individu inconscient) et comme sommet l'individu en pleine conscience. En effet, revenons à Gandhi. Dans sa biographie, nous avons noté que Gandhi grandit dans un milieu où le modèle à imiter était celui du Britannique. L'ordre social de cette époque était établi de cette façon, et personne ne remettait cela en question. Toute la société était dans une sorte de sommeil métaphysique. C'est lorsqu'il arrive au sommet de cette hiérarchie sociale, que Gandhi prend conscience que ce modèle est une illusion, c'est-à-dire que lorsqu'il a été jeté du train par les Anglais à Maritzburg, il a compris que malgré ses efforts pour imiter l'Anglais, il ne sera jamais considéré comme un individu ayant les mêmes droits que celui-ci, mais demeurera toujours comme un individu de troisième classe. Cette prise de conscience ne peut se faire qu'au plan individuel, donc l'éveil de conscience ne peut être qu'individuel. Puis cette force de conviction acquise par la certitude liée à l'expérience-choc de Maritzburg, va lui permettre de lever le voile de l'illusion et d'être dans le vrai. Ceci va en quelque sorte déclencher dans son entourage un éveil de conscience à travers lequel la figure de non-violence va apporter au collectif une autre vision de la société. Gandhi va sortir de ce sommeil métaphysique seul, dans un premier temps. Puis cette force de conviction, issue de l'expérience vécue, va permettre à Gandhi de parler au cœur des gens. C'est cela qui va favoriser l'amplification de la non-violence dans la société. Il va alors apporter une solution « gagnant-gagnant », condition sine qua non d'une société non-violente.

## 2.2 LA GESTION DE LA COLERE A L'ORIGINE DE VIOLENCE.

Lorsqu'on parle de travailler sur soi dans la non-violence, cela signifie principalement travailler sur son caractère, sur ses émotions. Les émotions peuvent être un tremplin vers la compassion ou au contraire un pas vers les condamnations. Le Dalaï Lama, dans une conférence donnée en 2003 à Central Park à New York <sup>180</sup>, déclare que

« En tant que moine bouddhiste, j'ai appris que ce qui bouleverse essentiellement notre paix intérieure est ce que nous appelons les émotions perturbatrices. Toutes ces pensées, émotions et manifestations mentales reflétant un état d'esprit négatif ou sans

---

<sup>180</sup> Dalaï Lama, 2003 *Lutter contre le stress et la dépression*, consulté le 24/01/2022 sur <https://fr.dalailama.com/messages/compassion-and-human-values/countering-stress-and-depression>

compassion, ébranlent inévitablement notre expérience de paix intérieure. Toutes nos pensées et émotions négatives – la haine, la colère, l'orgueil, la convoitise, la cupidité, l'envie, etc. – sont considérées comme des sources de difficultés, comme perturbatrices. Les pensées et les émotions négatives sont ce qui obstrue nos aspirations les plus fondamentales – être heureux et éviter la souffrance. Quand nous agissons sous leur influence, nous devenons insensibles à l'impact de nos actions sur les autres : elles sont les causes de notre comportement destructeur envers les autres et envers nous-même. Meurtres, scandales et tromperies trouvent tous leur origine dans les émotions négatives ».

On rapporte de même l'histoire d'un moine qui avait été emprisonné ; interrogé sur son incarcération à sa sortie de prison, il déclara que la seule chose dont il avait eu peur en prison c'était de « perdre sa compassion. »<sup>181</sup> La prison est un lieu où la force de destruction est puissante. L'individu qui y entre, s'il n'a pas une force mentale à toute épreuve peut facilement reproduire ce qu'il a subi ou bien développer le syndrome de Stockholm<sup>182</sup> et épouser les « valeurs » de ceux qui s'y trouvent.

### ***Quels sont les différents degrés de la colère qui conduisent à la violence ?***

Cette question suggère qu'il y a des degrés de colère en nous ou en l'autre qui peuvent conduire à la violence. Quels sont-ils ?

Parmi les causes de colère, nous trouvons une palette allant de :

- La gêne causée par une incivilité.
- Le vol d'un porte-monnaie ou d'une voiture.
- Le cambriolage.
- L'assassinat de sa famille.

Cette palette va déclencher, en regard, des niveaux de souffrance, des niveaux d'acceptation, et au final, la force de la transcendance.

---

<sup>181</sup> Roland Tech disciple de Deshimaru, déclare dans un interview : Et puis dans le bouddhisme on croit qu'il y a d'autres êtres sensibles, c'est-à-dire des êtres qui vivent dans les enfers, les esprits affamés, les déités qui sont soit courroucées, soit des déités qui vivent dans des états extatiques, mais tous ces états de transmigration sont le résultat d'un karma, sont donc impermanents et sont l'occasion de souffrance. Donc tout le sens de la démarche de Bouddha, c'est d'aider tous les êtres à se libérer de ce cycle de la transmigration à cause du karma. Consulté le 02/03/2022 sur

<https://www.bouddhisme-france.org/sagesses-bouddhistes/revoir-toutes-les-emissions-tv/Les-Voeux-du-bodhisattva-1>

<sup>182</sup> Syndrome psychologique qui amène une victime à épouser la pensée de son bourreau. Dictionnaire médical de l'Académie de médecine, 2023

Il existe différents types de violence contre un adversaire, une palette allant du simple vouloir le mettre mal à l'aise<sup>183</sup>, jusqu'à désirer sa mort et la lui infliger en passant par les différentes étapes de torture.

« Je pense que ce qui est intéressant c'est de nous rendre compte que le ressenti de la violence est relatif à chacun, et je pense très intéressant aussi d'avoir fait une thèse là-dessus, car on a très peu de recherches sur les problèmes liés à une présence ou une absence de violences. Et je pense que souvent on se trompe dans les situations juridiques, on parle d'absence de violences ou de violences. Alors qu'en fait dans des situations privées ou publiques, ça se situe plus au niveau du ressenti d'être ou pas violenté. C'est là où votre recherche va être intéressante, c'est-à-dire que la violence n'est pas juste de l'ordre pénal : « J'ai tué, je n'ai pas tué ». C'est d'un point de vue aussi de notions sociales, et cette notion, elle n'est pas vraiment étudiée en France. En France, l'idée de violence est liée au droit : « Je n'ai pas le droit de tuer » etc. (Mira, 37 ans, engagée dans une association culturelle à la Réunion).

Ces propos conduisent à reconsidérer la perception de la violence, notamment avec le triangle de Karpman<sup>184</sup> dont nous avons parlé précédemment. La question qui se pose est de savoir comment ne pas se sentir victime afin que notre bourreau ne prenne plus le dessus. Il y a plusieurs façons d'y parvenir et nous allons examiner ci-dessous les réponses des interviewés à notre deuxième question qui est :

« Comment gérez-vous votre colère ? »

La colère est une émotion qui en entraîne deux autres dans son sillage, lesquelles sont la tristesse et la peur. Sur le plan phénoménologique, chaque groupe d'émotion se distingue ainsi par une valeur particulière : « Celle de l'offense pour la colère, celle du danger ou de la menace pour la peur, celle de la perte pour la tristesse et le chagrin, etc... Lazarus (1991) a forgé la notion de « Core relational theme » pour les désigner ».<sup>185</sup>

Bien que ces trois émotions soient liées et que l'une engendre l'autre, notre interview s'est porté uniquement sur la gestion de la colère, car c'est dans la colère que la violence peut se manifester

---

<sup>183</sup> Landry, J.M. 2006. *La violence symbolique chez Bourdieu*. Aspects sociologiques, 13,1, p.85-92.

<sup>184</sup> Piège relationnel constitué par les 3 volets que sont le bourreau, la victime, le consolateur décrit par Stephen Karpman, dans son livre intitulé « Le triangle dramatique »

<sup>185</sup> Tcherkassof Anna, Frijda Nico H, « Les émotions : une conception relationnelle », *L'Année psychologique*, 2014/3 (Vol. 114), p. 501-535. DOI : 10.3917/anpsy.143.0501. URL : <https://www.cairn.info/revue-l-annee-psychologique1-2014-3-page-501.htm>

de façon dévastatrice aussi bien pour soi-même que pour autrui. Les tribunaux sont encore remplis de crimes perpétrés sous le coup de la colère.

La colère peut donc prendre différentes formes, partant d'une petite contrariété à une forte fureur. « S'indigner est la colère ressentie lorsqu'on est dans son bon droit. Boudier est une colère passive. Bouillir se rapporte à une colère intense, mal contenue, et un accès de rage incontrôlée nous fait perdre notre bon sens. <sup>186</sup>»

Le Dalaï Lama <sup>187</sup> observe qu'il existe une colère constructive quand elle est orientée contre l'action exécrationnelle et non contre l'auteur de l'acte. Cette colère constructive a pour rôle de nous maintenir en vie.

A ce sujet, le Dalaï Lama nous relate ceci :

« Il y a une histoire célèbre dans les textes bouddhistes à propos d'un bodhisattva. (Il rit). Cette histoire semble suggérer une interprétation intéressante de la question<sup>188</sup> : comment peut-il exister une colère motivée par la compassion ? Un bodhisattva voyage en bateau. Il y a aussi un tueur en série sur le bateau, et le bodhisattva découvre que cette personne va tuer tous les passagers. Après avoir échoué à persuader le meurtrier potentiel de renoncer à ce qu'il prévoit de faire, il tue le tueur en série. L'idée est que le bodhisattva n'a pas de colère pour le meurtrier potentiel, mais il s'oppose avec virulence à l'acte qu'il avait l'intention de commettre. Il a de la compassion pour le tueur en série, mais de la colère vis-à-vis de l'acte qu'il va réaliser ».

Mais pour arriver à ce discernement, une grande spiritualité est requise. Le Dalaï Lama propose de discerner cette colère constructive. Il rappelle néanmoins la nature destructrice de la colère et de certains comportements. Il y a des colères qui conduisent à des actions physiques ou à des paroles.

Il arrive que dans une relation, même si deux protagonistes font des efforts de compréhension, parfois les actions de l'un met l'autre en colère. Ce comportement est souvent vécu dans les couples. A ce moment-là, même sans rien dire, même s'il n'y a que le visage qui exprime la colère de l'individu, celui qui est témoin de cette expression de colère, en reçoit quand même les effets.

---

<sup>186</sup> Ekman, P. *La voie des émotions*, City Editions, 2008, p.162

<sup>187</sup> Sa Sainteté le Dalaï Lama, *La voie des émotions*, City Editions, 2008, p. 154

<sup>188</sup> Sa Sainteté le Dalaï Lama, *La voie des émotions*. 2008, City Editions, p.171. *La question est de faire la distinction entre la colère et l'intention nuisible*

Nous allons procéder à l'analyse des réponses de nos participants à la question « Comment gérez-vous votre colère ? » La variante de cette question a été de savoir comment l'individu gère ses émotions, et quel travail intérieur il doit faire s'il aspire à la non-violence ?

### *2.2.1 Voir en soi ce que l'on reproche à l'autre.*

L'individu a une tendance naturelle à reprocher à l'autre des traits de personnalité exécrationnels, des comportements à bannir, ainsi de suite. Il peut être pris dans une tourmente relationnelle, où il va toujours rencontrer le même type de personnes qui lui posent le même type de problèmes quel que soit le milieu ou l'époque où il se trouve. Et cette sagesse de Jésus-Christ qui déclare « Ne regarde pas la paille qui est dans l'œil de ton voisin, mais regarde plutôt la poutre qui est dans le tien<sup>189</sup> » n'est pas la première chose qui lui traverse l'esprit. Voici cependant un témoignage :

« Je pense que, en priorité, le travail sur soi à faire, c'est très étrange mais c'est d'oser voir en nous la part que l'on reproche en l'autre. Ça me fait penser à une amie, son témoignage m'a bouleversée. J'ai une amie aux Philippines qui a été prise en otage par un groupe armé islamiste. Elle est musulmane, elle a été neuf mois en captivité avec eux et en fait elle raconte tout son cheminement et où, au final elle-même a senti le désir de tuer émerger en elle au bout de plusieurs mois, elle a rêvé la manière dont elle allait tuer celui qu'elle avait le plus en horreur, qui était odieux, qui était humiliant, tout ce qu'on veut. Du coup, elle a commencé à rêver à la manière de réussir à le tuer, et là elle a eu comme un électrochoc. Elle se dit : « Ça alors je deviens comme eux, ce que je leur reproche, je l'ai aussi en moi ». Et je pense que le travail de non-violence ça commence vraiment en essayant de reconnaître cela avec humilité. Mais c'est difficile quand on n'est pas confronté à ce qui dans sa vie mène à la violence. Il faut déjà savoir reconnaître la part de violence qu'il y a en nous et voir aussi à quel point c'est complexe de la transformer. On peut reprocher au monde qu'il soit plein de guerres, plein de conflits. Si on fait le choix d'être non-violent dans notre vie, on va avoir beaucoup de mal. Si on n'arrive pas, face à notre propre violence, à l'accueillir, à la transformer, à la comprendre, à la transcender, comment on peut demander à ce que ça se passe à l'échelle du monde ! et pour moi c'est vraiment un gros travail de fond. Je crois beaucoup au

---

<sup>189</sup> Évangile de Luc, 6, 41 *Parabole de la paille et de la poutre*

travail introspectif où chacun peut trouver son chemin, soit avec un thérapeute, soit avec des méthodes alternatives, mais on a tous des violences en nous suite à des souffrances et blessures. On pourra mieux comprendre celles des autres et le chemin qu'eux ont à faire. Et inversement, en voyant aussi la souffrance des autres, et leur violence, ça peut venir faire résonance en nous ou même sur la question du pardon par exemple, où moi aussi j'avais des choses à pardonner dans ma vie. Puis, suite à ma rencontre dans un village de réconciliation, après trois heures d'échanges avec un ex génocidaire et une victime et où à la fin elle dit : « et toi ? tu en es où par rapport au pardon ? » Parce que en fait on est tous humains, on baigne dans la même humanité, la question c'est de se reconnaître, on est miroir. Pour moi ce chemin dans la non-violence c'est de se reconnaître semblables parce que si on commence à diviser, en se disant « c'est eux les méchants et moi je suis la bonne personne » c'est très dangereux. Mon amie qui a eu l'expérience dans un groupe armé islamiste comme otage, a très peu parlé de ce qu'elle a vécu parce qu'elle ne sait pas dire qu'elle avait presque noué des liens avec certains, ce qui est rattaché après au syndrome de Stockholm<sup>190</sup>. On parle d'un syndrome pour ceux qui sont pris en otage, mais en fin de compte, elle a découvert leur humanité aussi. C'était beaucoup de jeunes, il y avait un enfant et en écoutant, en parlant avec certains, elle découvrait leurs motivations, leur histoire, du coup elle s'était rendu compte que c'étaient des êtres humains, comme elle. Donc c'est se découvrir semblable, découvrir que l'autre peut avoir du bon en lui autant que nous on a de la violence en nous » (Nina, 37 ans, engagée dans une organisation non gouvernementale pour la non-violence).

Cet argument montre que la limite entre celui qui est violent et celui qui ne l'est pas est ténue, que le syndrome de Stockholm est un gouffre dans lequel on peut chuter. Ce qui est important à retenir, c'est le choix de ne pas faire de différence entre l'autre et soi, en se disant que l'on est du bon côté. Il est essentiel de reconnaître que l'on peut se retrouver à la place de l'autre si au préalable on n'a pas pris l'option de la non-violence. Ainsi cette femme-otage n'a pas basculé dans la violence malgré son empathie pour son oppresseur.

La gestion de la colère est différente selon le vécu de chacun. En Occident, les psychologues suggèrent qu'il faut pouvoir exprimer sa colère pour l'évacuer<sup>191</sup>. Dans les vedas, on distingue trois types de colère : *dharma*, *manyu*, *krodha*. Le *manyu* vient d'une envie de protéger ce qui est bien et juste. Quand la colère protège les éthiques sociales, elle est contrôlée, elle est bonne

---

190 Le syndrome de Stockholm tire son nom d'une prise d'otages dans les années 70 où les otages prennent la défense de leurs agresseurs

<sup>191</sup> Sédat J. 2013 Du bon usage de la colère ». *Études*, vol 419, n° 11, 2013, pp.485-496

et est appelée dharma. C'est la colère dharmique de Gandhi, sacrée, qui l'a dirigé dans cette guerre qui a mis fin au colonialisme. Il faisait la guerre avec l'arme de la non-violence.

La colère est négative lorsque la source de la colère est la frustration, la jalousie, la déception. Elle est alors destructrice pour soi et les autres. Celle-ci est appelée krodha. Krodha est la colère contre une personne, tandis que *manyu* est l'énergie qui permet le courage d'arrêter les mauvaises actions sans haine.

### 2.2.2 Identifier et accepter sa colère.

Gonzague Masquelier<sup>192</sup>, psychothérapeute didacticien, explique qu'il y a 4 traductions pathologiques de la colère<sup>193</sup> :

a / Lorsque la colère est étouffée, ou disparue, les individus sont incapables de se mettre en colère et ne savent pas se défendre.

b/ Lorsque la colère est rétro-réfléchie, au lieu de l'exprimer, on l'enferme et on la retourne contre soi. Les conséquences sont souvent des maladies psychosomatiques graves (ulcères...).

c/ Lorsque la colère est défléchie, il s'agit d'une colère déviée sur autre chose que son véritable objet. En colère contre sa mère, un enfant s'en prendra à ses jouets. Il s'agit de trouver un dérivatif à sa colère.

d/ Lorsque la colère est hypertrophiée, on assiste à une colère excessive, disproportionnée par rapport à son motif, et qui peut pousser l'individu à des actes de violence.

Pour ne pas arriver à l'une de ces pathologies, des stages pour la gestion de la colère sont proposés en France notamment. Les initiateurs de ces stages affirment qu'il est important de pouvoir identifier sa colère pour être en mesure de modifier son comportement. Si l'individu n'a pas conscience qu'il est en colère, rien ne pourra le faire changer. Cela signifie que l'image de soi que l'on transmet aux autres, sur le visage par le comportement, ou les mots que l'on prononce, est révélatrice de nos pensées. Lorsque l'individu permet aux autres de porter un regard sur lui est un premier pas, et réellement un grand pas vers la connaissance de soi.

---

192 Gonzague Masquelier, Psychothérapeute depuis une quinzaine d'années, directeur de l'Ecole parisienne de Gestalt, auteur de nombreux ouvrages sur la Gestalt.

193 Psychologies Exprimer sa colère C'est à partir de la définition de Freud que les psychologues jugeaient de bon ton d'exprimer sa colère. Dans la définition que Freud donne de la colère, il retient trois acceptions psychologiques: 1) l'incapacité d'une forme d'agressivité extériorisée, qui se retourne contre le sujet sous forme d'autodestruction 2) La colère comme rage impuissante contre la mère qui exerce sa toute-puissance sur le corps de sa fille ou de son fils ; 3) la frustration de ne pas être tout pour l'autre, y compris pour ses parents consulté le 20/01/2022 sur <https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Interviews/Exprimer-sa-colere>

« Les émotions peuvent être un très bon ressort. On peut les utiliser dans la non-violence. La colère est mauvaise conseillère mais je pense qu'il faut éviter le pacifisme, je ne me retrouve pas dans les gens qui mettent en avant la bienveillance, et rien d'autre, on va tourner le conflit éventuellement pour ne pas le voir. Or, on dit qu'il faut traiter son ennemi avec respect, avec bienveillance, c'est sûr, mais il faut que je sache que c'est mon adversaire, dans un conflit je veux m'assurer qu'il y a un rapport de force pour pouvoir négocier avec lui.

Pour moi il faut apprendre à respecter l'autre, et moi-même bien sûr. A mon avis, c'est la définition de la non-violence, un conflit en respectant l'adversaire, en le respectant physiquement, on évite de le tuer par exemple, on évite de le blesser ou de l'abaisser moralement, etc. Ça n'empêche pas d'avoir une attitude ferme. Par exemple, si je suis en désaccord avec une personne, il s'agira d'établir un rapport de force et à la fin on finira toujours par discuter. Même dans une stratégie violente, on finit toujours par discuter, à moins qu'on ait tué son adversaire. Cela dit, dans une société il y a toujours des conflits, et heureusement ! parce que c'est la vie, c'est ce qui fait évoluer, c'est le côté positif de la vie. Il y a l'Institut pour la résolution non-violente des conflits (IRNC), je pense qu'on était très optimiste à l'époque, même avec la non-violence on ne résout pas tous les conflits, on les gère, on les régule, on essaye de faire avancer, de les rendre acceptables, de temps en temps on les résout, mais c'est une sorte de vie continue. C'est en ça d'ailleurs qu'on s'oppose souvent avec les stratégies violentes qui veulent nier quelque chose. La non-violence est une des victoires et c'est souvent des victoires à petits pas, c'est rarement une victoire totale et complète. Ça a été le cas pour le Larzac<sup>194</sup> mais ce n'est jamais complètement gagné. C'était le cas pour Martin Luther King sur le droit des Noirs » (Yvan, 71 ans, militant du Larzac dans les années 70, membre d'une organisation non-violente).

Ainsi pour les psychologues, il est important de ne pas nier ses émotions car ce sont elles qui permettent d'agir contre des actes qui mettent en danger l'intégrité de la personne, l'écologie et l'économie au profit de la violence. L'important est de repérer sa colère afin de pouvoir la gérer. La réfuter ne fait que contourner le conflit sans le résoudre.

« La colère c'est quelque chose de normal chez un être humain, la colère ça fait partie de la force de vie alors, ce qu'il faut c'est traverser ses colères. Comment l'exprimer pour qu'elle ne soit pas mortifère, pour que je ne tue pas l'autre, pour que je ne tue pas

---

<sup>194</sup> Le Larzac : Dans les années 1970, un mouvement de résistance civile a été mené par les paysans du Larzac en France contre le gouvernement qui voulait y étendre un camp militaire.

mon groupe, pour que je ne me tue pas moi-même. Donc il y a tout le travail personnel, un accompagnement personnel. Voir pourquoi je suis en colère, où est la racine de cette colère. Et après j'ai peut-être raison d'être en colère ! Donc aller voir l'autre, peut-être avec un médiateur, pour lui dire : « Voilà ce qui me touche, ça je ne l'accepte pas mais ça me met en colère. La colère est souvent injuste, on ne se met pas en colère parce qu'on est plus méchant que les autres. » (Bastien, 71 ans, praticien de Raja Yoga)

### *2.2.3 Importance de voir la violence que l'on a en soi pour accéder à la non-violence.*

Accepter sa propre violence est une énorme avancée vers la non-violence. Nombreux sont ceux qui la réfutent, croyant que, n'avoir jamais été condamné pour violence est un signe de sainteté. Les candidats à la psychothérapie le savent et les blocages sont souvent dus au déni de sa propre violence. Freud a mis la lumière sur le processus de résistance en psychanalyse où le patient n'évolue plus du fait du refoulement des affects. Ce refoulement serait dû au refus de voir « le monstre que l'on est ». L'analysant est incapable de voir sa propre violence qu'il a censurée. Il ne peut plus avancer vers la connaissance de soi et la thérapie est bloquée. C'est aussi l'une des raisons qui fait dire à certains que la non-violence demande du courage. Le courage d'affronter son ennemi intérieur.

« Il y a une importance à voir la violence en soi. Je crois qu'on a tous une part de violence et le fait de se connaître est très important. Je pense qu'il est plus important de chercher à devenir un artisan de paix plus que de devenir non-violent. Mais en fait on le devient, c'est ça le paradoxe. En effet, plus on trouve la paix intérieure, moins on a besoin d'être violent. On trouve les décisions justes et je pense que la question du travail sur soi est une nécessité, de même que la question de l'éducation. C'est absolument vital pour arriver effectivement à ce que tout le monde soit plus serein. C'est une question de sérénité intérieure, donc c'est un état, et le travail sur soi permet d'arriver à des états de calme, de justesse et surtout de comprendre que la violence est quelque chose qui ne tient pas dans la durée ». (Pierre, général retraité, favorable au désarmement).

### *2.2.4 Peut-on aspirer à la non-violence quand on a un tempérament volcanique ?*

Lorsqu'on s'intéresse aux gens qui aspirent à la non-violence, l'idée première est que ce sont des personnes qui ont un tempérament calme qui adhèrent à ce message. On n'imagine pas quelqu'un de colérique commencer à s'y intéresser. Il semble que quelqu'un de colérique puisse difficilement transmettre un message de non-violence. Cependant la nature évolutionnaire de l'homme montre que la réalité est toute autre. Il est fréquent de découvrir une nature très

colérique chez une personne d'apparence très calme et inversement de découvrir chez un fougueux plus de gentillesse que chez une personne d'apparence sereine. Se pose ici la question des apparences. Cela évoque la dialectique de la lumière et de l'obscurité, métaphore du bien et du mal. Dans l'imaginaire humain, la lumière évoque automatiquement un saint, du fait de la corrélation entre le bien et la lumière et entre le mal et les ténèbres. Les gardiens du Temple sont aussi là pour décourager les âmes trop impressionnables et qui ne seraient pas aptes à supporter les épreuves ultérieures.

Dans la lutte non-violente, que l'on pourrait représenter comme un combat entre le bien et le mal<sup>195</sup>, un esprit combatif est sans doute préférable dans la mesure où la victoire de la non-violence est visée. Par sa colère de « juste », l'individu peut ainsi transmettre des valeurs humanitaires en faisant prendre conscience aux adversaires de leur comportement :

« Je ressens souvent de la colère, je suis quelqu'un de très en colère, depuis toujours, et ça tient à mon histoire, ça tient à tout ce que je vois, ça tient à une hypersensibilité. Des fois je suis frappé par le fait que je vois que les gens ne réagissent pas par rapport à certaines choses. Par exemple j'ai deux filles et il leur arrive des choses dans la cour de récréation qui me mettent en colère, et l'une d'elles ne réagit pas parce qu'elle ne sait pas quand elle est attaquée. Moi j'ai un parcours non-violent, par contre je ne me laisse pas faire, et c'est lié à mon histoire et aussi à mon tempérament, j'ai un tempérament de feu, donc voilà j'ai 40 ans et je me bats depuis que je suis ado avec cette colère, parce que je sais que cette colère en tous cas quand je l'exprime mal, elle est destructrice, moi elle m'a toujours fait du mal. Je sais qu'elle fait du mal aux autres, donc pour moi la violence n'a jamais été une possibilité. Je travaille depuis des années sur moi, je fais beaucoup de méditations, je participe à des formations de gestion des émotions, et en fait je prends conscience avec le temps, que c'est très important pour moi de ne plus juger, comme je pouvais le faire quand j'avais 20 ans » (Marc, engagé dans une organisation non-violente en France)

Ainsi prendre conscience de sa propre colère est un pas considérable dans le processus de non-violence, l'esprit combatif et la conviction sont importants en ce sens qu'ils favorisent le discernement entre le bien et le mal. Ainsi, la fille de cet homme, d'après ses dires, ne sait pas

---

<sup>195</sup> Laurent, S. 2010. *La non-violence est-elle possible ?* En défendant la vérité non pas en faisant souffrir l'adversaire, mais en souffrant soi-même, Gandhi soutient que l'on ne renonce en aucun cas à l'usage de la force, mais milite pour une « force de l'âme » qui épargne les corps : « La non-violence ne consiste pas à renoncer à toute lutte réelle contre le mal. La non-violence telle que je la conçois est au contraire contre le mal une lutte plus active et plus réelle que la loi du talion, dont la nature même a pour effet de développer la perversité » consulté le 4 Mars 2022 sur <https://laviedesidees.fr/La-non-violence-est-elle-possible.html>

faire la distinction entre ce qui est bien et ce qui est mal. L'absence de réponse de la fille à une oppression peut constituer les prémices d'un processus d'évolution vers la victimisation qu'il faut écarter, toujours pour éviter le piège du triangle relationnel de Karpman<sup>196</sup>, à savoir la relation « victime-bourreau-sauveur ». A mon sens, cet homme a raison de mettre en garde sa fille par rapport au non-agir, car dans la non-violence il est autorisé de se défendre.

### 2.2.5 *La nécessité de pardonner : clé d'évolution*

Comme le suggère le symbole du Tao<sup>197</sup>, tout n'est jamais complètement noir, ni complètement blanc. Il y a une part de noirceur (obscurité) dans le blanc et une part de blancheur (lumière) dans le noir. Et ce petit point blanc est appelé à grandir.

Par extension, il est notamment important de sortir de la polarisation « bien-mal » qui diabolise la différence. De nos jours, les jeunes aiment à définir leur identité comme « non binaire », montrant ainsi qu'une femme peut avoir en elle un côté masculin et inversement, un homme porte en lui un côté féminin. Dans la non-violence, il est judicieux de ne pas condamner « l'opresseur » si on veut sortir de ce piège dramatique du triangle de Karpman, car diaboliser son adversaire revient à reproduire soi-même ce que l'on reproche à l'autre. Nous l'avons vu avec la guerre. Sortant de celle de 14-18, et nous jurant que c'était la « der des der », les gouvernants ont pris toutes les « précautions » avec notamment le traité de Versailles<sup>198</sup> pour anéantir complètement cet ennemi, ne lui laissant pas la possibilité de s'exprimer. Ce traité contenait en germe les causes de la seconde guerre mondiale.

Comme dans tout processus de refoulement, celui-ci de son côté a pris de la force et il est devenu encore plus dangereux, causant des millions de morts.

Cette enquête nous le rappelle ici :

« Aujourd'hui il y a beaucoup de discours manichéens, de dire c'est eux le diable et nous on est les bons, eux c'est le pire de l'humanité et nous on est la bonté incarnée, en fait ce discours il est dangereux. C'est difficile de reconnaître cette partie-là à l'intérieur de nous. Mais je pense que c'est difficile tant qu'on ne vit pas certaines expériences qui nous poussent à découvrir la palette d'émotions que l'on peut ressentir ou de jugements ou de colères qui sont en nous. Donc apprendre à se pardonner à soi-même, ça peut aider

---

<sup>196</sup> Karpman, S. 2017. *Le triangle dramatique*, consulté le 22/01/2022 sur [https://www.scienceshumaines.com/extrait-de-l-ouvrage-le-triangle-dramatique-comment-passer-de-la-manipulation-a-la-compassion-et-au-bien-etre-relationnel\\_fr\\_39197.html](https://www.scienceshumaines.com/extrait-de-l-ouvrage-le-triangle-dramatique-comment-passer-de-la-manipulation-a-la-compassion-et-au-bien-etre-relationnel_fr_39197.html)

<sup>197</sup> Jépense. 2020. *Le symbole du tao*. Consulté le 04 mars 2022 sur <https://www.jepense.org/symbole-yin-yang-signification/>

<sup>198</sup> Château de Versailles. 2018 *Le traité de Versailles* <https://www.chateauversailles.fr/decouvrir/histoire/grandes-dates/traite-versailles>

à comprendre l'autre, et à ce que l'autre puisse nous demander pardon, et nous, demander pardon à l'autre » (Nina, engagée dans une association pour promouvoir la non-violence)

Ces propos montrent toujours la même illusion de croire que c'est l'autre qui est porteur du mal, des défauts, ce qui évite de se mettre en question. C'est pourquoi dans la non-violence il est primordial de ne pas diaboliser son adversaire, mais regarder d'abord en soi la chose même que l'on reproche à l'autre.

Le pardon est le passeport pour sortir du schéma de répétition. En effet les problèmes des adultes trouvent leur origine dans les blessures vécues pendant l'enfance<sup>199</sup>. Loin de vouloir transformer le mal en bien, il s'agit de changer notre regard et voir en nous-mêmes nos oppositions intérieures et les accepter<sup>200</sup>. Le pardon n'est difficile que lorsque l'on croit qu'il faut pardonner à autrui le mal qu'il a commis. Dès l'instant où l'on comprend que c'est à soi-même qu'il faut pardonner, c'est-à-dire que ce que je vois en l'autre est aussi ce qui se trouve en moi, le pardon prend un autre sens. Pour cela une compréhension de notre nature humaine est essentielle, car c'est grâce au pardon que l'être humain parvient à s'accepter dans ses contradictions et aussi dépasser, sans haïr l'être humain, les actes néfastes que certains peuvent commettre. Par exemple Cheikh Ahmadou Bamba pardonnait de facto les Français qui avaient voulu le tuer à plusieurs reprises, et qui avaient fini par l'exiler. En effet, le 5 septembre 1895, jour de son procès à Saint Louis du Sénégal, et après le verdict qui le condamnait à l'exil, Cheikh Ahmadou Bamba réunit ses disciples et leur demanda « Que pensez-vous de ce verdict ? » Les disciples étaient consternés par ce verdict. Ils ne comprenaient pas toujours ses décisions car d'une part, il avait largement de quoi se défendre, d'autre part il venait de trouver l'emplacement de la ville de Touba. Mais pour Cheikh Ahmadou Bamba, cette décision était une bénédiction divine. Les disciples ne pouvaient pas le comprendre à ce moment précis. Aujourd'hui avec le recul, on constate que cet exil a favorisé l'essor de sa pensée, grâce à l'action menée par ses fidèles à travers la résistance non-violente. Beaucoup d'Européens et d'Américains se sont convertis à sa cause.

De même, le pardon de Nelson Mandela avait cette connotation exceptionnelle dans la mesure où, arrivé au pouvoir, jamais il n'a pensé mettre les Afrikaners de côté, bien au contraire, il les a aidés à se sentir en sécurité dans ce pays où la majorité des Noirs criaient vengeance.

---

<sup>199</sup> Miller A. 1984. *C'est pour ton bien*, Ed Flammarion

<sup>200</sup> N'Daw, C. A. Thebookedition 2016, *La thérapie de libération* p.88

### 2.2.6 La saine colère.

Il existe une forme de colère qui est appelée « colère du juste » parce qu'elle permet de se mobiliser contre les injustices. L'invitation de Stéphane Hessel<sup>201</sup> quand il nous exhorte à nous indigner « Indignez-vous ! » nous rappelle qu'il ne faut pas regarder passivement ce qui se passe autour de nous.

Nous développons cet aspect dans le paragraphe suivant.

#### 2.2.6.1 Un ressort pour éviter l'effet Kitty Genovese<sup>202</sup>

La colère peut être un moteur qui va aider l'individu à se mobiliser pour lutter contre l'injustice. Lorsque l'on est témoin d'une injustice, rester immobile sous prétexte d'être « zen » ne semble pas être la bonne attitude. Il est des contextes où il faut se lever. Ainsi Martin Luther King disait « Ce qui m'effraie, ce n'est pas l'oppression des méchants, c'est l'indifférence des bons » On retrouve la même idée dans une définition donnée à la non-violence par un militant contemporain : « La *non-violence* ce n'est pas la *bienveillance* » (Yvan, militant dans une organisation non-violente)

Il y a des nuances et des étapes pour arriver à cette colère du juste.

« Je pense qu'il y a aussi quelque chose de juste dans les émotions qu'on ressent. Il y a des moments où il faut pouvoir se mettre en colère. Je pense que c'est un moteur, je pense que l'enjeu n'est pas de rejeter quoi que ce soit en nous, c'est d'écouter la cause de la colère, de la transformer ou de se laisser transformer et de l'accueillir. Il y a une sainte colère ou une saine colère, je ne sais pas si on peut dire que c'est bien d'être motivé aussi par certaines choses qui sont de l'ordre d'une colère « habitée ». Je pense qu'il est important de comprendre les raisons pour lesquelles je suis là, pourquoi j'en parle, pourquoi je m'en veux. Tout le défi de l'être humain c'est de trouver ce travail d'unité, d'unification, d'alignement, et je pense que les êtres humains qui sont violents sont des gens qui ont intrinsèquement peur, et donc tant que vous ne voyez pas vos peurs, vous reproduisez les mêmes schémas. La violence est le moyen d'extérioriser une peur ». (Id.)

---

<sup>201</sup> Hessel, S. 1917-2013, diplomate, résistant, écrivain et militant français d'origine allemande. Auteur de l'essai « *Indignez-vous* », publié en 2011 chez Indigene Editions

<sup>202</sup> Kitty Genovese, une américaine de 20 ans, a été assassinée en 1964 dans le quartier de Kew Gardens à New York, devant une trentaine de témoins sans que personne ne lui porte secours.

Ici ce témoignage montre le lien entre la colère et la peur. La peur se transforme en colère. La deuxième émotion liée à la peur est la tristesse car le fait d'en éprouver une renvoie automatiquement à l'autre.<sup>203</sup>

#### 2.2.6.2 Apprendre à faire le travail sur soi ou apprendre à s'aimer : un indispensable prérequis dans la non-violence.

S'aimer est le pilier sur lequel repose l'acceptation de soi. Si on n'accepte pas ses propres travers, nul ne peut prétendre accepter ceux des autres car cette acceptation est le prérequis pour ne pas entrer dans le jugement. Ce qui conduit aussi vers l'amour de l'ennemi. Trouver l'ennemi en soi libère de l'ennemi extérieur. Si on modifie le regard que l'on porte sur soi-même, on va être plus tolérant envers les autres.

Cheikh Ahmadou Bamba nous révèle les arcanes de ce changement de regard par rapport aux êtres qui nous entourent dans son poème intitulé *Massalik al Jinan*<sup>204</sup> (Les itinéraires du paradis) :

« Ces gens avec qui nous vivons, font partie des créatures pouvant handicaper l'aspirant qui les redoute ou qui s'appuie sur eux.

Ne pleurniche jamais devant les créatures pour tes besoins, mais implore le secours du Tout-Puissant, le Créateur de toute la création.

Tourne-leur le dos (dans ton for intérieur), qu'ils te soient favorables ou non et fie-toi au Créateur qui connaît ton état.

Regarde-les toujours avec deux genres d'yeux : avec un œil de la « *Sarīaa*<sup>205</sup> » en leur ordonnant le bien,

Leur interdisant le mal avec l'application des sanctions légales et en les remerciant pour le bien qu'ils auraient fait.

Avec un œil de la « *haqīqa*<sup>206</sup> » en acceptant leurs excuses quand ils sont en faute.

---

<sup>203</sup> Daw, C.A. The bookeditions, 2016. La thérapie de libération 2016, Thebookeditions

<sup>204</sup> Bamba, C.A. *Massalik al Jinan*, 2019, Ed Héritage spiritual, chapitre les créatures, versets 727 à 740

<sup>205</sup> *Sarīaa*, ou la charia, représente dans l'islam les diverses normes et règles doctrinales, sociales, culturelles et relationnelles édictées par la révélation

<sup>206</sup> *La haqīqa* désigne la vérité, l'authenticité, l'amour absolu. *Encyclopédie Universelle*. Dans la terminologie sūfi, il y a trois mots clés qui marquent trois étapes du progrès mystique, et trois niveaux de la réalité ontologique que traverse l'homme en s'élevant vers Dieu. Ce sont : la *Sharī'a*, ou Loi, qui, saisie au niveau de l'apparence, exprime l'exotérique (*zāhir*) et qui correspond au point de départ de l'âme, ou conscience de soi (*nāfs*) ; puis la *Tarīqa*, ou Voie, qui est suivie au niveau du cœur et qui fait tout converger vers Dieu ; enfin, la *Ḥaqīqa*, ou Réalité suprême et ultime, qui est découverte dans le plus profond de l'intimité secrète (*sirr*), expérience transsubjective de la présence active universelle de Dieu.

Il ne faut pas leur garder rancune lorsqu'ils se montrent injustes, lorsqu'ils te refusent un service ou une faveur ou lorsqu'ils te font du mal.

Sois conscient qu'ils sont sous l'emprise du Seigneur et tenus étroitement dans sa poigne tout le temps.

Certes le maître de ta destinée, seul capable de t'assigner le bien ou le mal à son gré, c'est ton Seigneur Très Haut, mais non les créatures.

Évite de leur faire du mal ; reconnais-leur leurs droits ; sois patient et fais preuve de longanimité devant le mal qui t'atteindrait de leur part.

Pratique toujours avec eux, cette politique, cette sagesse de conseil et de pitié sans jalousie.

Perfectionne ton caractère et traite-les avec gentillesse tout en restant tout tourné vers Dieu dans ton for intérieur, montre-toi à tous, doux et bienfaisant.

Purifie ton cœur, aime pour eux ce que tu aimerais pour toi-même, sois digne de confiance.

Recours à ton Seigneur devant leur injustice, car cela tient lieu d'adoration ».

Cheikh Ahmadou Bamba délivre ici les clés de l'amour de l'ennemi. Une de ces clés est d'avoir une relation avec la Puissance supérieure à travers l'autre. Ainsi le changement de regard peut se faire de cette manière : quelle que soit la situation relationnelle dans laquelle on se trouve, on n'a qu'une relation : celle avec la Puissance supérieure qui est elle-même à l'origine de cet événement. Le postulat de départ est la croyance dans le fait qu'elle est à l'origine de toute chose. Ainsi si on rencontre des difficultés, c'est vers cette puissance qu'il faut se tourner. En appliquant tous les principes qu'il cite, toutes les clés de la non-violence sont là, en tous cas concernant les relations interindividuelles.

« Le point le plus fondamental pour être non-violent et même pour être un être humain accompli, je pense que c'est s'accepter. C'est le nœud d'un milliard de choses en fait, je crois qu'on sous-estime les conséquences du fait de ne pas s'aimer : parce qu'on ne s'aime pas, on va compenser en ayant tel type de comportement, en répondant de telle manière, en entrant en relation de telle manière, et là je parle pour moi, je peux avoir un tempérament volcanique. Je pense être un enfant qui a subi pas mal d'injustices qui m'ont blessé dans ma chair, qui a des blessures encore présentes, et certaines j'essaie de les refermer tant bien que mal. Je pense qu'on est tous des accidentés de la vie, à différents degrés. J'avais des réactions vives parfois quand on m'attaquait sur des choses parce que ça ré-ouvrait tout ça, et quand j'ai commencé à comprendre, par le biais de la méditation notamment, je m'en suis beaucoup voulu surtout dans l'éducation de mes

filles les premières années. Dès que je levais un petit peu la voix pour me fâcher je les voyais déconfités, et du coup chaque fois je me renvoyais à l'idée que je n'étais pas une bonne personne, que je n'étais pas un bon père. Puis j'ai commencé à me dire « bon on va reposer tout ça à plat, tu t'emportes à certains moments, tu t'agaces, tu bosses, tu es fatigué et elles arrivent au moment où ce n'est pas opportun. A part ruminer des choses négatives dans une énergie basse, alors on l'évacue rapidement et quand ça se produit, à un moment donné quand il y a un débordement, je vais voir ma fille pour lui dire « Ben papa il n'a pas été bon, il aurait dû répondre plus calmement, mais papa il est comme ça, il est humain, des fois ça déborde un petit peu. Voilà, ce n'était pas contre toi, voilà j'espère que tu vas le comprendre et je te demande pardon ma fille. A mon époque, mes parents ils ne disaient jamais pardon à leur enfant (rires), une génération comme ça, et je pense qu'ils auraient été bien inspirés de le faire. Voilà, j'ai entamé cette démarche mais attention je ne suis pas encore en mode Lao Tseu. Mais je me rends compte que ce qui me fait beaucoup de bien, quand il y a une situation un peu tendue, ce n'est pas d'occulter le problème. Bien au contraire, c'est de me dire voilà, ton objectif est de t'améliorer jour après jour. Des fois c'est comme ça, c'est les montagnes russes, tu as une rechute parce qu'il y a un contexte. Mais maintenant, cela fait 15 ans que mon épouse et moi on est ensemble. Contrairement au début où je m'emportais vite, elle dit « des fois on ne te reconnaît pas » parce que je suis plus tranquille. Je pense que c'est vrai, sans acceptation de soi, on n'arrive à rien » (Marc, engagé dans une association pour la non-violence en France)

Le travail sur soi se fait au fur et à mesure, tout au long de la vie. C'est une démarche volontaire, et puisque c'est un savoir acquis par l'expérience, ce savoir devient immuable en formant un cercle vertueux. Le changement s'opère à l'insu de l'individu engagé dans le processus.

#### 2.2.6.2.1 Vivre à notre époque facilite le travail sur soi.

Depuis quelques années dans nos sociétés occidentales, l'homme est à la recherche de son bien-être. Nous voyons émerger bon nombre de thérapeutes en tous genres qui proposent des thérapies diverses, allant des soins du corps aux soins de l'esprit. Certains proposent également une thérapie holistique prenant en compte les différentes composantes de l'homme : corps, âme, esprit. Et nous avons des difficultés parfois à faire un choix, nous ne savons plus à qui faire confiance. Et même pour cela il existe des livres invitant à suivre son intuition. Nous avons

donc l'embarras du choix, mais ce n'était pas le cas il y a quelques années. Aujourd'hui on peut rencontrer des prêtres-psychologues par exemple, prenant en compte à la fois l'âme et le corps. Ainsi, lors d'une interview, on nous rapporte les propos qui suivent comme réponse à la question « Comment peut-on se débarrasser de ses failles pour ranimer en nous la flamme d'amour initiale ? » La réponse fut la suivante :

« Pour moi c'est tout le paradoxe, les « casseroles » on peut les nettoyer par la rencontre avec quelqu'un d'extérieur. On peut faire un chemin très personnel et seul, et c'est ce que j'entends autour de moi. J'ai une trentaine d'années et je pense que notre génération a la chance aujourd'hui de pouvoir avoir beaucoup d'outils que mes parents ou grands-parents n'avaient pas à l'époque pour faire un travail sur soi, mais j'entends encore beaucoup de gens dire qu'ils n'ont besoin de personne pour se comprendre eux-mêmes. Ça je pense que c'est faux. Pour moi le travail personnel sur le thème « comment guérir ses casseroles » implique déjà le fait de reconnaître qu'on en a, parce que ce n'est pas toujours facile à admettre. Il est important de reconnaître la place et l'influence de l'impact qu'elles ont sur nos vies, sur notre regard sur le monde, sur les autres. C'est seulement en s'ouvrant aux autres que l'on peut découvrir ces failles en nous. Puis il s'agit de reconnaître qu'on ne peut pas faire ce travail seul. En tous cas pour moi il y a besoin de l'autre pour que l'autre mette en lumière les zones d'ombre en nous. » (Nina, engagée dans une association pour la non-violence en France hexagonale).

Plusieurs techniques sont désormais à la portée de l'individu pour gérer le stress, les émotions. La musicothérapie, l'art-thérapie proposent des techniques d'harmonisation. L'individu est fait de telle sorte qu'il « oublie » les traumatismes vécus. Freud décrit cette capacité « d'oubli » par le refoulement<sup>207</sup>. Il ajoute que le refoulement va de pair avec la fixation. C'est-à-dire que si l'individu a été traumatisé à l'âge de 5 ans par exemple, il reste figé à cette période de sa vie sur le plan émotionnel et chaque situation qui présente une similitude avec ce vécu va le ramener à cet âge émotionnel, sans qu'il puisse le dépasser. Ainsi, seule une thérapie peut l'en libérer.

« Je pense que l'autre est là pour être la voix de notre inconscient qui, d'ailleurs, est très bien fait parce que son objectif c'est de nous protéger. Mais en voulant nous protéger, il peut aussi nous empêcher d'avancer, d'évoluer et d'aller voir en face concrètement nos casseroles et de faire ce nettoyage intérieur. Donc je pense que le travail thérapeutique est très important avec un professionnel » (Nina, française ayant fait un tour du monde et rencontré des peuples ayant subi des traumatismes).

---

<sup>207</sup> Freud, S. 2013. *Trois mécanismes de défense* PBP p.41

Le travail sur soi s'est modifié au fil du temps, alors que l'individu se contentait de prier quand « ça n'allait pas », désormais il y a pléthore de thérapeutes et de thérapies.

« Avant, pendant les vingt premières années de l'Arche<sup>208</sup>, le conflit n'était pas bien vécu, on le niait, on l'enterrait, on ne savait pas comment le gérer. Quand il y avait un conflit avec une personne, on disait aux gens « Priez et jeûnez ». Comme dans une congrégation religieuse. On ne parlait pas. Lanza del Vasto ne considérait pas la psychologie de cette époque comme vraiment aidante. Il la surnommait « la psychopatouille ». Maintenant il y a une multitude d'outils dans la non-violence, en commençant par la communication non-violente, la gestion positive des conflits, tous les outils de connaissance de soi. Donc l'Arche a fait son expérience sur le tas. Il y a eu beaucoup de souffrances mais aussi beaucoup de bonheurs. Puis on a accepté d'apprendre de nos erreurs et de les regarder avec du recul et dire ça, on n'en veut plus ! » (Magdalena, vivant dans la Communauté de l'Arche)

La rencontre avec un professionnel n'est cependant pas anodine et se décider à le rencontrer est une démarche courageuse qui nécessite une forme d'humilité. En effectuant cette démarche, l'individu est prêt à accueillir les sollicitations de son thérapeute. Le travail peut alors se faire. Mais il s'agit bien là d'une démarche volontaire. On ne peut en aucun cas forcer un individu à faire une thérapie, car on obtiendrait alors le résultat inverse de ce que l'on attend.

Faire appel à un professionnel n'est pas une coutume universelle. Il est bon de noter que c'est surtout dans les terres occidentales que ce phénomène de thérapie à l'aide d'un thérapeute est répandu.

Par ailleurs, la thérapie peut se faire grâce à l'appartenance et au vécu au sein d'un groupe.

Il existe des sociétés pacifiques<sup>209</sup>, réputées pour leur non-violence où les gens ne font pas de thérapies. C'est le groupe qui est porteur, c'est le groupe qui est le grand thérapeute en lui-même.

Des universitaires anthropologues du Département d'Anthropologie de l'Université de l'Alabama à Birmingham<sup>210</sup> ont décrit vingt-cinq de ces sociétés dans le monde où il y a très peu de violence interne ou de guerres externes. Parmi ces sociétés, nous trouvons entre autres

---

<sup>208</sup> L'Arche, vie communautaire dont le fondement est la non-violence, fondée par Lanza del Vasto s'inspirant de Gandhi

<sup>209</sup> UNC Greensboro. 2005. *Sociétés pacifiques. Alternatives à la violence*. Consulté le 09 Janvier 2022 sur <https://peacefulsocieties.uncg.edu/>

<sup>210</sup> Ibid.

les Amish, les Inuits, les Semaï<sup>211</sup> de Malaisie, les Insulaires de Tristan<sup>212</sup>. Toutes ces sociétés ont leurs particularités culturelles et cultuelles que les anthropologues ont étudiées. Sur certains points cruciaux de leur vie communautaire comme l'éducation des enfants, la parité, les sanctions en cas de déviance, on y découvre des comportements justes.

Bien évidemment, les populations de ces diverses sociétés sont réduites, mais en 2009, l'Europe s'est lancé le défi d'étudier les fondements des sociétés pacifiques, et le 16<sup>ème</sup> objectif de l'ODD<sup>213</sup> (Objectif de développement durable) dans son agenda 2030 propose notamment de réduire manifestement, partout dans le monde, toutes formes de violence et le nombre de morts y associés.

Se connaître soi-même est un passeport indispensable pour pratiquer la non-violence. Ce travail sur soi peut aussi être facilité lorsqu'il s'agit de respecter les règles d'une philosophie de vie, d'une religion :

« Chez les Jaïns, qui inspiraient Gandhi, il faut répondre à des règles : ne pas manger de viande ni de poisson, ne pas arracher de carotte car cela perturbe les microcosmes, ne pas tuer les formes de conscience, les arbres, les insectes. Du moment qu'on applique ces règles, quelle que soit la connaissance que nous avons de nous-même ou pas, tout va très bien, il faut juste appliquer les règles. Alors que chez les bouddhistes, il faut aller se pencher sur une forme de connaissance de soi et éventuellement appliquer sa pratique bouddhiste à l'environnement dans lequel on se trouve » (Mira, praticienne de Yoga)

L'application des règles de ces religions paraît donc comme un précepte non-violent que ce soit à l'égard des animaux ou même de certains végétaux. Par extension, lorsque cette pratique est tournée vers l'humain, on est dans une conduite non-violente.

Cependant une certaine connaissance de la nature humaine et de ses fondements constitue aussi un socle sur lequel s'appuyer lorsque l'individu est submergé par les émotions. Le travail sur soi peut prendre ainsi une allure de recherche approfondie lorsqu'un individu non tolérant vient reprocher à un être humain sa nature profonde et remettre en question tout son conditionnement. Comme ce qui est arrivé à Gandhi lorsqu'il a été jeté du train par les Anglais, L'individu entre

---

<sup>211</sup> Sponsel L. E, Rollet B. 2013/3-4. La société Semaï est non violente et pacifique. « *L'anthropologie de la paix et de la non-violence* », *Diogène*, (n° 243-244), p. 41-64. DOI : 10.3917/dio.243.0041. consulté le 9 Janvier 2022 sur <https://www.cairn.info/revue-diogene-2013-3-page-41.htm>

<sup>212</sup> Tristan da Cunha, petite île située au milieu de l'océan Atlantique. Isolée à plus de 2000 kilomètres du continent le plus proche, elle abrite neuf familles qui ont choisi d'y revenir après une évacuation en 1961 à la suite d'une éruption volcanique

<sup>213</sup> Gouvernement.2018. ODD16 *Promouvoir l'avènement de sociétés pacifiques et ouvertes aux fins de développement durable*. consulté le 10/01/2021 sur <https://www.agenda-2030.fr/17-objectifs-de-developpement-durable/article/odd16-promouvoir-l-avenement-de-societes-pacifiques-et-ouvertes-aux-fins-du>

alors dans une sorte de sidération<sup>214</sup> parce que le conditionnement est comme une seconde nature. Cette situation vient remettre en question tout ce que l'individu a appris, tout ce qu'il croit, tout ce que son environnement croit, bref sa façon de voir le monde. Quand l'individu vit un tel choc, soit il décide de vivre comme si rien ne s'était produit, soit il a une activité de pensée et il va réfléchir. Cette activité de pensée le conduit à reconsidérer son passé, ce qu'il a reçu de sa famille :

« Chaque personne a une expérience. Chacun grandit avec son vécu, ses apprentissages, chaque héritage est particulier à chaque personne. Donc il y a l'héritage à partir de l'histoire même de son pays, dans le contexte où la personne est née et l'héritage parental. Ces deux héritages ont produit l'être humain, dans sa réalité actuelle. Et très souvent l'individu a été formaté à travers ces héritages. Il en est même inconscient parfois. On se voit refaire ce qu'on ne voulait pas revivre. Les expériences de la vie sont là pour nous aider à nous découvrir. Mais si nous n'avons pas compris cela, nous le subissons et lorsque nous subissons, nous allons chercher le responsable. Alors que toutes ces expériences sont là pour nous aider à mieux nous connaître ». (Outhman, membre de l'école Khidmatul Khadim de Cheikh Ahmadou Bamba)

Le travail sur soi est alors vécu comme un Rebirth<sup>215</sup>, le conditionnement de l'individu lui apparaît. C'est alors qu'il comprend la réalité en conscience.

« Aller à la rencontre de ses propres blessures, comprendre ses propres violences, celles qu'on a reçues, celles que nous exprimons bien malgré nous, prendre soin de soi, avoir de l'empathie pour soi et je dirai aussi une forme de lâcher prise, d'acceptation des énergies du monde. Nous sommes tous traversés par des forces extrêmement violentes, extrêmement contraires. Il y a un gros travail sain d'acceptation et de lâcher prise, une forme d'ascèse, une forme de discipline à avoir pour soi dans la cité. Il faut clarifier ses valeurs, ses choix citoyens, le « pourquoi je suis debout ». C'est très important pour sortir de son moi-je, parce que si on n'est que sur l'aspect souffrance et empathie pour soi, il y a une psychologisation de l'être en société qui n'est pas forcément positif. » (Magdalena, Arche de Lanza del Vasto)

---

<sup>214</sup> Daniel, L. « Traumatisme, élaboration et créativité », Freymann, J.R. *Clinique de la déshumanisation. Le trauma, l'horreur, le réel*. Érès, 2011, pp. 223-237.

<sup>215</sup> Rebirth, méthode de développement personnel découverte dans les années 70 qui vise à lever les blocages et les conditionnements dus au traumatisme de la naissance

2.2.6.2.2 Le travail sur soi pour arriver à la non-violence : indispensable à cause de notre nature violente ?

Nous avons commencé à réfléchir sur les racines du mot violence, nous souhaitons approfondir cette réflexion :

Nous laissons à l'interviewé la responsabilité de ses propos :

« En grec le mot « bios » qu'on retrouve dans biologie a donné le mot violence. Donc la nature de base de la vie c'est quand même une certaine violence, des mots qui s'agressent entre eux et il faut faire un travail en profondeur pour connecter cette violence et la reconvertir. Dans un dialogue entre un professeur de bouddhisme et le Dalaï lama, intitulé « Be angry <sup>216</sup> », les deux disent qu'on associe souvent le bouddhisme au fait d'être zen et de ne rien faire pour le monde. Les deux disent que ce n'est pas le vrai bouddhisme, il faut être capable de manifester sa colère contre ce qui est injuste, une colère inspirée par la compassion, pas par la haine. C'est ça qui fait toute la différence, donc on peut avoir une colère non-violente. Dit en d'autres termes, on peut faire semblant d'être en colère, mais pour stopper les gens qui font des choses injustes. Dans le livre de Stéphane Hessel « Indignez-vous ! » pour la bonne cause, c'est être capable de se lever pour faire bouger les choses » (Jean, médecin français ayant vécu en Inde pendant 30 ans)

La colère ne doit pas être réservée aux violents et aux oppresseurs. Nous avons déjà évoqué cela précédemment au début de l'alinéa 6 sur la saine colère. Il existe une colère juste lorsque celle-ci n'est orientée que contre l'action mauvaise, si elle n'est pas associée à la haine contre l'individu qui agit mal, mais uniquement contre ce qu'il fait. Il s'agit de dissocier la personne et son acte. Martin Luther King s'est préoccupé de former les Noirs à la non-violence pour leur éviter de réagir à la colère des Blancs, contrairement à Malcolm X qui a appelé à la résistance armée.

Conscient des conséquences désastreuses de la colère, Martin Luther King s'adresse à son peuple en ces termes :

« Il y a quelque chose que je dois dire à mon peuple... Ne buvons pas à la coupe de l'amertume et de la haine pour assouvir notre soif... Nous devons toujours conduire notre lutte dans un haut souci de dignité et de discipline. Nous ne pouvons pas laisser notre protestation créative dégénérer en violence physique. »

---

<sup>216</sup> Dalaï Lama, Ueda, Noriyuki, 2019. *Be angry* Ed Hampton Roads Publishing Company

Nous voyons ici que même si la colère est juste, elle doit être maîtrisée et pilotée de telle sorte que la cible visée ne doit pas être l'opresseur mais l'idée qu'il véhicule, l'acte qu'il commet.

2.2.6.2.3 L'apport de la Communication Non-violente<sup>217</sup> dans le travail sur soi.

La prise de conscience de son potentiel violent amène l'individu à vivre les effets de sa propre colère, constater les effets néfastes pour lui-même et pour les autres, et les ateliers de Marshall Rosenberg<sup>218</sup> représentent souvent la première porte à franchir lorsque l'individu démarre un travail sur lui. Le livre de Rosenberg « *Les mots sont des fenêtres, parfois aussi des murs* » montre que selon le choix de ses mots, l'individu peut vivre et faire vivre un enfer ou un paradis. La Communication Non Violente permet de prendre conscience de ses choix.

« Il y a une citation de Platon qui m'a tellement parlé. Elle dit approximativement « Avant de vouloir faire des révolutions, avant de vouloir changer les constitutions, avant de vouloir changer en gros ce qui est à l'extérieur, descendez dans votre cœur, faites-y régner l'ordre et l'harmonie, ensuite cherchez les âmes qui vous ressemblent et passez à l'action<sup>219</sup> » Pour moi c'est d'abord cette conscience -là, comme Gandhi nous invitait à le faire : « Si ça ne nous plaît pas ce qui se passe à l'extérieur, je change d'abord moi, je prends le temps parce que ça prend beaucoup de temps, ça prend toute une vie, peut-être plusieurs. Je vais vraiment prendre soin justement de « qu'est-ce qui se réveille en moi en potentiel de violence, et pourquoi, de quoi ça parle, quels sont les trésors cachés derrière. La CNV (communication non violente) nous apprend à faire ce travail, et ensuite, quand j'ai pu apaiser mon cœur mais en profondeur, quand j'ai pu faire ce travail, en même temps j'ai pu sentir qui je suis, j'ai pu sentir à quoi je suis appelée à contribuer, parce que je pense que c'est quelque chose qu'on porte dans notre cœur, ce n'est pas quelque chose qu'on construit avec notre tête. Et quand j'ai appris à toucher ça aussi dans mon cœur, alors oui pour être efficace, productif et puis pour trouver la force et les ressources, je vais chercher les personnes qui me ressemblent, qui partagent le chemin avec moi, qui partagent les mêmes aspirations que moi et puis comprennent comment échanger et s'entendre sur « comment est-ce qu'on peut faire ensemble ? » Donc ça pour moi c'est la démarche à faire, alors la dimension de la communauté, elle a son importance.

---

<sup>217</sup> CNV : Communication non-violente initiée par Marshall Rosenberg

<sup>218</sup> Ibid.

<sup>219</sup> Platon. 2016. *La République* : Avant de songer à réformer le monde, à faire des révolutions, à méditer de nouvelles constitutions, à établir un ordre nouveau, descendez d'abord dans votre cœur, faites-y régner l'ordre, l'harmonie, la paix. Ensuite, seulement, cherchez autour de vous des âmes qui vous ressemblent, et passez à l'action. Flammarion

J'aimerais beaucoup faire cette expérience parce que je ne l'ai pas encore faite. Faire cette expérience de vie en communauté avec des gens qui ont un peu cette conscience-là tout en ayant conscience aussi que nous sommes imparfaits en tant qu'humains. Cette dimension-là elle est aussi importante à prendre en compte. Donc ce n'est pas un monde idéalisé, c'est un monde où l'on intègre la dimension humaine et ses limites, on en prend compte, on en prend soin et on ne va pas se battre contre ça, on va être plutôt dans une attitude d'accueil. » (Sophie, formatrice à la Réunion).

### 2.3 LA VIE COMMUNAUTAIRE : UN TREMPLIN POUR ACCEDER A LA NON-VIOLENCE

« Sans communauté, on ne peut pas œuvrer » est une conviction que Thich Nhat Hanh<sup>220</sup> partageait avec Martin Luther King (1929-1968), dès leur première rencontre à Chicago (1966).

La vie en communauté serait-elle facilitatrice du travail sur soi pour accéder à la non-violence ? La vie communautaire peut faire peur. Dans la conscience collective, elle peut renvoyer au goulag, à la vie carcérale, au kibboutz, au monastère, au pensionnat, à la secte, à la vie militaire, en bref, à quelque chose qui est souvent associé à la rigueur, la discipline, l'embrigadement, la perte de liberté. « L'enfer, c'est les autres », écrit Sartre dans *Huis clos*. « Nous sommes blessés et malades et nous ne parvenons plus à construire cette unité et cette communion que nous désirons pourtant plus que tout<sup>221</sup> ».

En effet si nous nous en tenons à cette représentation négative de la vie communautaire, cela semble un projet de vie non attractif. Cependant elle représente aussi, paradoxalement un idéal de vie. Le choix d'une vie communautaire finalement se fait lorsque l'individu aspire à une paix intérieure, à une forme de spiritualité et constitue un défi pour notre époque qui voit la vie familiale avoir tendance à éclater avec les obligations professionnelles éparpillées dans différents pays. Toutes les religions et certaines philosophies proposent d'ailleurs une vie communautaire : les ashrams, les dahiras, les monastères, les kibboutz etc.

---

<sup>220</sup> Thich Naht Hanh, 1926-2022, moine bouddhiste vietnamien, a fondé à l'âge de 24 ans l'Institut des hautes études bouddhistes An Quang, berceau de la lutte non-violente contre la guerre du Vietnam entre 1963 et 1975.

<sup>221</sup> Sœur Sofie Hamring, Sr S. s.d. *La vie communautaire, Un trésor dans des vases d'argile*. Consulté le 24/01/2022 sur <https://www.editions-beatitudes.com/wp-content/uploads/2018/02/x9791030601442.pdf> Traduit du suédois par Nolwenn Perron et Jeanne Tullberg.

Nous avons consulté des particuliers qui ont fait le choix de vivre en communauté. En effet, de nombreux travaux en sciences humaines ont montré l'effet du groupe<sup>222</sup> sur l'individu, notamment sur la construction de la psychè. Dans la pratique de la non-violence, le groupe est souvent porteur à la fois de problèmes et de solutions. Il apparaît ainsi comme un excellent accélérateur du travail sur soi. Puisque ce qui unit un groupe est l'idéal qu'il porte, les êtres faisant partie de ce groupe ne sont intrinsèquement pas des ennemis, puisque à priori ils veulent la même chose. On ne peut par exemple pas s'autoriser à partir « en claquant la porte », ce qui signifierait que l'on tourne le dos à son propre idéal. Ainsi les conflits y surgissant ne peuvent qu'être une confrontation d'ego. Le seul choix pour y parvenir est alors de trouver le juste milieu qui est le principe même de la non-violence. La question est de savoir comment l'individu gère les conflits dans la communauté lorsqu'ils se présentent. Chaque groupe a ses propres solutions.

### 2.3.1 *La médiation*

« Lorsque je suis arrivée dans cette communauté, j'étais responsable. Un jour j'ai vu qu'il y avait un différend entre deux ou trois sœurs. On s'est rencontrées, chacune à son tour va dire ce qui se passe entre les personnes concernées. Après avoir lu la parole de Dieu, les constitutions, parce que nous avons une constitution, une règle de vie, on va se référer à ce que nos constitutions nous disent, on va chercher ce que Marie de la Passion nous dit, pour vivre en vraie franciscaine missionnaire de Marie, donc on va à l'essentiel, et voilà, ça s'est détendu, je garde cette expérience de non-violence. Et depuis, chaque fois qu'il y a une tension, on procède ainsi. » (Sœur Francine, franciscaine, 70 ans, vivant en communauté franciscaine à la Réunion depuis près de 50 ans).

Dans ce témoignage on remarque l'importance d'un médiateur dans une situation de conflit. Le médiateur invite les protagonistes à s'exprimer sur l'événement et se réfère aux textes sacrés. Cette référence peut s'appuyer sur n'importe quel texte sacré. Ici ce sont des religieuses chrétiennes, mais la même technique peut être utilisée par le disciple d'une autre religion ou d'une philosophie laïque. Ce témoignage soutient ce que nous avons évoqué précédemment à propos de la philosophie indienne, à savoir qu'il n'y a pas de séparation entre Dieu et le monde,

---

<sup>222</sup> Cahiers de psychologie clinique, 2008/2 « *Groupes et individus* », (n° 31), p. 215-219. DOI : 10.3917/cpc.031.0215. Consulté le 1 Février 2022 sur <https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-psychologie-clinique-2008-2-page-215.htm>

il s'agit d'un tout. Cette unicité se retrouve aussi dans l'animisme, et dans toute philosophie, laïque ou non. L'appartenance à la communauté fait que l'on va se référer au modèle, à la règle de vie instaurée à l'intérieur de celle-ci, qui devient ainsi le garant de la non-violence. Un examen de conscience s'effectue alors lorsque l'idéal de la vie communautaire est évoqué « pourquoi suis-je ici ? quel message suis-je censé transmettre ? quel comportement suis-je censé avoir au sein même de ce groupe ? » Ainsi, si un comportement agressif ne correspond pas à cet idéal, l'individu se trouve en dissonance cognitive<sup>223</sup> et va devoir modifier son comportement afin de réduire son inconfort psychologique.

### 2.3.2 *Vivre avec les différences est une condition incontournable de la non-violence*

Une autre vertu de la communauté est qu'elle permet l'acceptation de la différence : en acceptant la différence, l'individu ne souhaite pas vouloir changer l'autre à tout prix, les personnes peuvent vivre simplement.

« Après plus de 20 ans d'expérience dans une daara<sup>224</sup>, un lieu où on vit en communauté, on peut dire que c'est le lieu par excellence pour apprendre à faire l'expérience de la non-violence. Dans ce lieu, on vit avec des personnes qui sont totalement différentes de nous et nous apprenons à vivre avec ces différences, à aimer les autres comme nous-mêmes et surtout nous apprenons à nous connaître et à nous découvrir à travers l'autre. Parce qu'il y a des choses enfouies en nous que seul le contact avec l'autre peut nous révéler. Comme on dit, l'autre c'est notre miroir. Et donc très souvent c'est celui qui est en face de nous qui vient nous faire prendre conscience de nos manquements, de nos défauts et de nos faiblesses. Et pour faire référence à Cheikh Ahmadou Bamba, « La meilleure des connaissances est celle qui nous montre nos insuffisances ». Le vivre ensemble pour moi c'est une expérience nécessaire pour connaître la paix, la non-violence. Je pense que toute la richesse est cachée dans notre relation à l'autre et c'est là qu'on découvre Dieu vraiment » (Shawqia, 42 ans, membre d'une communauté mouride (daara) à l'île Maurice).

Ce témoignage montre la richesse de la vie en communauté pour permettre un grand travail sur soi dans l'apprentissage de la vie en groupe, de la confrontation des différences.

---

<sup>223</sup> Dissonance cognitive : Inconfort psychologique. Léon Festinger, *Une théorie de dissonance cognitive*, Enrick B. Editions, 2017

<sup>224</sup> Daara : vie communautaire instaurée par Cheikh Ahmadou Bamba, fondateur de la Mouridiya

« La vie en communauté au sein de la daara<sup>225</sup> est un lieu d'exercice et d'entraînement à la non-violence. Nous nous retrouvons avec des personnes avec qui parfois nous n'aurions jamais voulu vivre, avec qui nous n'avons aucune affinité. C'est pour cela que l'exercice est d'autant plus hardi. Nous sommes confrontés à tous les aspects de la nature humaine à travers la diversité des membres de la communauté. C'est une richesse qui permet de vivre en permanence l'occasion de s'exercer à la non-violence. L'occasion aussi d'affronter son passé à travers les relations du présent. Toutes les conditions sont réunies afin d'évoluer. Parfois on évolue en mieux, parfois en pire, mais dans tous les cas on évolue. Tandis qu'une personne qui vit seule aura tendance à stagner. Or si nous sommes là c'est pour évoluer, pas pour stagner » (Naïla, 40 ans, membre d'une communauté mouride au Sénégal depuis 9 ans)

Ce témoignage atteste de l'évolution au sein de la vie communautaire. Cette évolution peut ne pas prendre la tournure espérée car tout dépend de l'intention de départ, et sans doute aussi de l'investissement personnel. En effet, la résistance aux difficultés sera proportionnelle à la profondeur de l'engagement car toute épreuve, tout conflit remet en question tout l'être, et le réveille à chaque fois davantage ou l'enlise. Celui qui ne veut pas affronter le conflit en se disant par exemple « *bon, à mon âge je crois que je suis en mesure de dire que j'ai tout vu, tout expérimenté* », doit savoir que cette allégation ne peut que le faire sombrer dans une routine mortifère ne permettant pas de faire le travail sur soi nécessaire pour évoluer. La non-violence nécessite un certain courage pour affronter sa propre violence intérieure.

### 2.3.3 *La vie communautaire permet de vivre avec son opposé, ou son ennemi.*

Ceux qui partagent leur vie en communauté disent que c'est un lieu où d'emblée l'individu est plongé dans la différence et où il va rencontrer directement son opposé, à l'image du yin et du yang. Et les amitiés de départ peuvent s'ériger assez vite en inimitié. Tout d'abord il faut savoir que celui qui fait le choix de vivre en communauté a déjà fait une partie du travail sur soi en se détachant de ses biens, de son conditionnement, de ses habitudes et aussi de son statut. Par exemple si on était un maître chez soi, arrivé au lieu de vie communautaire, il n'y a plus ni maître ni serviteur, le statut disparaît. Il n'y a plus que des êtres en quête de vérité. Toute personne, quelle que soit son appartenance ethnique, son appartenance sociale, y est invitée. Il y a donc une forme d'égalité qui s'installe dont le prix à payer c'est d'accepter ce nouveau statut. Il est dit en effet, qu'il est aussi difficile pour le roi que pour le serviteur de se débarrasser

---

<sup>225</sup> Daara, terme d'origine arabe signifiant école, maison, lieu d'éducation

de son complexe, qu'il soit d'infériorité ou de supériorité, et le plus en difficulté n'est pas nécessairement celui qui avait le statut le plus élevé.

« La daara<sup>226</sup> est un excellent tremplin pour accéder à la non-violence. On aura beau parler de l'amour, on aura beau chanter, écrire sur l'amour, seule l'expérience de l'amour peut nous sortir du gouffre du jugement et faire écrouler les murs érigeant la différence pour diviser. Car la différence est là pour s'entre-connaître, s'entre-aimer. Et la daara est cette micro société permettant d'y accéder. Il faut comprendre que dans l'Amour, il n'y a pas à tolérer l'autre qui n'est pas comme moi, ni à répéter à longueur de journée de ces paroles : « Je t'aime bien ». C'est d'arriver à intégrer l'autre en soi. C'est là où la daara intervient et offre le cadre approprié pour atteindre l'Amour agapè, l'amour inconditionnel et désintéressé à travers la démarche de la non-violence. Les êtres qui représentent la non-violence sont avant tout les incarnations de cet Amour agapè. Raison pour laquelle ils ont réussi à bouleverser leurs sociétés et le monde entier pour propulser une restructuration holistique. Vivre au sein de la différence en développant le regard non-violent permet de vivre au jour le jour ce viatique relationnel : « Dieu fait pénétrer la nuit dans le jour et le jour dans la nuit<sup>227</sup> » (Coran, S.57, V6) (Meryam, 54 ans, 30 ans de vie communautaire au sein de la Mouridiya)

Ce témoignage illustre dans ce cas le fait que dans les différences les plus marquées, comme la nuit et le jour, opposition semblable aux protagonistes d'un conflit. C'est cette union avec l'adversaire qui est demandée pour sublimer la relation.

#### *2.3.4 La vie communautaire : une initiation à la non-violence*

La différence entre la vie en communauté et la vie solitaire est que, en groupe, les gens qui y vivent se trouvent quotidiennement en face de ceux qui sont différents, qu'ils n'ont pas choisis. Jour après jour un rapprochement se fait, l'individu rencontre son opposé le matin au réveil, et s'il ne le voit pas dans la journée à cause du lieu de travail, il revoit son opposé le soir, les fins de semaine et il doit se confronter en permanence à sa différence. L'autre est de plus en plus présent et occupe le même espace physique. L'individu va petit à petit se découvrir à travers l'autre.

« La vie collective qu'intègrent les personnes qui partagent un même idéal constitue la meilleure initiation à la non-violence en collectivité. En effet les personnes en présence

---

<sup>226</sup> Communauté fondée par Cheikh Ahmadou Bamba

<sup>227</sup> Coran, Sourate 57, Verset 6

ne se sont pas choisies, ne sont pas nécessairement de la même culture, de la même langue, de la même religion... On y confronte ses oppositions, les défauts de son caractère, ses conflits récurrents etc. Alors on cherche une solution pour pouvoir continuer une vie sociale paisible et harmonieuse. On utilise l'exemple de personnalités qui nous ont précédés ainsi que nos ressources intérieures pacificatrices. On finit par trouver des alternatives. Cette expérience est très utile car elle constitue une sorte « d'entraînement » pour réussir, dans la société, à ne pas réagir mais à formuler des propositions qui permettent de satisfaire chaque parti. C'est l'apprentissage au changement de regard sur notre réalité » (Aïda, 72 ans, expérience de 20 ans en collectivité)

Dans une telle vie en communauté, nul n'est laissé pour compte, si une personne a une difficulté, même si elle s'est attiré les foudres des autres, il y a au moins une personne qui va intervenir pour l'aider. Ainsi la communauté devient-elle une ressource essentielle contre l'indifférence.

« Quand tu es en communauté, tu es obligé de gérer les différences et tu es obligé de les accepter, parce que très vite tu vois que tes copains autour de toi sont fondamentalement différents, et ce n'est pas demain la veille qu'ils vont changer, il y en a qui sont rêveurs, d'autres qui sont plutôt très enthousiastes, il y en a d'autres qui parlent peu. Ce sont des caractères profonds, donc tu es obligé de gérer des personnalités très différentes de la tienne déjà, donc ça développe la non-violence parce que tu apprends à respecter l'autre dans sa différence, et tu ne tombes pas dans le piège qui fait partie d'un vice énorme de notre société aujourd'hui : l'indifférence ! il n'y a pas de plus grande violence que l'indifférence, c'est comme le rabaissement. L'indifférence c'est comme si tu n'existais plus pour moi. Je ne te connais pas. C'est terrible l'indifférence. Si tu veux savoir ce que c'est, écoute la chanson de Gilbert Bécaud « L'indifférence », les paroles sont superbes. Il finit cette chanson par « l'indifférence nous fera crever » parce que l'autre n'existe plus. Alors quelle est l'essence de la vie ? c'est l'amour ! Si on est ensemble, ce n'est pas pour l'indifférence ! si on est ensemble c'est parce qu'on veut vivre ensemble, on a besoin de l'autre. Et l'autre me grandit, sans l'autre je descends. J'ai besoin de l'autre parce qu'il m'élève. Quand tu es dans l'indifférence, tu enterres l'autre, mais tu meurs aussi. Ça c'est la violence silencieuse, elle est subtile, elle est silencieuse l'indifférence. Et ça se pratique tous les jours. » (Bastien, 30 ans dans un centre de Raja Yoga en France).

Si nous comprenons l'indifférence au sens où le définissent les psychologues, nous dirons que l'indifférence<sup>228</sup> est un état sans affect, sans investissement de l'objet qui peut amener l'individu à commettre des crimes sans ressentir d'émotion ni pendant, ni par la suite. C'est ainsi que l'on appelle les « crimes de sang froid », comme dans les cas de tueries massives ou de cette mère<sup>229</sup> qui a tué et congelé ses enfants. Interrogée sur ces faits, elle a déclaré qu'elle n'avait tué personne. Ici effectivement dans le cas précité, nous nous trouvons dans l'extrême de l'indifférence, mais lorsque dans un groupe, un individu fait preuve d'indifférence sans pour autant attenter à la vie, l'effet ressenti chez l'autre est une souffrance existentielle. Par exemple, la plainte la plus commune des sans-abris qui dorment dehors au su et au vu de tous, c'est la cruauté de l'indifférence des passants, même s'ils n'attendent pas d'eux une aumône. Un seul regard pourrait les ré-humaniser.

La citation tirée du poème de Lamartine, intitulé « L'isolement » pleurant le décès de sa bien-aimée « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé <sup>230</sup> » prend ici un sens encore plus dramatique lorsque l'individu croise tous les jours l'être « manquant par son indifférence » L'individu n'a alors plus aucun repère existentiel.

Un travail sur soi est alors vital et dans ce cas il consiste à apprendre le détachement, à prendre conscience qu'il n'y a pas que cette personne présente dans son entourage, et à ouvrir sa conscience aux autres. Et là encore nous comprenons que la non-violence est une ouverture de conscience. L'individu prend conscience de la violence d'un comportement envers lui et il est obligé, s'il ne veut pas sombrer dans le gouffre de la dépression, de procéder à une profonde réflexion (autrement dit, une activité de pensée) qui va donner accès à un état de conscience plus élargi. Ainsi se met en place l'acceptation du comportement de l'autre malgré sa cruauté. Si le contact avec les autres ne permet pas à l'individu de se ressourcer et de rester en lien avec son idéal, l'isolement doit être privilégié.

Toutefois, la communauté reste un sas d'évolution, ainsi que le pressent cette femme qui témoigne ci-dessous :

« La communauté peut être un puissant levier de transformation. Ce que je vais dire, je n'en ai pas fait l'expérience, mais c'est très important pour moi parce que à un moment donné j'avais cette croyance que pour me bonifier, il fallait que je m'isole, comme les

---

<sup>228</sup> Cupa D. 2012/4. L'indifférence : l'« au-delà » de la haine . *Revue française de psychanalyse*, (Vol. 76), p. 1021-1035. DOI : 10.3917/rfp.764.1021. URL : <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-psychanalyse-2012-4-page-1021.htm>

<sup>229</sup> Véronique Courjault, condamnée pour avoir tué trois de ses bébés en 2006.

<sup>230</sup> Lamartine, 1790-1869, poète et dramaturge français, « *L'isolement* »

ermites, et aujourd'hui j'ai plutôt l'impression que c'est en restant au contact du monde que je peux vraiment me bonifier, me dépasser, me transcender » (Sophie, 50 ans, formatrice à la Réunion)

### 2.3.5 *Le pardon : outil essentiel pour accéder à la non-violence.*

« Nous sommes tous capables de pratiquer la non-violence, il faut commencer par reconnaître que nous portons tous en nous à la fois des graines de compassion et de violence. Arrosons les premières, le bébé Bouddha s'éveille en nous ! » Thich Nhat Hanh<sup>231</sup>

La vie communautaire est un incontournable lieu de frictions et de réconciliations amenant à la non-violence. Nous pourrions apprécier l'image décrite ici :

« La vie en communauté est très difficile mais il y a une expression malgache qui dit « La langue et les dents sont dans le même endroit dans la bouche. Quelquefois les dents mordent la langue, cela ne veut pas dire qu'elles vont se séparer : comme chaque personne est unique, comme chaque personne a son caractère, positif et négatif, quelquefois il y a des tensions même dans sa famille, même si on est dans la même fratrie. Pour moi ces conflits ça entretient notre vie parce que on se comprend après. Nous sommes les sœurs salésiennes, le fondateur, Saint François de Sales, nous a donné le moyen de vivre la charité fraternelle. Tous les soirs, avant de dormir, et avant de faire la prière de l'église, on prend un temps d'examen de conscience. Si par exemple j'ai blessé la communauté, je vais demander pardon à la communauté à ce moment-là. Il y a une prière qui conclut notre prière et qui nous aide à voir que j'ai vraiment pardonné à ma sœur. Je peux aller baiser la bible » (Sœur Pauline, salésienne<sup>232</sup>, 40 ans de vie religieuse, Réunion)

Dans cette situation, le pardon aux autres et à soi-même est indispensable pour être en concordance avec les autres, avec soi-même, et avec Dieu. Pour cette religieuse, la condition indispensable pour embrasser la Bible est d'être « propre » dans ses pensées, ne pas garder de rancune envers quiconque. Ainsi elle n'est pas en dissonance cognitive avec sa foi, avec son engagement, et elle retrouve sa liberté de croyante.

Le travail sur soi s'élabore au fil du temps et on peut assister à des modifications de comportements d'une personne au sein d'une communauté.

---

<sup>231</sup> Thích Nhất Hạnh, né Nguyễn Xuân Bảo le 11 octobre 1926 à Hué au Vietnam, et mort le 22 janvier 2022, est un moine bouddhiste vietnamien et un militant pour la paix.

<sup>232</sup> Communauté de Saint François de Sales

« Je suis d'un tempérament paisible. Quand il y avait des tensions, j'essayais d'éteindre le feu, mais j'absorbais les tensions, et c'était une fausse paix. Maintenant quand je suis à bout, je sors mes griffes, puis je pleure. Et après avoir pleuré, je n'en veux à personne, je me dis que c'est sa façon de s'exprimer. Puis dans la prière, j'arrive à comprendre et à me situer par rapport à ce qui s'est passé. C'est aussi dans la foi que nous voulons vivre cela » (Sœur Francine, franciscaine, 86 ans, appartenant à une communauté religieuse à la Réunion).

Cette situation pose la question de la fin du conflit : « Pour moi c'est la non-violence extérieure, je ne sais pas d'ailleurs s'ils ont ressenti cette non-violence, mais la violence revient à moi-même » Cette sœur franciscaine pense que ce combat extérieur est ramené à elle-même dans un combat intérieur. Pour elle, le compromis de fin ne signe pas l'arrêt de la violence. Il permet de trouver une solution qui convient aux deux protagonistes. Mais le combat continue intérieurement. Pour cette sœur, la fin des discussions ne lui a pas permis de trouver sa paix intérieure. Elle entre alors dans un dialogue intérieur et se raccroche à sa foi : « Je n'en veux à personne, je me dis que c'est la façon de mon adversaire de s'exprimer. Je fais comme si de rien n'était. Mais ce n'est qu'une apparence. Et grâce à la prière, je vais arriver à me situer vis-à-vis de ça. Car je voudrai que l'autre soit heureuse aussi »

Nous comprenons ici ce qu'est la volonté de vouloir pour l'autre ce que l'on veut pour soi-même (c'est-à-dire « être heureuse »), nous y percevons aussi l'acceptation de la différence de l'autre (« c'est sa façon de s'exprimer »).

Cette même personne se rend compte que le travail sur soi n'est pas fini, il doit continuer. Elle déclare :

« Pour moi le travail à faire en priorité c'est travailler sur ses complexes, car avec les autres, j'essaie de comprendre la vérité de l'autre, on n'y arrive pas toujours, on se réajuste sur cette façon de se comporter. Pour moi la non-violence c'est de travailler sur moi-même. Par rapport à l'événement, lorsque je me retire pour prier, je comprends si j'ai bien agi ou si j'ai mal agi, et après je pourrai agir consciemment. Nous avons une conscience, celle-ci peut être imparfaite nous devons chercher la vérité. Pour travailler un tempérament de non-violent, je crois qu'il faut essayer aussi de ne pas *s'exprimer tout de suite quand on est en colère* » (Sœur Pauline, franciscaine<sup>233</sup>, 86 ans)

---

<sup>233</sup> Communauté de Saint François d'Assises

Cette sœur souligne l'importance de réfléchir avant d'agir, de ne pas être dans la réaction, en ayant déjà fait l'expérience. « Quand je ressens de la colère quelquefois je la ramasse, et quelquefois je la projette d'une façon qui n'est pas la meilleure ».

### *2.3.6 L'importance de la méditation pour maintenir l'idéal de non-violence dans la vie communautaire.*

Ainsi la vie en communauté est intrinsèquement portée par la méditation et tout conflit, toute tension y trouve sa résolution :

« Dans la communauté les moments de tension ça arrive mais vraiment rarement parce que on a la prière qui nous unit, et comme nous sommes de nationalités différentes, on peut avoir des idées différentes, mais on finit toujours par discuter. C'est la communication et la discussion qui font qu'on arrive toujours à tomber sur un terrain d'entente. Puis une décision est prise et chacune accepte cette décision. Nous avons une méditation de charité fraternelle qu'on dit tous les jours, et c'est vrai que cette méditation nous aide à nous remettre en cause, à revoir notre journée et puis à reprendre plus sereinement et de manière plus vraie le lendemain. Donc il y a toujours une relecture de notre journée qui est faite, pour moi c'est la méditation qui aide vraiment à unir la communauté dans la vérité » (Sœur Madeleine, de la Congrégation des Salésiennes Missionnaires de Marie Immaculée, 45 ans).

### *2.3.7 L'expérience de la vie en communauté : la pauvreté volontaire.*

Ce qui caractérise la vie en communauté, c'est aussi la mise entre parenthèse de la vie sociale telle qu'on l'a vécue jusqu'à présent. Vivre en communauté n'est pas l'apanage de tous, cela reste un choix volontaire, en tous cas dans les communautés se réclamant de la non-violence. Lorsque l'on fait ce choix, il arrive que notre famille ne nous suive pas. Sans couper ~~donc~~ les ponts avec sa famille de sang, on va trouver une autre famille, planétaire, car les êtres qui font ce choix viennent de tous horizons pour former une communauté. Il suffit pour cela d'embrasser l'idéal de la communauté. Cette pauvreté volontaire se caractérise par l'abandon de son confort affectif et matériel pour rejoindre le groupe. Quand l'individu arrive dans le groupe, il s'aperçoit que ce sont des humains qui ont les mêmes besoins que lui, c'est-à-dire le besoin de se nourrir, de se vêtir, d'avoir un toit et d'être en paix et en sécurité. Il découvre ainsi son appartenance à la communauté humaine. Dans un premier temps, c'est la découverte de l'autre. Puis commence le travail avec les autres pour satisfaire à ces besoins et c'est alors que l'individu va découvrir

toutes les différences de tempérament. Certains tempéraments vont lui plaire, d'autres profondément l'agacer. Il n'est pas rare de partager les us et coutumes des uns et des autres. Et là l'individu doit accepter les différences sans porter de jugement. Tout n'est pas toujours simple. Car souvent l'individu est persuadé d'avoir raison quand il s'agit par exemple de ranger les ustensiles de cuisine ou le bureau de travail, etc. ? Et dans ce cas quelle solution pour que chacun se sente à l'aise et s'épanouisse ? Il est alors facile de tomber dans la trilogie karpmanienne (victime, bourreau, sauveur) qui est souvent la première solution qui attire l'individu. Il va essayer de se trouver des alliés, en créant tout de suite une division, puis il va chercher un consolateur « *Regarde ce que untel m'a fait !* » Et là le piège est activé. Car le consolateur sans s'en rendre compte, peut tomber, s'il n'est pas conscient, dans les filets de ce fameux triangle de Karpman.

« Après avoir vécu en Espagne sous la dictature de Franco, avoir été bilingue, je suis arrivée en France presque analphabète, et tous les petits mots que je devais écrire, je devais les faire corriger, j'étais vraiment dans une vie d'émigrée, ayant perdu mon pays. Je ne savais pas si on parlait d'un politicien ou d'un chanteur, je ne connaissais rien à la culture française et j'étais toujours fortement attachée à la mienne. Je ne pouvais en parler à personne, c'était un processus impressionnant de pertes et de deuils, j'ai passé cinq ans ainsi, quand les gens demandaient : « D'où viens-tu ? » je disais : « Majorque » et je me mettais à pleurer aussitôt, j'ai passé 7 ans comme ça et puis un jour j'ai dit : « Bon, ça suffit ! Tu as choisi et tu n'es pas malheureuse, donc tu arrêtes de pleurer. C'est bon, tu es ici parce que ça a un sens pour toi, parce que tu es heureuse malgré ta perte. On ne peut pas tout avoir ! Tu as fait un choix, tu renonces à quelque chose pour d'autre chose. » Et après j'ai compris que j'avais complètement intégré mon nouveau pays, ça c'était clair. Je n'avais plus eu besoin de ces liens et là j'ai exploré des dimensions de moi que je n'avais jamais exploré : le tissage, le filage, j'ai mis en pause tout ce qui était intellectuel, puis j'ai acquis de l'aisance en français jusqu'à écrire un livre en français ! » (Magdalena, communauté de l'Arche de Lanza del Vasto<sup>1</sup>)

Ce témoignage montre les difficultés temporaires de la pauvreté volontaire. Chacun vit le dénuement selon son vécu antérieur. Ce qui est une vérité pour l'un peut ne pas l'être pour tous. Là aussi dans le dénuement on peut accéder à son capital humain. Dans le cas ci-dessus, si cette femme n'avait pas quitté son pays, elle n'aurait pas pu explorer le potentiel qu'elle avait en elle.

Discussion.

Dans le cadre de la non-violence, le changement de regard sur l'autre est un prérequis essentiel. Les divers témoignages montrent en effet qu'ils sont en réalité nos vrais amis car ils nous permettent d'aller au fond de nous-même pour trouver le trésor enfoui. Ils sont les gardiens du temple de la non-violence. Justement, le Dalai Lama déclare « *Remerciez vos ennemis, ils sont vos plus grands maîtres. Ils vous apprennent à faire face à la souffrance et à développer la patience, la tolérance, la compassion, sans rien attendre en retour.* » Les autres nous apprennent somme toute, à accéder à cet amour inconditionnel tant recherché. Toutes les grandes figures de la non-violence ont fait face à leurs ennemis. Se sentant menacés, ils n'ont pas fui. Même si certains ont été tués, ils n'ont jamais été aussi « vivants » dans les esprits qu'après leur mort. Comme tous ceux qui n'ont pas eu peur, en risquant leur vie pour une grande cause, ils deviennent immortels. Nombre d'années après leur mort, leurs noms résonnent : Martin Luther King, Gandhi, Cheikh Ahmadou Bamba, Mère Teresa sans oublier Nelson Mandela et bien d'autres. Ils deviennent comme des prophètes en leur temps.

#### 2.4 *Les événements qui ont provoqué une dissonance cognitive et ont été les moteurs de l'engagement dans le chemin de la non-violence.*

L'engagement dans une voie aussi délicate que la non-violence nécessite une solide motivation et une prise de conscience de la nécessité de l'action. La non-violence se situe comme l'ultime recours après avoir tout essayé, après avoir vécu tous les naufrages causés par la violence. Ceux qui ont été remarquables dans cette voie ont été des combattants jusqu'au crépuscule de leur vie. Les figures de non-violence ont dû, après un choc ou un événement marquant, utiliser l'activité de penser<sup>234</sup> pour changer leur regard. « *L'activité de penser en elle-même, l'habitude de tout examiner et de réfléchir à tout ce qui lui arrive, sans égard au contenu spécifique et sans souci des conséquences, cette activité peut-elle être de nature à conditionner les hommes à ne pas faire le mal ?* » se demande Hannah Arendt (1996, p. 27). L'activité de pensée en quelque sorte est une pause réflexive et alternative à un comportement réactif que nous pouvons avoir lorsque nous subissons une violence. Le fait de s'arrêter avant d'agir, d'analyser profondément toutes les conséquences de notre réponse va nous inciter à ne pas reproduire le

---

<sup>234</sup>Scielo. 2003. *Réconcilier activité de penser et activité de connaître*. Consulté le 21/02/2022 sur [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-69922002000200006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922002000200006),

même canevas comportemental qui nous entraîne invariablement vers la reproduction à l'infini des mêmes schèmes existentiels.

A la question « Quel est l'événement marquant qui vous a poussé à vous engager ? », voici les propos que nous avons recueillis :

#### 2.4.1 *Un traumatisme d'enfance va impulser l'engagement pour la non-violence.*

Les traumatismes liés à l'enfance forment une empreinte indélébile sur la psychè. Ces traumas sont souvent à l'origine de complexes variés, d'inhibitions, de manque de confiance et altèrent les relations à l'âge adulte. Rappelons-nous Hitler qui a eu une enfance des plus douloureuses, constamment châtié par son père qui ne s'adressait à lui qu'à coups de sifflets<sup>235</sup>. L'enfance de Staline a été semblable<sup>236</sup>. Souvenons-nous aussi de Charlie Chaplin qui est devenu une star après une enfance difficile<sup>237</sup>. Ainsi, selon la manière dont il aborde le traumatisme, celui-ci peut transformer l'individu en « ange » ou en « démon ».

« Quand j'étais plus jeune, je ne sais pas comment l'expliquer, je m'étais intéressée aux enfants victimes de violences. Voilà je suis arrivée au monde avec cette intention d'apporter ma contribution pour que les enfants puissent grandir sans violence. Et puis il y a eu aussi un cheminement personnel en lien avec ce que moi je vivais : une impression quand j'étais plus jeune et même adolescente qu'il y avait beaucoup de violence en moi. Depuis j'ai appris à mettre des mots dessus, en fait c'était un sentiment de colère non exprimé, qui était gardé à l'intérieur et qui pouvait me faire peur parfois. Donc je me suis toujours posé des questions sur moi-même : comment pouvais-je aller vers plus de bien-être, et comment pouvais-je remédier à la violence ? Je me suis orientée professionnellement dans le champ socio-éducatif puisque j'ai été directrice de structures pour l'accompagnement des enfants et des adolescents qui étaient soit victimes, soit auteurs de violences. Oui c'est vraiment inscrit dans mes gènes cette envie de contribuer à ce qu'il y ait moins de violence à l'égard des enfants notamment ».

(Alicia, formatrice en communication).

La rencontre avec un être bienveillant est aussi l'occasion qui se présente pour éviter de s'identifier à ce qui peut être dit de nous. Les sobriquets tels que « tu ne vaux rien, tu es

---

<sup>235</sup> Miller, A. *C'est pour ton bien*. Ed Champs, *L'enfance d'Adolf Hitler*, p.219

<sup>236</sup> Histoire en question. s.d. *Les dictateurs du XXe siècle. L'enfance de Joseph Staline*. Consulté le 07/03/2022 sur <https://www.histoire-en-questions.fr/dossier-histoire/dictateurs/dictateur-enfance-staline.html>

<sup>237</sup> CharlieChaplin.com. s.d. *Biographie* consulté le 07 mars 2022 sur <https://www.charliechaplin.com/fr/articles/22-biographie>

incapable de quoi que ce soit » sont comme des marqueurs qui vont se transformer en cancers soit au sens propre, soit au sens figuré, pour la personne. « *La violence psychologique peut aussi empêcher les enfants de développer des réponses émotionnelles appropriées et engendrer des difficultés émotionnelles au cours de leur existence* ». (Kent et Waller, 1998)<sup>238</sup>.

Si l'individu victime d'un trauma a la chance de pouvoir le transformer, il va devenir un bienfait pour l'humanité. Il va pouvoir transformer le diamant brut qui est en lui en un magnifique bijou. Dans le cas contraire, il deviendra un magma informe. Les expériences de Masaru Emoto<sup>239</sup> sur l'eau ont montré cela. Il a prouvé comment les bonnes pensées transforment les molécules d'eau en magnifiques cristaux, et comment les mauvaises pensées les transforment en substance informe.

#### 2.4.2 *La découverte de l'empreinte de l'histoire coloniale va précipiter une action éducative basée sur la non-violence.*

Lorsque la France a colonisé les pays africains, les Français étaient persuadés que leur culture était très évoluée et que c'était le mode de penser qu'il fallait adopter, notamment pour l'éducation des enfants. Ceci jusqu'à ce que l'on en comprenne l'absurdité dans le simple livre d'histoire où l'on pouvait lire « Nos ancêtres les Gaulois » dont le profil blond ne correspondait pas tout à fait avec le profil africain.

« Le moment déclencheur pour moi cela a été la découverte des écoles de brousse. Voir 150 enfants qui ne parlaient pas la langue française et à qui on imposait un cours hyper académique en français. J'ai trouvé ça d'une violence inouïe. Il y a l'histoire coloniale, liée à la suprématie de la langue française, ça m'a tellement choquée, ça a été un déclic de vie, vraiment, et c'est ça qui m'a impressionnée parce que moi j'étais en totale rupture de scolarité. Je suis partie à 18 ans en Afrique. Je n'avais pas de famille, pas de foyer, je n'avais rien, et j'ai eu la chance d'être reçue par un instituteur qui est un ami, qui est resté un ami tout au long de ma vie, et j'ai halluciné. J'ai découvert l'Afrique à l'époque. C'était la première fois que j'étais confrontée à la réalité, à cette injustice que je voyais devant laquelle j'étais démunie. C'est là que j'ai pris conscience ma chance d'être née en France, mais pour moi je faisais partie des moins que rien en France. Là-bas j'étais

---

<sup>238</sup> Haesevoets Y.H 2008 1. *L'impact des maltraitances psychologiques : des blessures émotionnelles pour la vie ?* », dans : *Traumatismes de l'enfance et de l'adolescence. Un autre regard sur la souffrance psychique*, De Boeck Supérieur, « Oxalis », 2008, p. 11-30. DOI : 10.3917/dbu.haese.2008.01.0011. Consulté le 10 février 2022 sur <https://www.cairn.info/traumatismes-de-l-enfance-et-de-l-adolescence--9782804159061.htm>

<sup>239</sup> Masaru Emoto, (1943-2014) auteur japonais de « Les messages de l'eau »

blanche, là-bas, j'avais les économies de la saison que j'avais faite. En fait pour eux j'étais riche, voilà, j'avais l'aura de la blanche, c'était incroyable pour moi de voir ça ! Je leur disais ; « Mais moi je ne suis rien ! ». En fait j'y suis retournée chaque année pendant quatre ans. C'est ce qui m'a motivée à reprendre mes études, je me suis réinsérée à 21, 22 ans, j'ai repris la faculté. Donc ça a été le déclic. Le déclic, c'est le Burkina Faso ». (Alicia, consultante en éducation non-violente)

Ce témoignage rend compte de plusieurs éléments :

- Le passé colonial violent qui nie l'historicité d'un peuple.
- La prise de conscience de la différence et de la relativité des vérités (se voir comme « rien » et être perçue comme une reine à cause de la couleur de peau).
- La passion pour l'humanité que ce choc a déclenchée et l'engagement pour une éducation non-violente.

#### 2.4.3 Être témoin d'une grande violence amène à la non-violence.

« Parfois le rétablissement de la personne atteinte du syndrome post traumatique suit les chemins lumineux de l'altruisme et de la solidarité » nous dit Marcelo Viñar<sup>240</sup> dans les libres cahiers pour la psychanalyse. Boris Cyrulnik<sup>241</sup> stipule la résilience comme processus dynamique impliquant l'adaptation positive dans le cadre d'une adversité significative. Cheikh Aly N'Daw<sup>242</sup> dans son livre intitulé « La non-violence face aux bouleversements sociaux » déclare : « Tout au long de l'histoire de l'humanité, lors de profonds bouleversements sociaux, culturels, religieux et économiques, le changement n'a été possible que grâce à la non-violence ». Effectivement la non-violence est l'apanage de ces figures particulières qui ont été témoins ou victimes de violence. Elles ont toutes choisi d'agir et non de réagir face à ce qu'ils voyaient.

Le témoignage qui suit va nous montrer comment l'esprit va guider l'individu ayant vécu un traumatisme :

« J'ai décidé de me reconverter après les attentats du 13 novembre 2015 à Paris, ça s'est passé en deux jours, c'est clair que cela a été un choc pour moi et pour beaucoup de gens je pense. J'habite à 3 km de l'Hypercacher, là où il y a eu prise d'otages, et c'est quelque

---

<sup>240</sup> Viñar, M. N. « Généalogie de la violence », *Libres cahiers pour la psychanalyse*, vol. 16, no. 2, 2007, pp. 159-168.

<sup>241</sup> Cyrulnik, B, 2003, « La résilience ou comment renaître de sa souffrance » Fabert

<sup>242</sup> N'Daw, C. A. 2018 *La non-violence face aux bouleversements sociaux*, Thebookeditions

chose que je n'ai pas vécu directement car je n'étais pas dans la rue quand cela s'est passé. En tous cas il y avait une espèce d'ambiance ici qui était assez incroyable, qui était extrêmement lourde. Pour ma part, à titre personnel je l'ai prise de plein fouet. Je l'ai très très mal vécue mais en même temps cela m'a déterminé, m'a décidé ; je ne crache pas sur ce que j'ai fait avant, j'en suis très fier, et encore j'ai des questions éducatives qui me tiennent énormément à cœur. Ma femme elle-même est enseignante, mais moi j'ai besoin de matérialiser les choses autrement et d'être dans quelque chose. J'ai décidé cette reconversion et suis arrivé là où le hasard m'a conduit. Mais je ne crois pas au hasard, je ne suis pas allé chercher, mais cette organisation non-violente a posté une offre d'emploi et j'ai répondu. Voilà le moment déclencheur. A titre personnel, ça a été ça. » (Marc, 40 ans, reconverti professionnellement en s'engageant dans une organisation non-violente en France)

Ici on découvre que le traumatisme causé par l'expérience de l'impuissance ressentie lors d'une grande violence a été le facteur motivationnel pour s'engager dans des luttes non-violentes. Par ce biais, la conscience s'organise, se forme, se prépare à une éventualité violente et on apprend à se défendre et à sortir de l'incapacité d'agir. Pour les psychologues, il est important de pouvoir dire sa souffrance pour pouvoir s'en dégager.

« Le défi - presque impossible - est de rendre perméable le rapport entre des générations qui appartiennent à des codes et à des univers différents, réciproquement imperméables. Celui qui a vécu l'horreur doit entreprendre le chemin difficile de rendre son expérience racontable. Expérience de sidération, d'écroulement, d'effondrement, qui pulvérise son corps et son âme et qui doit être traduite laborieusement en narration, car le témoignage cru est obscène et rebute le récepteur. Lorsque l'expérience vécue peut être traduite en un récit, c'est-à-dire qu'elle surmonte la plainte et la lamentation, nous pouvons espérer qu'une part de la transmission a été rétablie »<sup>243</sup> (Viñar. 2007)

#### 2.4.4 Donner un sens à sa vie conduit à la non-violence.

Selon la pyramide de Maslow, le besoin de se sentir utile et de s'auto-réaliser est situé tout en haut du schéma de la pyramide, lorsque les autres besoins sont réalisés, à savoir, les besoins physiologiques, les besoins de sécurité, d'appartenance et d'estime de soi. Selon Carl Jung<sup>244</sup>, ce qui est décisif, c'est notre sens de la transcendance. Pour lui, chacun a besoin de sentir

---

<sup>243</sup> Viñar, MN. 2007 Généalogie de la violence, *Libres cahiers pour la psychanalyse*, vol. 16, no. 2, pp. 159-168.

<sup>244</sup> Carl Jung, 1875-1961, fondateur de la psychologie analytique, auteur de nombreux ouvrages dont *Le livre rouge* de la psychanalyse.

que sa vie a un sens qui va au-delà de l'immédiat, que ce qu'il fait a un impact durable dans la réalité. Il déclare que lorsque la vie est perçue simplement comme une somme de moments, sans autre direction que des petits objectifs non pertinents, l'angoisse existentielle apparaît. La sensation que tout manque de sens<sup>245</sup>.

Souvenons-nous de cette anecdote citée au début de notre chapitre sur la conscience concernant le jeune homme suicidaire qui était venu rencontrer l'Abbé Pierre. En suivant l'abbé Pierre, il était de plus en plus occupé et heureux, et il n'a plus eu envie de se suicider. Effectivement, étant au service des autres, il avait trouvé un sens à sa vie.

Rappelons que Martin Luther King exprimait ainsi le sens de la vie :

*« Je vous le dis ce matin, si vous n'avez jamais rencontré rien qui vous soit si cher, si précieux que vous soyez prêt à mourir pour ça, alors vous n'êtes pas apte à vivre. Vous pouvez avoir 38 ans comme il se trouve que je les ai et, un certain jour, une grande occasion se présente à vous et vous appelle à vous dresser pour une grande cause, ou une grande affaire ou un grand principe.*

*Et vous refusez parce que vous avez peur, vous refusez parce que vous avez envie de vivre longtemps.*

*Vous avez peur de perdre votre popularité, vous avez peur d'être critiqué, vous avez peur d'être abattu.*

*Aussi, refusez-vous de vous dresser pour venir à la barre. Eh bien, vous pouvez continuer à vivre jusqu'à 90 ans, mais vous êtes aussi mort à 38 ans que vous le serez à 90. Et quand vous aurez cessé de respirer pour de bon, ce ne sera que l'annonce tardive d'une mort de votre esprit, survenue depuis bien longtemps.*

*Vous êtes mort quand vous avez refusé de vous dresser pour une grande cause.*

*Vous êtes mort quand vous avez refusé de vous dresser pour la vérité.*

*Vous êtes mort quand vous avez refusé de vous dresser pour la justice. »*

Cette partie d'un discours de Martin Luther King, nous montre que l'engagement pour une cause juste est fondamental pour celui qui en a l'occasion, l'occasion de dénoncer l'injustice et lutter contre elle. Et c'est ce qui fait sens, non pas dans le fait de chercher la mort à tout prix, mais dans le fait de s'engager dans une action pour une cause juste.

Le sens de la vie apparaît alors comme une symbiose entre la vie et la mort.

---

<sup>245</sup> Nos pensées.s.d. *La question fondamentale de la vie*. Consulté le 27 janvier 2022 sur <https://nospensees.fr/la-question-fondamentale-de-la-vie-selon-jung/>

L'amour agapè et lui seul vient en fait établir le pont entre la vie et la mort. Par l'amour, la mort donne un sens à la vie.

« Avec l'exemple des Prophètes, surtout celui du Prophète Abraham, on voit comment la mort est bien présente et elle est belle la mort parce que grâce à l'amour, elle donne un sens à la vie.

Abraham lui-même fut confronté à la mort. Il a montré qu'il était apte à vivre en acceptant la mort, en acceptant d'aller au bûcher. Au moment où il entra dans la fournaise, Gabriel lui apparut et lui demanda, de la part de Dieu, ce qu'il souhaitait. Abraham imperturbable répondit qu'il s'en remettait à Lui. Au même instant, le Très-Haut le nomma « Son ami », et dit au feu :

« Ô feu ! Sois, pour Abraham, fraîcheur et paix ! ». (Sourate 21, versets 69-70).

Mais dans l'ordre social, c'est tout à fait le contraire et les gens ne sont pas en mesure de trouver une raison et de justifier cette mort. C'est la raison pour laquelle quand quelqu'un meurt dans l'ordre social, on ne dit pas que c'est à cause de son idéal, mais on dira que c'est une grande surprise pour tous. On va commenter sa mort en disant qu'il a eu telle maladie ou qu'on lui a jeté un mauvais sort ! Donc quand le Prophète Muhammad dit que nous sommes en train de dormir et que c'est à la mort que nous allons nous réveiller, il montre l'incapacité de l'individu à la vie. En effet, il faut que la mort intervienne pour qu'il se rende compte de ce qu'est la vie.

Mais ceux qui découvrent l'amour de Dieu, trouvent une symbiose, une unité entre deux éléments qui semblent s'opposer et qui dans l'ordre social, se présentent comme des contraires ». (Cheikh Aly N'Daw (1951-2021), chef spirituel de l'école internationale soufie Khidmatul Khadim)

Interrogé sur l'événement marquant qui l'a orienté vers la non-violence, voici ce que répond cet ancien militaire :

« J'ai marché de Pontarlier à Assises, j'ai donc fait 1000 km à pied, et j'ai été frappé par la construction de notre histoire. Quand on a marché sur ces chemins, on voit ce que les anciens ont laissé à nos générations et je m'interroge sur le fait de savoir ce que nous on laissera aux générations d'après. Et je pense qu'on a un vrai problème par rapport au collectif. Je pense au moment où il y a le changement climatique. Ce qui m'a frappé c'est que je pense que toutes les sociétés sont quand même des sociétés structurées par rapport à la capacité de prendre en compte les plus faibles. Le vivant je ne pense pas que cela soit darwinien, c'est-à-dire que je ne pense pas qu'on se débarrasse des plus faibles pour faire des sociétés plus fortes, ce n'est pas

vrai. Rome s'est faite, les flux sont faits par des hospices, et moi cela m'a travaillé, j'ai voulu créer un hospice virtuel. Maintenant cette organisation existe. Et il y a eu le Covid! Quand il a commencé, au mois de Mars, on ne savait pas qu'on y serait encore, un an après. Quelque chose se passait et m'offrait l'opportunité de promouvoir l'idée de la multidisciplinarité, pour aider les personnes en difficulté. Je tente cette expérience parce que je suis intimement convaincu que la multidisciplinarité est un facteur de paix. On est toujours dans une logique d'héritage. Je viens de Lorraine où les Allemands étaient là, les Allemands sont passés trois fois en Lorraine. Il y a eu la guerre, ça a détruit la famille. Mon père était antiallemand, et moi j'ai épousé une Allemande, j'ai des enfants bilingues. La paix ça a toujours été mon combat. Le problème c'est comment vous le menez. Je pense que j'ai autant agi pour la paix en tant que militaire que ce que je fais maintenant dans cette organisation. Je me sers de mon impact, de mon statut de général pour démontrer qu'un homme d'action doit penser qu'il n'y a pas d'opposition : le monde de l'intériorité n'est pas réservé aux contemplatifs, aux seuls psychiatres, aux psychologues ou aux moines. Le monde a tellement besoin de politiques qui soient capables de s'arrêter pour décider. » (Général de l'armée, retraité).

Cette affirmation rend compte de plusieurs aspects :

- Être conscient de l'empreinte que l'on veut laisser derrière soi et du sens que l'on va donner à sa vie.
- Être conscient de son héritage familial (mon père était antiallemand et j'ai épousé une allemande).
- Sortir du déterminisme et de la bipolarisation (changer l'image du militaire qui ne serait pas censé s'intéresser à l'intériorité humaine).

Ces trois aspects sont déterminants dans la démarche non-violente. Le travail sur soi commence dès l'instant où une prise de conscience s'effectue. La modification de l'état de conscience est en effet irréversible, on ne peut pas par exemple devenir éclairé et revenir à l'état d'aveugle.

« J'étais dans un groupe de jeunes et avec ce désir de donner un sens à ma vie, de trouver ma vocation. Dans cette période où j'étais vraiment en recherche de moi-même, en recherche de mon identité, de ma vocation, les sœurs salésiennes de Marie Immaculée sont arrivées dans mon village. Du fait de leur ouverture, leur témoignage de vie, leur joie, j'ai été vraiment interpellée par ces femmes qui étaient

heureuses de vivre le don d'elles-mêmes. Elles ont mis en place des groupes de jeunes, une chorale, un groupe de weekend end de vocation, donc du coup je me suis engagée dans tout ça et plus je m'avançais dans ces engagements-là, plus je découvrais vraiment ce à quoi j'étais appelée. ça a donné du sens à ma vie et je voulais concrétiser ma vocation dans ce sens-là » (Sœur Madeleine, salésienne, engagée depuis 25 ans, Réunion)

Dans ces témoignages, la recherche du sens de la vie s'arrête lorsque l'âme est apaisée en quelque sorte, elle ne cherche plus, elle a trouvé, même si les difficultés sont là.

#### *2.4.5 Être inspiré par la vie et les discours de Martin Luther King amène à un engagement dans la non-violence.*

Les figures de la non-violence, par leur action inédite, viennent apporter une solution là où l'on croit qu'il n'y en a pas. Ils viennent apporter l'espoir qu'un changement de société est possible. Ainsi ils touchent une majorité d'individus, à savoir ceux qui sont victimes d'injustice et qui la subissent encore, ceux qui voient une injustice mais ne savent pas comment y remédier, ceux qui veulent donner un sens à leur vie. Ils deviennent des moteurs pour la non-violence.

« Il y a eu plusieurs événements, plusieurs choses à l'époque. J'avais été un peu formé mais aussi motivé à l'intérieur, à l'aumônerie de mon lycée. J'avais une réflexion religieuse non négligeable. C'était la fin des années 60. Martin Luther King était encore vivant, c'était le grand moment. Il y avait aussi la Théologie de la Libération. J'ai lu le livre de Jean Marie Muller intitulé « L'évangile de la non-violence » à la fin de l'année 1968, et j'ai pris conscience de l'intérêt de la non-violence. A ce moment-là j'ai continué dans cette ligne, et je ne suis pas le seul d'ailleurs qui a été disciple ou motivé pour lire ses livres et aller à ses conférences). J'étais jeune ingénieur des Mines et j'ai monté un groupe non-violent à Nancy, et cela s'est développé par la suite » (Yvan, 71ans, membre d'une organisation non-violente en France)

#### *2.4.6 Le vécu de la guerre : un choc qui forge une motivation pour la non-violence.*

Nombreux sont ceux qui ont été traumatisés par les guerres. Au plus profond d'eux-mêmes, voir leurs proches mourir, être le spectateur de familles dévastées, meurtries, laisse des empreintes sur la psyché. L'héritage historique des êtres humains se constitue à travers les

événements des pays dans lesquels nous vivons, et à l'âge adulte, si l'individu ne prend pas conscience de son héritage dans sa manière de penser, d'agir, il ne pourra avoir accès à une paix intérieure durable, car, étant ainsi conditionné, il ne sera pas le « maître » de ses pensées. Ce n'est que lorsque l'individu a mis le doigt sur l'origine de ses pensées qu'il peut faire un travail de déconditionnement. Ce déconditionnement sera total lorsque l'individu sera résilient par rapport à ses blessures.

Pour Thomas Baumgartner, chercheur suisse en neurosciences sociales, « le pardon répond à un mécanisme neuronal complexe qui fait appel à la fois à nos facultés de maîtrise des émotions et d'empathie et à nos capacités cognitives. C'est une capacité méconnue »<sup>246</sup>. Le pardon consiste à abandonner ses rancunes et à changer son regard sur celui ou celle qui nous a fait du mal. C'est un processus particulier qui intrigue les scientifiques.

Ce processus nécessite alors un déconditionnement qui permettra à l'individu de changer de regard.

Prenons par exemple ce Français vivant à notre époque, qui a une aversion inexplicable pour les Allemands, bien qu'il n'en ait jamais fréquenté. Lorsque l'on va chercher dans son passé on va trouver que son père a été tué pendant la guerre de 39-45. Ce vécu, non-dit, étouffé, va cependant impacter ses actions, ses paroles, ses sentiments à son insu.

L'événement qui amène à une implication dans la non-violence est relaté dans les propos ci-dessous :

« Il faut remonter loin, mon père avait vécu la guerre, il était passionné des livres de guerre. Du coup, très jeune j'en ai lu sur la guerre germano-russe par exemple, pendant la seconde guerre mondiale qui a fait 20 millions de morts, J'en ai lu sur la violence de la seconde guerre mondiale en Russie, et du coup ça m'a fait voir très jeune que la violence n'est pas la solution. Puis j'ai commencé le yoga à 17 ans, je suis vite devenu végétarien dès que j'ai quitté mes parents vers 20-21 ans. J'étais déjà contre la violence envers les animaux, c'était clair dans ma tête, et après j'ai continué. Voilà, je suis d'une famille de militaires, j'ai même un arrière-grand-père qui était ministre de la guerre du temps du général Boulanger qui avait failli renverser la République en 1889. Tout ça donne des empreintes profondes pour montrer que la violence et le côté militariste, n'est pas la solution. » (Jean, a pratiqué le Yoga et le jaïnisme en Inde pendant 30 ans)

---

<sup>246</sup> Huffington Post. 2021. *Pourquoi il faut apprendre à pardonner, selon la science ?* Consulté le 12 février 2022 sur [https://www.huffingtonpost.fr/entry/pourquoi-il-faut-apprendre-a-pardonner-selon-la-science\\_fr\\_60cc5396e4b0c101b70babe7](https://www.huffingtonpost.fr/entry/pourquoi-il-faut-apprendre-a-pardonner-selon-la-science_fr_60cc5396e4b0c101b70babe7)

Dans ce récit, on constate que l'enfant n'a pas été aliéné par son héritage familial, et il a pris les leçons de son héritage historique, lesquelles l'ont propulsé vers la non-violence en tant que mode de vie, mode de pensée.

Voici un autre témoignage qui montre les dégâts que cause la guerre et y assister peut précipiter le témoin vers la non-violence :

J'ai été beaucoup touchée par un ami que j'ai depuis toute petite, au Congo, avec qui j'ai beaucoup été en lien. J'ai vu à quel point il était en détresse, parce que lui a toujours vécu au sein des conflits, au sein de la guerre. En effet, il habitait dans la partie du Nord Kivu, donc la partie du Congo qui est très à risque. J'ai vu l'espoir fondre en lui, s'effriter, ainsi que la notion de reconnaissance de l'être humain pour la paix. J'ai vu tout ce chemin pour qu'il y croie, pour agir afin que son pays se relève, pour en sortir. Puis à quel point le conflit l'étouffait, lui faisait perdre sa source de vie, enfin sa vie en lui. Ça m'a beaucoup affectée de voir aussi à quel point le conflit peut tuer. Pour moi le conflit tue de plein de manières différentes, par exemple ça peut être soit par une balle qu'on reçoit, soit par toutes les répercussions qu'il peut y avoir. Ça, j'ai l'impression qu'on n'en mesure pas assez la gravité, comme si la vie humaine n'avait pas d'importance, pas de valeur alors que chacun possède des trésors en lui, que tout le monde a quelque chose à offrir à ce monde, et malheureusement par le conflit on va détruire tous ces potentiels » (Nina, engagée dans une ONG non-violente en France)

Dans ces propos, le fait de prendre conscience des dégâts meurtriers causés par les conflits suffit à impulser un engagement pour œuvrer pour la non-violence. Être témoin de violence n'incite donc pas à vouloir la guerre et peut amener l'individu à s'engager dans des actions non-violentes.

#### *2.4.7 Un appel de l'âme vers un engagement religieux où la non-violence est prônée.*

Chez les religieuses que nous avons interrogées, il est souvent question d'un appel de l'âme, une vocation à vouloir se mettre au service des autres, à être utile aux plus démunis. Les religieuses interrogées sont toutes engagées dans une action sociale. L'action sociale participe de la non-violence en ce sens que ces religieuses prennent soin des laissés pour compte de la société. A l'instar de Mère Teresa, très jeunes elles ont senti cet appel. Cet appel fait parfois suite à un choc psychologique. Voici leurs témoignages :

« J'ai découvert ma vocation lorsque je voyais des enfants mourir de faim à la télévision, donc j'ai eu un désir d'être utile à ces enfants, de parcourir le monde pour pouvoir

apporter mon aide et les accompagner. Puis j'ai été sensibilisée à la notion de gaspillage, à la notion de partage, de service, donc tout ça c'est dans ma famille. Depuis toute petite j'ai été baignée là-dedans, donc du coup pour moi c'est l'origine de ma vocation je pense de me tourner vers les autres, d'être attentive à tout ce qui se passe autour de moi, d'être attentive aux autres, et ne pas penser à moi, à mon confort, mais de permettre à l'autre de vivre, d'exister, de trouver sa place et surtout de vivre un confort comme le mien. Pourquoi il y a des enfants qui meurent de faim alors que moi j'ai beaucoup. Donc depuis mon enfance je luttai contre le gaspillage » (Sœur Madeleine, salésienne, quarante ans, engagée depuis 25 ans).

Ce témoignage vient corroborer ce que nous avons vu précédemment chez cette jeune femme dont l'ami congolais avait été dévasté par les conflits qui s'étaient succédés dans son pays. Le choc psychologique est bien là, l'être humain perd tout repère dans un climat de conflit<sup>247</sup> et nous n'en mesurons pas assez les conséquences : les maladies psychosomatiques y liées, les complexes d'infériorité, ou encore la mésestime de soi, etc... Les auteurs de cet article proposent l'éducation à la paix pour prolonger la réflexion autour de leur étude d'enfants et de familles traumatisées par ce qu'ils ont vécu lors de conflits (avoir été témoin de viol, de torture, etc....)

#### *2.4.8 Une rencontre-choc, déterminante, est un facteur imprévisible de transformation qui amène à changer de regard et permet d'accéder à la non-violence.*

La vie est faite de telle sorte que nous sommes amenés à faire des rencontres selon nos affinités mais parfois nous côtoyons des individus que nous n'avons pas choisis et avec lesquels nous ne ressentons aucune affinité. Ainsi selon sa constitution et sa disposition, l'individu va, soit s'ouvrir à l'altérité qui se présente, soit s'en détourner. Le témoignage suivant va nous montrer comment une telle rencontre peut faire basculer le cours d'une vie :

« C'est une succession de rencontres qui fait que j'en suis là aujourd'hui. Des rencontres très fortes. La première c'était quand j'avais 15 ans, dans un genre de campements pour adultes handicapés. Dans ce campement il y avait un monsieur qui m'effrayait beaucoup, c'était un vagabond qui était invité par certains de l'équipe, et en fait il m'effrayait, il vivait surtout la nuit et la journée il dormait beaucoup. Une nuit il toussait beaucoup, et je suis allée voir si cela allait, et finalement on a discuté cette nuit-là et

---

<sup>247</sup> Josse É., Dubois V. « Chapitre 3. Les souffrances psychologiques et sociales », dans : *Interventions humanitaires en santé mentale dans les violences de masse*. De Boeck Supérieur, « Crisis », 2009, p. 69-85. Consulté le 22 octobre 2022 sur <https://www.cairn.info/---page-69.htm>

pour moi ça a été une vraie révélation. J'ai découvert que cet homme, qui s'appelle Momo<sup>248</sup> avait vraiment un cœur énorme, qu'il était plein de sagesse. Il avait une spiritualité très profonde, très proche de Saint Benoît, et ça m'a bouleversée. A partir de cette rencontre à ce moment-là, je me suis fait comme une promesse intérieure de ne plus m'arrêter à mes préjugés, qui m'auraient empêchée de rencontrer cette personne. Désormais je vais tout faire pour aller vérifier s'ils sont réels ou pas. Cette rencontre a été un vrai déclencheur pour moi. » (Nina, engagée dans une organisation non-violente en France).

Une fois que le déclic s'est fait, le changement de regard est automatique, la conscience est en éveil et le processus de non-violence est enclenché. Cette femme poursuit son récit en disant :

« Après j'ai pu partir au Brésil dans le cadre de mes études. Ça a été la même expérience avec des jeunes qui faisaient des trafics de drogue dans une maison d'accueil d'urgence où j'ai travaillé. J'avais beaucoup d'appréhension au début, et puis finalement, j'ai été bouleversée par tous ces jeunes qui avaient vraiment un cœur d'or. Puis j'ai eu une autre expérience de ce type au Maroc, où on m'a proposé d'aller faire un chantier dans le Haut Atlas, perdue au milieu des montagnes. J'ai regardé des vidéos montrant comment on pouvait être là-bas, et j'ai vu que les hommes étaient d'un côté, les femmes de l'autre, très voilées. Je me suis demandé dans quoi je m'embarquais. On parlait beaucoup de la montée du terrorisme à ce moment-là, avec les terroristes qui pouvaient se cacher dans les montagnes. Et là je me suis rappelée la promesse que j'avais faite à Momo<sup>249</sup>, de ne pas m'arrêter à mes peurs, mes préjugés, et ça a été la même chose, une rencontre fabuleuse, ils sont devenus comme des tontons marocains, ceux avec qui j'ai travaillé » (rire de bonheur).

Une fois que le processus de non-violence (comprendre ici ne pas avoir de préjugés et changer son regard) est enclenché, la conscience continue son expansion et la vie lui offre des opportunités. Cette femme continue ainsi son récit :

« Donc ça a été une succession de rencontres, j'ai travaillé dans des campements que je faisais avec un ami prêtre qui a plus de 80 ans aujourd'hui et j'ai été beaucoup formée par lui. Il m'a beaucoup parlé de la guerre d'Algérie qu'il a refusé de faire, où il était objecteur de conscience. Puis tout le chemin qu'il avait fait, il a été comme un guide pour moi, je me suis formée par rapport à la question de la non-violence. Cet ami

---

<sup>248</sup> Prénom anonymé

<sup>249</sup> Prénom anonymé

connaissait Jean Marie Muller<sup>250</sup>, qui a créé le MAN (Mouvement pour une alternative non-violente), j'ai aussi rencontré un ami prêtre qui est parti au Brésil dans les années 80, qui a beaucoup lutté pour les droits de l'homme et qui a été assassiné en 1989 là-bas. Et j'ai grandi dans ce bain, et le fait que ces hommes et ces femmes partout dans le monde travaillent dans l'anonymat, cela m'a beaucoup interpellée. D'ailleurs, ils pouvaient agir et cela avait un impact positif avec beaucoup de conséquences. C'est grâce à Gabriel Maire, le prêtre qui a été assassiné au Brésil, que j'ai une famille de cœur dans ce pays. J'ai pu aller assister aux commémorations des 25 ans, et des 30 ans de sa mort. J'y ai vu tout l'impact que cela avait eu et à quel point tout ce qu'il avait semé en non-violence avait encore du fruit 30 ans après ».

Nous voyons ici qu'un acte non-violent devient immortel, comme celui qui l'a initié. Ainsi le premier pas vers la non-violence est le pas qui va propulser l'individu dans un cercle vertueux. Les événements se suivent allant toujours dans le sens d'une conscience de plus en plus élargie après le premier déclic.

Ainsi le visage de l'ennemi est transformé en celui d'un ami dans la non-violence.

« Toutes ces histoires m'ont interpellé, et puis avec Jojo<sup>251</sup> qui parlait de l'Algérie, d'une amitié qu'il avait créée là-bas, j'ai eu beaucoup d'expériences de fil en aiguille où je pensais plutôt que de s'entretuer, il valait mieux comprendre que celui qui est en face de nous, dans l'autre camp, pourrait être un ami, un frère, un voisin, une personne avec qui on pourrait partager des valeurs. Mais le fait est que le conflit et la guerre nous séparent, nous amènent à nous entretuer alors que l'on pourrait être les meilleurs amis du monde » (Nina, 38 ans, militante dans une organisation non-violente en France)

Ce témoignage montre ainsi que la situation de guerre peut créer des inimitiés factices, selon les paroles de Jean Jacques Rousseau qui disait que l'homme est fondamentalement bon, et que c'est la société qui le déprave. Si la société accède aux valeurs de non-violence, la nature de l'homme sera protégée de cette dépravation. Cette constatation peut être une motivation pour se tourner vers la non-violence, où les relations et les amitiés trouvent leur véritable sens.

Une autre rencontre déterminante est racontée par cet homme, musulman, qui, croyant initialement que les religions étaient divisées, finit par épouser la croyance en l'unité des religions. Voici le récit de cet événement :

---

<sup>250</sup> Jean Marie Muller, (1939-2021) philosophe français, spécialiste de la non-violence

<sup>251</sup> Autre prénom anonymé

« Je pense que mon choc a été ma rencontre avec le Cheikh Abdoulaye Dieye<sup>252</sup>, en 1987, parce que je venais de terminer le bac, je travaillais et j'avais 19-20 ans. C'était les années de jeunesse où on se pose beaucoup de questions existentielles. C'est en lisant un premier article dans un journal, où le Cheikh Abdoulaye Dieye parlait d'un Islam qui incluait tout le monde, que j'ai reçu un choc, parce que ce n'était pas ce que j'avais vécu jusqu'à présent à l'île Maurice. On était plutôt dans les divisions, on était plutôt dans : « Ceux qui sont comme moi sont mes amis, ceux qui ne sont pas comme moi ne sont pas mes amis », et ça, ça inclut : « Les musulmans sont supérieurs aux autres ». Ce ne sont pas mes amis, on ne veut pas la guerre mais on sait qu'entre nous, c'est les différences qui se créent, et le Cheikh a fait ce discours qui réunissait tout le monde, c'était vraiment quelque chose qui m'a choqué, m'a chamboulé intérieurement lorsque j'ai lu cet article et lorsque je l'ai rencontré aussi. Cette sagesse qu'il dégageait, oui cette lumière ! Et aussi nous faire prendre conscience qu'on est tous des êtres humains, qu'on est tous égaux devant Dieu, qu'on doit se respecter et qu'il ne faut pas ériger les particularités en différences, en barrières. Je pense que tout ça, ça a été un grand choc parce que on a été élevé différemment. Donc c'était le point de départ de mon engagement auprès de lui. Après on a continué, il nous a poussé à aller vers les autres religions, à nous ouvrir. Il nous amenait dans des temples, des ashrams, dans des églises, dans des synagogues, et il nous a montré que partout dans ces lieux, c'est l'humain qui est là. Tout le monde cherche Dieu et il n'y a qu'un seul Dieu. Il n'y a pas un Dieu musulman, un Dieu chrétien et un Dieu juif. Et que c'est un même message, donc l'amour c'est pareil, qu'on soit chrétien, musulman ou juif, il n'y a pas de différences, les vertus sont toutes les mêmes. Donc je pense qu'il nous a initiés à cette dimension intérieure, à cette essence de la vie et Cheikh Aly Ndaw<sup>253</sup> a continué cela, surtout avec des projets très concrets tels que l'économie par la paix, la création d'associations au service des autres, et tous les autres projets qu'il a initiés partout dans le monde. Et puis il a nous a fait comprendre que des personnes ordinaires peuvent atteindre cette dimension d'êtres de paix tels Gandhi, Yunus Mohammad, Martin Luther King. Lorsqu'on a plongé dans ces recherches, lors d'un séminaire organisé à Londres en

---

<sup>252</sup> Cheikh Abdoulaye Dieye, (1938-2002), maître soufi de la confrérie Khidmatul Khadim, fondée par Cheikh Ahmadou Bamba

<sup>253</sup> Cheikh Aly Ndaw, (1951-2021), successeur de Cheikh Abdoulaye Dieye dans la confrérie mouride Khidmatul Khadim

2005, on a vu finalement que c'était quelque chose d'accessible à tout le monde. »  
(Outhman, 55 ans, membre de l'école de Cheikh Ahmadou Bamba)

Ce récit montre aussi qu'une rencontre déterminante a complètement bouleversé les croyances de cet homme, le faisant passer de la division à l'union des religions dans un premier temps pour parachever son engagement total dans des actions sociales non-violentes.

#### *2.4.9 Le choc des cultures : Le voyage, la rencontre avec des gens qui déstructurent nos préjugés et favorisent le déconditionnement.*

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux », nous disait Marcel Proust. La personne que nous avons interviewée a fait l'expérience d'un voyage « sac-à-dos » qui a transformé radicalement sa vie au point de s'engager et de vivre une spiritualité depuis plus de 30 ans. Après un début de carrière en qualité de technicien dans un centre de télécommunication en France, il prend une année sabbatique pour entreprendre un voyage et découvrir le monde, pour aller « à l'école de la vie », dit-il. Et là plusieurs situations vont le choquer : l'accueil des musulmans en Turquie :

« J'ai eu un fabuleux accueil en Turquie. Les gens sont allés jusqu'à m'inviter à dormir dans les mosquées, il y a une chambre dans laquelle ils se rencontraient le soir et ils lisaient le Coran, et moi j'étais assis là, je les regardais et ils disaient : « Quand tu as fini la prière, tu dors là, par terre. On mangeait des gros chappattis, c'était vraiment d'une simplicité, d'une profondeur ! J'ai été très touché, très touché par l'accueil des musulmans en Turquie. En Afghanistan, avant l'invasion russe, j'étais très proche des habitants, je dormais chez eux et j'ai appris à connaître l'hospitalité. L'hôtesse était musulmane et vraiment unique. C'était une hospitalité marquée par la foi. Ils disaient : « Tu es en recherche, et pour nous, les voyageurs qui recherchent, c'est sacré. Donc ils faisaient ça en quelque sorte pour m'aider à trouver mon chemin et j'étais très touché, parce que c'était profond, c'était honnête, c'était très sincère. Et pour moi le moment de bascule, un shift<sup>254</sup> qui m'est arrivé en Inde. Cela faisait 8 mois que j'avais quitté la France, à l'époque il n'y avait pas de téléphone, j'étais très touché par la métamorphose qui s'opérait en moi. J'étais en train de comprendre que je quittais le conditionnement occidental. J'ai commencé à faire un « reset » sur moi-même et je comprenais que ma manière de penser était relative à un faisceau de croyances reçu de mes parents, de mes enseignants, du curé, de la télévision. C'étaient des croyances culturelles et éducatives

---

<sup>254</sup> Shift : décalage

et c'est ce conditionnement qui nous habite, mais le problème quand tu es conditionné, c'est que tu ne t'en rends pas compte. C'est ce conditionnement qui devient ta vérité. Il n'y a pas ceux qui ont raison et ceux qui ont tort, il n'y a pas une bonne culture et une mauvaise. Il n'y a pas un bon chemin religieux et un autre qui ne l'est pas. Cela me touchait de voir des gens vivre profondément leur religion, avoir une flamme, un feu intérieur. Ils s'arrêtaient, y compris le chauffeur, pour faire la prière. Ce n'était pas pour la galerie, parce que on était au milieu du désert, hein ! Ils faisaient ça par foi, par conviction. Et il y avait une vibration telle que si tu n'étais pas convaincu, ils arrivaient à te convaincre. Ils arrivaient à me faire comprendre qu'il y avait une énergie supérieure, qu'il y avait Dieu ! » (Bastien, 71 ans, Raja Yoga)

Cet homme, grâce à son voyage, finit par sortir de ses préjugés, et cette étape de déconditionnement va se poursuivre tout au long de sa vie car il découvre la spiritualité et travaillera par la suite sur sa colère, grâce à la communauté Raja Yoga. Il aura un autre choc en retour de voyage lorsque, habitué à la vie précaire, il va retrouver l'ordre social par la rencontre dans un bus en Australie d'une jeune femme en tailleur et talons-aiguilles. Cela faisait deux ans et demi qu'il n'avait pas vu de tailleur et il avait l'impression d'être dans un film.

Cet homme découvre alors l'ego :

« Sur la route vous parlez de la vie comme d'un drama, comme une pièce de théâtre, on est tous des acteurs, on est identifié à son corps, on est identifié à son argent, on est identifié à sa voiture, on est identifié aux biens matériels, c'est de l'ego. On est identifié à nos cultures. On est identifié à nos croyances, c'est aussi une espèce d'ego, surtout quand cela devient une vérité et que tu es prêt à vouloir t'affirmer à travers ça. Donc tu n'es pas toi mais tu « existes à travers ». C'est l'ego » (Bastien, 71 ans, communauté Raja Yoga).

Cet homme montre l'importance de se libérer de son ego<sup>255</sup> et de ses attachements, une nécessité dans la non-violence. En effet, l'ego est pour l'être humain à la fois un ennemi et un ami, nous précise Cheikh Aly N'Daw dans son livre sur l'ego<sup>256</sup> :

---

<sup>255</sup> Grabovoi, G. 2003. *Séries numériques pour une normalisation psychologique*. Moi, ego : Sphère de la personnalité caractérisée par la conscience interne de soi-même. Le moi adapte la personnalité à la réalité. Il permet à l'individu de s'identifier lui-même parmi le milieu, de se sentir le sujet de ses états, actions et processus physiques et psychiques, de vivre son intégrité avec lui-même par rapport au passé, au présent et au futur. Le moi se forme lors de l'activité et de la communication. Ed St Germain Morya, p.314

<sup>256</sup> N'Daw, C A, *L'égo*, The bookeditions, 2021, p24

« Donc l'ego n'est point à blâmer. Bien au contraire, il s'agit de le découvrir pour véritablement vivre pleinement ce rôle conféré par toutes les religions ou les traditions, c'est-à-dire souhaiter à son prochain ce que l'on désire pour soi-même »

En effet l'ego représente un aspect de notre personnalité, mais s'il n'est pas identifié, il devient souvent le maître d'armes de la violence. C'est une partie du moi qui nous aide à nous construire socialement<sup>257</sup>, mais c'est aussi lui qui nous entraîne dans la haine, dans les conflits. Il est nécessaire d'en prendre conscience afin que l'on ne soit pas submergé par ses exigences. En effet, si on naît dans une famille chrétienne, on devient chrétien, si on naît dans une famille juive, on devient juif, et si on naît dans une famille athée, on devient athée. C'est ainsi que nos identités se forment, et si nous n'en avons pas conscience, nous pouvons sombrer dans des violences extrêmes telles que la colonisation où les colonisateurs, de par leur identité, et donc leur ego, étaient persuadés d'agir pour le bien des habitants des pays colonisés.

L'ego est lié notamment à la fonction de l'individu, à son statut social du fait de sa naissance, à l'avidité, au complexe du « tambour major<sup>258</sup> », au profit et à l'intérêt. L'hindouisme dit que nos premiers maîtres spirituels sont nos parents, en ce sens qu'ils donnent une direction. On peut être dans une reproduction, comme on peut aussi aller à l'opposé des parents. Par exemple on voit dans des familles chrétiennes, des enfants aller à l'encontre de cela et entrer dans la religion musulmane. C'était le cas d'une jeune femme dont la maman « portait la culotte » dans le ménage. Étant très proche de son père, comme souvent le sont les filles, elle a voulu réparer cette « injustice ». Dans son évolution, dans son jugement elle a vu son père comme victime et sa mère comme oppresseur, elle a voulu jouer le rôle de consolateur et au fil de sa vie, après avoir entendu quelques interprétations sur ce que les hommes avançaient à propos de la place du mari vis-à-vis de l'épouse en Islam, inconsciemment elle a voulu redorer le blason de son père et rétablir l'ordre. Elle s'est convertie à l'Islam et a voulu avoir un mari à l'autorité incontestable. Effectivement elle a trouvé un mari qui correspondait à l'image du père respecté qu'elle aurait souhaité avoir. Elle a pu résoudre ce problème avec lequel elle vivait. Donc on peut changer de religion sans pour autant vivre la foi de cette religion mais choisir de se mettre en situation de résoudre un problème lié à l'enfance. Ici l'ego qui est représenté par le jugement que la jeune fille a porté sur ses parents, l'amène à l'Islam afin d'épouser un homme qui va réparer son vécu d'enfance. Donc, ce n'est pas l'amour qui guide le choix de son mari, mais une sorte d'outil réparateur d'une blessure d'enfance.

---

<sup>257</sup> Focus Formations. 2021 L'ego. Consulté le 14 février 2022 sur <https://www.focus-formations.com/?s=l%27ego>

<sup>258</sup> Vouloir occuper le devant de la scène. (Développé dans le chapitre 1 de cette thèse, paragraphe « *les traités de paix* »)

2.4.10 *Le choc déclenche une dissonance cognitive*<sup>259</sup>, évoqué précédemment dans les hypothèses au chapitre 5.

Pour démontrer la dissonance cognitive, Léon Festinger, (1919-1989), l'un des psychologues les plus influents du XXème siècle, a porté notre attention sur le fait que « l'individu s'évertue à rester cohérent et consistant avec lui-même. Cependant nous assistons à des contradictions frappantes, par exemple une personne pense que les enfants doivent rester sages et en même temps elle est très fière que son enfant s'acharne à monopoliser l'attention des invités de ses parents ».

Un individu peut savoir que fumer n'est pas bon et continuer à le faire. Les individus vont tenter de rationaliser leurs incohérences par des explications telles que tout en sachant que la cigarette est mauvaise pour la santé, penser qu'« il aime tellement fumer que cela en vaut la peine ». Ainsi l'individu, face à ses contradictions va tout faire pour réduire cette dissonance cognitive et rendre cohérents deux événements contradictoires.

Tous les témoignages ci-dessus montrent que le moment déclencheur, décisif dans leur engagement pour la non-violence. Voici encore un récit où la dissonance cognitive est bien précisée.

2.4.11 *Avoir vécu dans un régime dictatorial est un choc qui amène à dire non à la violence - Un vécu de dissonance cognitive.*

La plupart d'entre nous ne mesure peut-être pas suffisamment l'impact psychologique d'une dictature sur les hommes et les femmes qui y sont soumis. Quarante ans après le coup d'état au Chili en 1973, la Commission consultative présidentielle, après avoir dénombré 38254 victimes d'emprisonnement politique et de torture, précise dans son rapport que « la plupart de ces personnes pensent que cette expérience a eu des conséquences négatives sur leur santé physique et mentale et a détérioré irréversiblement leur vie sociale, affective et sexuelle »<sup>260</sup>.

C'est ainsi qu'une femme, espagnole ayant vécu sous le régime de Franco, témoigne :

---

<sup>259</sup> Festinger, L. 1957 *Une théorie de la dissonance cognitive*. Enrick Editions, édition de 1957 revue en 1985. ,

<sup>260</sup> Bravo D, Faúndez X, Palma E *et al.*, 2018/1. « Entre reconnaissance et possibilité de faire mal : l'expérience de l'altérité dans le cas d'une ancienne prisonnière politique de la dictature chilienne », *Cahiers de psychologie clinique*, 2018/1 (n° 50), p. 151-183. DOI : 10.3917/cpc.050.0151. Consulté le 19/02/2022 sur <https://www.cairn.info/revue-cahiers-de-psychologie-clinique-2018-1-page-151.htm>

« Je suis née aux Baléares en Espagne. Quelque chose qui m'a beaucoup marquée c'est la dictature que j'ai vécue pendant mon enfance et une bonne partie de ma jeunesse. J'ai commencé à être militante anti franquiste à 15 ans. Donc, on dit souvent que les militants créent les dictatures. A ce moment-là, j'étais une jeune précoce, et j'ai décidé de faire des études de philologie catalane. J'ai fait toutes mes études universitaires en travaillant et, après 25 ans, j'étais militante féministe, militante évidemment nationaliste. Ce qu'on appelle nationaliste chez nous n'a rien à voir avec le nationalisme chez vous. On militait pour les droits de nos pays qui avaient été retirés pendant la dictature, et après 5 ans de vie militante, j'ai vécu une crise personnelle très importante qui m'a fait remettre tout en question, qui m'a donné envie de quitter, d'aller voir les groupes communautaires. (Magdalena, communauté de l'arche de Lanza del Vasto<sup>261</sup>).

Cette femme, qui à 65 ans, a trouvé une issue à sa souffrance dans une communauté dédiée à la non-violence, ajoute

« Lorsque je suis arrivée dans cette communauté, je pensais que je parlais français mais je ne parlais pas le vrai français, donc ça m'a amenée à un temps de solitude très intéressant à vivre dans un pays étranger. Ce qui m'a poussé à lâcher prise. C'est le lâcher prise qui est la vie de l'immigré »

Cette femme montre qu'il a fallu une totale restructuration de son être après le vécu douloureux de la dictature, et c'est grâce à cette vie d'apparence carcérale (communauté), qu'elle trouve sa liberté et son épanouissement et un sens à sa vie dans le militantisme non-violent.

#### *2.4.12 La dissonance cognitive<sup>262</sup> est apparentée au choc qui amène à la non-violence.*

Cette même femme, avant de venir en France, vivait une vie citadine, et appartenait à un mouvement féministe. Au bout de deux mois en France, elle était revenue dans son pays d'origine et lorsque les gens lui ont demandé ce qu'elle faisait, et si elle vivait dans une abbaye. Quand elle a répondu qu'elle plantait des oignons et qu'elle faisait des ménages (car elle ne maîtrisait pas suffisamment la langue française pour faire des travaux d'ordre intellectuel par exemple), ses amis se sont écriés qu'elle était complètement folle !

Cependant elle explique que ce qu'elle vivait, était déjà assez bouleversant et c'était une mise en question profonde de toute sa vie, de ses valeurs, en fait elle s'est rendu compte qu'elle était dans une incohérence profonde. D'ailleurs c'est ce qui l'a fait partir. En effet, dit-elle :

---

<sup>261</sup> Lanza del Vasto, (1901-1981) disciple de Gandhi, fondateur de la communauté de l'Arche

<sup>262</sup> Festinger, L., 1957. Une théorie de dissonance cognitive - *Évitement de la dissonance*, Enrick Editions p.41

« Je travaillais pour un gouvernement qui se mettait en place, en tant que traductrice je faisais les discours des présidents de ce gouvernement-là, et l'après-midi j'allais militer contre ce même gouvernement qui payait mon salaire. J'étais militante féministe, je disais aux femmes ce qu'il fallait faire ou ne pas faire et ma vie personnelle était un vrai désastre. Je me suis posé la question : « En quoi ma vie reflète ce que je pense, ce que je crois », et je me suis aperçu que, à part les petits moments de militantisme que je pouvais mener, profondément ma vie était très conservatrice, en fait pour moi je pensais que j'étais de gauche, même d'extrême gauche, je voulais un changement social profond, et je me suis rendu compte que je ne faisais que répéter le système. Donc je me suis dit que je devais prendre du recul »

Cette femme, nous l'avons vu, a présenté une dissonance cognitive dans ses actes. D'un côté, en travaillant pour le gouvernement, elle est pour celui-ci, et de l'autre, par son militantisme, elle est contre. C'est impossible à long terme. C'est pourquoi elle doit prendre du recul pour faire la balance entre l'un et l'autre choix. Finalement elle ne va choisir ni l'un ni l'autre, et va se consacrer à la non-violence qui va l'aider à mieux se trouver, à donner un vrai sens à sa vie. Elle analyse ainsi ce qui s'est passé pour elle :

« Je me disais que je devais prendre du recul. Quand je suis arrivée dans l'Arche, j'ai vu une vie qui pour moi était complètement révolutionnaire, et aussi les « trucs communistes » « à chacun selon ses besoins », c'est la première fois que je le voyais. J'ai vu des gens qui se mettaient en question profondément, qui essayaient de construire quelque chose de complètement alternatif, qui menaient même une recherche spirituelle. Moi, quand je suis arrivée, j'étais complètement athée, je jetais le bébé avec l'eau du bain. Chez nous une pratique spirituelle c'était le christianisme et encore c'était l'église catholique. Eh bien cette église catholique, profondément complice de la dictature, je ne pouvais pas y entrer. J'étais dans une grande méfiance vis-à-vis de l'église, je n'avais aucune vie spirituelle. Quand j'étais petite j'avais une importante dimension spirituelle. Donc j'avais découvert la relation, la gestion des conflits puis la non-violence, moi qui étais militante, vraiment pas non-violente, je ne dirai pas dans la haine, mais presque. Je comprenais qu'en Espagne c'est par un acte violent que les changements vers la démocratie se sont opérés. C'était une violence contre l'état quand on a fait sauter le président du gouvernement. Et à partir de là, les choses ont changé. Donc je me disais qu'il y avait une violence nécessaire. Mais c'est dans l'Arche que j'ai découvert la non-violence dans son sens profond. Je ne m'étais jamais posé la question de savoir quelle était ma part de responsabilité, j'étais toujours victime du système. Donc le système était

mauvais, et si on le changeait, tout irait bien ! et moi je n'allais nulle part dans ce système ! Et après je me suis rendu compte que toutes mes camarades et moi-même on luttait contre la dictature, mais après on en reproduisait chez nous tranquillement les comportements et le non-dialogue, des comportements « j'ai raison », et l'autre doit approuver. Ça pour moi c'est une dictature. Quand on commence un travail sur soi, tous ces comportements s'éloignent de plus en plus. Dans l'Arche nous épluchons des oignons. On est une centaine de végétariens à table, on épluchait quantité d'oignons tous les jours, incroyable. Moi j'ai toujours dit : « En fait l'oignon c'est un peu mon maître spirituel » parce qu'on enlève des couches, des couches, des couches, et j'ai vécu ça, une couche après l'autre, la couche de tous mes préjugés, de mes visions du monde, je suis arrivée là... »

Dans le témoignage de cette femme il y a plusieurs notions :

- Les failles du jugement : La prise de conscience de son schéma relationnel reproducteur de ce que l'individu a jugé mauvais (lutte contre la dictature mais reproduction de la dictature dans sa propre famille).
- La prise de conscience du travail sur soi à partir de ses activités du quotidien (exemple : éplucher des oignons). C'est quand on enlève les couches successives de ses illusions que l'on accède à sa vérité.

### Discussion

Ces différents témoignages visent à mettre en évidence, comme nous l'avons envisagé dans notre hypothèse, qu'un événement majeur ou un choc vient remettre en question le sens de la vie de celui qui le reçoit. Ce choc permet à l'individu de voir la réalité avec un changement de regard. On dirait que son regard éclaire les événements de la vie courante habituellement passés inaperçus pour découvrir l'évidence d'une autre réalité. Sa conscience s'éveille. C'est ce qui est arrivé par exemple à Mère Térésa qui traversait la ville tous les jours en voyant tous les jours des mendiants dans les rues. Persuadée qu'elle œuvrait dans le sens de les aider, elle avait si on peut dire « la conscience tranquille », mais un jour, elle voit tout d'un coup Jésus dans ces pauvres qui venaient mendier. Elle se souvient alors soudain : « *J'étais malade et vous ne m'avez pas aidé, déclamait Jésus* » Cette pensée lui fait l'effet d'un choc. Elle se rend alors compte qu'elle vit dans l'opulence par rapport à ces misérables. Elle va à ce moment engager toutes les démarches administratives pour sortir du couvent et aller faire son service dans la rue, auprès des mourants.

Dans la non-violence, l'individu constate des faits et va tout faire pour apporter un changement à cette réalité en s'impliquant dans des actions qui vont l'engager dans le service à l'humanité.

## 2.5 *CE QUI EST IMPORTANT POUR L'EMERGENCE D'UNE SOCIETE NON-VIOLENTE AU REGARD DES ENQUETES*

Afin de cibler l'essentiel pour les personnes que nous avons questionnées, nous leur avons demandé ce qu'elles aimeraient transmettre comme message à ceux qui liront cette thèse. Voici leurs réponses regroupées par thème :

- Travailler à rendre le monde meilleur et surtout travailler à se rendre meilleur soi-même en gardant à l'esprit ces différentes citations : « *Soyons le changement que nous voulons voir autour de nous* » (Gandhi), autrement dit « Change ton for intérieur et tout changera autour de toi » et « *Souhaite à ton prochain ce que tu voudrais pour toi-même et aime - le comme tu t'aimes toi-même* » (Jésus) (Shawqia, 42 ans, 20 ans de vie communautaire)
- Dans quel monde voulez-vous vivre ? Repérer de quel côté de la planète les gens souffrent, et essayer de créer un modèle de société plus juste, sans intervention militaire. (Marc, 42 ans, responsable d'organisation pour la non-violence)
- Suite à la parole de Malraux, nous choisirons un chef d'état. Si on veut que notre société soit pacifique, il faut à sa tête un non-violent, pour ramener la dimension de transcendance dans le pays. Le facteur pouvant arrêter la violence, c'est le bien vivre ensemble. (Militaire retraité)
- J'aimerais mettre l'accent sur l'efficacité de la non-violence, la méthode d'action et le comportement personnel. Il faut arriver aux deux à la fois, philosophe et actif. Donner des mains aux philosophes pour agir, en référence à ces approches philosophiques de la vie. Jésus, dans sa vie, s'est efforcé de faire prendre conscience aux pharisiens de leur comportement. (Yvan, 71 ans, militant non-violent)
- Avoir confiance en soi, confiance en l'être humain et confiance en la vie et se dire qu'on a encore beaucoup de choses à découvrir de manière positive. Chacun a sa part à faire. Pour moi la non-violence est la clé pour réussir son chemin, vivre en paix, prendre soin de notre propre vie et de celle des autres. (Nina, 37 ans, ayant fait le tour du monde dans les zones de conflit)
- L'instruction secrète suprême, ce n'est pas des choses mystiques. C'est observer sans cesse son propre esprit pour déraciner la violence comme on défriche un terrain, on retire les

mauvaises herbes une à une et ça c'est important. Et pour le collectif, travailler la vérité ça va vraiment avec la non-violence. Le mensonge est une violence envers soi-même et envers les autres. Dans le milieu religieux il y a beaucoup d'hypocrites, il faut savoir les démasquer et ramener à ce qui est juste. Dans chaque religion il y a une partie qui est un peu politique ou bien idéologique, ou bien égocentrique, celle qui dit : « Nous on a trouvé la vérité, les autres n'ont qu'à se convertir à nos idées ». Il faut faire attention à ça. Il ne faut pas hésiter à repérer et à dénoncer les germes de violence justifiés par la politique, l'unité ethnique, la religion que tous les groupes portent en eux. Il faut du courage, il y en a qui peuvent se faire mal voir à cause de ça, et même assassiner. (Jean, pratique la méditation, ayant vécu 30 ans en Inde)

- Travailler sur soi, gérer ses émotions (Sœur Pauline, salésienne, de la Réunion, d'origine malgache)

- Avoir une grande ouverture d'esprit et une meilleure connaissance de ce monde dans lequel nous vivons, une meilleure connaissance de soi aussi, accepter d'être humain. Dans une situation de conflit externe, se demander comment moi j'aurai vécu ça. La non-violence c'est toujours de renvoyer à soi. C'est facile de prôner la non-violence dans le monde, mais comment ? Quelle est ma participation à cela ? (Sœur Madeleine, franciscaine, de la Réunion)

- Il faut être clair dans sa vie publique et dans sa vie privée. On ne peut pas les séparer. J'ai coutume de dire qu'on ne va pas chez un dentiste qui a les dents cariées. Il faut respecter ses propres règles avant de chercher à vouloir les inculquer aux autres. (Mira, 37 ans, pratiquante de yoga)

- Que chacun essaie de trouver sa vraie place dans la vie, de réaliser ce pourquoi il est né, sa mission d'homme et de femme, de trouver dans la moindre petite chose son bonheur, d'essayer de donner du bonheur autour de soi, de trouver le bonheur en soi-même d'abord, parce que le bonheur est à l'intérieur de nous, et parfois on l'ignore, on va chercher au loin. Aller au plus profond et chaque jour se mettre en relation avec le Créateur pour coopérer à son œuvre. Puis communiquer cela, la transmission de ce qu'on a découvert dans la vie est importante. (Sœur Francine, franciscaine de la Réunion, 86 ans)

- La non-violence, c'est désarmer sa conscience. Essaie de comprendre ce que ça veut dire de désarmer sa conscience, et réalise le travail que tu dois faire sur toi pour que tu n'aies pas la gâchette facile. Il ne s'agit pas de la gâchette d'un pistolet, mais de celle de tes pensées, de ton regard sur les autres. Comment tu vis avec les autres. Donc désarmer la conscience, c'est la non-violence. Et pour ça, comme disait Platon, « Connais-toi toi-même ». L'individu est obligé de se connaître parce que sinon il devient violent, parce qu'il ne mesure pas la violence qui est en lui. Donc c'est ta nature ou plutôt ton cerveau reptilien qui se met en route. Mais ce

n'est pas ta nature originelle qui s'exprime, c'est ta seconde nature qui s'exprime, et cette seconde nature, qui l'a forgée ? Tes parents, ta culture, ton éducation, la télé, cette seconde nature elle est violente. Et si je dis « Connais-toi toi-même », c'est « Connais ta nature profonde ! Parce que si tu es sans arrêt sous l'influence de cette « seconde nature »; tu seras violent sans le vouloir parce que tu seras devenu un robot. Donc la non-violence c'est le fruit d'un travail, il ne faut pas rêver, c'est le fruit d'une philosophie, c'est une philosophie mise en pratique, un travail au quotidien. Pour moi c'est un chemin spirituel, c'est un dharma comme disent les Indiens. Dharma c'est ton comportement, ton attitude. Eh bien est ce qu'on est capable de dire mon dharma, ma religion c'est la non-violence ? ma religion c'est la paix ? Shanti ? ça c'est du travail à faire sur soi. (Bastien, 70 ans, pratique du Raja Yoga depuis 35 ans)

○ Le message qu'il me semble utile de transmettre, c'est qu'il faut arriver à la conscience que la non-violence en tant que facteur de paix sociale, est la seule alternative à la violence. Le secret en est le travail sur soi, la remise en question de ses certitudes pour parvenir au changement de regard nécessaire parce que créateur de solutions. Ce changement de regard nous permet de voir l'autre comme étant nous-mêmes, de prendre conscience que nous ne pouvons pas accepter qu'il soit lésé, humilié ou persécuté pour nous préserver. (Aïda, 72 ans, 22 ans de vie communautaire)

○ Aujourd'hui nous voulons tous sauver la terre, mais avant tout, à travers la démarche de la non-violence, apprenons à être terre, c'est-à-dire à redevenir humain. Car plus la somme des différences est grande en l'être, plus sa conscience est grande. (Meryem, 54 ans, 30 ans en vie communautaire)

○ Le modèle communautaire est un modèle d'avenir selon moi. On le voit aujourd'hui en Europe avec le retour des structures collectives. En tant qu'enfant de l'Arche, nourri et éduqué à cette culture de la Non-Violence, je me sens reconnaissant et aussi, d'une certaine façon, privilégié d'avoir vécu cela. Aujourd'hui je suis plus riche d'une solution pour l'avenir, pour notre futur commun, je sais que je ne suis pas démuné et cela me donne une grande confiance, une grande force pour moi mais aussi pour ma famille et mes enfants (Aymeric, 35 ans, né et grandi dans la communauté de l'Arche)

○ Mieux comprendre quelle est notre place dans le monde et quel est le sens de notre vie, récupérer notre identité, récupérer notre puissance parce qu'on est dans un monde où on nous dit tout le temps que nous sommes impuissants, et ça on arrive à le croire, et je trouve que la Non-Violence nous rend la puissance. Je ne peux pas travailler sur un grand cercle mais je peux agir complètement dans mon cercle restreint d'où je peux avoir une action efficiente. Je peux être très puissante à partir de la Non-violence, ce qui m'aide à sortir de la peur. Il est très

important de lutter contre la peur, la manipulation, la soumission, dramatiques dans notre monde actuel. Tout ce qu'il faut retrouver : des hommes et des femmes libres et pour changer ce monde-là, selon moi l'unique chemin c'est la Non-violence. Parce que tout ce qui est oppression par l'autre, tout ce qui est pouvoir, emprise de l'un par l'autre, pour moi c'est ça la violence. (Magdalena, 40 ans de vie communautaire dans l'Arche de Lanza del Vasto)

- Si vous cherchez la Non-Violence, vous devez être prêt à accepter ce que vous jugez inacceptable pour votre personne, tout comme refuser fût-ce au prix de votre vie ce que vous trouvez injuste et inacceptable pour les autres. (Naïla, 41 ans, 9 ans de vie communautaire)

- Un message d'espérance avant tout. Il ne faut pas penser que l'on est dans un monde sans espoir, et qu'on ne peut rien contre les difficultés, les violences non ! Il faut avoir l'espoir qu'on peut vraiment changer les choses, et on a pour cela l'exemple des figures de la non-violence qui sont venues comme n'importe qui parmi nous, qui avaient même tous les complexes que beaucoup d'entre nous peuvent avoir, mais qui ont su sortir de cela pour proposer des solutions à des problèmes que le monde a subis pendant des décennies ou des siècles. Vous voyez comment Gandhi, petit avocat, a apporté une solution non-violente au problème de la colonisation. On l'avait même taxé de fou ! Cette audace de pensée, cette foi dans le changement du monde, il nous a montré que c'était possible. Et on peut le faire par les moyens de la paix. Martin Luther King l'a montré aussi. Quand on voit Mère Teresa et Sœur Emmanuelle à leur âge ce qu'elles ont pu faire, elles ont montré aussi que c'était possible. Donc une seule personne peut changer la situation de toute une société et rendre l'espoir. Voilà, chacun a une responsabilité dans ce monde. Chacun doit assumer cette responsabilité de retrouver en soi cet être de paix qui y sommeille à commencer par là où il se trouve. Et c'est quelque chose de contagieux. Quand vous commencez, vous allez voir les autres vous rejoindre. Voilà c'est un message d'espérance, on a la clé dans nos mains pour changer le monde, pour faire que le monde soit meilleur demain. (Outhman, membre de communauté de Cheikh Ahmadou Bamba)

- Clarifions nos valeurs, donnons-nous un cap et servons ce que nous avons de commun. Mettons-nous ensemble au service de l'humanité. On peut relever le défi, on a suffisamment d'études aujourd'hui, sociologiques, philosophiques, anthropologiques. On sait comment ça fonctionne, on sait comment faire du bon ensemble. Revenir au beau, au bon et au vrai. Et ne pas se juger et puis se relier, ne pas oublier les réseaux, il y a tellement de gens qui font un travail extraordinaire depuis des décennies. Ce sont des communautés magiques, des communautés d'apprentissage et des communautés de militants qui sont extraordinaires tout autour du monde. (Alicia, 41 ans, consultante en sciences de l'éducation).

○ Le message que j'aimerais faire passer, eh bien je crois que c'est le même que celui de Platon, le même que celui de Gandhi, c'est de prolonger l'invitation : « Change toi si tu trouves que le monde est impitoyable et que tu as envie de le changer. » (Sophie, 50 ans, responsable d'une organisation sur l'apprentissage de la communication).

Discussion.

Ces différents messages, résonnent tous comme une invitation. Ils sont tous semblables en ce sens qu'ils exhortent à faire le travail essentiellement sur soi-même, à braver la peur, à être audacieux, à avoir la volonté d'apporter du changement. La vie communautaire, à condition qu'elle soit tournée vers la non-violence, est vecteur de non jugement, d'acceptation de la différence. Enfin saisir que la non-violence commence par une seule personne, soi-même, et savoir qu'une personne n'est jamais seule si elle est en harmonie et alignée avec la nature, avec elle-même et avec les autres. Ce sont ces bases de cohésion qui donnent force à la minorité et sont les ressources de la non-violence pour rendre le monde meilleur. Il nous semble important de faire le tour de la question du travail sur soi, en complément des éléments qui nous ont été révélés par les entretiens ci-dessus.

## *2.6 LE TRAVAIL SUR SOI AU REGARD DES SOURCES DE CONFLITS*

Lorsque nous évoquons le travail sur soi, il semble légitime de se demander de quoi il s'agit. Pour cela il faut examiner la nature humaine brute, dont les composantes peuvent amener à des situations conflictuelles, si l'individu ne procède pas à une réflexion sur son comportement.

Partant des 12 étapes citées au chapitre 1 paragraphe 2, les clés de la paix, (p.51) nous allons aborder quelques points qui faussent la lucidité de l'individu. Ainsi, nous pourrions entrevoir la nature de la réflexion à mener sur soi-même. Ces étapes sont essentielles pour la prise de conscience de sa propre psychè. Nous allons découvrir comment apprivoiser ce qui est source de guerres et de conflits.

Tout d'abord, partant de l'histoire personnelle de chaque individu, nous allons présenter les structures de la personnalité qui constituent la base de son comportement :

### 2.6.1 *Le conditionnement.*

Ici nous faisons référence au conditionnement classique pavlovien<sup>263</sup> ainsi qu'au conditionnement opérant de Skinner<sup>264</sup>. Pour échapper à ce conditionnement et agir en toute liberté, étant donné que tout ceci se passe dans l'inconscient, nous ne pouvons que nous référer au développement de la conscience que nous étudierons par la suite.

Quelques réflexions sur la nature de l'être humain :

Si nous interrogeons les gens sur la condition sine qua non du bonheur, ils vont dire que c'est la paix parce que sans elle, on ne peut rien construire, rien envisager, on n'a aucune sécurité personnelle. Et cette paix est à la fois intérieure et extérieure. Selon Mencius<sup>265</sup>, « l'homme peut être amené à faire le mal, mais sa nature subit violence ». L'homme, de par sa nature innée, aime la paix, est ouvert et curieux de son environnement et de ce qui y est étranger. Il éprouve un grand bonheur et une grande satisfaction lorsqu'il peut aider une personne, lorsqu'il peut donner de sa richesse et partager ses expériences. Comme le disait Frédéric Lenoir<sup>266</sup>, « Plus on aide les autres, plus on est heureux ; plus on est heureux, plus on a envie d'aider les autres ». Cette nature innée va traverser le prisme du milieu dans lequel elle grandit, lequel va lui transmettre ses valeurs et la conditionner pour qu'elle puisse devenir un être social harmonieux. Ainsi s'il est né dans un milieu chrétien il le deviendra, s'il naît dans un milieu athée, il le deviendra, etc. Fort heureusement, tout conditionnement peut être déconditionné, la thérapie comportementaliste<sup>267</sup> qui utilise la théorie du béhaviorisme nous l'a montré.

Mais, plus l'enfant grandit, plus il va perdre cette nature bienveillante innée, à cause du conditionnement auquel il est soumis. En effet à sa naissance il va hériter de la culture familiale, de ses cultes, croyances, valeurs, préférences. Ainsi, l'enfant grandit dans le contexte historique de son pays et dans le contexte familial des siens. Dès lors il entre de plain-pied dans les différentes strates de la société, dans la multiplicité des langues, l'identité, sans avoir fait de choix conscient. Et selon les normes sociales, à la naissance les enfants intègrent des catégories,

---

<sup>263</sup> Pavlov, Ivan (1849-1936), médecin russe qui a montré que si l'on accoutumait un chien à entendre un son au moment de le nourrir, un son identique pouvait à la longue déclencher la salivation du chien, même si ce son n'était pas accompagné de nourriture. Le chien était l'objet d'un processus de conditionnement par la mémorisation d'une association (son= nourriture)

<sup>264</sup> Joly, V. 2013. Conditionnement classique et conditionnement opérant, s.d. consulté le 15 août 2022 sur [http://psyaanalyse.com/pdf/CONDITIONNEMENT%20CLASSIQUE%20ET%20CONDITIONNEMENT%20OPERANT%20\(3%20Pages%20-%2074%20Ko\).pdf](http://psyaanalyse.com/pdf/CONDITIONNEMENT%20CLASSIQUE%20ET%20CONDITIONNEMENT%20OPERANT%20(3%20Pages%20-%2074%20Ko).pdf)

<sup>265</sup> Mencius, penseur chinois confucéen, (380-289 av JC)

<sup>266</sup> Lenoir, F sociologue français, né le 3 juin 1962

<sup>267</sup> Carnets de psycho. s.d. *La définition de déconditionnement*, consulté le 9 Septembre 2020 sur <https://carnets2psycho.net/dico/sens-de-deconditionnement.html>

les fils de milliardaires s'installent à tel endroit, les fils d'ouvriers à un autre endroit. Ils reçoivent une éducation que leur condition d'enfant ne permet pas de remettre en question.

Ainsi, les enfants sont formatés, ils avancent avec les partis-pris créés par le système social dans lequel ils vivent et leur conscience va être limitée. C'est ainsi que les scientifiques s'accordent pour dire que l'homme n'utilise qu'une toute petite partie de son cerveau (1 à 10%)<sup>268</sup>.

A la naissance nous avons donc un potentiel infini, mais l'effet de notre conditionnement est tel qu'on va l'ignorer, c'est comme si ce conditionnement générait un voile sur l'ensemble de nos capacités. Le conditionnement est, comme Freud en a parlé, l'entrée dans le monde des possibles et des interdits, et cette entrée va se faire par le refoulement de nos élans spontanés. Ce refoulement va se solder par un oubli de notre potentiel. Ainsi pour retrouver ce potentiel, nous devons passer par un processus de déconditionnement, c'est-à-dire sortir du cadre psychologique dans lequel on a grandi, en quelque sorte se libérer des parties sclérosantes de notre héritage.

Certaines écoles de formation inspirées du travail de Léonard Orr<sup>269</sup> proposent des séminaires de développement personnel où la personne va faire un « *Rebirth* », une nouvelle naissance, où on essaie de lui faire prendre conscience du temps où elle était dans le ventre maternel. Ces séminaires proposent un travail en piscine qui favorise les sensations de la période prénatale. Dans ce milieu aquatique, il s'agit de faire prendre conscience à la personne de tout son parcours dans la période prénatale afin qu'elle renaisse, libérée de son héritage. Et là comme c'est une expérience à laquelle elle a choisi de participer, ce cadre, de type laboratoire, regroupe des personnes qui ont décidé de se rencontrer, d'être ensemble, d'échanger, de partager leur vécu, de tisser des liens ne serait-ce que durant une semaine. Si, en général les participants ressortent satisfaits de ce vécu, de retour dans l'ordre social, ils ne sont pas en mesure d'apporter une alternative aux conditions réelles de leur vie. C'est un peu comme s'ils s'étaient mis en vacances de l'ordre social et qu'ensuite ils y retournaient.

A l'image de ce retrait de la société, le véritable *Rebirth*, donc le véritable déconditionnement, a été vécu par les sages et ceux qui les suivaient dans la plupart des cultures. Tous ceux qui se sont engagés auprès d'eux ont rompu avec le système social auquel ils appartenaient : Bouddha a refusé les fastes du royaume de son père pour devenir un ascète mendiant sa nourriture. Nous

---

<sup>268</sup> William J s.d. Machines du mental, nouvelles technologies de l'apprentissage et détente. *Centre de psychologie et santé de Montse Valls Giner*, consulté le 27 septembre 2022 sur <https://www.montsevalls.com/fr/articulomegabrain.htm>

Idriss Aberkane évoque lui aussi ce potentiel non utilisé sur Youtube, consulté le 27 Septembre 2022 sur <http://www.youtube.com/watch?v=52jCF1ZPMhk>

<sup>269</sup> Orr, L. 1981. *Physical Immortality*. Université d'inspiration

nous efforcerons dans cette thèse de montrer comment des personnalités telles que Gandhi, Martin Luther King et bien d'autres, ayant hérité de l'esprit de ces sages ont transgressé les règles établies qui ne favorisaient qu'une partie de la population.

### *2.6.2 Le déconditionnement : la nécessité de s'affranchir du passé.*

Pour se déconditionner, il est important de resituer l'histoire dans le contexte de l'époque où celle-ci se déroule.

Considérons de nouveau l'héritage laissé par la première guerre mondiale. Quand nous étudions l'histoire, nous l'étudions selon notre ordre social et en lien avec l'historien, mais si l'on y réfléchit, ce n'est pas de l'histoire, c'est un héritage relationnel historique, car quand on parle de première guerre mondiale, ce n'est pas une première guerre mondiale parce que la majeure partie des pays du monde, l'Asie l'Afrique étaient colonisés par les Européens et les Américains !

Les Européens et les Américains se sont faits la guerre entre eux, et quand ils se sont vus perdants, ils ont alors engagé la population de leurs colonies contre leur gré. Ils ont ainsi porté la guerre en dehors de l'Europe, ce n'était donc plus une guerre européenne, mais une guerre mondiale dans un contexte de colonisation et de dépendance.

Pourquoi la deuxième guerre mondiale a-t-elle succédé à la première ?

En 1918, lorsque l'Allemagne a été vaincue, les Alliés ont signé différents traités de paix.

Cependant tous ces traités ne favorisaient qu'un seul camp, celui des vainqueurs. En rédigeant ces traités, ils en ont exclu leurs « ennemis », en métamorphosant pour un long temps leurs agresseurs en victimes. Ainsi, en même temps que les Alliés signaient ces soi-disant traités de paix, inconsciemment ils signaient la déclaration de la deuxième guerre.

La psychanalyse explique très bien ce phénomène du refoulement :

« Le refoulement est un processus qui est prouvé par l'existence indéniable d'une résistance » écrivait Freud dans son livre « *Cinq leçons sur la psychanalyse* ». « Le refoulement est alors considéré comme un mode de défense privilégié contre les pulsions. C'est le processus par lequel l'individu repousse et maintient à distance du conscient des représentations considérées comme désagréables, car inconciliables avec le Moi. »

Si on considère ici que l'ennemi est celui que l'on veut refouler, la psychanalyse a bien démontré que ce qui est refoulé ne peut pas rester tranquille, il frappe sans cesse à la porte, et sa force de frappe est de plus en plus puissante.

En refusant à l'ennemi son droit à la parole, les Alliés ont ainsi renforcé le besoin de celui-ci d'harmoniser la situation en tant que victime. Il ne lui restait en quelque sorte qu'une seule « solution » : rompre avec tous ces traités et déclarer une autre guerre. L'ennemi a eu assez de temps pour préparer sa vengeance motivée par son exclusion de ces traités de paix qui faisaient la part belle aux vainqueurs. Ces traités dépossédaient les vaincus d'une bonne partie de leurs droits, de leurs terres, de leur dignité et de leur force économique. C'est comme un adolescent à qui on a interdit toute sortie en lui disant tout simplement « quand tu seras majeur tu pourras faire ce que tu veux ». Ce même adolescent, représenté par les vaincus, n'a pas attendu sa « majorité », il a juste découvert qu'il était libre de faire ce qu'il voulait et qu'un papier ne pouvait l'empêcher d'agir et de prendre sa revanche. Et voilà un Hitler qui rompt le pacte. Voici déclarée la seconde guerre mondiale.

Il est donc important de bien réfléchir aux traités avant de les signer, et vérifier s'ils sont justes et s'ils prennent en compte le point de vue de l'adversaire. Mais comment ne pas tomber dans ces travers ? Autrement dit, comment inclure l'ennemi dans un protocole de paix ? Dans les relations que nous avons les uns avec les autres, et les pays aussi entre eux, il semble important de ne pas susciter la victimisation et donc des représailles futures.

### 2.6.3 *La nécessité de se déconditionner, de se libérer de son héritage.*

La tâche la plus difficile pour nous est de sortir de notre conditionnement transmis par notre père et notre mère en les considérant comme des personnes qui nous ont permis de venir sur terre et leur accorder un amour inconditionnel. En effet, cet amour infantile est lié au fait que nos parents étaient à notre service, et donc manifestaient de l'amour envers nous. Soit on les trouvait « gentil », dans ce cas naissait l'idée du « bien », soit ils nous grondaient, dans ce cas on avait l'idée du « mal ». C'est précisément ici que se forment nos jugements et par conséquent nos violences. Car nous allons bâtir les relations de notre existence d'adulte sur cette base émotionnelle infantile<sup>270</sup>.

D'après Alice Miller<sup>271</sup>, Hitler par exemple a été violemment battu par son père tous les jours et n'a jamais été appelé par son prénom mais par un coup de sifflet. Il deviendra le chef suprême d'un parti politique et d'une idéologie extrêmement autoritaire, le parti nazi qui contribuera au génocide des juifs en Europe.

---

<sup>270</sup> N'Daw, 2011. *La thérapie de libération*, The book editions

<sup>271</sup> Tursz, A. (2013). *C'est pour ton bien. Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, d'Alice Miller, traduction Jeanne Étoré. Éditions Aubier (réédition), 2008. *Revue française des affaires sociales*, 51-53. <https://doi.org/10.3917/rfas.125.0051>

Un contre-exemple est celui de Smaïn, l'humoriste. Il n'a connu ni père ni mère biologique, car il a été adopté, et n'a pas porté de jugement sur ses parents biologiques, alors qu'il aurait pu les condamner du fait de son abandon. Il ne s'est pas non plus retourné contre ses parents adoptifs pour leur dire qu'ils ne sont pas ses vrais parents. Smaïn a eu la chance de pouvoir s'exprimer par l'humour. En effet nous devons nous libérer de la trilogie « bourreau, victime, consolateur », car c'est ce qui perpétue le processus de violence.

En effet, lorsque l'on a un comportement de victime, nous allons attirer vers nous le bourreau par l'effet d'une logique interne, décrite par Karpman<sup>272</sup> dans son triangle dramatique. Car la victime n'existe qu'avec un bourreau, et arrive le consolateur qui vient renforcer la victime dans sa croyance. Évidemment c'est un processus inconscient car dès que l'on prend conscience de cela, théoriquement nous cessons d'être victime ou consolateur. Les conflits se forment à partir de cette trilogie oppressive.

Alors que l'homme n'aspire qu'à la paix, il y a des raisons qui le poussent à s'autodétruire ou détruire les autres seulement, ou les autres de concert avec lui. Les relations harmonieuses s'appuient sur le principe d'acceptation de la diversité auquel l'homme croit mais qu'il a beaucoup de difficultés à concrétiser. Ce principe se traduirait évidemment par l'entraide, le respect, l'amour pour autrui. Mais cet idéal auquel chacun aspire ne semble pour beaucoup qu'un rêve impossible à réaliser et il reste dans le club des utopistes. La rencontre de l'individu avec ses semblables est souvent la cause d'innombrables souffrances, et au contraire de l'évolution espérée par cette rencontre, il semble que la problématique de sa relation à l'autre pousse l'homme à durcir son jugement s'il ne développe pas sa conscience.

Qu'est ce qui, dans sa relation à l'autre, fait que l'homme ne trouve pas la paix ?

L'homme est en proie à ses blessures émotionnelles, et tant qu'il n'a pas fait un travail sur lui-même permettant de transcender ses blessures, il ne peut accéder à la conscience et à l'acceptation de qui il est, et par extension aux autres, tels qu'ils sont, à cause de ses souffrances<sup>273</sup>.

Ces souffrances sont d'ordre matérielle et spirituelle. Les souffrances de l'âme sont beaucoup plus liées aux maladies du cœur et ces maladies du cœur sont le plus souvent reliées au manque d'amour. Gandhi disait que « L'amour est la force la plus puissante que possède l'humain ».

---

<sup>272</sup> Karpman, S. 2017. *Le triangle dramatique. Comment passer de la manipulation à la compassion et au bien-être relationnel*. Interéditions.

<sup>273</sup> Bourbeau, L 2013. *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*. p.13, Poche

Cependant elle est aussi la plus humble, et si on parle d'humilité on ne peut que se rapporter à l'ego.

Les illusions auxquelles l'homme est confronté sont corollaires aux vices cités ci-dessus : l'orgueil, l'avidité, etc. Nous allons analyser ces différentes illusions qui entraînent des souffrances et à fortiori, des violences.

Pour revenir au conditionnement proprement dit, celui-ci nous est transmis dès notre naissance survenant au sein de valeurs culturelles propres à notre famille, elle-même insérée dans un groupe déterminé par son contexte sociohistorique. Notre conditionnement sera la résultante de ces différents facteurs culturels.

C'est ce conditionnement qui fait qu'un individu va progressivement au cours de son enfance avoir l'orientation religieuse ou non religieuse de ses parents : juif, chrétien, musulman ou athée. Notre définition du bonheur est liée aux représentations de l'ordre social du milieu dans lequel évolue l'enfant. Ces représentations sont, la plupart du temps, rattachées au monde matériel (yacht, manoir, loisirs de luxe...), c'est-à-dire au monde de l'avoir. Ce monde de l'avoir est ainsi construit que pour avoir une vie heureuse il faut faire des études, qui permettent d'avoir un bon travail, de s'acheter une maison, de quoi bien se nourrir, bien s'habiller etc.

Ainsi à partir de ce conditionnement, l'individu est amené à prendre certaines décisions et faire certains choix concernant l'orientation de sa vie. Par exemple l'individu décide de bien travailler pour avoir son baccalauréat, puis d'entreprendre des études pour devenir par exemple avocat ou pharmacien.... Ainsi l'individu rentre dans ce critère de bonheur tel que défini par l'ordre social.

Une valeur est subjective et les civilisations sont fondées sur des valeurs particulières. L'individu, à partir de ces valeurs non universelles, développe alors des croyances et attitudes comportementales dont il va avoir l'illusion de considérer comme universelles<sup>274</sup>. Cette croyance va influencer ses relations et le précipiter dans le cercle des vices et des vertus. Parmi ces vices, l'orgueil.

---

<sup>274</sup> N'Daw Aly. 2013. The book editions. La thérapie de libération, p.66-67

#### 2.6.4 *L'orgueil.*

Selon la définition de Benoît Walraevens, l'orgueil est un sentiment de supériorité et/ou de fierté personnelle<sup>275</sup>. Cela entraîne un sentiment exagéré de sa propre valeur, une estime démesurée qui porte à se mettre au-dessus des autres. L'enfant peut être aussi l'orgueil ou la fierté de la famille.

Dès que l'individu naît, les parents se chargent, à partir du rang qu'ils occupent dans la société, de lui indiquer les personnes à fréquenter ou pas. On constate ainsi la présence d'un certain orgueil mais comme tout le monde en est pourvu, il n'apparaît pas comme orgueil, mais comme une valeur sociale. Or ce n'est que de l'orgueil lié à la fonction sociale, mais bien entendu, on n'est plus dans l'authenticité. Ce comportement qui souligne les différences et les distances sociales entraîne des conflits. L'individu obtient des titres, des rangs, qui vont affermir en quelque sorte cet orgueil. Et il est prêt à tout, et même à ne plus respecter les limites de l'autre pour arriver à assouvir ce « besoin impérieux » de protéger son titre.

Dans l'histoire de la colonisation, c'est l'orgueil qui a fait croire aux Européens qu'ils étaient supérieurs aux peuples autochtones. Par exemple le Mali possédait, outre d'abondantes mines d'or, une université, un parlement depuis 1272. Trois siècles plus tard, ils ont été colonisés de façon barbare par des hommes soi-disant civilisés.

Les spiritualités font ressortir que l'orgueil est le plus grand obstacle à l'évolution de l'humain. Cet orgueil, peut être lié à la fonction que l'individu occupe, mais aussi au fait même de sa qualité d'humain qui lui fait se sentir supérieur à un chien ou à un arbre. Il est aisé d'imaginer que le fait de se sentir supérieur éloigne l'individu de l'amour, ainsi que le souligne Benoît Walraevens<sup>276</sup>. Cet orgueil l'entraîne vers les instincts dominants que sont, nous l'avons vu plus haut, l'avidité, le tambour major (le fait de vouloir toujours être au centre de l'attention), et l'instinct sexuel.

#### 2.6.5 *La réaction*

La réaction s'oppose à une action réfléchie : nous allons démontrer ici le principe d'action et de réaction, lequel révèle et manifeste le désir de vengeance.

Après la première guerre mondiale, la SDN (Société des Nations) a été créée afin que toute guerre soit évitée à l'avenir. Mais rien n'a été évité et nous avons par la suite abouti à la

---

<sup>275</sup> WALRAEVENS B. 2019/2 Vanité, orgueil et *self-deceit* : l'estime de soi excessive dans *la Théorie des Sentiments Moraux* d'Adam Smith », *Revue de philosophie économique*, (Vol. 20), p. 3-39. DOI : 10.3917/rpec.202.0003. URL : <https://www.cairn.info/revue-de-philosophie-economique-2019-2-page-3.htm>

<sup>276</sup>Ibid

deuxième guerre mondiale. Suite à celle-ci, l'ONU (Organisation des Nations Unies) a été créée. Et nous avons vu dans notre introduction que l'ONU échoue face aux conflits.

Tout ceci vient de ce que des décisions sont prises juste après les actes criminels, c'est-à-dire dans le feu de l'instant. C'est l'émotion qui prévaut et dans le cas des agressions individuelles ou collectives avec les guerres par exemple, cette émotion est la colère. Or les psychologues déconseillent de réagir sous le coup de la colère. Par exemple, le Docteur Christine Grou, présidente de l'ordre des psychologues au Québec, avertit que : « Prendre une décision sous le coup de la colère, dans un moment d'euphorie ou de profonde tristesse n'est pas sans risque.

La meilleure stratégie d'adaptation face à une émotion forte consiste plutôt à adopter une approche de résolution de problème ».<sup>277</sup>

Revenons à la SDN : cette création, faite sous le coup de la colère, est une décision par réaction, c'est-à-dire que tout a été prévu pour que les Allemands soient définitivement éliminés de ses rangs. Par la SDN, ils ont instauré autour de l'Allemagne un barrage liberticide, surtout au niveau économique<sup>278</sup>.

Comme le souligne Freud, tout élément refoulé revient à la surface avec beaucoup de vigueur. La vengeance, suite à une guerre, est donc en germe dans les processus décisionnels de paix. En effet, en faisant référence aux deux conférences de la paix à la Haye<sup>279</sup>, qui visaient une paix mondiale, et bien que l'esclavage eût été aboli, nous pouvons constater qu'aucun pays africain n'y était représenté. Pour y remédier, il aurait fallu instaurer des actions prenant en compte tous les êtres humains et pas seulement une partie. Ceci ferait le terreau des solutions à envisager pour régler les abus et les injustices, même en dehors des guerres. Ainsi par exemple, l'esclavage dans les pays d'Afrique aurait pu être vraiment abordé aux conférences de paix citées plus haut, qui prendraient en compte les difficultés sociales dans les pays africains. Or, malheureusement, les deux conférences de la Haye ne comptaient aucun représentant africain dans ses rangs.

---

<sup>277</sup> Grou, C, Dre. 2019 *Nos émotions à l'heure des décisions*. Le journal de Montréal, consulté le 29 septembre 2022 sur <https://www.journaldemontreal.com/2019/12/14/nos-emoctions-a-lheure-des-decisions#:~:text=Prendre%20une%20d%C3%A9cision%20sous%20le,approche%20de%20r%C3%A9solution%20de%20probl%C3%A8me.2>

<sup>278</sup> Journal officiel 1920 Pacte de la Société des Nations, consulté le 29 septembre 2022 sur [https://libraryresources.unog.ch/ld.php?content\\_id=32971179](https://libraryresources.unog.ch/ld.php?content_id=32971179)

<sup>279</sup> Recueil des textes arrêtés, 1909. *Les deux conférences de la paix, 1899 et 1907*, BNF Gallina, PDF

### 2.6.6 *Les complexes de supériorité et d'infériorité.*

La symbolique musulmane enseigne que les complexes d'infériorité/supériorité ont commencé à l'aube de la création avec la trilogie Dieu-Satan-Adam. Lorsque Dieu demande à Satan de se prosterner devant Adam, ce dernier refuse, invoquant l'infériorité de la nature d'Adam, faite de terre, comparée à la sienne, faite de feu. De ce fait, Satan s'installe dans le complexe de supériorité, plaçant Adam dans le complexe d'infériorité selon le principe des opposés (Nord-Sud, Jour-Nuit, Santé-Maladie...). Le refus d'obéir à cette demande divine a eu pour conséquence de propulser Satan dans un orgueil lui donnant l'illusion d'être supérieur à Dieu, ce qui constitue pour le croyant le summum des vices qu'est l'orgueil, selon les livres sacrés<sup>280</sup>. De nos jours, ces complexes demeurent présents dans nos sociétés.

Dans le monde qui est le nôtre, il est principalement question d'élitisme. A notre époque, à l'échelle de l'individu ou à celle des nations, Infériorité et Supériorité sont omniprésentes et à la base de toutes formes d'injustices (sociale, culturelle, culturelle et économique...<sup>281</sup>).

Le complexe d'infériorité est l'expression d'un moi malade, « l'infériorisé » souffre d'un sentiment d'insuffisance, d'imperfection, avec trouble de l'auto-estimation. Quant à celui qui se sent supérieur, son moi souffre d'une surestimation, à cause de laquelle le sujet a besoin, pour exister, de maintenir les autres en état de médiocrité. Ainsi, si l'individu n'a pas conscience d'être dans ce système hiérarchique, la dyade Supériorité / Infériorité va gangréner toutes les relations.

### 2.6.7 *La jalousie.*

« Les jaloux sont comme les fous et les ivrognes, ils ne se rendent jamais compte de leurs souffrances. La jalousie provient d'un manque de confiance, non pas envers l'autre, mais envers soi-même » écrivait François de la Rochefoucauld (Écrivain, 1613-1680). Pour revenir aux origines bibliques<sup>282</sup> de la création et à la symbolique musulmane, tout ce que Dieu a créé finit par Lui être reproché, tout ce qu'il crée est perçu de façon négative depuis le Big bang social<sup>283</sup>, Iblis (ou Satan) a mal perçu l'intention du Créateur en créant Adam. Adam n'a pas bien perçu le projet de son créateur par ses interdits, de même Caïn n'a pas compris le choix du Créateur concernant son frère Abel. On condamne aussi la maladie, on condamne la mort. Il y

---

<sup>280</sup> Église du Christ, Québec, s.d. *L'orgueil*. Ceb, consulté le 17 août 2022 sur [https://www.egliseduchristquebec.com/traites\\_pdf/tro\\_orgueil.pdf](https://www.egliseduchristquebec.com/traites_pdf/tro_orgueil.pdf),

<sup>281</sup> Mécanique universelle. 2001. *Le complexe de supériorité* consulté le 29 Août 2022 sur <https://mecaniqueuniverselle.net/humanite/elitisme/pathologie.php>

<sup>282</sup> Bible, Genèse

<sup>283</sup> Groux, G. Noblecourt, M. Simonpoli, J.D. 2018 *Le dialogue social en France*. Odile Jacob

a une histoire qui relate une conversation entre la mort et la vie. La vie demande à la mort si elle sait pourquoi les gens sont tristes avec elle alors qu'en sa présence à elle la vie, ils sont joyeux ? La mort lui répond que non, alors la vie reprend « C'est que moi je suis un merveilleux mensonge, tandis que toi, la mort, tu es une triste réalité ». En fait l'homme qui a tout en lui au départ, catégorise tous les éléments de sa réalité en bon et en mauvais, et les utilise à d'autres fins que l'élaboration de la prise de conscience : le cœur est utilisé pour apprendre à haïr, à jalouser. Les hommes sont donc rentrés dans un conditionnement qui classifie les émotions et les transforme dans le contraire de la nature primordiale faite d'amour, d'où la jalousie créée par les polarités.

### 2.6.8 La méchanceté.

La psychanalyse affirme qu'il existe bien une volonté du mal<sup>284</sup>. Elle qualifie la méchanceté en 5 points :

- Le méchant commet le mal

Pour Jankélévitch<sup>285</sup>, dans « L'innocence et la méchanceté », la méchanceté est un habitus, la manière d'être d'un individu.

La conséquence en sera la manifestation de la cruauté envers les humains, les animaux etc.

- Le méchant est l'auteur de sa méchanceté affirme également Jankélévitch. Elle est guidée par une volonté mauvaise. Luc Ferry souligne dans l'homme-Dieu ou le sens de la vie : « *Au fur et à mesure que la responsabilité du Mal nous est ôtée, nous sommes aussi, pour les mêmes raisons, déchargées de celles du Bien.*
- *Le méchant est celui qui aime le mal.*
- *La méchanceté est toujours une relation entre les personnes.*
- *La méchanceté est le contraire du pur amour », dit Jankélévitch.*

Sur le plan social, certains êtres ont pratiqué et enseigné son contraire, la compassion, et œuvré pour un modèle de société qui respecte l'honneur et la dignité de l'Être. Bouddha est présenté comme une incarnation de la compassion. Il a déclaré : « *Quand les gens stupides cherchent à me faire du mal, j'adopte à leur égard les quatre pensées d'amour illimitées (ce sont l'Amour, la Compassion, la Joie et l'Équanimité), je les aide et les délivre. S'ils redoublent de*

---

<sup>284</sup> Psychanalyse, s.d. La méchanceté, consulté le 30 septembre 2022 sur <https://www.psychanalyse.com/pdf/MECHANCETE%20ET%20PERVERSITE%20-%206%20pages%20-%20246%20Ko.pdf>, consulté le 30/09/2022.

<sup>285</sup> Vladimir Jankélévitch (1903-1985) Philosophe français.

*méchanceté à mon égard, je redouble de bienveillance* » Et Simone Weil<sup>286</sup>, philosophe française, nous invite à changer de regard dans son livre intitulé « *Pensées sans ordre concernant l'amour de Dieu* » Elle déclare « J'aime toutes les personnes à travers le monde qui font de leur mieux pour faire preuve de plus de bonté, pour être plus aimantes et être meilleures qu'hier. J'aime ceux qui luttent, qui essaient de trouver leur voie, qui essaient de trouver la foi et n'ont pas encore atteint la paix recherchée. Si le Créateur de l'univers vous a vu comme étant assez digne d'intérêt pour vous créer, alors comment pourrais-je ne pas vous aimer ? Comment pourrais-je ne pas aimer ce que l'Amour lui-même a créé ? »

Voilà décrite en quelques mots la manière dont l'homme a le pouvoir de transformer la méchanceté en compassion, grâce à l'amour. Ce que Bouddha peut faire, chacun peut le faire et ce serait tomber dans une forme d'élitisme que de croire cette capacité réservée à quelques-uns dont Bouddha ferait partie. Car avant tout Bouddha est un homme, il montre le chemin.

#### 2.6.9 *La fausse honte, ou la honte de soi-même, de ce que l'on parait.*

Voici à ce sujet les propos de Frantz Fanon<sup>287</sup> « La première caractéristique semble être la peur de se montrer tel qu'on est. C'est ici un vaste domaine de craintes diverses : peur de décevoir, de déplaire, d'ennuyer, de lasser... et par conséquent de manquer une possibilité de créer avec autrui un lien de sympathie, ou, s'il existe, de porter atteinte à ce lien. L'abandonnique doute qu'on puisse l'aimer tel qu'il est, car il a fait la cruelle expérience de l'abandon alors qu'il se proposait à la tendresse des autres, tout petit, donc sans artifice ».

La fausse honte, c'est-à-dire la peur de se montrer tel que l'on est, se présente ainsi comme le levier des mensonges, et le plus impressionnant des mensonges est le fait de se mentir à soi-même. Cet état d'esprit ne peut que conduire à des relations conflictuelles avec soi-même ou avec les autres.

---

<sup>286</sup> Simone Weil (1909-1943), philosophe humaniste française, auteure de *Pensées sans ordre concernant l'amour de Dieu*, Ed. Gallimard

<sup>287</sup> Fanon, F. 1952), *Peaux noires, masques blancs*, Essais, p .75

### 2.6.10 *L'amour pour les distractions.*

Lors des périodes estivales et automnales (770 Av JC- 476 Apr. JC), Guan Zhong, le Premier Ministre de l'Etat de Qi, avisa le souverain, Qi Huang Gong :

« Personne ne devrait rechercher la bonne nourriture, le confort et le vin »<sup>288</sup>. « Nos ancêtres voyaient les loisirs comme quelque chose de pire que le vin empoisonné, parce que les loisirs peuvent altérer la volonté de l'homme. Il existe un ancien dicton : « On vit en raison des difficultés, mais on meurt en raison du confort. » C'est la sagesse même ! »

La société actuelle propose de plus en plus de distractions, qui éloignent l'être humain de son état intérieur. En effet, l'évolution de l'homme est liée à l'activité de pensée, à la concentration sur les difficultés qu'il vit pour trouver des solutions susceptibles de lui permettre d'évoluer. Ainsi les distractions poussent l'homme vers une passivité qui le fait dériver de sa route optimale vers la prise de conscience. Or, l'éveil de conscience est indispensable pour accéder à la pensée non-violente.

### 2.6.11 *L'avidité.*

« La vache herbivore, ruminant comme chacun sait, a été rendue folle par une alimentation de carnivore. Cette apothéose de l'absurde a été scientifiquement établie et constitue l'un des fleurons de l'ignorance au service de l'avidité » déplorait Pierre Rabhi.<sup>289</sup>

Lorsque les besoins primaires (nourriture, habitat, vêtement, sécurité) de l'homme sont satisfaits, on pourrait dire que celui-ci n'a pas vraiment nécessité de cumuler des ressources. Cependant l'orgueil et la peur de n'avoir pas assez le poussent à vouloir obtenir davantage et à accumuler les biens. Cette manière d'appréhender l'activité ou la profession est une manière violente de pratiquer l'économie, car elle conduit aux inégalités sociales et surtout au sentiment de ne jamais être rassasié. Comme Gandhi le disait « *Il y a de tout dans le monde pour satisfaire aux besoins de l'homme, mais pas assez pour assouvir son avidité* ».

L'avidité n'est pas liée qu'à la nourriture. Il existe plusieurs sortes d'avidité ainsi qu'en témoigne Johann Wolfgang von Goethe<sup>290</sup>: « Je regarde comme le plus grand mal de notre siècle, qui ne laisse rien mûrir, cette avidité avec laquelle on dévore à l'instant tout ce qui paraît.

---

<sup>288</sup>Chine Informations. Sagesse chinoise. *Les loisirs peuvent être pires que le vin empoisonné*, s.d. consulté le 11 octobre 2022 sur [https://www.chine.in/guide/sagesse-les-loisirs-peuvent-etre-pires-que\\_1068.html](https://www.chine.in/guide/sagesse-les-loisirs-peuvent-etre-pires-que_1068.html)

<sup>289</sup> Pierre Rabhi (1938-2021) Agriculteur, Artiste écologique, écrivain scientifique ? Essayiste, Homme politique, Romancier

<sup>290</sup> Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832), poète, scientifique, homme politique allemand.

On mange son blé en herbe. Rien ne peut assouvir cet appétit famélique qui ne met en réserve pour l'avenir. N'avons-nous pas des journaux pour toutes les heures du jour ? Un habile homme en pourrait encore intercaler un ou plusieurs. Par là tout ce que chacun fait, entreprend, compose, même ce qu'il projette, est traîné sous les yeux du public. Personne ne peut éprouver une joie, une peine, qui ne serve au passe-temps des autres. Et ainsi chaque nouvelle court de maison en maison, de ville en ville, de royaume en royaume, et enfin d'une partie du monde à une autre, avec une effrayante rapidité ».

#### 2.6.12 *La pleurnicherie, le fait de se sentir victime.*

La pleurnicherie est porteuse d'un regard négatif sur la réalité et les personnes. Elle s'oppose à la remise en question de soi et ainsi interdit toute évolution.

Cet état trouve son origine chez tous ceux qui ont une personnalité prométhéenne<sup>291</sup>. L'important pour ceux-ci sera de trouver « la niche contextuelle qui les fera s'épanouir en tant que victimes<sup>292</sup> ». Cet état éloignera la patience, l'endurance et la joie qui sont des qualités nécessaires pour évoluer et trouver des solutions aux problèmes qui se présentent.

Alain<sup>293</sup> écrivait dans « *Propos sur le bonheur* » : « *Quelle chose merveilleuse serait la société des hommes, si chacun mettait de son bois au feu, au lieu de pleurnicher sur des cendres !* ». Ces propos nous montrent que le fait de pleurnicher ne permet ni d'avancer ni de résoudre les problèmes qui se présentent.

#### 2.6.13 *La tristesse, la colère et la peur.*

Tristesse, colère et peur sont le fondement des émotions<sup>294</sup>. Celles-ci nous accompagnent lorsque nous sommes dans une compétition, dans l'intelligence de l'imitation (vouloir faire comme l'autre), dans les complexes d'infériorité ou de supériorité, donc à tous les niveaux du conditionnement. Et tant qu'il est en proie aux émotions, l'individu véhicule ces trois facteurs, car l'un ne va pas sans les autres<sup>295</sup>.

---

<sup>291</sup> Bourgeois, D. 2018. Être victime de soi-même ? *La personnalité prométhéenne*, Chapitre 8. Roland Coutanceau éd., *Victimologie. Evaluation, traitement, résilience*. Dunod, pp. 86-91.

<sup>292</sup> Ibid.

<sup>293</sup> Alain (1868-1951) de son vrai nom Émile-Auguste Chartier, est un philosophe, journaliste, essayiste et professeur de philosophie français. Auteur de « *Propos sur le bonheur* », publié pour la première fois en 1925.

<sup>294</sup> Hahusseau, S, 2011. *Tristesse, peur, colère* Ed. Odile Jacob

<sup>295</sup> Aimelet-Perissol, C et Aimelet, A. 2017. *Emotions, quand c'est plus fort que moi*. Les Editions de l'homme, p.35

Le centre invisible de ce triangle d'émotions est l'amour, mais il ne s'agit pas de l'amour qui est à l'origine du mariage entre deux êtres, par exemple. Il s'agit du mariage des émotions. Pour sortir de la haine, il faut commencer par changer son regard. A l'origine de ces émotions, on trouve les liens relationnels issus de l'enfance, enracinés dans notre héritage relationnel parental. C'est pourquoi il est très important de connaître les déterminants des relations interindividuelles. En effet on a vu souvent que dans les mariages, les couples reproduisent à leur insu la relation de couple formé par leurs parents, ce qu'ils voulaient surtout éviter. En effet ces liens parentaux sont les liens qui nous ont conditionnés, et ont constitué un modèle inconscient. La haine, la colère, la tristesse, la situation de victime et de bourreau se perpétuent ainsi.

Pour sortir de cet engrenage relationnel, il est nécessaire de déceler ses blocages émotionnels grâce à un thérapeute confirmé ou par ses propres moyens. Une fois conscient de ses blocages, l'individu sera plus apte à accéder à l'amour inconditionnel. Nombre de thérapeutes sont spécialisés en la matière, chacun utilise une méthode qui lui est propre. Nous ne pourrions tous ici les nommer tant ils sont nombreux. Quant aux soufis, on peut noter la thérapie de l'âme chez les Alawiyya<sup>296</sup>, l'ennéagramme chez les Naqsh Bandi<sup>297</sup>, et la thérapie de libération<sup>298</sup> chez les mourides.

---

<sup>296</sup> Bentoumes, Cheikh 2017, Thérapie de l'âme, Albin Michel.

<sup>297</sup> De Vos, P. Cheikh A. 2022 chez Originel-Charles Antoni, *L'ennéagramme soufi* : Cette grille de lecture remonte à Palo Alto dans les années 1970. Du grec ennea gramma, figure à 9 points. Système d'études de la personnalité composé d'un diagramme et de neuf structures de caractères. Philippe de Vos le présente comme la science de l'âme, permettant de s'affranchir de notre ego et de magnifier notre relation au divin.

<sup>298</sup> N'Daw, Cheikh .A. 2007, Thérapie de libération, the book Éditions.

### 3 ANALYSE QUANTITATIVE

---

Pour notre étude quantitative, nous avons questionné 350 lycéens de la Réunion pour évaluer leurs représentations de la non-violence. Ils ont répondu via le logiciel "Eval and Go » en ligne ou en présentiel dans leur salle de classe.

Alors que les entretiens précédents, permettant une analyse qualitative, étaient effectués auprès d'adultes ayant une expérience dans la non-violence, nous avons voulu connaître la représentation que les jeunes lycéens se font de la non-violence. Connaissent-ils des figures de paix ? Sont-ils désireux de connaître les arcanes de la non-violence ? Souhaiteraient-ils que la Non-Violence soit étudiée à l'école ? Nous avons établi un questionnaire permettant de recueillir ces informations.

En termes de transmission, l'observation de l'agir des individus engagés dans la non-violence est à elle seule formatrice. Mais lorsque l'observation fait défaut, la transmission académique devient un atout. C'est pourquoi je me suis intéressée à la représentation qu'ont les lycéens de la non-violence.

Méthode :

#### 3.1 PARTICIPANTS.

L'étude a été réalisée auprès de jeunes lycéens du Nord et du Sud de la Réunion. Ces jeunes, nés entre 2003 et 2006, ont entre 15 et 18 ans au moment de l'enquête. Nous avons obtenu un échantillon de 350 élèves, dont 68% de jeunes hommes, 56% de jeunes femmes, et 16% qui n'ont pas voulu donner leur genre.

Leur niveau de scolarité varie entre la seconde générale, technique et professionnelle, dont l'ASSP (Accompagnement, soins et services à la personne) ou STMG (Sciences et technologies du management et de la gestion) et le BTS, qui se déclinent ainsi :

- Seconde GT/Pro : 26,8 %
- Première GT/Pro : 47,26 %
- Terminale GT/Pro : 20,75%
- BTS : 0,58%
- Autre niveau : 6,63 % (classe professionnelle, niveaux divers)

Le questionnaire avait pour but de fournir un aperçu de la représentation de la non-violence chez les jeunes. À l'aune de cette représentation, les figures de la non-violence étaient un préalable pour aller plus profondément dans cette cartographie. L'idée sous-jacente est de savoir comment initier une formation à la non-violence chez les jeunes. À partir de leurs réponses, un protocole de formation pourrait être envisagé selon les thèmes à privilégier, en milieu scolaire ou extra-scolaire. En ce sens, le questionnaire pourrait ressembler à une recherche-action. Étant entendu que la formation à la non-violence est une formation holistique, prenant en compte trois caractéristiques, à savoir l'action de ceux qui nous ont précédés, c'est-à-dire les figures de la non-violence, le regard porté sur son propre comportement et l'objectif même de devenir non-violent. Nous reprenons ainsi les grandes lignes que l'on retrouve dans le titre de ce travail de thèse.

- a- La formation concernant la non-violence elle-même consiste à cerner les différents contours de la non-violence, et déterminer les actions possibles.
- b- La formation concernant les figures de non-violence commence par le fait de les connaître. Leurs caractéristiques sont contenues dans les questions posées.
- c- La formation concernant son propre comportement signifie la prise de conscience de son potentiel non-violent.

## 3.2 RESULTATS

### 3.2.1 La conscience de la non-violence

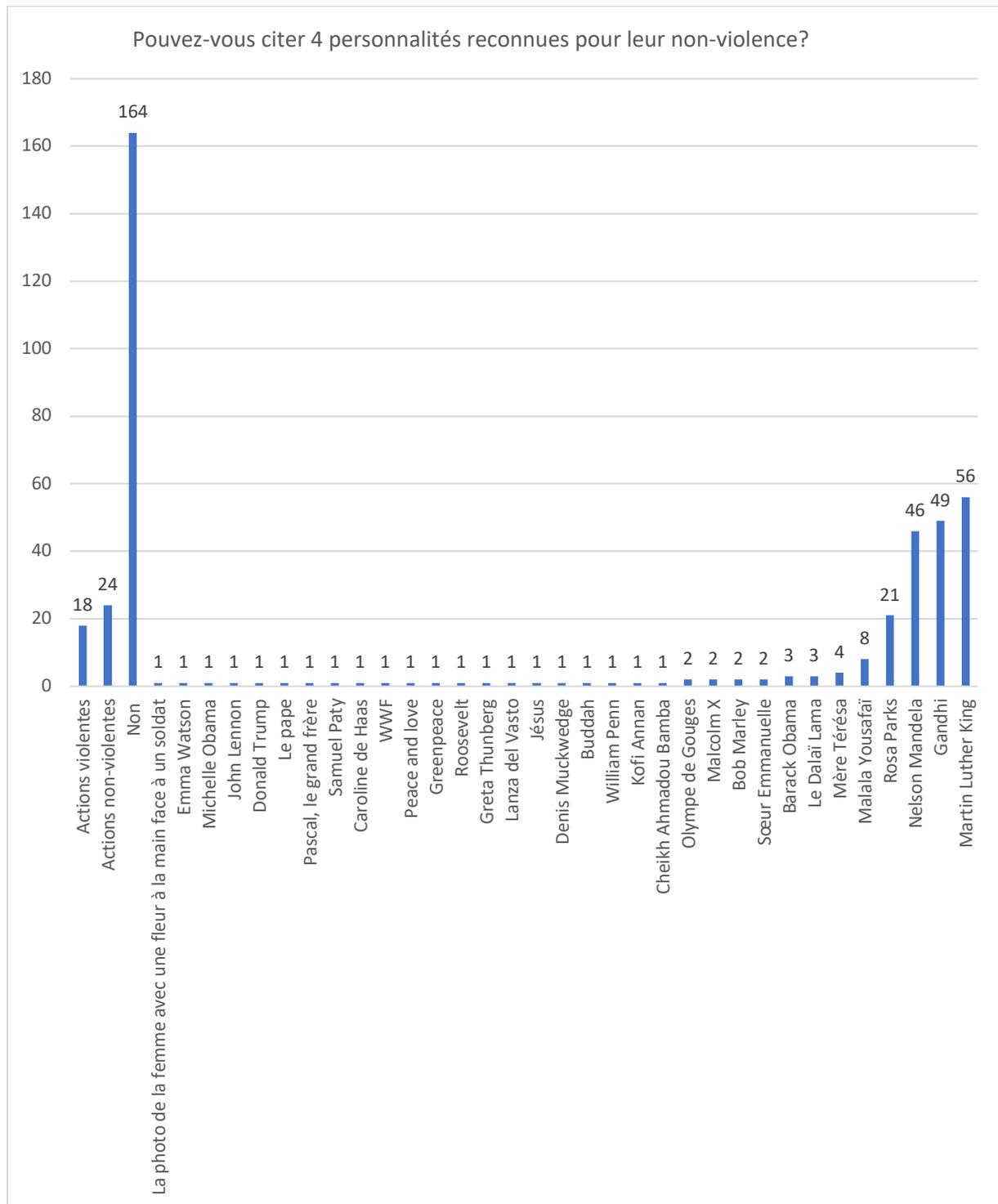


Figure 1: Les figures de la non-violence que vous connaissez

## Discussion.

La question « Pouvez-vous citer un personnage connu pour son action non-violente » était posée en début de questionnaire. Le questionnaire proposé pendant une heure de cours, était censé ôter toute influence. En dehors de Gandhi ou Martin Luther King, qui sont les plus nommés, nous obtenons Nelson Mandela, une figure presque locale, étant donné la proximité de la Réunion avec l'Afrique du Sud, ou encore Malala Yousafzaï qui avait leur âge lors de l'obtention de son prix Nobel de la Paix. Elle peut faire figure de modèle. On note aussi la présence de Greta Thunberg citée une fois par une jeune, ainsi que Samuel Paty, enseignant assassiné en 2020, bien que non reconnu comme représentant de la paix ou de la non-violence. On remarque aussi qu'Olympe de Gouges a été citée par une lycéenne, montrant son intérêt pour les droits de la femme. En effet, Olympe a vécu sous la Révolution de 1789, a écrit les droits de la femme et a été guillotinée en 1793.

Dans les réponses obtenues à la question « Pouvez-vous citer une figure de non-violence ? » on constate qu'il y a une majorité de « non » : (38,58%), une partie des interrogés a répondu en citant des actions non-violentes (5,65%), telles que la désobéissance civile, les sit-in, les manifestations pacifiques. D'autres encore (4,23%) ont relevé les actes violents (violence envers les femmes, harcèlement scolaire). Au vu de ce schéma, on constate qu'une minorité a une véritable initiation à la connaissance de la non-violence. En effet, les lycéens avaient la possibilité de citer jusqu'à 4 figures de non-violence, tous ceux qui ont cité Martin Luther King ont également cité Gandhi, ce qui représente 13,17%, et que pour la plupart, la représentation de la non-violence par les figures de la non-violence constitue un élément assez éloigné de leur conscience. En effet, si on additionne les réponses de ceux qui ont dit non, à celles de ceux qui ont répondu en citant des actions non violentes ou des actions violentes, on obtient un pourcentage de 48,47%. Donc quasiment la moitié des lycéens.

En pré-conclusion, on peut d'ores et déjà prétendre qu'une formation à la non-violence permettrait aux lycéens d'être sensibilisés aux actions non-violentes menant à un changement social.



Figure 2 : Les actions non-violentes que vous connaissez.

#### Méthode :

La question ci-dessus : « *Quelles sont les actions non-violentes que vous connaissez ?* » a été posée avec des propositions à cocher. Trois réponses étaient possibles.

Les pourcentages que nous obtenons sont les suivants :

En première position, nous obtenons :

- La lutte contre le racisme : 39,71%
- La lutte pour l'égalité homme-femme : 38,55%
- Les manifestations non-violentes : 37,97%
- Les pétitions : 34,78%

En deuxième position, viennent :

- La grève de la faim : 21,74%
- La communication non-violente : 21,45%

- La lutte contre la pauvreté :19,42%
- La lutte contre la déforestation : 14,2%
- La lutte pour les droits de l'homme : 13,62%

En troisième position :

- La désobéissance civile : 6,67%
- La lutte contre les OGM : 4,35%
- La lutte contre l'apartheid : 4,35%
- L'alphabetisation : 3,77%
- La lutte pour le désarmement : 3,19%
- Les sit-in : 3,48%
- Autre, préciser : 3,48%

Discussion :

Cette question présente la carte de la connaissance des lycéens sur les actions non-violentes. Elle montre que les plus connues par eux sont la lutte contre le racisme, la lutte pour l'égalité homme-femme, les manifestations non-violentes, les pétitions. Aucune des propositions suggérées dans le questionnaire n'a été ignorée des enquêtés.

Dans la représentation des lycéens à la Réunion, nous constatons que les actions les plus connues sont celles liées au racisme et à l'égalité homme-femme. Nous pouvons expliquer cela par le fait que dans cette ancienne colonie française qu'est l'île de la Réunion, la couleur de la peau est un sujet encore d'actualité et on obtient un pourcentage de 39,71% pour la lutte contre le racisme.

Il est notable par ailleurs que le jour de la passation du questionnaire dans le Sud de l'île, hasard du calendrier, le lycée faisait une campagne de sensibilisation aux violences faites aux femmes. Ce hasard a-t-il contribué à l'obtention de ce pourcentage de 38,55% ?

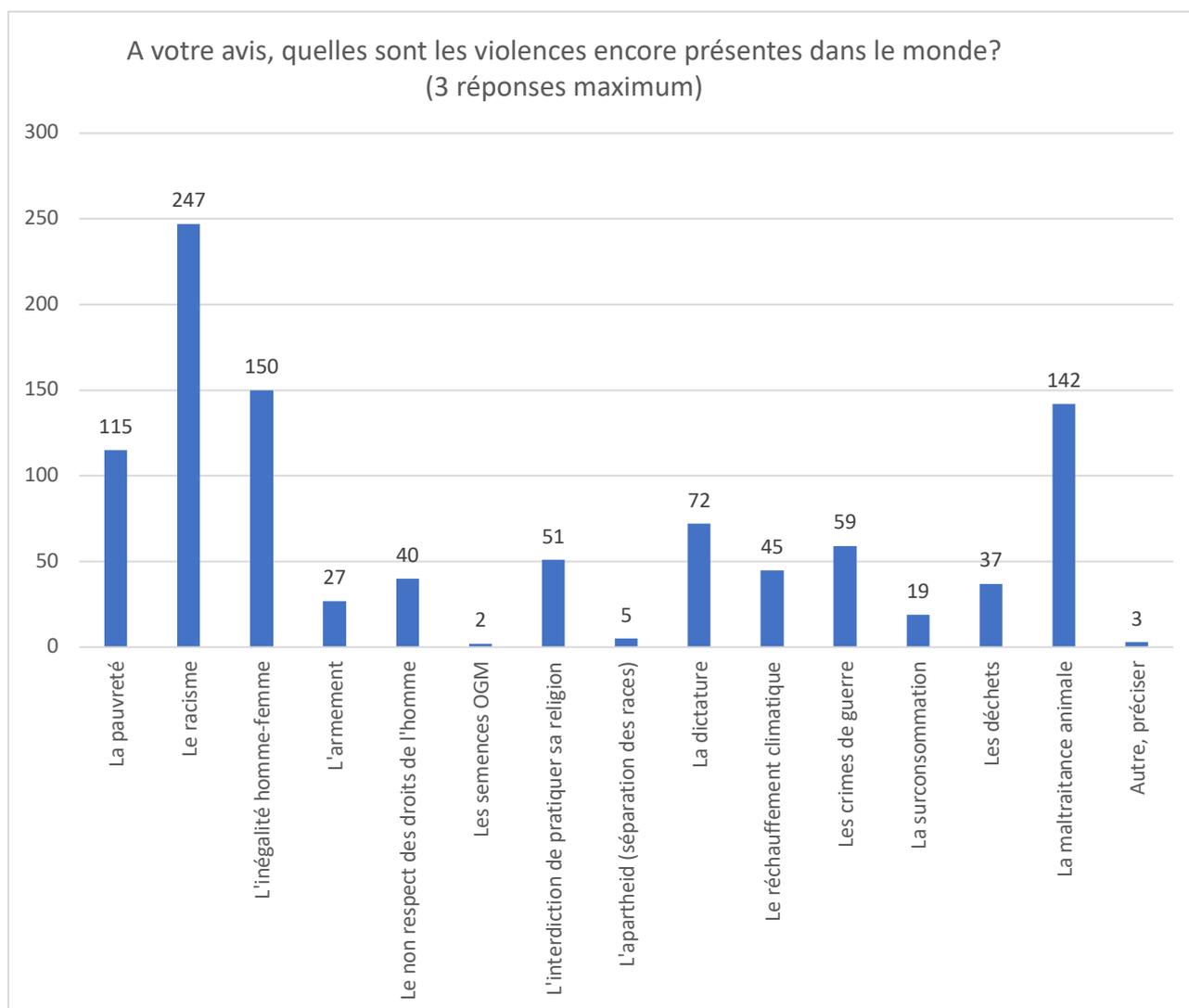


Figure 3 : Les violences encore présentes dans le monde d'après vous.

### Discussion.

Les lycéens sont sensibilisés surtout par le racisme, l'inégalité homme-femme, la maltraitance animale et la pauvreté. En nous focalisant sur le racisme et l'apartheid, qui est une expression du racisme, nous constatons que le contexte local fait apparaître une grande sensibilité à la question liée à la couleur de la peau. Il serait intéressant de confirmer cette étude en faisant passer ce questionnaire sur d'autres régions du monde.

Prenant en compte ce résultat, une formation qui permettrait aux jeunes de prendre connaissance des actions de Gandhi, de Nelson Mandela ou Martin Luther King pourrait permettre aux lycéens d'avoir des modèles de lutte contre le racisme encore présent dans le monde, et de voir que des solutions sont possibles.

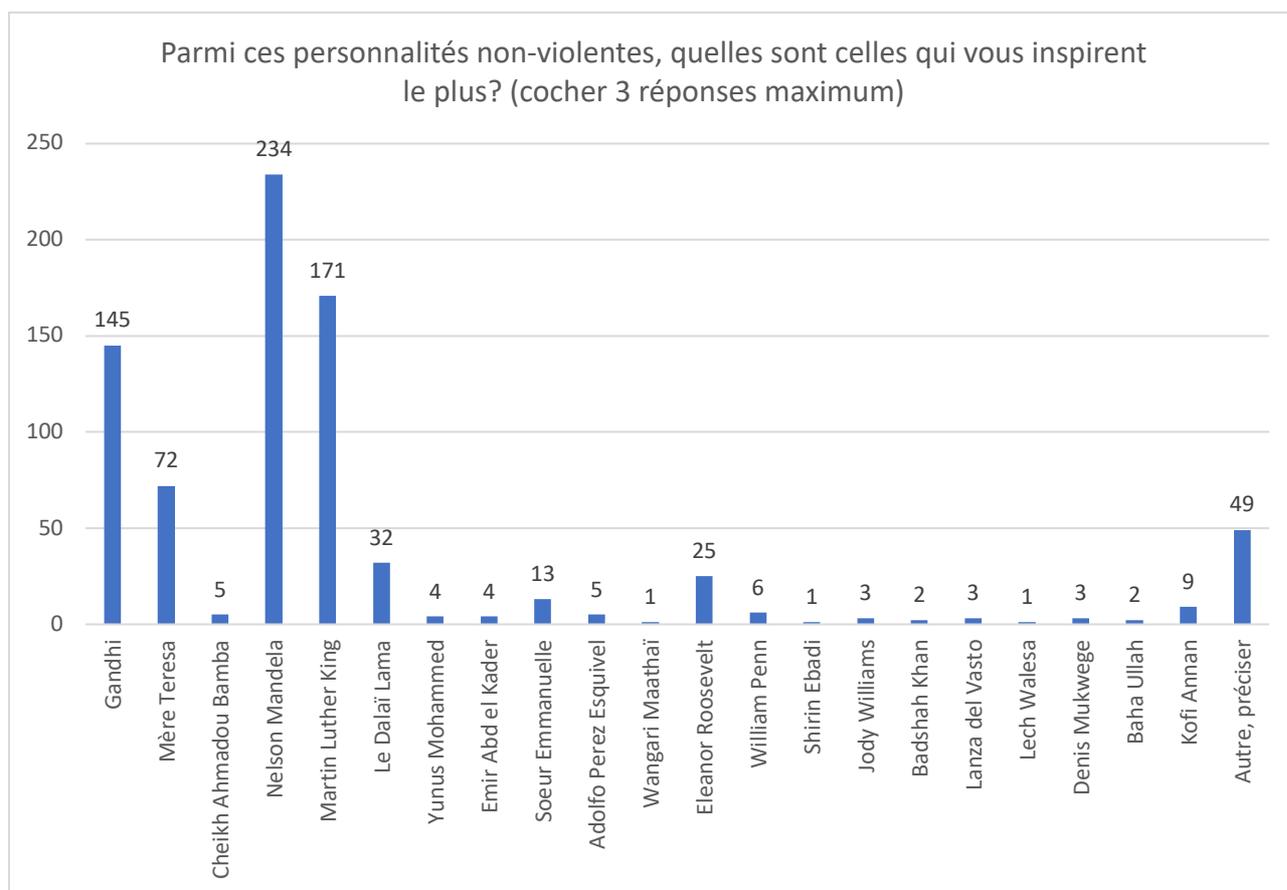


Figure 4 : Les grandes figures de la non-violence.

#### Discussion.

Parmi les personnalités proposées, nous constatons que les plus connues, comme Gandhi, Martin Luther King ou Nelson Mandela ainsi que Mère Teresa sont les plus inspirantes. Ces figures arrivent en premier car les médias véhiculent constamment leur image et sont donc familières pour un grand nombre de lycéens. Cependant nous constatons ici que la non-violence peut s'apprendre par l'exemple d'autres personnalités qui n'ont pas forcément agi contre le racisme ou la pauvreté mais par le fait de réparer les méfaits de la guerre, comme par exemple Denis Mukwege ou encore de lutter contre les mines anti personnel comme Jodi Williams, ou bien William Penn qui a acheté aux Indiens une terre qui, selon la loi britannique, lui appartenait « légalement ». Ainsi la non-violence n'est pas juste un acte de bravoure mais elle peut être à la portée de chacun, selon ses compétences et ses motivations.

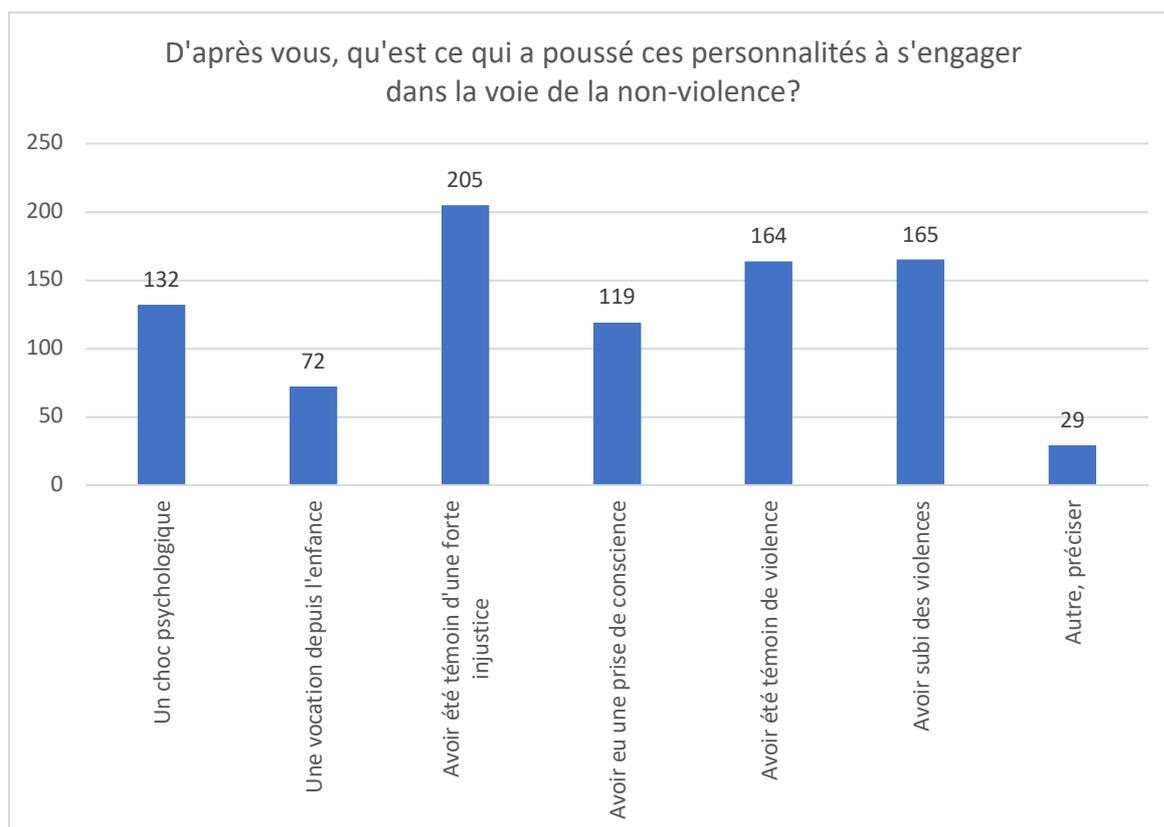


Figure 5 : Ce qui a poussé ces personnalités à s'engager dans la voie de la non-violence.

### Discussion.

On constate qu'il n'y a pas ici de grand écart entre les pourcentages, sauf celui qui concerne les témoins d'une forte injustice. Comment pouvons-nous expliquer cela ?

Rappelons que c'est l'injustice qui a motivé Martin Luther King à prendre fait et cause pour Rosa Parks lorsque celle-ci fut emprisonnée, alors que fatiguée par une journée de travail éreintant, elle s'était autorisée à s'asseoir sur une place réservée aux Blancs. Bien entendu un tel événement contre les Noirs n'était pas isolé. Martin Luther King avait été témoin auparavant et subi lui-même de fortes injustices depuis son jeune âge, mais on actera que l'événement lié à l'attitude de Rosa Parks a été l'élément de trop.

Rappelons par ailleurs que notre panel est constitué de jeunes de 15 à 18 ans dont l'expérience de vie est limitée par le temps et par le contexte de l'île. Ils ont répondu « oui » à :

- Avoir été témoin d'une forte injustice
- Avoir été témoin de violence
- Avoir subi des violences

Nous pouvons supposer que les causes de ces forts pourcentages sont peut-être liées au fait qu'à la Réunion nous observons encore beaucoup de violences dans les familles ? Est-ce que

l'interdiction de frapper les enfants n'a fait que déplacer la violence latente sur un autre objet que les enfants ? Une enquête plus approfondie pourrait nous apporter la solution.

### 3.2.2 La non-violence et vous.

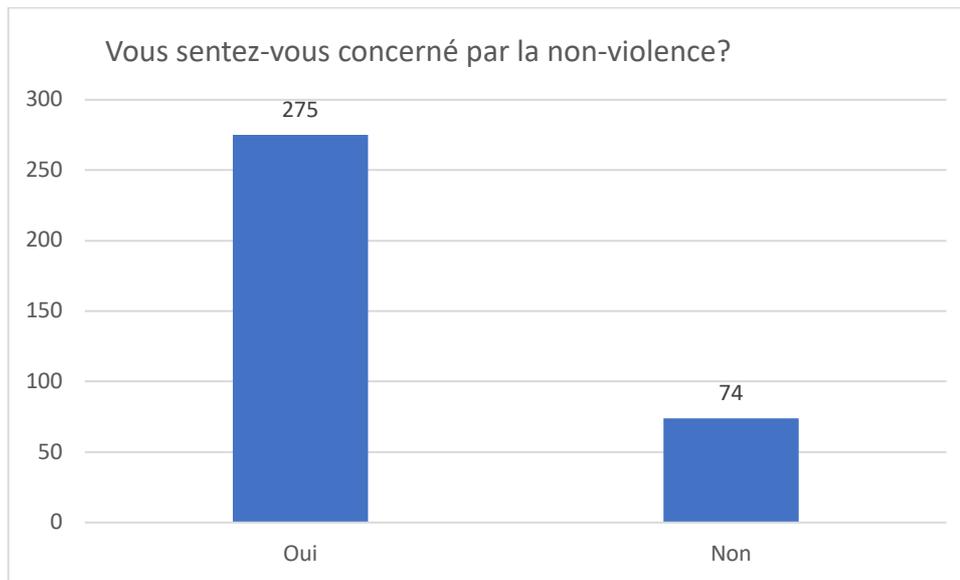


Figure 6 : Vous sentez-vous concerné par la non-violence ?

#### Discussion.

Ce résultat montre que 78% portent un intérêt à la non-violence. Un reliquat de 22% ne manifeste pas d'intérêt. Cette absence d'intérêt est à lire de plusieurs manières. Il est à noter que cette question (Vous sentez-vous concerné par la non-violence ?) était la première de la série sur la non-violence. Mais aucune explication sur la non-violence n'était apportée. Étant présente lors de cette passation, j'ai constaté que beaucoup d'entre eux ne comprenaient pas la question. J'ai donc dû expliquer le mot « non-violence ». Il semble que l'auditeur focalise sur le mot « violence ». Il est vrai également que certains de ceux qui s'engagent dans la non-violence s'opposent farouchement au mot même de « non-violence » et le remplacent par le terme « bienveillance » par exemple. Le « non » qui précède le mot « violence » semble être un obstacle à la compréhension.

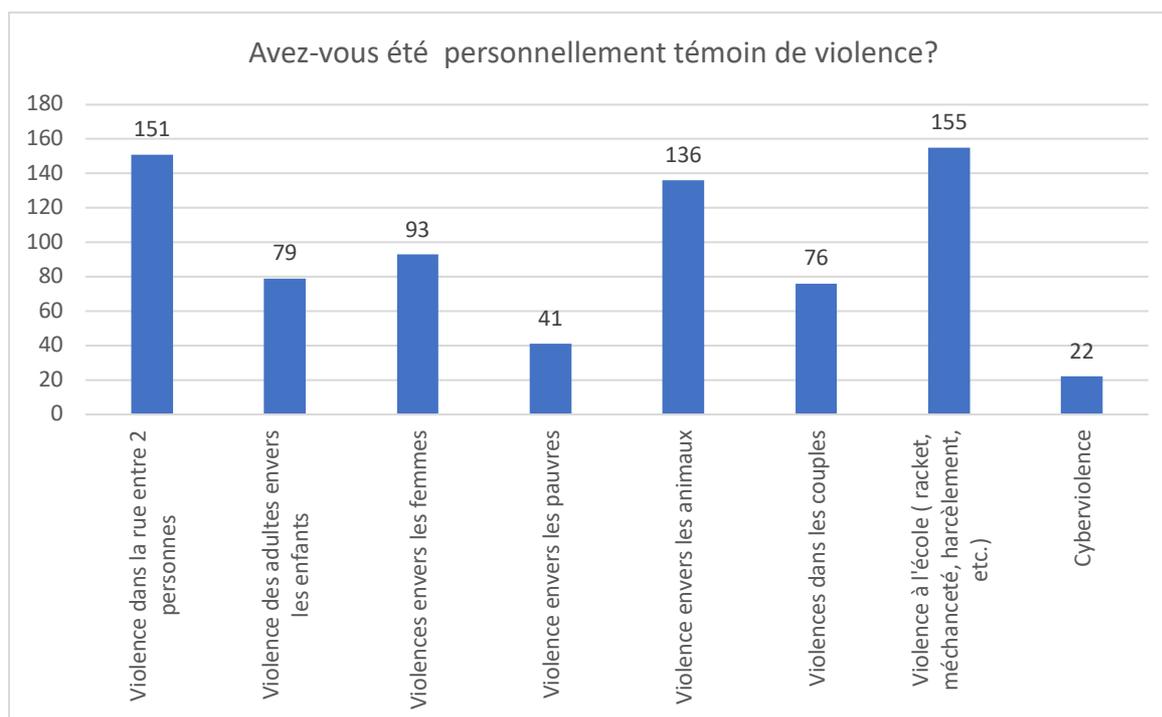


Figure 7 : Témoin de violence

#### Discussion.

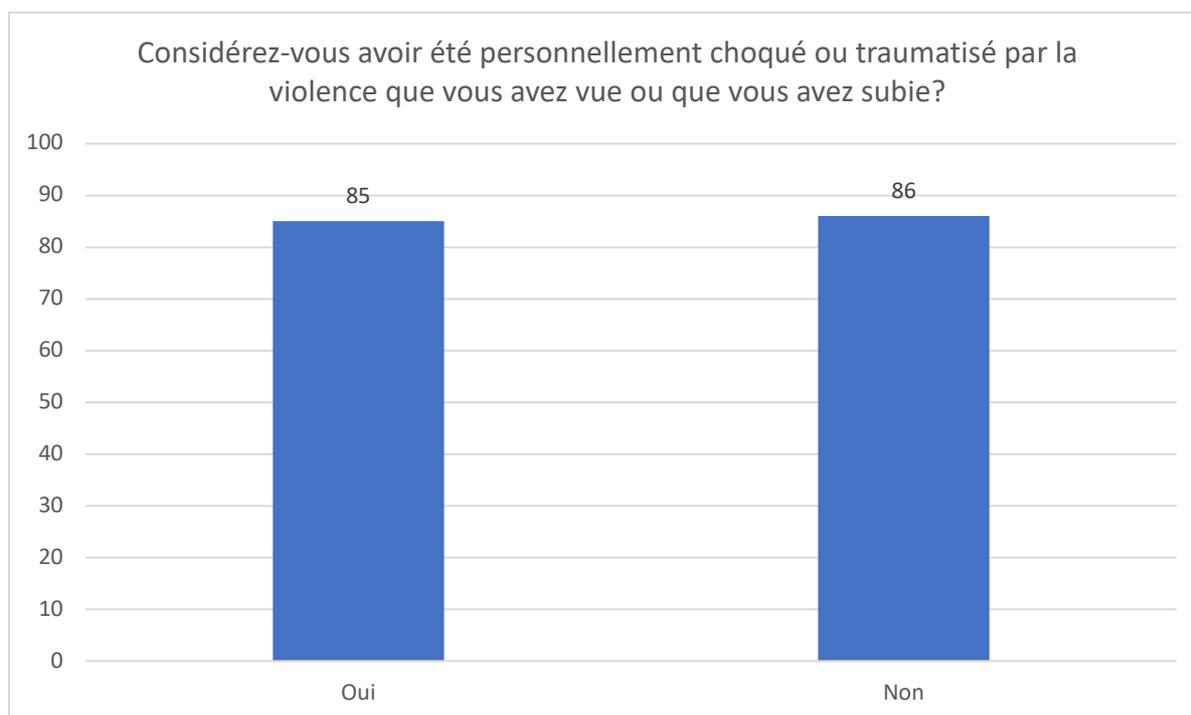
Ce qui domine ici, c'est la violence à l'école : 19,27%. Vient ensuite la violence dans la rue entre deux interlocuteurs : 18,78%, puis la violence envers les animaux 16,91%.

Vient ensuite le pourcentage de violence faite aux femmes : 11,56%.

A ce pourcentage de 11,56%, il faut ajouter la violence dans les couples dont les femmes sont majoritairement les victimes, ce qui nous amène à un pourcentage de 21% pour les violences faites aux femmes.

C'est ainsi qu'il apparaît que la violence faite aux femmes dépasse la violence à l'école.

A cette question « Avez-vous été témoin de violence ou avez-vous subi des violences ? », 6,34% se sont abstenus de répondre en cochant la case « autre ». On peut émettre l'hypothèse qu'ils sont indifférents ou au contraire trop affectés par la violence dont ils ont été témoins



*Figure 8 : Considérez-vous avoir été personnellement choqué ou traumatisé par la violence ?*

#### Discussion.

Notre hypothèse est que le fait d'être témoin ou victime de violences provoque un choc. Ici le pourcentage est très équilibré et ne fait pas ressortir un « oui » massif. Cependant, dans le pourcentage des « non », on peut supposer que ceux qui n'ont pas été véritablement témoins ou victimes de violence, considèrent celle-ci comme « normale ». A ce niveau de notre enquête, nous ne sommes pas en mesure de répondre, étant entendu qu'à la question précédente, trois choix de réponses étaient possibles. Ceux qui ont été témoins de violence, l'ont peut-être été plusieurs fois.

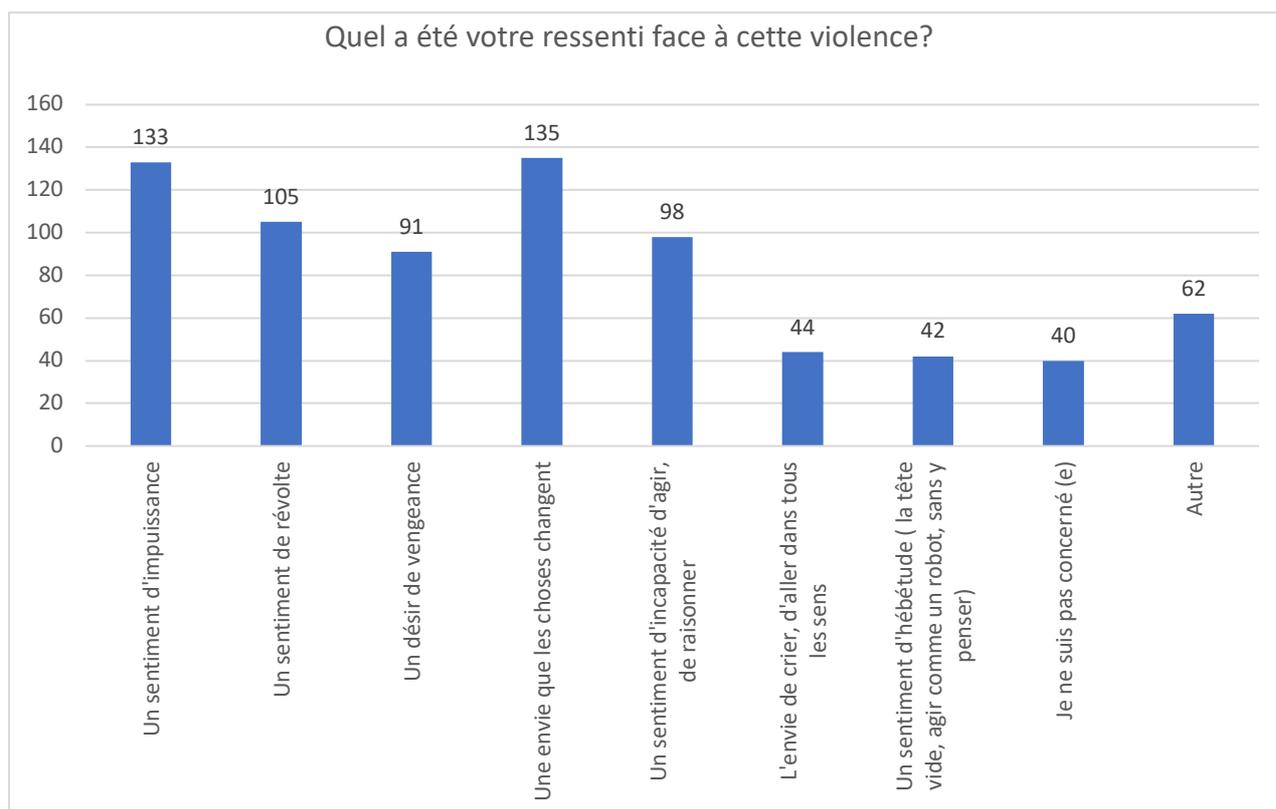


Figure 9 : Votre ressenti face à la violence.

## Discussion.

Cette question est le point central du questionnaire : en effet, c'est à partir de là que l'activité de pensée commence et que se fait le choix de la non-violence.

Ce tracé montre que le sentiment d'impuissance, le sentiment de révolte, un désir de vengeance, l'envie que les choses changent et l'incapacité d'agir se placent en première position. Ces propositions montrent le lien qui existe entre l'action et l'émotion. Une fois l'impuissance<sup>299</sup>, cette sensation remontant à l'enfance, dépassée, la motricité prend la place de l'impuissance et pourrait être la clé de contact de grandes actions futures.

<sup>299</sup> Henri Laborit (1914-1995) médecin et biologiste français, « L'inhibition de l'action, biologie comportementale et physio-pathologie » a le premier mis en lumière ce phénomène d'impuissance acquise par des expériences en laboratoire, il a été suivi par Martin Seligman, psychologue américain qui a conçu le concept d'impuissance acquise, prolongé par les théories d'Abramson, Metasky et Alloy en 1989 avec la théorie du manque d'espoir ou de désespoir qui met en évidence que l'impuissance est d'autant plus forte qu'elle est personnelle, permanente et globale <http://laqvt.fr/impuissance-concepts/> consulté le 24 mars 2022

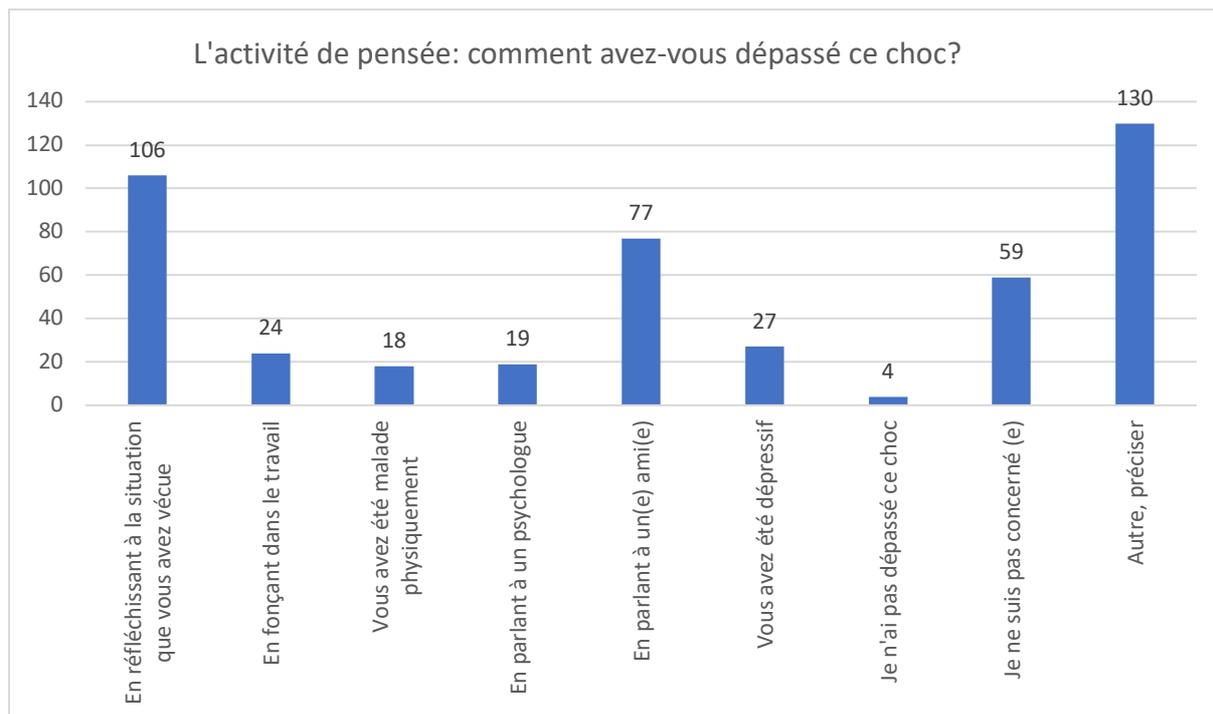


Figure 10 : L'activité de pensée.

Hypothèse : Dans le meilleur des cas le choc amène une activité de pensée qui permet à l'individu de trouver la solution adéquate pour avancer de manière constructive. Cette question met en lumière l'activité de pensée face à une situation douloureuse.

#### Discussion.

Nous observons dans ce schéma 3 types de réponses :

Le choc subi amène près d'un tiers des lycéens à réfléchir à la situation vécue. Nous sommes dans le schéma classique de l'activité de pensée.

Le choc subi conduit à parler à quelqu'un, ami ou psychologue. S'il s'agit de trouver un consolateur, le risque de tomber dans le piège du triangle de Karpman (développé précédemment) est fort. On cherche un consolateur, on veut que notre statut de victime soit reconnu, donc pour maintenir cet état de victime, tôt ou tard il nous faudra un autre bourreau.

Le choc conduit à la dépression ou à la maladie : c'est une échappatoire mais qui va infliger des stigmates de violence sur le corps.

Ceux qui n'ont pas dépassé ce choc sont restés émotionnellement bloqués à l'époque du choc. Donc il n'y a pas d'évolution émotionnelle, pas de résilience, pas de pardon. Chaque événement semblable va émotionnellement faire replonger l'individu dans ce vécu, même dix, vingt, trente ou quarante ans plus tard. Tant que l'individu n'a pas transformé ce choc, il en sera ainsi.

Ceux qui ne se sentent pas concernés sont ceux qui peut-être n'ont jamais été en présence de violence, ce qui est chose très rare, soit le choc est tellement violent que la mémoire en occulte le souvenir en créant ce que l'on appelle une amnésie traumatique.

Ceux qui ont répondu « autre » sans précisions peuvent entrer dans la catégorie citée en 5, ou bien n'ont pas trouvé de solution.

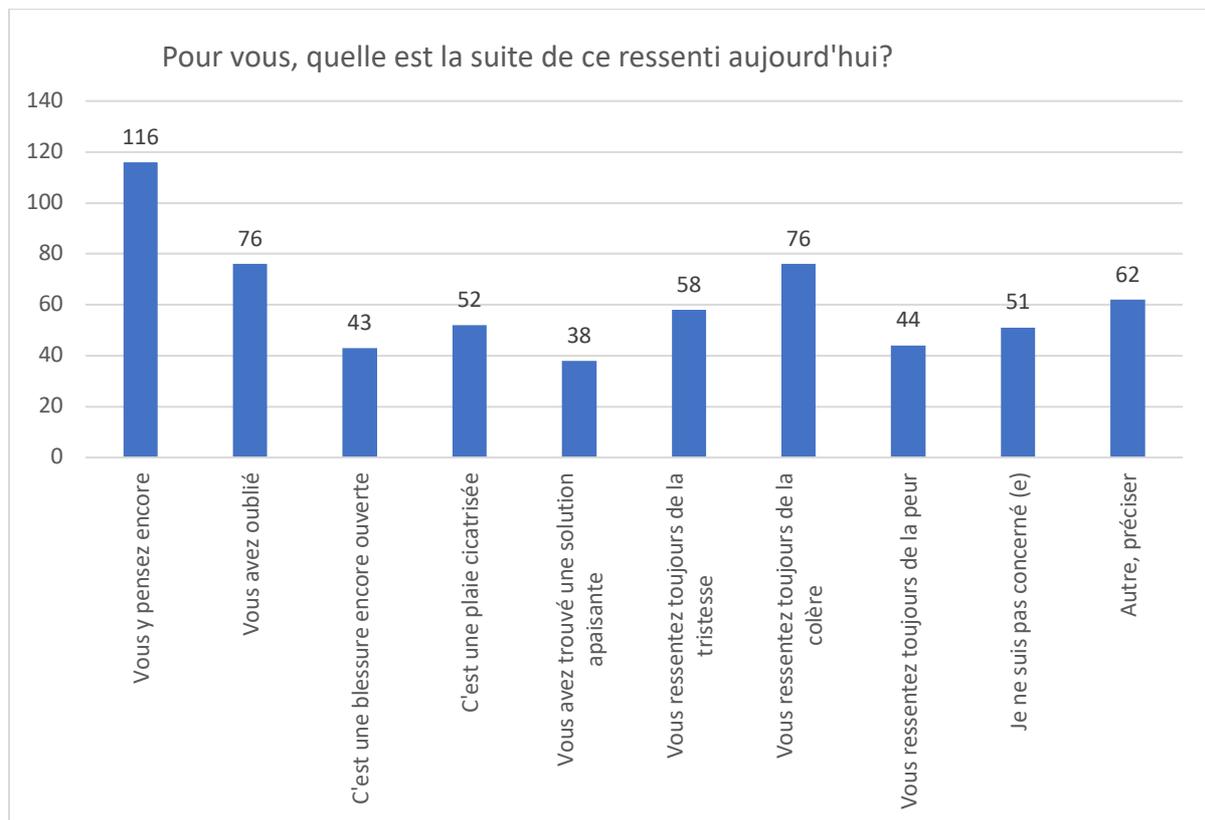


Figure 11 : La résilience.

Question liée à notre hypothèse sur le choc:

Le choc entraîne une activité de pensée chez ceux qui envisagent la Non-violence comme solution. Cette question vient compléter la précédente donnée à la figure 9.

Discussion.

Ce point a pour but d'apprécier l'activité de pensée des lycéens suite à un vécu de violence.

On peut regrouper 3 attitudes :

Ceux qui y pensent encore, pour lesquels c'est une blessure encore ouverte. Ceux qui ont trouvé une solution apaisante sont ceux qui réfléchissent à la situation vécue et se trouvent dans une activité de penser

Ceux qui ressentent de la colère, de la tristesse, de la peur se trouvent toujours bloqués dans l'émotion du moment et n'ont pas trouvé de porte de sortie à leur cauchemar

Ceux qui ont oublié, qui n'y pensent plus.

Pour ceux qui ne se sentent pas concernés, soit ils n'ont pas été témoin ou victimes de violence, soit l'impact est tellement fort que leur mémoire a occulté ce souvenir. Cela se rencontre souvent chez des individus ayant subi un violent traumatisme.

### 3.2.3 La non-violence à l'école.

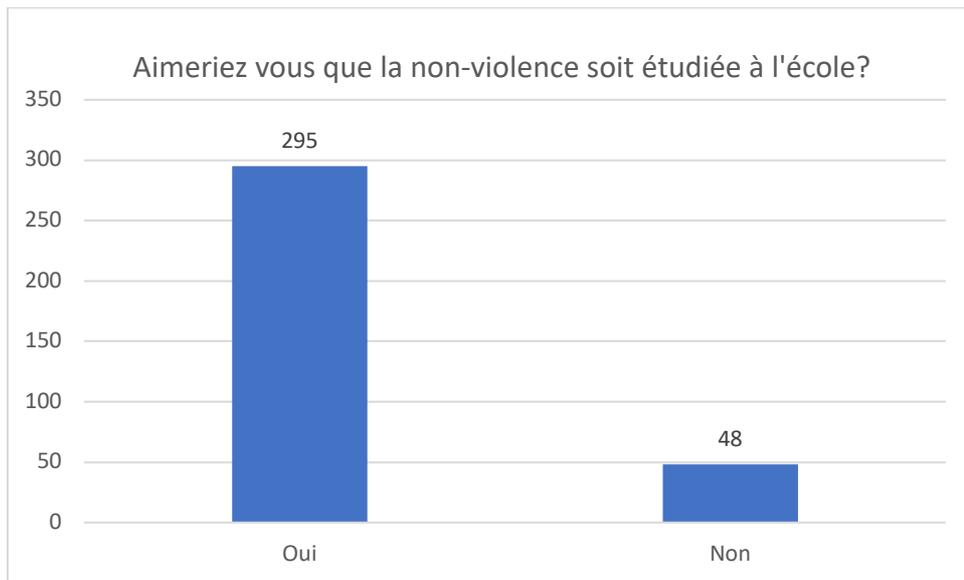


Figure 12 : L'étude de la non-violence à l'école.

#### Discussion.

Nous obtenons ici 86% de oui, ce qui est assez significatif. Notre hypothèse était de faire une cartographie des motivations des lycéens concernant la non-violence. Cette motivation est confirmée par ce résultat.

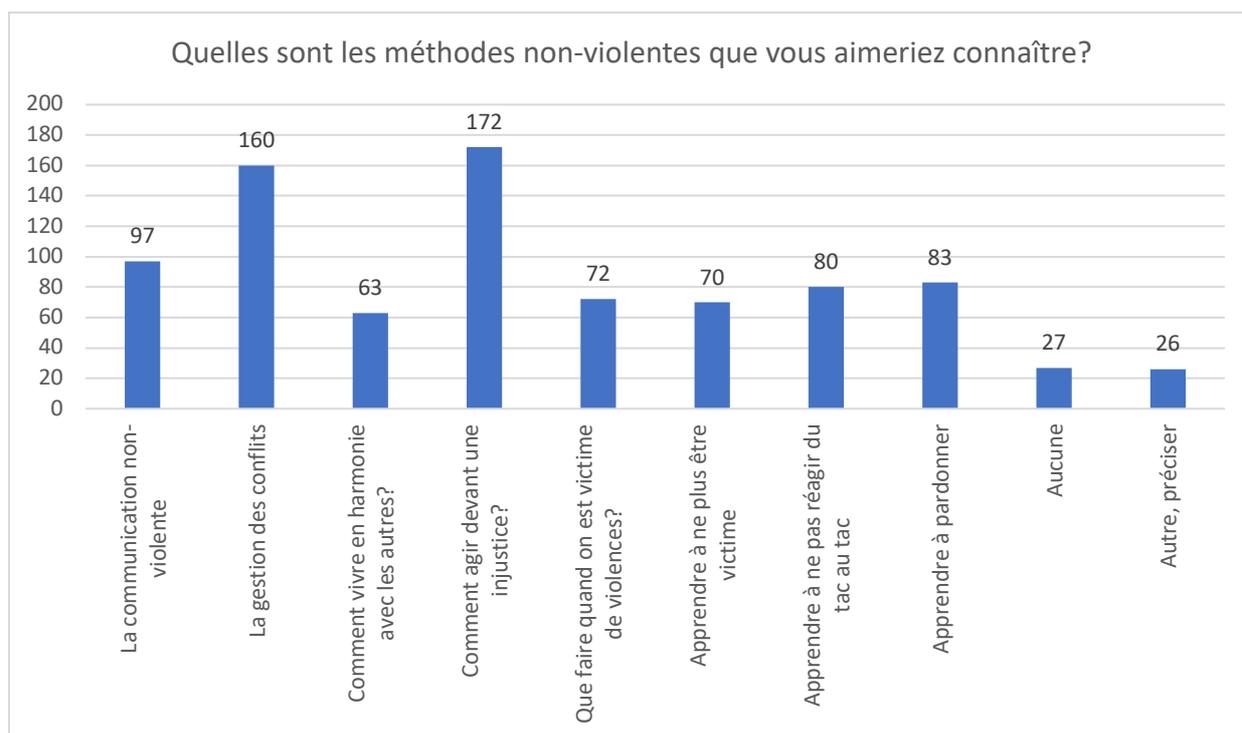


Figure 13 : Les méthodes non-violentes que vous aimeriez connaître.

### Discussion.

La prise de conscience de l'existence des méthodes non-violentes peut amener l'individu à trouver des solutions non-violentes lorsqu'il est confronté à des situations difficiles. Les résultats montrent un haut pourcentage pour la gestion des conflits et la façon d'agir face à une injustice. Les figures de non-violence mentionnées dans cette thèse ont utilisé un échantillon des méthodes possibles, mais des méthodes utilisées par d'autres figures de paix viendront compléter cet échantillon.

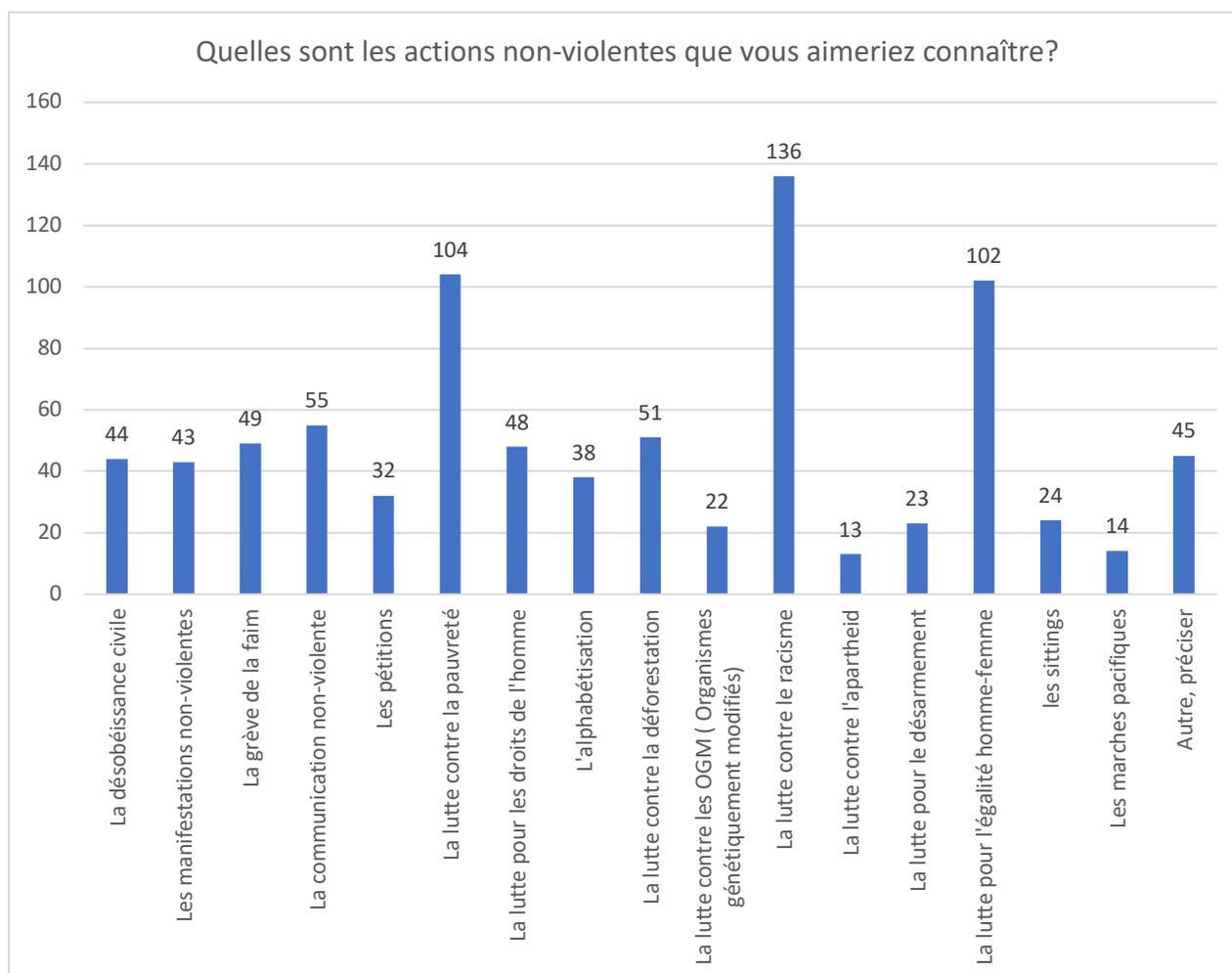


Figure 14 : Les actions non-violentes que vous aimeriez connaître.

### Discussion.

On est souvent confronté à des situations de violence, le fait de connaître des méthodes non-violentes peut aider à faire face à des situations délicates. Les lycéens seraient enthousiastes d'avoir accès à ces méthodes. Par ailleurs, en leur présentant cet éventail de possibilités d'actions non-violentes, chacun pouvait y trouver une place.

Au regard de ce schéma, nous comptons 843 réponses. Si l'on en retire les 45 qui ont répondu « autre », nous arrivons à un total de 798 réponses vectorisées montrant un certain engouement pour connaître ces méthodes. Nous découvrons aussi le même intérêt pour la lutte contre les injustices découvertes à la figure 7 (Les violences encore présentes dans le monde). La motivation pour lutter contre ces injustices est ainsi confirmée.

Les plus forts pourcentages sont,

- La lutte contre la pauvreté
- La lutte contre le racisme
- La lutte pour l'égalité homme-femme

Les autres items ne sont pas délaissés mais présentent moins d'intérêt aux yeux des enquêtés.

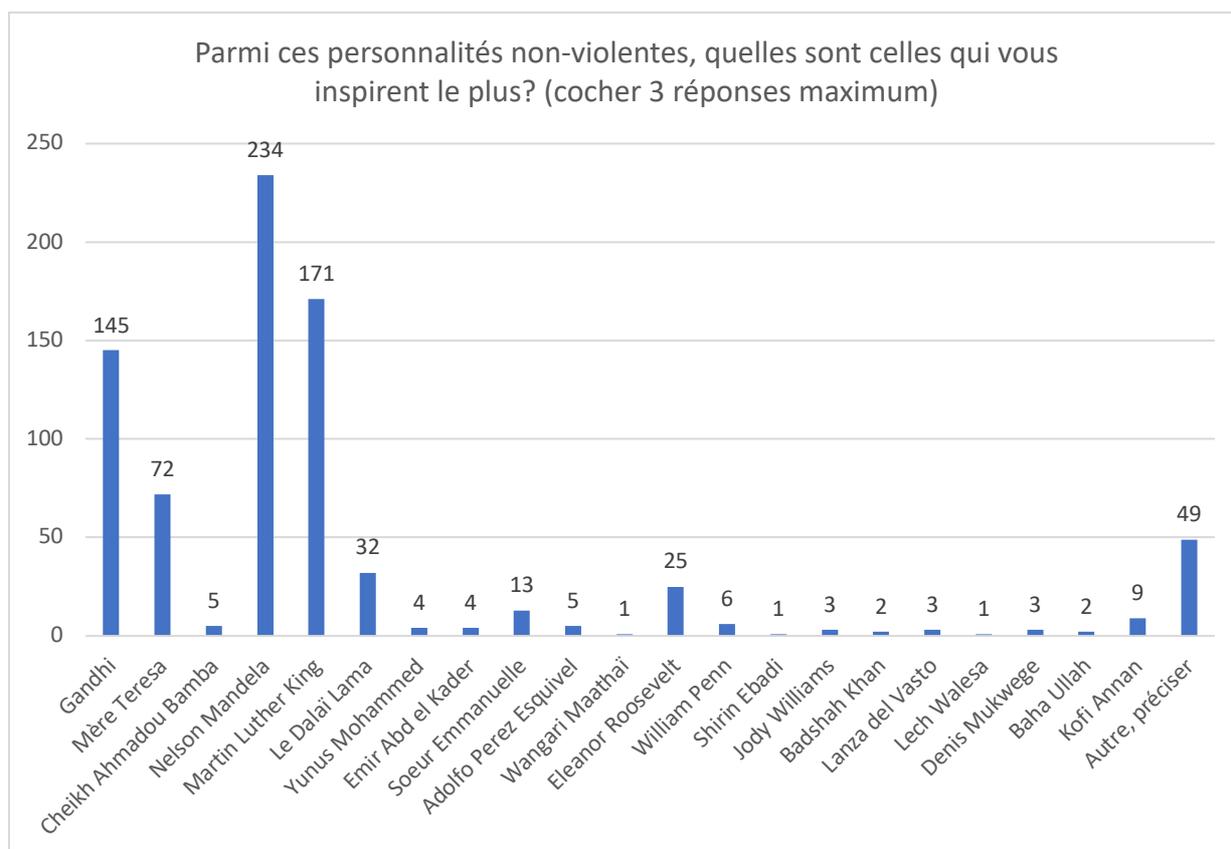


Figure 15 : Les personnalités de la non-violence les plus inspirantes.

### Discussion.

Le fait d'être inspiré par une personnalité incite à étudier sa vie, voire même à vouloir l'imiter. Nous constatons que les personnalités les plus citées sont celles qui sont les plus connues. Cela ne signifie pas que les autres ont démerité, mais simplement elles sont moins illustres. Mettre en place une structure qui permettrait de les étudier créerait l'opportunité de les connaître dans le cadre de ce qu'elles ont de spécifique dans l'apport de bienfaits au monde et le cas échéant, de s'engager à leur suite ou simplement d'utiliser leurs méthodes pour gérer le quotidien.

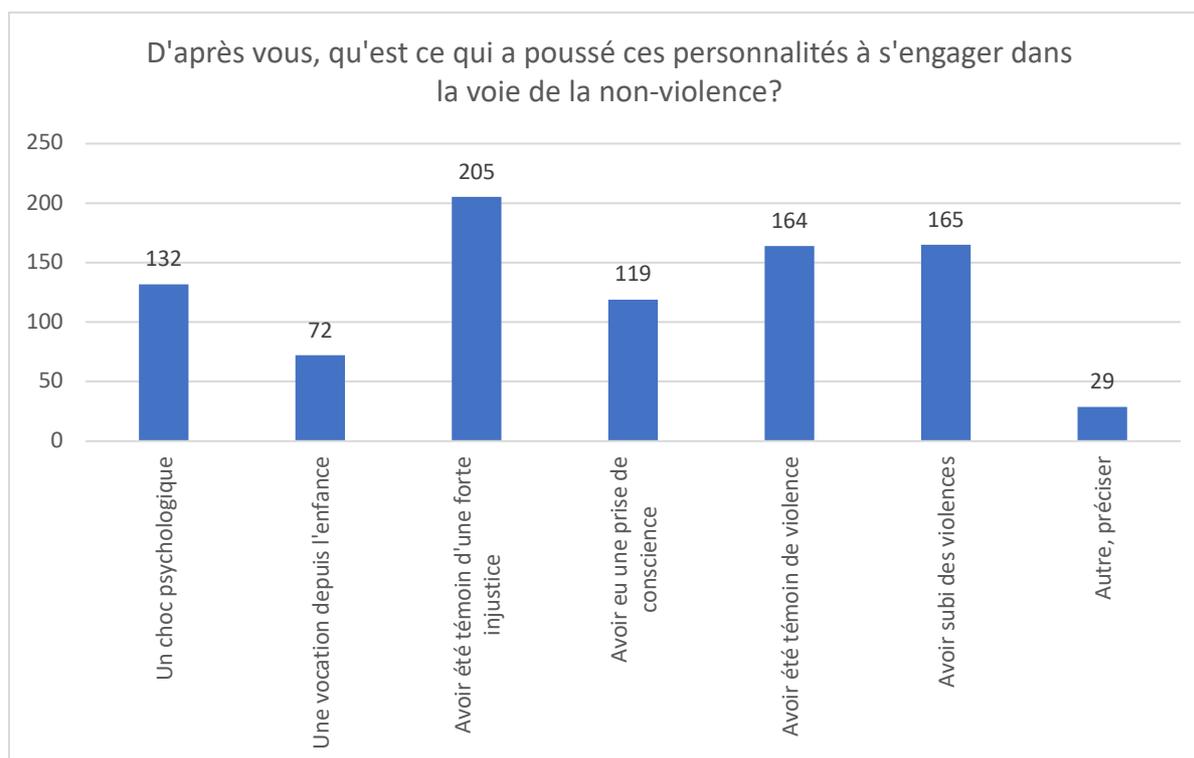


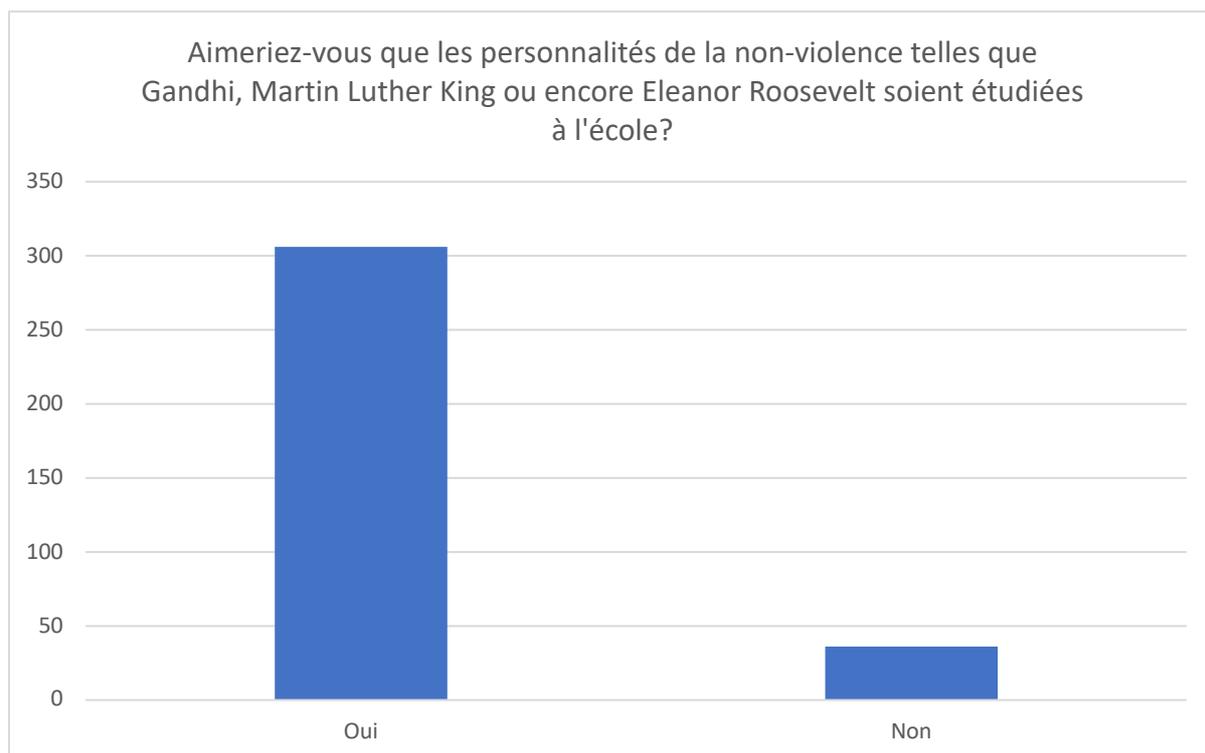
Figure 16 : Ce qui a poussé ces personnalités à s'engager dans la non-violence.

### Discussion.

Le choc est le prélude à l'engagement dans la non-violence. Dans les réponses, l'item le moins représenté ici est « une vocation depuis l'enfance ». De toutes les figures de la non-violence que nous avons étudiées, même si leur vocation depuis l'enfance n'est pas clairement avérée, on note dans leur jeune âge des éléments sortant de l'ordinaire.

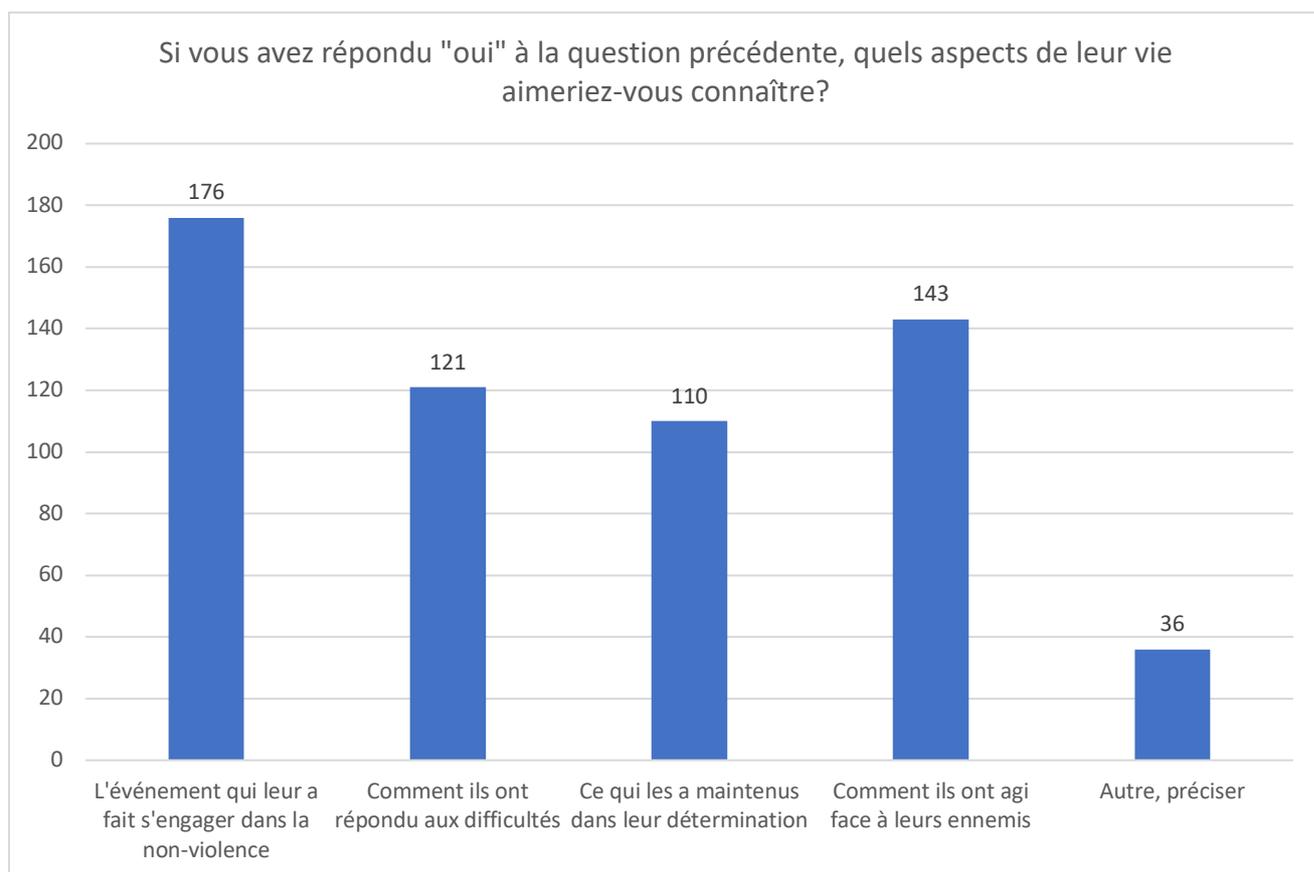
Nous mettons de côté la réponse « autre » qui n'a pas été précisée par les interrogés. Considérons les autres items. Ils sont tous à classer dans la catégorie « choc ». En effet :

- Lorsque l'engagement fait suite au vécu d'une injustice, la prise de conscience qui s'ensuit pousse l'individu à remettre en cause l'ordre social dont la nature lui apparaît alors dans sa cruelle nudité.
- Lorsque l'engagement fait suite à une scène de violence, qui a plongé l'individu dans un état de sidération, celui-ci va utiliser l'activité de penser pour lever la dissonance cognitive : « je suis témoin de quelque chose de mal, j'ai quelque chose à faire pour que ça change »
- Lorsque l'engagement fait suite à un choc, le choc est toujours psychologique, mais il peut intervenir sous différentes formes. Il peut avoir un aspect social, religieux, amical, politique, etc.



*Figure 17 : Aimeriez-vous que les personnalités de la non-violence telles que Gandhi, Martin Luther King ou encore Eleanor Roosevelt etc. soient étudiées à l'école ?*

Discussion : L'étude des figures de non-violence amène à la compréhension de la non-violence. Un oui massif à cette question laisse entrevoir l'intérêt des lycéens pour ces grandes figures de la non-violence.



*Figure 18 : Les aspects de leur vie que vous aimeriez connaître.*

### Discussion.

Dans notre tendance à imiter ceux qui nous précèdent, le fait d'étudier les arcanes de la vie de ces grandes figures peut être considéré comme un facteur d'engagement.

Bien que l'on observe dans les réponses une balance équitable entre ces 4 aspects de la vie des figures de non-violence, on remarque toutefois que c'est l'événement qui leur a permis de s'engager qui retient le plus leur attention. On peut trouver la même chose dans notre vie personnelle. Le fait de savoir comment Eleanor Roosevelt a surmonté l'adultère de son mari, sans être victime de son héritage familial, et comment cela lui a permis de participer à l'écriture des droits de l'homme est une connaissance utile pour ceux qui sont mus par une volonté d'entrer en action.

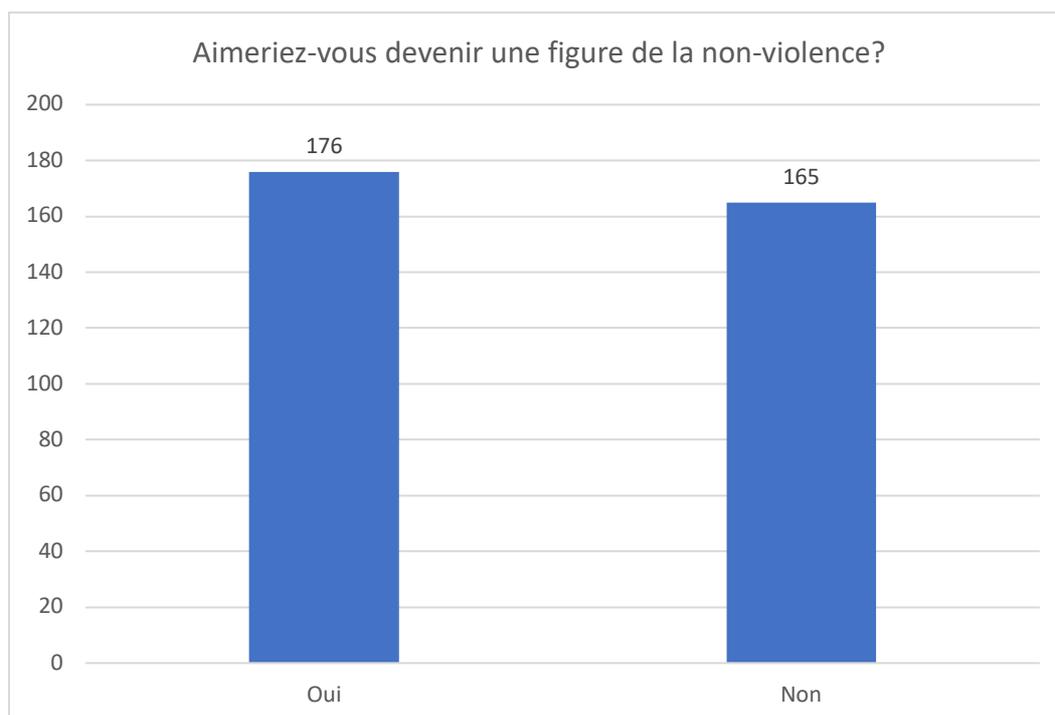


Figure 19 : Aimeriez-vous devenir une figure de la non-violence ?

#### Discussion.

Cette question fait suite à la première, c'est-à-dire « êtes-vous intéressé par la non-violence ? » et a pour but de notifier la volonté de se former à la non-violence. Nous obtenons un pourcentage équivalent entre le oui et le non. Posée ainsi, la question est une incitation à se positionner car être une célébrité, surtout quand on est adolescent peut être tentant. On pourrait s'attendre à ce que tous répondent oui parce que c'est une cause noble que d'apporter la paix. Ce qui est intéressant ici est le pourcentage de « non » : 49%. Car derrière ce « non » on peut lire la prise de conscience des difficultés, qui les retiennent devant cet engagement. Pour ceux qui ont répondu « oui », on peut, peut-être subodorer une promesse d'engagement futur au travers d'une connaissance approfondie de la vie de la figure de la non-violence.

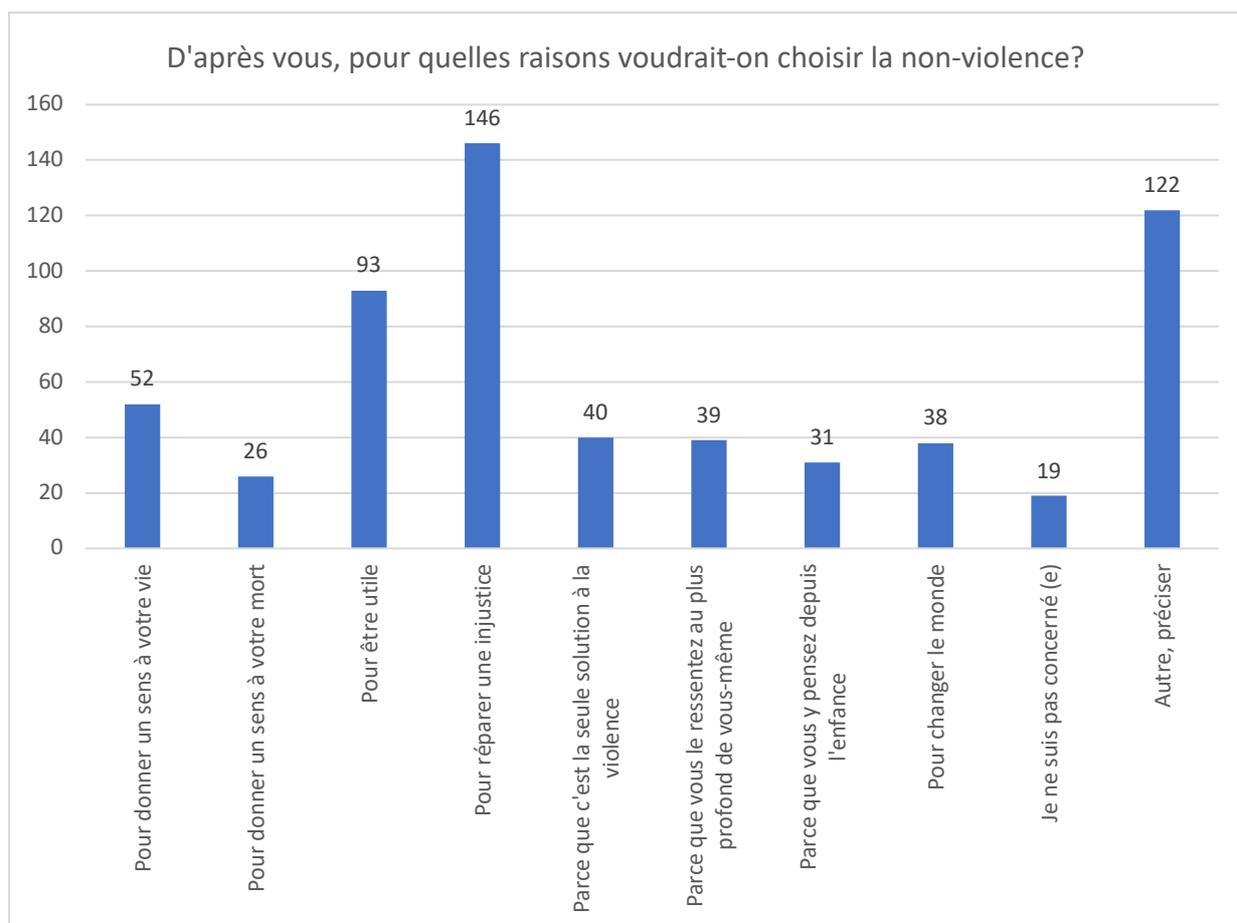


Figure 20 : Les raisons qui amènent à la non-violence selon vous.

### Discussion.

Lorsque l'on s'engage dans une voie telle que la non-violence, il est nécessaire d'être fortement motivé par un idéal, ou une passion.

Ici, la lecture des pourcentages montre que le désir le plus fort est de réparer une injustice et d'être utile. Donner un sens à sa vie est aussi un facteur motivationnel.

Il est à noter que 122 lycéens sur 350 (soit 35%) ont répondu « Autre ». Comment l'interpréter ? S'agit-il de la peur du jugement des autres sur le fait qu'ils ne se sentent pas concernés, ou bien ont-ils peur de passer pour des adeptes de la violence ? ou bien laissent-ils aux autres la responsabilité de la question de la paix ?

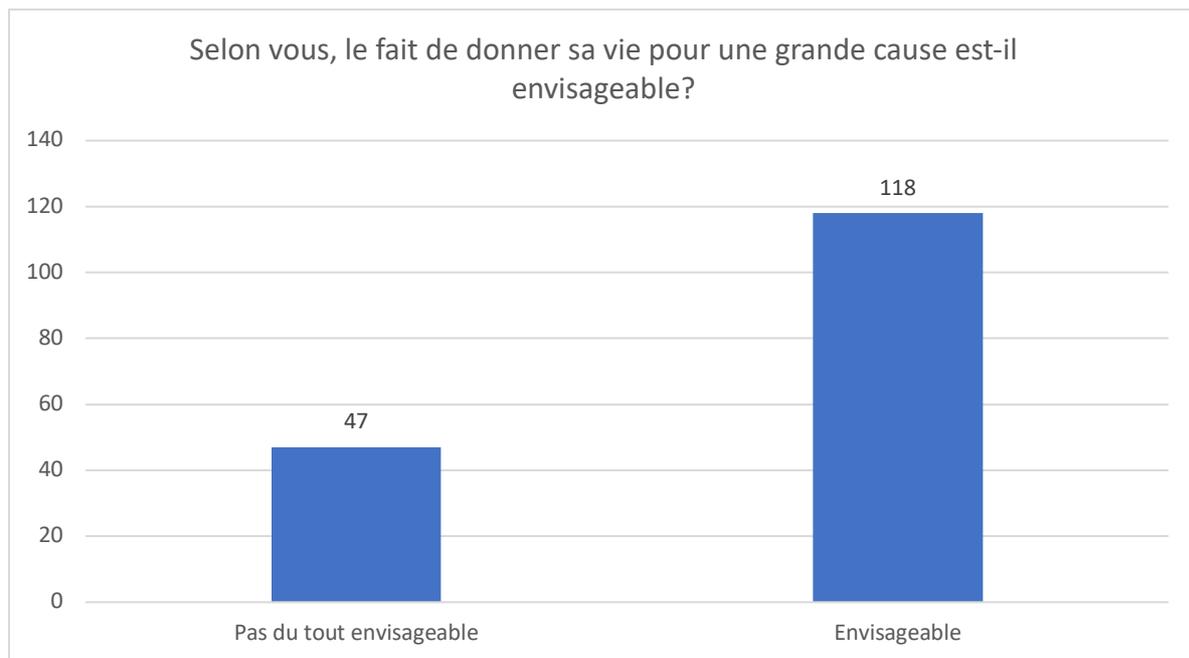


Figure 21 : Selon vous, le fait de donner sa vie pour une grande cause est-il envisageable ?

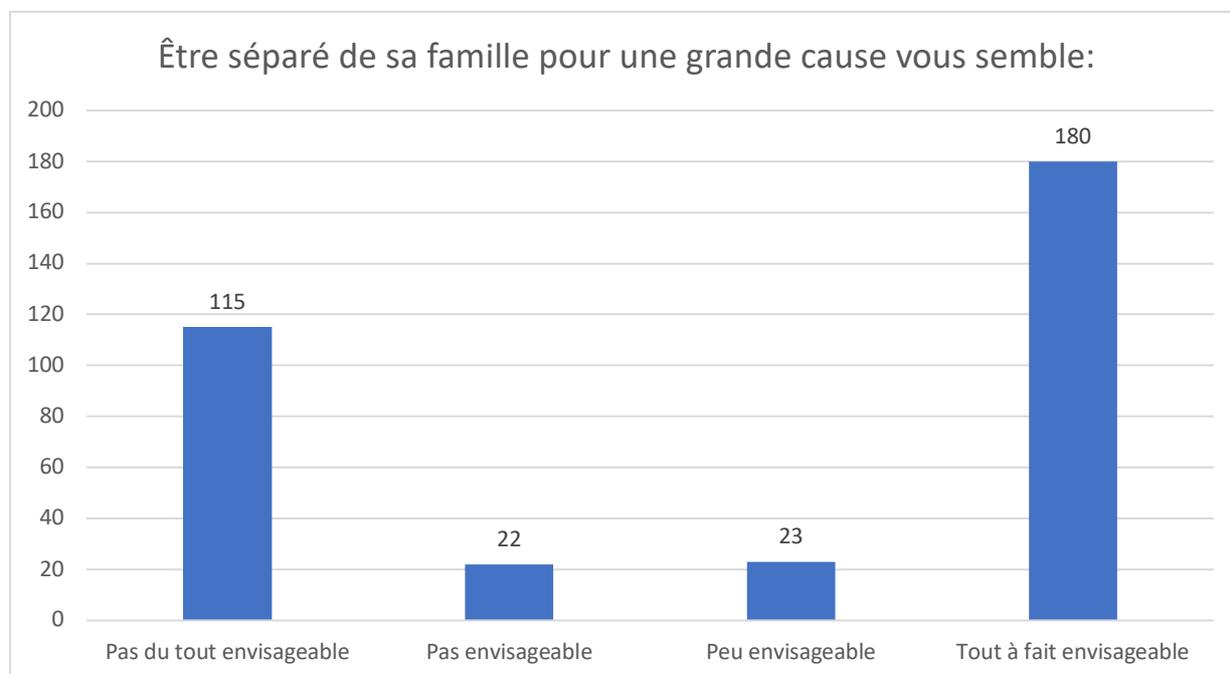
#### Discussion.

Certaines figures de non-violence ont laissé leur vie physique dans un combat passionné, par exemple parmi les personnages que nous avons étudiés ici : Gandhi qui a été assassiné, Nelson Mandela et Cheikh Ahmadou Bamba qui ont passé des décennies en privation de liberté. Les lycéens sont-ils conscients du défi ?

Il est entendu que toutes les figures de la non-violence n'ont pas laissé leur vie, ce n'est pas le but. De grandes figures de paix ont eu des difficultés sans que celles-ci ne soient fatales. Il s'avère cependant que poser cette question pour avoir une réponse « à froid », sans la passion qui sous-tend l'action de ces personnalités fait appel à une forte abnégation. Le fait d'avoir répondu « oui » (71,51%) témoigne de l'absence de couardise de ces lycéens, et de leur disposition à lutter pour une grande cause.

*Être séparé de sa famille pour une grande cause vous semble :*

- 1. Pas du tout envisageable ;*
- 2. Peu envisageable ;*
- 3. Moyennement envisageable ;*
- 4. Tout à fait envisageable*



*Figure 22 : Se séparer de sa famille pour une grande cause.*

### Discussion.

Dans le même ordre d'idée que la question précédente, l'idée est de mesurer le sens de l'engagement des lycéens pour la non-violence, et aussi montrer ce qui a la primauté dans leur esprit.

Là aussi, le sens de l'engagement de certains lycéens est fort. On obtient en ajoutant les histogrammes 3 et 4 de la fig.22, un pourcentage de  $52,94+6,76= 59,7\%$ . Il est vrai que se séparer de sa famille n'est pas le but, mais c'est souvent une des conséquences de la passion pour la non-violence. Leur permettre, par le biais d'une formation, d'avoir accès aux outils de la non-violence pourrait leur éviter des actions dispersées et individuelles, souvent vouées à l'échec.

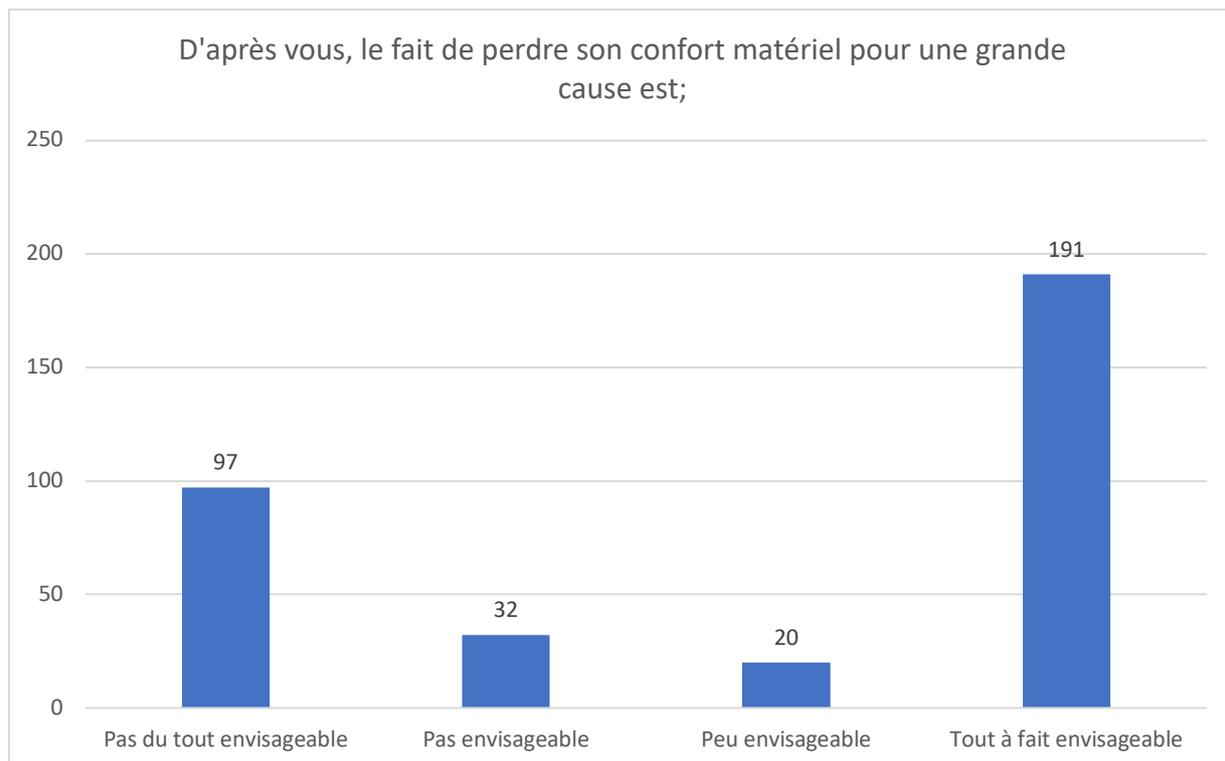


Figure 23 : Perdre son confort matériel pour une grande cause.

#### Discussion :

Ici aussi, nous touchons à une question d'engagement essentiel dans la non-violence, car le fait de perdre sa « sécurité » dans l'ordre social signifie que l'on se met dans les conditions de changer le monde, de changer l'ordre des choses. L'engagement dans un processus de non-violence nécessite parfois l'abandon de son confort matériel. Citons par exemple Yunus Mohammad, prix Nobel de la paix, surnommé le banquier des pauvres, qui a laissé sa carrière de professeur d'université et a engagé son argent personnel pour miser sur l'entreprise des pauvres. Ceux-ci n'avaient besoin que de quelques centimes pour s'en sortir avec un prêt excluant l'usure.

Le pourcentage « d'envisageable », incluant les propositions 3 et 4 est de  $56,18+5,88=62,06\%$ , montrent une certaine maturité et conscience sociale des lycéens.

La génération interrogée manifeste une générosité et une solidarité à lutter contre la violence.

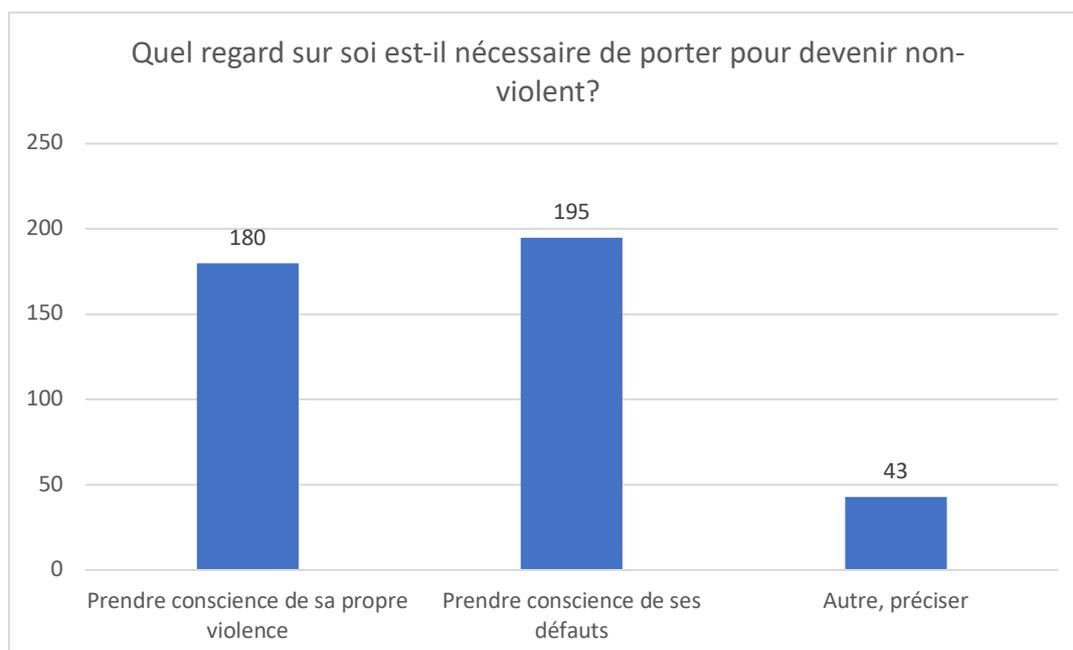


Figure 24 : Le regard sur soi.

#### Discussion.

Prendre conscience que la non-violence commence d'abord par soi est un gage de réussite. La grande majorité des lycéens a répondu dans le sens de la prise de conscience de son propre comportement. Les former aux outils permettant de travailler sur soi (communication non-violente, repérage de sa colère etc.) en prenant comme modèles les figures de la non-violence, faciliterait l'émergence d'un changement sociétal par le changement de conscience.

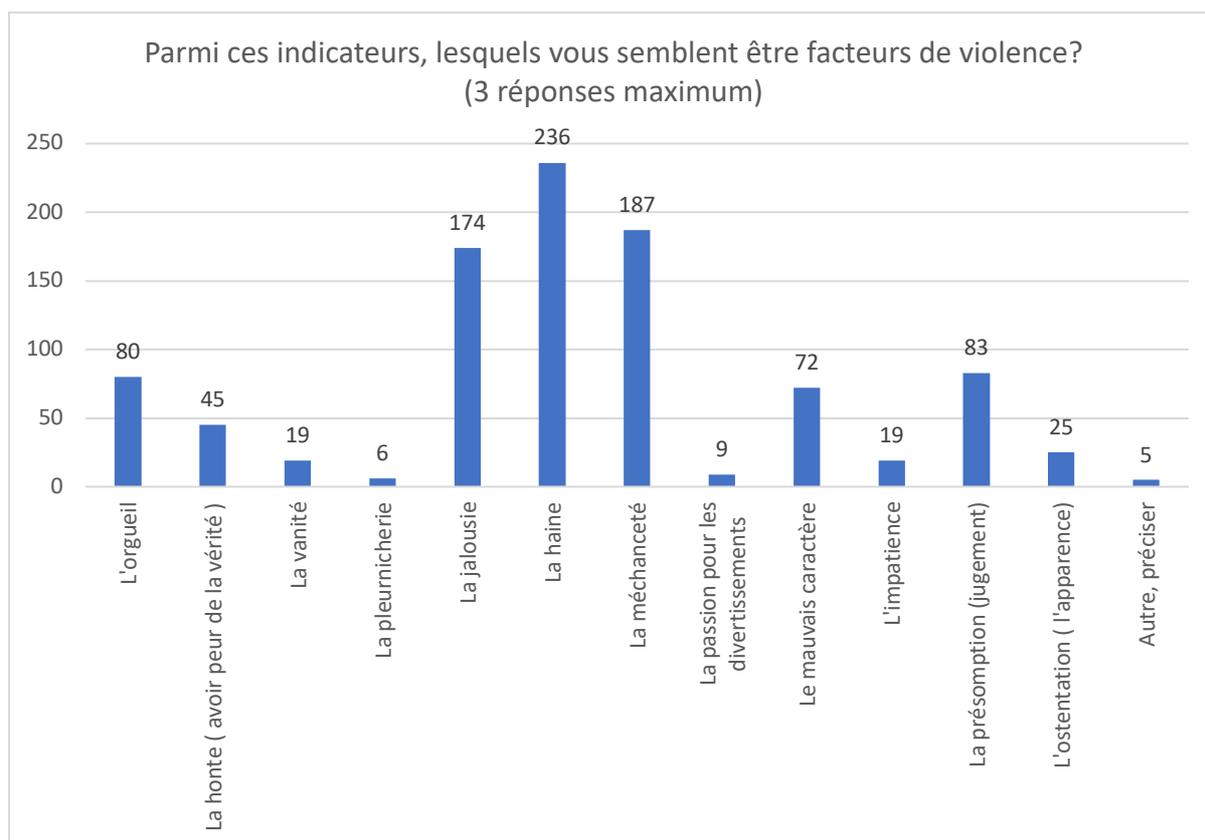


Figure 25 : Les indicateurs de violence.

## Discussion.

Toutes les propositions de cet item sont des facteurs de troubles, de violences. Il y a ceux qui relèvent de l'évidence, telle que la haine, et ceux qui sont moins évidents tels que l'ostentation ou la passion pour les divertissements. Les lycéens en sont-ils conscients ?

On constate que les comportements propices à la violence les plus cités sont bien sûr la jalousie, la haine et la méchanceté. On note également des pourcentages conséquents pour d'autres. Les pourcentages les plus faibles sont ceux liés à la passion pour les divertissements et la pleurnicherie. Il est vrai que l'on ne perçoit pas directement le lien entre la violence et la pleurnicherie. La pleurnicherie est une forme de victimisation, et nous avons bien noté que la victime est à la recherche de son bourreau et d'un consolateur, d'après le triangle dramatique de Karpman<sup>300</sup>. De même les divertissements plongent celui qui s'y adonne dans l'oubli des responsabilités de la vie, prenons le cas des joueurs invétérés pris sous le joug de leur passion et susceptibles de perdre tous leurs biens et parfois même leur vie pour des dettes de jeu.

<sup>300</sup> Karpman, S. Le triangle dramatique. Karpman décrit le piège de la relation triangulaire « victime-bourreau-consolateur »

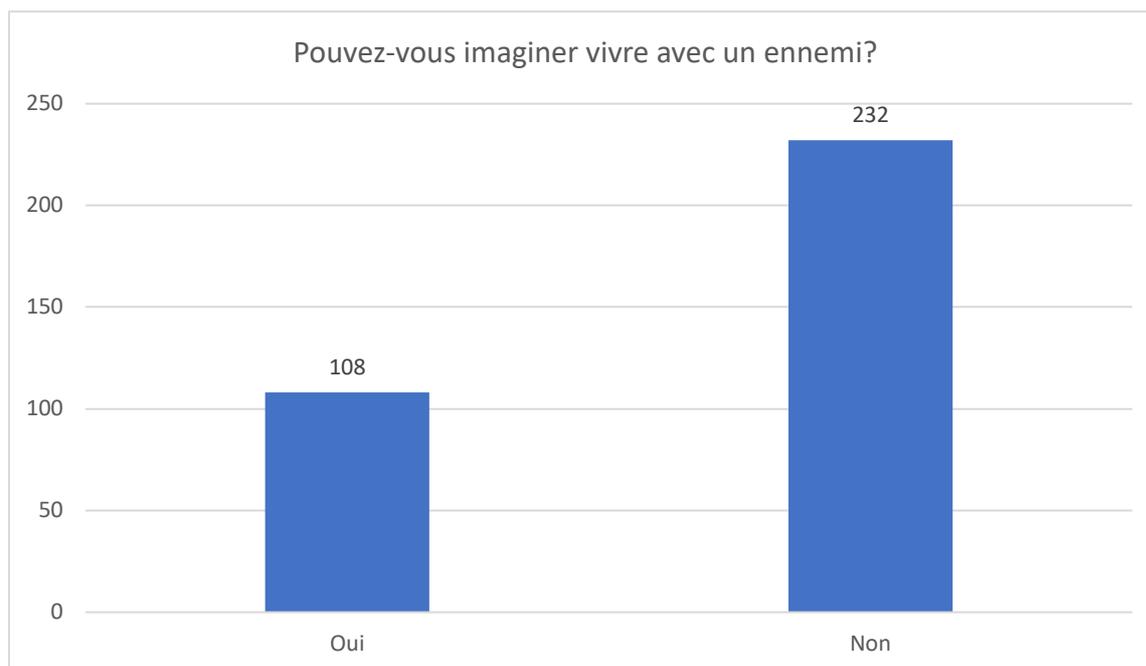


Figure 26 : *Vivre avec un ennemi.*

#### Discussion.

Lutter avec non-violence signifie de manière incontournable, composer avec son ennemi. Envisager de vivre avec un ennemi de manière harmonieuse devient l'objectif visé par la non-violence, tel que Mandela l'a vécu.

Le résultat montre effectivement la difficulté de vivre avec un ennemi. Le pourcentage de « oui » est égal à 31,76%. Ces 31% ont compris que la gestion de l'ennemi est le cœur de la non-violence, reprenant la recommandation de Jésus « Aimez vos ennemis » (Évangile de Mathieu, 5.44).

Cette recommandation se retrouve également dans « Le rêve du dragon »<sup>301</sup> qui est un processus systémique pour réussir ses projets et repose sur le principe gagnant-gagnant. Faire de son ennemi un ami, il devient votre avocat, comme le préconise Cheikh Ahmadou Bamba dans le chapitre « Les créatures » de son ouvrage *Massalik al Jinan*<sup>302</sup> (Les itinéraires du paradis). L'ennemi est au cœur du processus de non-violence.

<sup>301</sup> John Croft, australien auteur de ce procédé consulté le 27 mars 2022 sur [www.dragondreaming.org](http://www.dragondreaming.org)

<sup>302</sup> Bamba, Cheikh A. 1984. *Les itinéraires du paradis. Massalik al Jinan*. Ed. Dar el Kitab

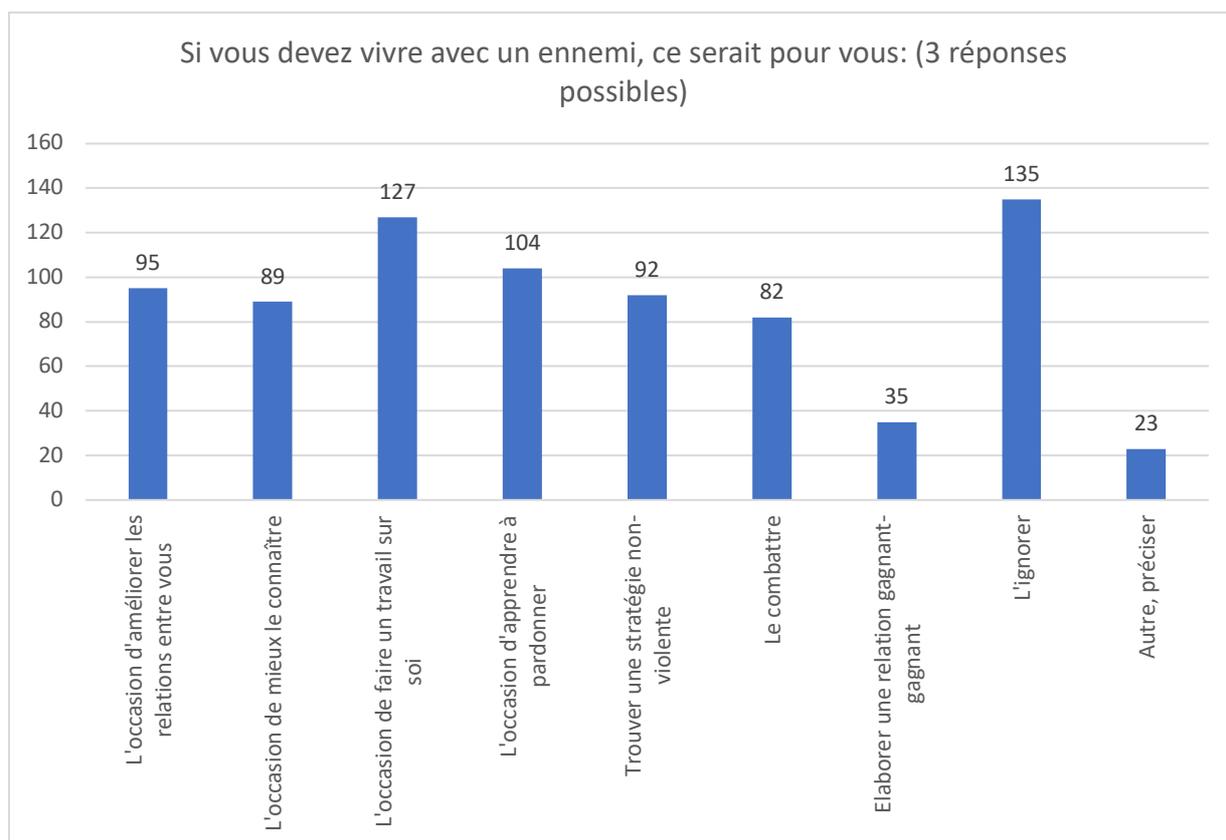


Figure 27 : Les manières de composer avec son ennemi.

### Discussion.

Ici c'est la stratégie relationnelle qui permet de sublimer la relation avec l'ennemi et être au cœur de la non-violence.

Dans l'énoncé de la question, on trouve l'hypothèse : « Si vous deviez vivre avec un ennemi ». Ici la présence de l'ennemi est imposée. Cela laisse le champ libre à l'imagination pour construire une relation. Effectivement, on n'obtient qu'un faible pourcentage de réponse « autre » (2,9%) qui élude la question.

Parmi ceux qui vont le combattre, on trouve 10,48% et 17,26% qui vont l'ignorer. Ces deux derniers pourcentages additionnés vont amener à 27,74% ceux qui ne vont pas tenter de trouver une relation harmonieuse avec l'ennemi.

Ce qui laisse un fort pourcentage de lycéens (75,31%) qui vont privilégier le travail sur soi, dans le cadre d'une proximité avec un ennemi, comme évoqué à la figure 2

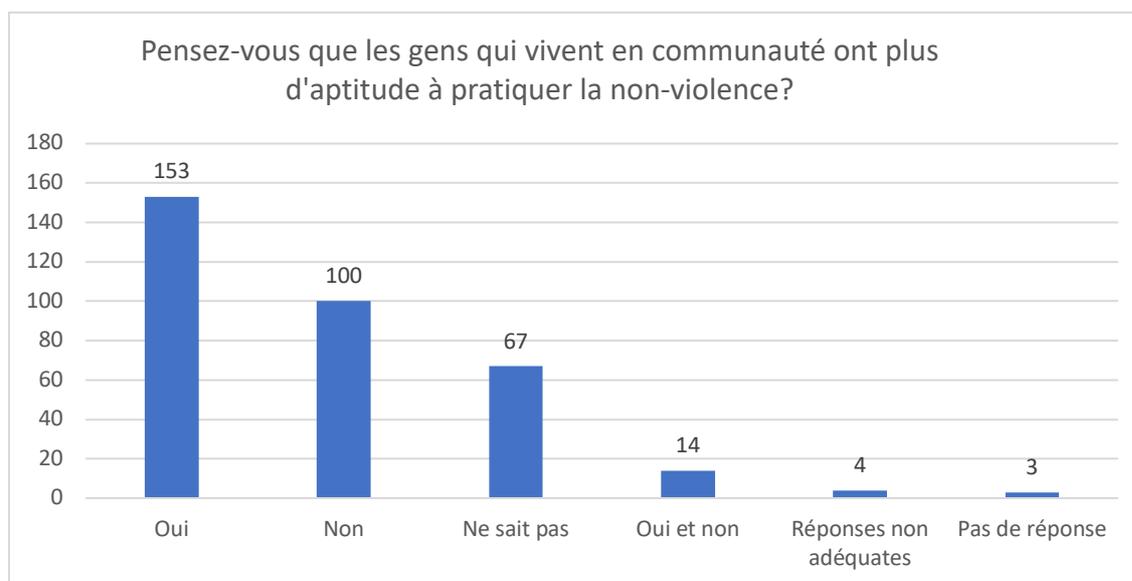


Figure 28 : La vie en communauté.

Observation des résultats : Les gens qui vivent en communauté sont supposés avoir plus d'aptitude à trouver des solutions résilientes.

Nous avons obtenu 5 types de réponses sur un total de 350.

1. Nombre de « Oui » : 153, soit environ 44% (chiffre arrondi)
2. Nombre de « Non » : 100, soit environ 29% (idem)
3. Nombre de « Je ne sais pas » : 67, soit environ 19% (idem)
4. Nombre de « Oui et Non » : 14 (soit 4%)
5. Nombre de réponses non adéquates 4 soit environ 1% (chiffre arrondi)
6. Absence de réponse : 11, soit environ 3% (idem)

Analyse : Les réponses 4 et 5 peuvent être classées dans la catégorie « je ne sais pas ». Les lycéens en effet ont objecté le fait que cela dépendait du leader du groupe. Si le meneur est violent, le groupe sera violent, si le meneur est non-violent, le groupe sera non-violent.

Argumentaire de ceux qui ont répondu « oui » :

- « Avoir plus de compétences sociales
- Bénéficier de nombreuses opportunités de comprendre l'autre
- Savoir gérer les situations de conflit
- Disposer de plus de facilités pour comprendre les autres
- Apprendre à se respecter mutuellement
- S'efforcer de prendre sur soi

- *S'adapter aux différences*
- *Rechercher le consensus, le compromis*
- *Avoir des occasions d'apprendre à communiquer*
- *Saisir les opportunités de faire un travail sur soi*
- *Apprendre à vivre avec les autres*
- *Favoriser le dialogue plutôt que la violence*
- *Découvrir l'entraide*
- *Vivre la non-violence comme utile à la survie du groupe*
- *Apprendre à pardonner*
- *Gérer ses différences*
- *Développer une sociabilité*
- *Rechercher l'équilibre et l'harmonie*
- *Renforcer les liens*
- *Permettre une plus grande ouverture d'esprit pour le partage d'idées*
- *Élaborer une relation gagnant-gagnant*
- *Développer plus d'aptitudes à contrôler leurs émotions et à vivre avec les autres*
- *Être capable de plus de patience et de tolérance*
- *Prendre en compte les sentiments et traumatismes d'autrui*
- *Garder l'amitié malgré les problèmes toujours présents*
- *Développer un garde-fou contre la violence*
- *Résoudre les problèmes »*

Argumentaire de ceux qui ont répondu « non » :

- *La vie en groupe pourrait déclencher et nourrir la violence*
- *Les gangs qui pratiquent la violence choisissent la vie en groupe*
- *En cas de différend, ce n'est pas parce qu'ils s'entendent bien qu'ils ne vont pas être violents*
- *En groupe il y a plus de rivalités, chacun veut montrer sa supériorité*
- *Dans certains groupes il peut y avoir de la violence sans que personne ne la dénonce*
- *La violence peut se développer avec l'effet de groupe.*
- *Certains profitent d'être à plusieurs pour s'acharner sur quelqu'un de faible*

- *Seul on peut être non-violent, le groupe n'a pas d'incidence*
- *C'est une prise de conscience individuelle*
- *Dans un groupe, la jalousie est toujours présente*
- *Si elles ne font pas de travail sur elles, elles peuvent devenir violentes en groupe ou seules.*
- *Si quelqu'un vit en groupe sans faire confiance, il sera plus enclin à la violence*
- *Vivre en groupe signifie accepter de subir la jalousie et l'hypocrisie*
- *Le groupe peut être source de conflits*
- *Non, car pendant le confinement, il y a eu beaucoup de violences dans les foyers »*

Argumentaires de ceux qui ont répondu « je ne sais pas » :

- *Il n'est pas forcément nécessaire de vivre en groupe pour cela. Si chacun se met à agir de manière non-violente, tout ira pour le mieux.*
- *Tout est dans la gestion de la colère.*
- *Cela dépend de la capacité des personnes à travailler sur elles-mêmes.*
- *Certaines personnes se regroupent sur des alternatives et ont plus d'aptitude à pratiquer la violence, comme les groupes néo-nazis, Daesh etc. Mais il ne faut pas voir les choses tout en noir ou tout en blanc.*
- *Non, un événement peut faire que cela dérape*
- *On choisit en général un groupe qui partage le même point de vue, les mêmes idées que soi. Alors on se persuade qu'on a raison et il est difficile de comprendre d'autres points de vue.*
- *Oui et non. Oui pour conserver la bonne entente, il faut prendre sur soi, mais non car il est fréquent que la violence se fasse ressentir sous un toit plus qu'ailleurs »*

Discussion :

Les réponses en faveur du « oui » des lycéens se basent sur leurs expériences personnelles de la vie de groupe, à savoir, famille, internat, groupes de vacances ou sportifs et leurs réponses viennent appuyer celles des adultes<sup>303</sup>. Même si une longue expérience n'est pas à l'origine de leurs affirmations, elles sont quand même réfléchies et projectives.

---

<sup>303</sup> Analyse de contenu, « *La vie communautaire* » Ch VI, A-8 de ce document

Les réponses en faveur du « non » se profilent dans le sens d'une peur de la violence générée par le groupe lui-même et de la personnalité du meneur. Ils craignent les associations de malfaiteurs, les gangs, le banditisme qui, eux aussi, se constituent en groupes.

Quant à ceux qui répondent « Je ne sais pas », ils se placent à la fois dans les groupes des « oui » et à la fois dans le groupe des « non », avec leurs arguments respectifs. Ce n'est pas qu'ils ne savent pas, mais dans cette situation incertaine, ils se refusent à conclure.

Conclusion.

Parce que la question de la transmission est une valeur capitale pour l'émergence d'une société non-violente, la proposition d'une éducation à la non-violence et à la paix paraît essentielle sur une terre fertile comme l'esprit des jeunes, il nous a paru fondamental de sonder l'ouverture des jeunes à la non-violence.

Par ailleurs, comme le souligne M. Malbert<sup>304</sup> dans son article co-écrit avec Mme Christiane Rafidinarivo, les conflits surgissent aussi à la Réunion, et la violence est présente dans les familles mixtes. Dans un contexte de diversité et de pluralité, la résolution des conflits peut aussi se gérer par la médiation, dont le GDIR (Groupe de Dialogue Interreligieux de la Réunion).

---

<sup>304</sup> Rafidinarivo C., Malbert T.. *Dialogue interreligieux et cohésion sociale à La Réunion*. Florence Faberon. Liberté religieuse et cohésion sociale : la diversité française, Presses Universitaires d'Aix-Marseille, pp.285-299, 2015, 978-2-7314-0975-8. fihal-02279116f. p.8 de ce document.

## 4 LES INSTITUTIONS ET LEURS APPORTS DANS L'EDUCATION A LA PAIX

---

### 4.1 LA PEDAGOGIE PAR L'AMOUR.

Dans le film *“Freedom writers”* (2007) d'Hilary Swank, inspirée d'une histoire vraie, une jeune professeure est nommée dans une classe difficile. Face à des élèves hostiles et en grande difficulté, choquée par la violence des villes et les tensions raciales que vivent ses élèves, elle décide d'entreprendre une pédagogie alternative, plus humaine prenant en compte l'Être pour lui apprendre à s'exprimer sans violence. Elle partit de ce qu'ils aimaient, le rap, sans verser dans la copinerie et sans manquer d'autorité, mais passionnée par son métier et guidée par le cœur. Devant le refus de l'administration de l'aider financièrement dans ses objectifs, s'inspirant du journal d'Anne Franck, qui montrait que les Juifs, blancs, avaient eux aussi vécu des atrocités, elle va s'investir personnellement, cumulant les emplois, en sortant des conventions sociales, et en désobéissant à l'ordre établi tacitement, où aucun enseignant ne s'investissait auprès de ces élèves-là, au motif qu'ils abandonnaient presque tous avant la fin de l'année. Tout ceci lui paraissait inique. Elle leur a alors montré comment la personne qui avait caché Anne Franck<sup>305</sup>, pendant quelque temps avait été considérée comme une héroïne par les élèves de cette professeure qui avait organisé une rencontre avec cette personne ayant caché Anne Franck. Et ce, malgré l'objection de cette « héroïne » qui déclarait qu'elle était une personne ordinaire qui n'avait fait que son devoir. Après la réussite de cette enseignante qui avait hissé ses élèves vers le haut, l'objection formulée fut que l'on ne pouvait proposer ce type d'enseignement à tous. Mais la sincérité de l'intention, l'amour pour les élèves et l'endurance aident le pédagogue à élever l'étudiant au plus haut niveau. Ses élèves ont réussi et ont pu s'inscrire dans les universités par la suite.

### 4.2 LA PEDAGOGIE PAR LA CONFIANCE, SANS PUNITION.

Les « Enfants de Summerhill » est une expérience pédagogique menée par le Dr Neill<sup>306</sup>, en Angleterre. Au cours de cette expérience, les enfants étaient libres d'aller en cours ou pas. Les

---

<sup>305</sup> Franck, A. 1944). *Le journal d'Anne Franck* » Poche

<sup>306</sup> Neill, A.S. 1985, *Libres enfants de Summerhill*, Ed Gallimard

sanctions étaient décidées par les pensionnaires eux-mêmes, qui montraient que l'acte commis par celui qui avait enfreint les règles, avait des conséquences fâcheuses pour l'ensemble du groupe. Le Conseil permettait au fautif de prendre conscience de la portée de son acte. Bien que les cours ne fussent pas obligatoires, les pensionnaires sortaient avec un bon taux de réussite. Le docteur Neill déclarait que la punition n'a jamais aidé personne, il s'est insurgé contre l'école traditionnelle qui instruit mais n'éduque pas l'enfant.

### 4.3 LES PRATIQUES D'EDUCATION NON-VIOLENTES :

Les auteurs du livre « *Pratiques d'éducation non-violentes* » (2004), Bernadette Bayada et Guy Boubault<sup>307</sup> ont proposé un protocole en quatre phases, dont certaines sont inspirées par le travail de l'UNICEF.

La première phase est décrite ici :

« Tu peux ne pas aimer, mais tu dois respecter » : cette phase se déroule en classe à partir d'un document remis à chaque élève. Une discussion collective se met en place avec l'aide de l'enseignant, dont le but est de mettre en évidence les similitudes mais aussi les différences de point de vue des élèves. Pendant cette phase sont évoqués le respect de leur personne, du corps, du bien matériel, les règles de vie collective nécessaires pour que le plaisir des uns n'empiète pas sur le bien-être des autres.

Cette phase contient 4 séquences :

Dans la première séquence, *l'enseignant propose aux élèves une discussion à propos d'un dessin de combat de judo et des questions suivantes : que peut-on remarquer de la situation ? Pourquoi les adversaires se saluent-ils ? Qu'est-ce que cela montre ? Quelle en est l'importance ? Que peuvent-ils penser, etc.*

La deuxième phase est consacrée au respect : « *Il était une fois le respect* ». Cette phase est sensée se dérouler en famille, à la maison (l'enfant est amené à citer trois règles de vie que ses parents lui ont transmises).

La phase 3 concerne les droits et les devoirs : « *Pas de droit sans devoirs* » ; *cette phase se déroule à l'école. Ce matériel est inspiré d'un jeu de l'UNICEF sur la convention internationale des droits de l'enfant. Pour chaque droit, l'enfant doit trouver le devoir qui en découle.*

La phase 4 est un jeu test qui se déroule à la maison.

---

<sup>307</sup> Badaya B. et Boubault, G. 2004, *Pratiques d'éducation non-violentes*, ed. Charles Léopold Mayer, p.60

#### 4.4 LES OUVRAGES D'ÉDUCATION NON-VIOLENTE

Des ouvrages sont proposés sur le site du MAN « Non-Violence et éducation »<sup>308</sup> regroupant différentes formes de pédagogie alternatives visant à une prise de conscience, une mise en situation. Ainsi ces ouvrages permettent d'avoir une approche des conflits et comment les mettre « hors-jeu », comment sanctionner sans punir, comment bien s'entendre pour réduire les conflits...

#### 4.5 UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE POUR L'ÉDUCATION À LA PAIX.

J. Vivien<sup>309</sup> propose un « matériel pédagogique inspiré par la vie des êtres de paix », tels que Martin Luther King, Gandhi, Wangari Maathai ou encore Mère Teresa et Cheikh Ahmadou Bamba. Par le biais de ces figures de paix, elle propose des fiches offrant une brève biographie des figures de paix, suivies de fiches amenant le chercheur à emprunter la même voie que ce dernier et trouver en lui-même son propre potentiel non-violent.

Discussion.

On retiendra de ces divers exposés que l'amour et les apprentissages acquis par l'expérience, dans les conflits, sont les socles constitutifs de la prise de conscience afin d'accéder à l'éducation à la non-violence.

Mère Teresa a montré l'importance de l'éducation quand, n'ayant aucun matériel, elle créa une école en faisant du sol un tableau, et des pierres les bancs d'écoliers. Dans cette école elle leur apprend non seulement l'alphabet, l'écriture et le calcul, mais aussi l'hygiène.

Gandhi s'improvisa professeur d'anglais pour les Indiens en Afrique du Sud car il leur disait que pour faciliter leur évolution dans cette société sud-africaine, il était important de savoir parler anglais.

Nelson Mandela lui-même a continué ses études au sein de la prison et a partagé le savoir avec les autres prisonniers.

Quant à Cheikh Ahmadou Bamba, voici ses propos, tirés de son poème « Les cadenas de l'enfer » parlant d'éducation<sup>310</sup> :

---

<sup>308</sup> MAN, s.d. *Ressources pour l'éducation à la non-violence*, consulté le 2 Août 2022 sur [https://nonviolence.fr/IMG/pdf/bibliographie\\_non-violence\\_et\\_education.pdf](https://nonviolence.fr/IMG/pdf/bibliographie_non-violence_et_education.pdf)

<sup>309</sup> Vivien, J , 2016 « *Élaboration d'un matériel pédagogique pour l'éducation à la paix basé sur des modèles de paix* » Thèse présentée à l'Université de Sherbrooke et à l'Institut Supérieur de Pédagogie - Faculté d'Éducation de l'Institut Catholique de Paris en Juin 2016.

<sup>310</sup> Dagana, Cheikh L.D. traduit par Khadim Mbacké, 1975. *L'abreuvement du commensal dans la douce source d'amour du Cheikh Al Khadim*. Introduction et annotation par Khadim Mbacké, p.II

« Quiconque vous interdit de vous instruire  
Son interdiction est erronée.  
Toute personne qui interdit l'instruction  
En ces temps ne fait qu'appeler (les gens)  
A une odieuse innovation car l'action  
Non fondée sur la science comporte des lacunes.  
Science et action sont deux choses essentielles  
Qui amènent vers les biens de cette vie et ceux de l'Au-delà  
Le plus noble des deux, c'est la science  
Comme l'a confirmé une tradition prophétique  
Car tout homme qui agit sans science  
Ses actions sont comme de la poussière (nulles)  
Celui qui détient une science sans l'appliquer  
Est comme un âne qui porte des livres »

Par ailleurs, il déclare qu'« il y a deux sortes d'éducation, à savoir l'éducation par le verbe (éducation livresque) et l'éducation par le hâl (éducation spirituelle) : la première consiste à discipliner et à diriger les postulants et la seconde à les secourir et à les rapprocher de Dieu ».<sup>311</sup>

---

<sup>311</sup> Dagana, Cheikh L D, 1975, *Les bienfaits de l'éternel ou la biographie de Cheikh Ahmadou Bamba Mbacké*, Editions africaines, traduit par Khadim Mbacké p.46

## 5 LE REGARD SUR SOI – L'EVOLUTION PERSONNELLE

---

Nous avons vu qu'il y a des étapes incontournables qui nous amènent à poser un regard sur nous-même pour sortir du conditionnement qui ne reflète pas nécessairement notre authenticité. Dans la partie consacrée aux « clés de la paix », nous avons évoqué le fait qu'il était indispensable :

- De prendre conscience de notre héritage historique comme de notre héritage parental, ce qui nous permet d'éviter les effets de notre conditionnement et de nous ouvrir à la famille planétaire, c'est-à-dire de considérer tous les hommes, toutes races et cultures confondues, comme notre famille de sang.
- De répondre par l'action et non par la réaction.
- De sortir des complexes d'infériorité ou de supériorité.
- D'être conscient de la puissance de nos pensées.
- D'aimer de manière inconditionnelle.
- De transcender la haine de l'autre et de savoir pardonner.

Les figures de non-violence nous apprennent à porter un regard sur nos résistances :

L'homme a tendance à se réfugier derrière des prétextes inconscients qui le conduisent à baisser les bras. Au contraire, les êtres de paix ont toujours manifesté l'endurance dans les difficultés.

Ainsi en est-il par exemple de :

- L'avancée dans la vie :

Mère Teresa illustre parfaitement cette sagesse qui conseille : « Vis comme si tu devais mourir demain et apprends comme si tu ne devais jamais mourir ». Dans nos sociétés, l'âge de la retraite fait partie des inquiétudes de l'individu, car celui-ci se trouve souvent démuné lors de son départ de son entreprise. C'est comme s'il quittait la société et vivait une petite mort : Mère Teresa compare l'âge de la retraite à un arbre de la défaite et de la réalisation de soi.

« Dans les branches de l'Arbre de la défaite de soi on trouve le vide, l'aliénation, l'apathie, les conflits interpersonnels, le crime, la dépendance, l'alcoolisme, le penchant pour la drogue. Dans ses racines, on trouve la crainte, l'insécurité, la

rancune, la jalousie, la méfiance, l'hostilité, la culpabilité, l'apitoiement sur soi-même.

Dans les branches de l'arbre de la réalisation de soi, on trouve la détermination, la santé, la joie, l'auto-motivation, la satisfaction, la disponibilité, la plénitude, la créativité ; et dans ses racines on voit la charité, l'amitié, la clémence, l'amour, la gratitude, la générosité, la gentillesse, la confiance. »

- Une autre résistance se révèle dans nos peurs

La peur est le plus grand obstacle à l'évolution et au changement de société. Les figures de la non-violence ont attiré notre attention sur les peurs qui nous habitent. Ainsi, Martin Luther King affirmait :

« Ce qui m'effraie le plus, ce n'est pas l'oppression des méchants, c'est l'indifférence des bons ». De son côté, le pasteur Martin Niemöller (1892-1984) rédigeait une petite parabole pleine d'une ironie sombre :

« Quand ils ont arrêté les communistes, je n'ai rien dit, je n'étais pas communiste. Quand ils ont arrêté les socialistes, je n'ai rien dit, je n'étais pas socialiste. Quand ils ont arrêté les juifs, je n'ai rien dit, je n'étais pas juif. Quand ils sont venus m'arrêter, il n'y avait plus personne pour protester ».

Quelles sont les clés pour devenir non-violent ? La voie d'accès à la non-violence : la vie communautaire ?

Le 20<sup>ème</sup> siècle a vu s'élever des figures de non-violence qui prônent la vie communautaire. Gandhi, inspiré par Léon Tolstoï, crée en Afrique du Sud les « Tolstoï Farm<sup>312</sup> ». Cheikh Ahmadou Bamba met en place le concept de daara, un lieu ouvert à tous destiné à l'éducation temporelle et spirituelle, une vie communautaire où est transmis un enseignement au compagnonnage, Gandhi ouvre des ashrams et à sa suite Lanza del Vasto va mettre en place l'Arche qui est une communauté mixte.

Marthe Robin, la voyante des Foyers de Charité, à la question de savoir si la démarche de Lanza del Vasto et de Chanterelle était une bonne chose, répondit « Je sais, Jésus me l'a inspiré, que le monde sera sauvé par des communautés »<sup>313</sup>.

Les ashrams de Gandhi voient en leur sein des hindous, des musulmans, des chrétiens ...

---

<sup>312</sup> [http://www.tolstoyfarm.com/the\\_past.htm](http://www.tolstoyfarm.com/the_past.htm), consulté le 16/08/2022

<sup>313</sup> De Mareuil A., 1998. *Lanza del Vasto*, ed Dangles, p.200

L'Arche de Lanza del Vasto, en tant que lieu mixte, accueille aussi des gens de diverses religions. Lanza del Vasto dira « Nous tenons à la fois de la confrérie bénédictine et de la roulotte de romanichels ». Le fondateur de l'Arche a encore beaucoup à découvrir, à apprendre « J'aurai beaucoup appris en communauté sur la nature humaine ». <sup>314</sup> Lanza del Vasto, en bon disciple de Gandhi, va à sa suite faire des jours de jeûne total, à l'eau claire. Il va jeûner notamment contre les tortures en Algérie, contre la bombe atomique, et va être également acteur dans plusieurs manifestations populaires, à savoir celles qui ont eu lieu dans le Larzac dans les années 1970. La non-violence gandhienne ou Satyagraha, est une force, une arme spirituelle, l'endurance dans la vérité et dans la charité. L'Arche est aussi le remède aux quatre fléaux que son fondateur a décrit : la guerre, la sédition, la misère et la servitude.

Les principes de la vie communautaire dans la quête de l'évolution spirituelle, sont les suivants :

- a) S'ouvrir au service et au partage
- b) Vivre simplement
- c) Respecter tout ce qui vit
- d) Agir pour la justice et la paix par des moyens non-violents. La non-violence est vécue ici comme la force de la seule vérité

---

<sup>314</sup> ibid, p. 205

## 6 PERSPECTIVES

---

Nous avons noté chez ces figures de paix une véritable passion pour la cause qu'ils soutiennent avec non-violence. Quelle est la nature de cette passion, dans quelle mesure cette passion permet-elle la transmission de la flamme qui les anime ?

Ce que nous avons noté de la passion, c'est la détermination que chaque figure de non-violence a objectivée pour arriver à concrétiser leur motivation.

Pour aller dans le sens que les actes ne valent que par leur intention, notre travail sur le choc psychologique amenant un éveil de conscience nous conduit à projeter également un travail approfondi sur l'impact de l'intention et de la volonté dans l'expansion non seulement de la conscience individuelle mais aussi de la conscience collective.

### *6.1 L'EDUCATION A LA PAIX*

Les questions évoquées à la page 48 de ce document, (Chapitre 1, L'ordre social, p.43) trouvent une réponse dans le désir des lycéens d'obtenir une formation à l'école sur la non-violence.

Ces questions étaient les suivantes :

- L'ordre social a-t-il pour objectif de répondre aux besoins des individus ?
- Comment sensibiliser la population de telle sorte que la société soit plus juste ?

Ces lycéens ont formulé le souhait que l'étude de la vie des figures de non-violence, ainsi que l'étude des actions et méthodes non-violentes figurent dans les programmes scolaires.

Notre éducation nationale serait-elle prête à remplacer l'étude de la guerre, comme le suggéreront nos enquêtés engagés dans la non-violence, (p.248 ne plus glorifier la guerre dans l'enseignement) par l'étude de la paix et de la non-violence ?

Ainsi l'éducation apprendrait à nos enfants à gérer leurs émotions, ne plus se laisser envahir par la rancune, et la colère, et comment gérer les conflits dans la non-violence. Nous avons vu, dans cette thèse, l'importance de l'expérimentation pour développer sa conscience. Ainsi, une des manières serait de multiplier les interventions à l'école de ceux qui œuvrent dans les associations non-violentes et pourrait aider les jeunes à avoir des réponses aux questions qu'ils se posent, par des personnes réelles.

Nous retiendrons aussi les propositions que nos enquêtés ont formulé pour éduquer à la paix :

- Faire confiance aux enfants

- Prendre en compte les 5 dimensions de l'enfant que sont l'affect et les émotions, la dimension sociale et morale, la dimension cognitive, la dimension langagière, les dimension physique et motrice.
- Laisser la porte ouverte et donner accès aux projets de l'enfant lui-même, et ainsi proposer les axes suivants : l'éducation à la liberté, dédramatiser la souffrance, poser les limites, respecter leurs choix, l'enfant doit bénéficier des grandes connaissances au même titre que l'adulte, les parents doivent être des modèles pour les enfants, éduquer avec gentillesse et privilégier une transmission horizontale, d'égal à égal, pour une éducation non-violente.
- Un des axes éducatifs d'un travail en profondeur seraient de transformer l'orgueil en humilité.
- S'ouvrir aux autres cultures pour une éducation à la non-violence, par exemple étudier comment les sociétés pacifiques fonctionnent.
- Réduire la compétition.
- Démystifier le professeur pour privilégier les relations humaines harmonieuses.

Voici les réponses des enquêtés concernant l'éducation à la paix :

## 6.2 *Comment éduque-t-on à la paix et à la non-violence, selon les enquêtés*

L'éducation est au cœur des préoccupations de ceux qui agissent en direction de la non-violence. Nelson Mandela disait que l'éducation est l'arme la plus puissante que l'on puisse utiliser pour changer le monde. Elle est *de facto* le credo des universités de paix. Et dans cette éducation on touche à quelque chose de très important qui est la pédagogie, c'est-à-dire ce qu'on voudrait qu'ils sachent, et là ce n'est pas comme à l'école ou à l'université, apprendre les formules et les démontrer, mais c'est le travail d'aider les gens, de les mettre sur le chemin d'apprendre à penser, d'apprendre à faire l'exercice de l'activité de pensée. Comme disait Einstein, l'éducation ce n'est pas le fait d'enseigner aux enfants les formules. On nous apprend les secondes, les minutes, les heures, mais on ne nous apprend jamais l'importance de l'instant présent<sup>315</sup>. Si la société apprend aux enfants tous les principes de la non-violence en oubliant le cœur, cette éducation faillit. Einstein a mis toute sa vie pour découvrir la relativité. Quand on va à l'université pendant deux ou trois ans on va se mettre cette formule en tête, sans tenir compte du chemin parcouru par Einstein pour en arriver à cette formule. Et le fait de déposer

---

<sup>315</sup> Tollé, E. 2010 *Le pouvoir du moment présent*. Poche

une telle vie non dans les mains de quelqu'un, mais dans sa tête, eh bien nous avons vu ce qui en a découlé avec Hiroshima. Einstein affirmait : *« Il n'existe que deux choses infinies : l'univers et la bêtise humaine. Mais en ce qui concerne l'univers, je n'en ai pas encore acquis la certitude absolue. »*

Nous avons interrogé des individus engagés dans un processus de non-violence sur l'éducation des enfants à la paix et à la non-violence. Car le plus difficile est bien la question de la transmission. Bon nombre de figures de paix laissent un grand vide après leur départ et, bien que la flamme soit très présente de leur vivant, celle-ci finit par se réduire jusqu'à ce qu'il n'en reste plus que les cendres. Alors comment contourner cela et y a-t-il un moyen de transmettre la non-violence du vivant de ces artisans de paix ? La question que nous avons posée à tous ceux qui sont engagés dans la non-violence est celle-ci : *« Quelle est pour vous l'éducation idéale des enfants ? »*

Voici les diverses réponses que nous avons répertoriées :

#### *6.2.1 Les enfants de Summerhill<sup>316</sup> : un exemple de pédagogie faisant confiance aux enfants*

La réflexion sur la nouvelle éducation cherche à savoir aujourd'hui comment ne pas violenter l'enfant dans l'approche éducative. Les pionniers de la nouvelle école ont été Freinet, Piaget, Montessori, Rudolf Steiner, et bien d'autres. Ils prônent une éducation où les schémas pédagogiques sont différents.

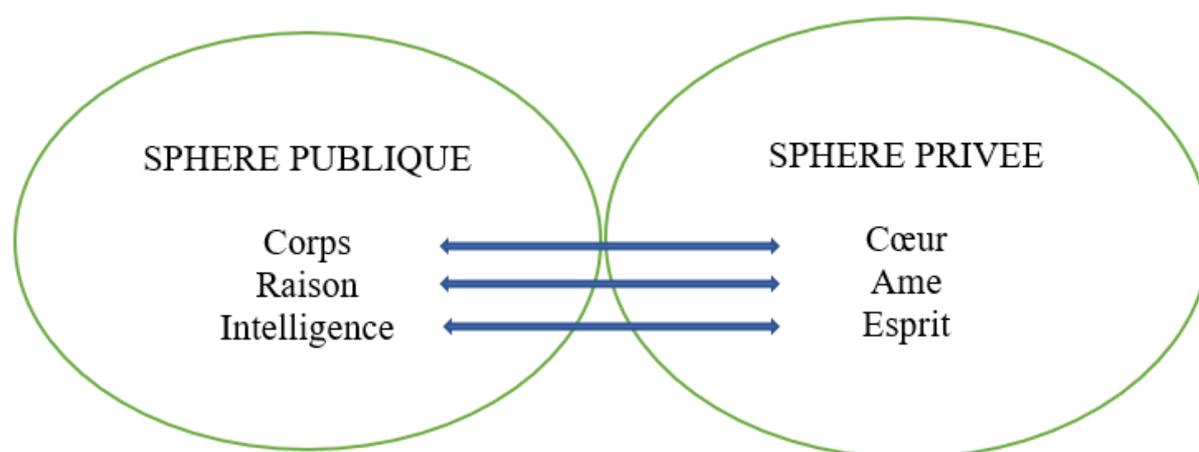
*« Il y a quelques années j'avais assisté à une projection du film « Les enfants de Summerhill ». C'est une éducation où on fait confiance. Dans les années 70 je crois, j'avais été impressionnée, d'ailleurs ça m'a plutôt inspirée dans l'éducation de mon fils, ce n'est pas toujours facile parce qu'on est conditionné, on a tellement grandi dans les peurs que moi, je vois bien que la confiance c'est quelque chose que j'apprends à cultiver, mais d'abord c'est une éducation où on fait confiance dans les potentialités de l'enfant. C'est une éducation où on respecte les besoins de l'enfant et notamment son aspiration à vivre la liberté, l'autonomie et du coup c'est une éducation où on a conscience de ces besoins-là, et aussi du besoin de repères des enfants. Donc voilà on fait confiance, on crée des conditions pour qu'il y ait de l'autonomie et de la liberté. En même temps c'est une éducation où on pose des repères pour aider l'enfant à se*

---

<sup>316</sup> Neill A. S. intitulé *« Libres enfants de Summerhill »* ou Summerhill, A Radical Approach to Child Rearing (Anglais, 1960) – Film consulté le 21 février 2022 sur <https://quotepark.com/fr/oeuvres/libres-enfants-de-summerhill-6333/>

*structurer, savoir où il peut aller, où il ne peut pas aller. C'est une éducation où l'adulte aussi, incarne ces valeurs, il est à la fois bienveillant, pour vraiment permettre à l'enfant de grandir en confiance. C'est une éducation où l'adulte sait qu'il ne sait pas, où l'adulte laisse la place à la surprise, à l'imprévu. C'est un adulte qui observe beaucoup, qui est à l'écoute, pour moi c'est ça qui est important. Et l'éducation idéale pour moi c'est une éducation où on apprend aux enfants à être, et pas seulement à faire et à savoir, et ça c'est fondamental. Je vois bien que c'est ce qui m'anime aujourd'hui dans ce que je transmets et en fait ça tourne autour de ça, le savoir-être et c'est une éducation où on prend en compte la dimension spirituelle de l'être, voilà et pas uniquement la dimension intellectuelle ou corporelle. Pour moi c'est important de considérer les différentes dimensions de l'être pour que les enfants soient suffisamment conscients de qui ils sont, et qu'ils puissent l'apprendre au contact des adultes, afin de faire des choix ensuite. Apprendre qui ils sont eux et qui est l'autre, et comment on construit ensemble le monde qu'on souhaite. Il y a aussi ça, la dimension collective, c'est important de transmettre qu'on est interdépendant. Voilà et d'avoir cette conscience-là, c'est une éducation qui prend tout ça en compte » Femme, 50 ans, versée dans l'éducation et la communication non-violente, à la Réunion.*

Nous voyons ici l'importance d'éduquer aux valeurs que l'on schématise sous la forme de deux sphères, comme nous l'avons montré à la page 36 :



Dans le schéma ci-dessus, vu précédemment à la page 36, on voit la correspondance du corps et du cœur, celle de la raison et de l'âme et celle de l'intelligence et de l'esprit. Si on ne prend pas en compte l'unité de ces 6 dimensions, si on ne prend en compte que la sphère publique, à

savoir le corps la raison et l'intelligence, l'individu finira par errer sans savoir dans quelle direction aller. C'est ainsi que par exemple, on voit des scénarii dramatiques où arrivé à la quarantaine, cinquantaine, l'individu s'aperçoit qu'il ne s'est jamais senti bien dans son travail. Il a passé une grande partie de sa vie à ne pas aimer son travail et les plus courageux vont se lancer dans un bilan de compétences pour remettre en question ou même trouver un sens à leur vie professionnelle.

Dans l'éducation libre de Summerhill<sup>317</sup>, on constate que les adultes qui en sortent sont loin d'être marginalisés et même s'ils ont fait le choix de ne pas être studieux, arrivés à l'âge adulte rien n'est perdu pour eux, ils savent très bien où ils vont.

### 6.2.2 *Prendre en compte les 5 dimensions de l'enfant.*

Ces cinq dimensions sont les suivantes :

- La dimension affective et émotionnelle, pour optimiser sa capacité à s'exprimer, à construire ses émotions et sa personnalité.
- La dimension sociale et morale pour apprendre à interagir avec les autres.
- La dimension cognitive, à savoir stimuler sans sur-stimuler afin que l'enfant comprenne peu à peu le monde qui l'entoure
- La dimension physique et motrice, afin de lui apprendre l'endurance, l'agilité, l'équilibre et la latéralisation
- La dimension langagière où le professionnel va parler avec l'enfant et veiller à la prononciation et au vocabulaire de l'enfant.

Voici le point de vue d'Alicia, une femme de 40 ans, formatrice en sciences de l'éducation, passionnée par les valeurs humanistes, vivant à la Réunion :

« Pour moi l'éducation idéale c'est l'éducation à la paix, par les arts vivants et par la nature. C'est la pédagogie que j'ai créée il y a quelque temps, une éducation globale qui

---

<sup>317</sup> Neill, A.S. *Les enfants de Summerhill*, Film consulté le 21/02/2022 sur <https://www.youtube.com/watch?v=xqFSHa1FE8>

prenne en compte les cinq dimensions de l'enfant qui lui permettent d'évoluer, d'apprendre à se connaître lui-même, à se renforcer, d'apprendre toutes les compétences psycho-sociales »

Les nouvelles pédagogies tiennent compte des cinq dimensions de l'enfant avec pour objectif de considérer le développement de l'enfant dans un processus global. Cette démarche vise l'enfant dès le plus jeune âge. On utilise cette méthode dans les préparations au CAP Petite enfance<sup>318</sup> .

On pourra noter que ce qui est important ici et novateur c'est la dimension émotionnelle.

« En Amérique, il y a eu beaucoup de thèses en anglais sur le programme d'éducation émotionnelle, qui ont montré la baisse du racisme. Les livres de Coleman sur l'éducation émotionnelle sont une référence » (id.)

Le Dalaï Lama dans son livre « La voie des émotions<sup>319</sup> » montre à quel point le fait de prendre en compte la dimension émotionnelle de l'être est une étape importante dans la gestion des émotions, notamment la colère. En Mars 2021, lors d'une conférence publique mais à partir de son domicile, via Internet, le Dalaï Lama était interrogé par des étudiants russes sur le fait de faire face aux bouleversements sociaux<sup>320</sup>. Il préconise une éducation à l'école qui promeut l'*ahimsa* et la *karuna*, c'est-à-dire la non-violence et la compassion : Un scientifique qui a parlé de faire face à une injustice et à une humiliation inacceptable voulait savoir comment réagir avec compassion à un comportement préjudiciable. Sa Sainteté lui dit :

« Pour être heureux, il faut ne pas faire de mal : 'ahimsa', et traiter tout le monde avec compassion : 'karuna'. Il a mentionné l'importance de reconnaître que le noyau de la pratique religieuse n'est pas comme une politique de division. Son essence est la compassion, à la lumière de laquelle il n'y a aucune base de discrimination ou de conflit avec les autres. »<sup>321</sup>.

---

<sup>318</sup> Marquet, O. 2017. *Connaissez-vous les cinq sphères du développement de l'enfant ?* consulté le 21/01/2022 sur <https://www.accompagnant-educatif-petite-enfance.com/connaissez-vous-les-cinq-spheres-du-developpement-de-l-enfant>

<sup>319</sup> Dalaï Lama. 2008, *La voie des émotions*. City éditions

<sup>320</sup> SS Dalaï Lama. 2021. *Notre monde à une époque de changement*. Consulté le 09/03/2022. <https://fr.dalailama.com/news/2021/notre-monde-%C3%A0-une-%C3%A9poque-de-changement>

<sup>321</sup> European times news. 2021 *Sa Sainteté le Dalaï Lama parle d'amour et de compassion dans le contexte de la gestion des catastrophes*, consulté le 09/03/2022 sur <https://www.europeantimes.news/fr/2021/11/sa-saintet%C3%A9-le-dala%C3%AF-lama-parle-d%27amour-et-de-compassion-dans-le-contexte-de-la-gestion-des-catastrophes/?amp=1>

Il a entamé son discours en disant que le vingtième siècle a connu deux guerres mondiales.

« Nous avons utilisé notre intelligence humaine et nos connaissances scientifiques à des fins militaires. Nous avons développé des armes toujours plus destructrices, y compris des bombes nucléaires et des missiles armés d'ogives nucléaires. Nous n'avons pensé qu'à nous-mêmes. Aujourd'hui nous devons penser à l'ensemble de l'humanité, et pas seulement à telle ou telle nation. Puisque nous sommes tous amenés à vivre ensemble sur cette planète, il n'y a pas de place pour les affrontements qui seraient nés d'une division entre « nous » et « eux », car c'est une façon de penser obsolète. »

Le Dalaï Lama, qui a été, rappelons-le, prix Nobel de la paix en 1989, nous invite à considérer l'éducation d'aujourd'hui avec une visée planétaire. Nous devons penser globalement mais agir localement. Beaucoup de figures de la non-violence ont une pensée globale mais agissent à l'endroit où ils se trouvent. Pourtant leur action a une portée planétaire, elle concerne tout le monde. Pour ne citer que certains, nous évoquerons Eleanor Roosevelt, avec laquelle les Droits de l'Homme ont pris naissance avec une portée planétaire. Wangari Maathai a démarré au Kenya son mouvement de la ceinture verte, mais la déforestation touche la planète entière. L'action de Yunus Mohammed, avec la banque des pauvres, concerne tous les pays qui pratiquent l'usure, où les pauvres sont définitivement condamnés à être de plus en plus pauvres.

### 6.2.3 *Laisser la porte ouverte et donner accès aux projets de l'enfant lui-même.*

Les écoles libres telles que Montessori ou Freinet, offrent une alternative à l'éducation nationale et proposent à l'enfant « *une éducation à la liberté, l'autonomie dans un environnement favorisant la découverte et l'épanouissement individuel et social. Sa position est de privilégier l'activité spontanée de l'enfant. Ainsi, avec cette méthode pédagogique, l'éducation est une aide à la vie qui permet d'établir les bases d'une société plus heureuse et responsable* ».

De même la pédagogie Freinet mise au point au début du vingtième siècle est une alternative qui place les élèves comme responsables de leurs apprentissages.

Pour Rudolf Steiner, la pédagogie est fondée sur l'enthousiasme et la confiance qui apportent aux enfants sérénité et force. L'école éveille la joie d'apprendre et cherche à respecter au mieux les rythmes de l'enfant.

Pour toutes ces pédagogies alternatives, l'enfant est au centre, son rythme biologique est respecté et la voie des émotions est facilitée.

Cet enquêté rejoint cette forme de pédagogie :

« La première des choses, c'est qu'il ne faut pas avoir un projet tout fait pour l'enfant, voilà on ne lui dit pas ce qu'il doit faire, « tu dois devenir médecin ou tu dois devenir avocat. » On te destine déjà ! Non ! Il faut qu'on éduque l'enfant, on doit lui faire découvrir ses potentiels, donc on ne doit pas éduquer l'enfant dans le but d'atteindre, de combler les postes qu'on a déjà prévu dans la société. Quand on éduque l'enfant, c'est pour découvrir ce qu'il y a en lui, c'est là où il va pouvoir apporter son potentiel, son capital humain, où il sera un bienfaiteur pour la société, où il sera un cadeau pour l'humain. Donc l'éducation de l'enfant doit être pensée par rapport à lui-même, pour qu'il puisse se découvrir non pas par rapport à un système déjà mis en place, où l'on sait qu'on aura besoin de 10 professeurs de maths, donc on forme pour boucher les trous dans la société de demain, dans nos institutions. Donc il s'agit de faire vraiment prendre conscience à l'enfant de son potentiel, il ne faut pas projeter sur lui nos projets. Il faut le laisser libre et le laisser choisir ce qu'il veut devenir, une fois qu'il a découvert son potentiel. Aujourd'hui vous voyez beaucoup de scientifiques qui ont été rejetés par l'école, ils ne suivaient même pas, parce que ce n'est pas un système qui pouvait leur convenir, parce que le système quelque part, était trop contrôlé et conditionné, alors qu'ils doivent pouvoir trouver leur liberté. Tolstoï a beaucoup écrit sur l'éducation des enfants. » (Outhman, communauté Khidmatul Khadim de Cheikh Ahmadou Bamba)

Il se rappelle un grand scientifique, Viktor Schauburger, qui refusa d'aller à l'université et de suivre la trace de ses deux frères, ayant constaté comment cela avait affecté leurs pensées. Aujourd'hui Viktor Schauburger<sup>322</sup> est reconnu comme l'un des plus grands spécialistes de l'énergie libre au même titre que Nikola Tesla<sup>323</sup>.

Retenons ici que la pédagogie qui respecte l'enfant dans ses émotions, ses pensées, ses penchants a plus de chances de voir émerger des êtres qui se réalisent, comme le préconisent leurs fondateurs, à savoir Montessori, Freinet ou encore Rudolf Steiner.

Cette femme a éduqué elle-même son enfant dans ses premières années et nous dit à propos de l'éducation idéale :

---

<sup>322</sup> Dogna, M. 2014. Viktor Schauburger, génie bafoué, exploité et occulté consulté le 10/03/2022 sur <https://micheldogna.fr/viktor-schauburger/>

<sup>323</sup> Sciencespost. 2022/5 Nikola Tesla, biographie et inventions majeures, consulté le 10/10/2022 sur <https://sciencepost.fr/nikola-tesla-biographie-et-inventions-majeures-pourquoi-son-genie-est-il-tombe-dans-loubli/>

« Je dirais que c'est une éducation qui, depuis petit, lui permet de dédramatiser sa souffrance et de l'accepter, donc de l'accompagner sans le consoler. Et même être dure avec lui, tout en étant très intéressée et attentive à lui car c'est cette confiance en l'amour qui permet de transcender la souffrance. Une éducation par l'exemple qui lui apprend à ne pas avoir peur, donc une éducation à la liberté car c'est la peur qui empêche l'être de se sentir libre. » (Femme, 40 ans, vivant en communauté depuis 9 ans).

Dans ce témoignage nous percevons des choses importantes :

- L'éducation à la liberté.

La peur est une atteinte à la liberté en ce sens que le comportement de l'individu va être conditionné par la peur. C'est la peur qui va se constituer comme le maître de son comportement. (Un exemple simple : la peur du chien va amener l'individu à changer de chemin pour ne pas le rencontrer. S'il n'avait pas peur du chien, il n'aurait pas modifié son parcours. La phobie des voyages en avion limitera les déplacements d'un individu.

- Dédramatiser la souffrance de l'enfant.

Entendre la souffrance sans pour autant consoler, car consoler signifie le reconnaître comme victime et le faire entrer dans le triangle dramatique « victime- bourreau-consolateur » qui est un piège relationnel.

- Poser les limites.

Pour les êtres sociaux que nous sommes, vivre avec les autres tout en les respectant et s'en faisant respecter, sont les prémices d'une vie sociale heureuse et harmonieuse. Depuis 2019, la France est le 56<sup>ème</sup> pays à interdire la fessée. Pour cette femme qui vit en Afrique, l'important est que l'enfant sente qu'on ne s'acharne pas sur lui et qu'il peut toujours avoir confiance en l'adulte. Dans les sociétés pacifiques<sup>324</sup>, la sanction disciplinaire n'est pas interdite, dans la mesure où l'enfant (ou l'adulte) qui enfreint la loi comprend qu'il a dépassé les limites acceptables par la société dans laquelle il vit. Cette sanction peut prendre différentes formes dans ces sociétés non-violentes, telles que l'ostracisme par exemple. La sanction n'est pas

---

<sup>324</sup>UNC Greensboro. Sociétés pacifiques « *Sanctions*. Some peaceful societies maintain their internal nonviolence through effective sanctions against deviant or aggressive behavior. Nonviolent punishments such as ostracism may help enforce social norms in some societies.» [ 11/03/2022] sur <https://peacefulsocieties.uncg.edu/facts/>

considérée comme une violence mais comme un atout pour protéger le fonctionnement de ladite société.

- Respecter le choix de l'enfant.

Lorsqu' un enfant arrive à l'âge adulte, il peut faire, selon l'éducation qu'il a reçue, le choix inverse de ses parents, par réaction. Pour les enfants qui grandissent dans un groupe communautaire défini comme non-violent, qu'en est-il ?

Considérons ce témoignage d'une femme ayant vécu dans la communauté de l'Arche :

« J'ai deux enfants qui ont grandi dans ma communauté. A travers eux on se rend compte qu'il y a une acquisition qui se fait. Une compréhension presque naturelle, par exemple de la gestion des conflits, du dialogue, de l'expression des émotions, voilà c'est assez fort. Il y a un temps où on faisait l'école dans la communauté même. Puis nous avons choisi d'amener nos enfants au village parce que on ne voulait pas qu'ils se sentent marginalisés, et on ne voulait pas qu'ils deviennent des gens qui n'étaient plus capables de vivre en « société normale ». Mais on a dû tout le temps se confronter à l'éducation de l'école. On a dû faire tout un travail avec les maîtresses, car il n'y avait pas de maître à ce moment-là. Et à un moment donné, on a décidé de retirer nos enfants à une certaine maîtresse qui était trop violente pour nous et qui ne nous écoutait pas. Avec le maire on s'est mis d'accord pour que nos enfants sautent cette classe. Donc on n'a pas réussi à la « convertir », dit-elle en riant, mais on a arrêté de mettre nos enfants en danger avec elle. L'éducation s'est faite à travers tous les partages d'une vie. On a toujours fait tous les mercredis, des activités avec eux, de compréhension, même de communication non-violente, des choses comme ça avec les enfants, mais on n'avait jamais essayé non plus de les « mentaliser » : on n'a jamais dit « venez à la prière de façon obligatoire, s'ils voulaient venir, ils venaient, s'ils faisaient du bruit on les mettait dehors, on ne les voulait pas. Donc ils étaient dans notre communauté mais ils n'avaient pas des obligations. »

Ce témoignage montre une éducation respectueuse du choix de l'enfant. L'enfant grandit dans la communauté, et fait le choix en liberté d'adhérer ou non à l'idéal. Cependant il en est imprégné de façon positive car il est formé naturellement aux principes de non-violence. Cet exemple éducatif confirme le fait que à la naissance nous sommes tous égaux, si l'enfant grandit

dans un milieu juif, il sera juif, s'il grandit dans un milieu chrétien, il deviendra chrétien, etc. certes c'est un conditionnement dont nous devons prendre conscience, puis l'enfant à l'âge adulte fait le choix en toute conscience d'adhérer ou non à cette éducation.

#### 6.2.4 *L'enfant doit bénéficier des grandes connaissances au même titre que l'adulte.*

En 1984, en France, a été diffusé un documentaire intitulé « Le bébé est une personne », inspiré du livre de Bernard Martino. Ce documentaire avait eu un impact considérable sur des milliers de personnes car il bouleversa les rapports entre les mères et leurs enfants. Précédemment, entre 1976 et 1978, Françoise Dolto<sup>325</sup> avait animé une émission intitulée « Au nom de l'enfant » sur France Inter où, grâce à des échanges avec le public, elle apprenait aux mères comment interagir avec leurs enfants. Elle a pu éviter à nombre d'enfants des traumatismes liés à un manque de compréhension du comportement de leurs enfants par les adultes. Les adultes ont pu changer leurs regards concernant les enfants.

« Concernant l'éducation idéale des enfants, je me réfère à cette parole de Cheikh Ahmadou Bamba<sup>326</sup> qui appelait les enfants « Les petits pieds ». Corneille fait dire à Rodrigue dans « Le Cid » : « Aux âmes bien nées, la valeur n'attend pas le nombre des années ». L'enfant au même titre que l'adulte doit donc bénéficier des grandes connaissances. Il doit sentir qu'il grandit à côté de l'adulte qui lui-même doit être un modèle. La daara constitue un garde-fou pour l'éducation des enfants quand les adultes ne s'approprient pas leurs enfants, c'est-à-dire quand les parents de sang leur laissent la liberté de voir en ces autres hommes et femmes qui l'entourent une mère et un père, un frère et une sœur. L'enfant fait ainsi l'expérience de devenir un être planétaire, non limité par ses liens biologiques. Au lieu de lui tenir des discours sur le bien et le mal, il faudrait l'éveiller à l'Amour et à la Vérité. Si l'école fait appel à la raison, activons son cœur et donnons-lui l'exemple de ces grands hommes, les prophètes, les êtres de paix et de service. Que les livres révélés s'ouvrent à eux comme une science, une découverte et non comme une religion. Que l'enfant s'ouvre à l'univers à travers la guidance des adultes. Guidance veut dire laisser expérimenter. Et surtout ne développons pas en lui la peur par notre propre peur qu'il se brûle. Apprenons-lui à oser, à franchir les obstacles

---

<sup>325</sup> Françoise Dolto (1908-1988), psychanalyste française attachée à la transformation du statut de l'enfant considéré jusqu'alors comme un tube digestif, un objet, elle s'adresse à l'enfant par la parole et lui permet dès le berceau de devenir sujet.

<sup>326</sup> Cheikh Ahmadou Bamba (1853-1927) fondateur de la confrérie Mouridiyya

et à développer le sens du défi. La démarche de la non-violence permet cette conquête de soi qui cultive tout doucement en l'enfant cette notion de liberté intérieure qui le rend responsable de lui-même » (Meryem, 54 ans, 30 ans de vie en daara<sup>327</sup>).

Dans ce témoignage, les principes éducationnels visent d'une part, à reconnaître l'enfant comme l'égal de l'adulte, et en tant que tel, ses choix sont respectés, il est éduqué dans l'absence de peur, dans le courage d'oser, visant au final sa réalisation. L'enquêtée précise bien « lorsque les parents ne s'approprient pas leurs enfants » et qu'ils permettent aux autres adultes de l'éduquer ; ce qui n'est possible que lorsque les adultes sont assurés que l'amour est prédominant chez les autres adultes. Cela signifie que les autres adultes entourant l'enfant sont eux-mêmes libérés de leur propre conditionnement, de leur héritage parental et agissent avec une subjectivité limpide, libérés de toutes les émotions négatives. En effet, dans le cas contraire, ils vont transmettre aux enfants des règles qu'ils n'ont pas comprises eux-mêmes et dans ce cas les enfants peuvent souffrir. Cependant l'enfant peut échapper à l'emprise d'un seul parent trop protecteur. Il est pris en charge par la communauté potentiellement capable de lui donner ce qu'il lui faut à cause de l'idéal de non-violence qu'elle poursuit.

Françoise Héritier<sup>328</sup>, dans le même registre, rejoint cette pensée d'éducation « collective » en disant que « la seule manière de sortir de la violence consisterait à prendre conscience des mécanismes de répulsion, d'exclusion, de haine ou encore de mépris afin de les réduire à néant grâce à une éducation de l'enfant relayée par tous » C'est en effet un type d'éducation où l'enfant est pris en charge par toute la communauté. Ce modèle éducationnel se retrouve dans les sociétés africaines où il n'est pas rare de voir un parfait inconnu réprimander un enfant qu'il ne connaît pas parce que celui-ci fait une bêtise. En Europe, où la notion de communauté est encore marginale, c'est beaucoup plus rare de voir un étranger s'immiscer dans l'éducation d'un enfant d'un autre parent, sauf au sein de quelques rares familles qui ont les mêmes principes éducatifs.

#### *6.2.5 Les parents doivent être des modèles pour les enfants.*

L'enfant est un imitateur, l'adulte qui est devant lui est son premier maître. C'est ainsi que les sages Indiens préconisaient l'éducation des enfants en disant que les premiers maîtres spirituels

---

<sup>327</sup> Le terme daara désigne une maison dans laquelle adultes et enfants vivent et où une éducation spirituelle et temporelle est exercée.

<sup>328</sup> Françoise Héritier, (1933-2017), anthropologue, ethnologue, féministe, femme politique, scientifique. Le monde de l'éducation, Juillet- Août 2001

de l'enfant sont ses parents. Donc l'adulte conscient de cela dans la non-violence doit montrer par son exemple le chemin que l'enfant doit parcourir.

Une femme ayant vécu 20 ans en communauté, rapporte des propos suivants :

« Même si je n'ai pas d'enfants, après mon expérience de vie jusqu'à présent, la manière dont j'aimerais éduquer mon enfant serait surtout d'être moi-même un modèle pour lui. Je pense, qu'il est important que nous soyons nous-même tout ce qu'on veut enseigner à un enfant quand il grandit. L'enfant est un grand observateur et imitateur. Sans mots, on peut lui apprendre tout ce qu'on veut. »

Mais nombre d'adultes ont pour devise « Faites ce que je dis et non ce que je fais ». Lorsque l'on sait que l'on est jugé par les actes que l'on pose, l'adulte doit se demander si ce qu'il fait est conforme à ses valeurs. Gandhi disait que son seul enseignement, c'était sa vie. On raconte à ce sujet une anecdote : Un jour une mère et son enfant étaient venus trouver Gandhi, la mère a demandé à Gandhi « Je veux que tu dises à mon fils d'arrêter de manger du sucre ». Considérant la situation, Gandhi leur a demandé de revenir dans trois jours. Trois jours plus tard, la mère revient avec son enfant et Gandhi dit à l'enfant « Arrête de manger du sucre ». La mère, qui habitait assez loin et ne comprenant pas, demanda à Gandhi « Mais pourquoi tu ne lui as pas dit cela il y a trois jours ? Tu nous as obligé à refaire un long chemin. » Gandhi répondit que c'est parce qu'il ne l'avait pas expérimenté lui-même, donc il ne pouvait pas demander à l'enfant de pratiquer quelque chose qui aurait été impossible pour lui-même. Il y a donc cette démarche qui consiste à faire coïncider ce que l'on dit et ce que l'on fait dans l'éducation non-violente. Cette citation de Gandhi montre bien que si on veut enseigner, nos actes parlent d'eux-mêmes, nous n'avons pas à chercher d'autre pédagogie que celle qui consiste à dire à l'enfant « Viens, suis-moi »

« L'éducation des enfants dans une société non-violente s'effectue au quotidien et principalement par l'exemple des parents et des adultes. A cela peuvent s'ajouter les explications sur les erreurs de comportement que l'on peut relever chez ces petits et à travers l'enseignement des êtres de paix. » (Aïda, 20 ans de vie communautaire)

Cette enquête confirme ainsi que le bon pédagogue est aussi un leader. « *Être un leader, nous précise Michael Page*<sup>329</sup>, ce n'est pas une fonction, ni un titre officiel, c'est un ensemble de

---

<sup>329</sup> Michael Page. s.d. *Les 10 qualités du vrai leader*. Consulté le 13/03/2022 sur <https://www.michaelpage.fr/advice/entreprises/management-equipe/les-10-qualit%C3%A9s-dun-vrai-leader>

*comportements et une attitude charismatique qui donne envie à tout le monde d'écouter et de se dépasser »*

Même si le leadership est utilisé surtout en entreprise, il trouve aussi son application en pédagogie car le leadership demande des qualités essentielles à posséder ou développer :

- Savoir faire confiance
- Fixer des objectifs clairs
- Permettre l'échange et la transmission du savoir
- Récompenser les bonnes initiatives
- Encourager le changement
- Savoir prendre soin de soi
- Communiquer en toute transparence
- Savoir écouter
- Avoir des convictions

Beaucoup d'enfants ont été marqué positivement par un professeur.

Nous avons répertorié les 10 qualités du bon enseignant et nous avons trouvé celles-ci<sup>330</sup> :

- Il a confiance en lui.
- Il a une expérience de vie.
- Il est conscient de la motivation des élèves.
- C'est un humain, pas un héros.
- Il est techniquement compétent.
- Il est autodidacte.
- Il prend des risques.
- Il se concentre sur l'essentiel.

---

<sup>330</sup> Bien enseigner. 2021. *Les 10 qualités intelligentes d'un bon enseignant* consulté le 13/03/2022 sur <https://www.bienenseigner.com/les-10-qualites-intelligentes-dun-bon-enseignant/>

- Il ne tient pas trop compte de ce que pense l'administration.
- Il a une grande adaptabilité et flexibilité.

Nous percevons des similitudes ici. Dans le cadre de la non-violence, des leaders qui l'incarnent, telles que les figures de non-violence que nous étudions, deviennent ainsi des moteurs, et transmettent par leur exemple, leur flamme passionnelle. Gandhi lui-même le disait : « Ma vie est mon seul enseignement ». De même, Aïcha, l'épouse du Prophète disait que le Coran, c'était la vie du Prophète

#### *6.2.6 Éduquer avec gentillesse et privilégier une transmission horizontale, d'égal(e) à égal(e), pour une éducation non-violente.*

Traditionnellement le maître est celui qui dispense le savoir, partant du principe que l'enfant ne sait rien et que l'instructeur sait tout. Dans les éducations dites alternatives, l'enfant est pris en compte dans son entièreté. On ne sépare pas les domaines, et l'enfant est considéré comme un tout.

« Il faudrait arrêter le « crowd-down », du sommet vers le bas. Le professeur sait et les élèves ne savent pas, donc il faudrait que le professeur aussi arrive à se mettre au niveau d'enfants qui sont des gens qui ont des capacités plus qu'ils ne croient. Donc les aider à montrer leur potentiel et à les respecter non pas comme des enfants mais comme des humains ! et les respecter comme des petits adultes qui ont des super remarques, et qui ont une extrême sensibilité aux valeurs. Donc si on peut les éduquer avec gentillesse, avec de l'amour, eh bien on ouvre leur intellect. S'ils ressentent de la honte, de la culpabilité, s'ils sentent une humiliation légère, eh bien les pauvres gamins sont bloqués, ils n'arrivent plus, ils ne vous entendent plus. Donc une bonne éducation, c'est déjà en permanence respecter le gamin comme un adulte potentiel et comme quelqu'un qui est un petit roi. C'est quelqu'un qu'il ne faut pas froisser, c'est quelqu'un de très fragile. Donc il y a un énorme travail à faire avant de rentrer dans l'enseignement. Un énorme travail à faire en termes de reconnaissance. Il faut que l'enfant se sente reconnu, se sente aimé, poussé avec reconnaissance vers un beau travail d'équipe. Donc il y a tout un cadre d'ambiance à créer. Ensuite l'enseignement ne doit pas être un bourrage de crâne. Il faut que ça soit à la hauteur, dans le bon sens que l'enfant puisse comprendre. Il faut que ça soit relié à la nature, la nature de ce qu'il voit tous les jours, les relations

humaines, et en parallèle lui donner une éducation civique, une éducation spirituelle. Il faut absolument une dimension spirituelle, il n'y a pas que les maths. Edgar Morin disait en parlant du 20<sup>ème</sup> siècle : « Il est technologiquement victorieux, mais il est spirituellement défaillant » Ainsi il y a un échec terrible dans les comportements humains, dans les valeurs. Est-ce que l'école fait des gens compétents pour entrer dans une profession ou alors fait-elle de vous des Hommes ? (Bastien, Raja Yoga)

Toute la différence entre l'éducation et l'instruction est là. L'ordre social est rempli d'instructeurs, il y a des formations pour tout, mais les éducateurs de l'âme, de la conscience, il n'y en a pas beaucoup. Cheikh Ahmadou Bamba était entouré de beaucoup de gens qui étaient avides de connaissances. Mais il leur a dit : « Ceux d'entre vous qui veulent l'instruction, qu'ils sachent que le pays regorge d'instructeurs ; mais pour ceux qui veulent ce que je veux, qu'ils me suivent sans poser de questions. »

Par cette injonction, Cheikh Ahmadou Bamba informe qu'il n'est pas là pour donner une connaissance livresque, déjà à notre disposition dans les bibliothèques. Ce qu'il propose c'est l'éducation de l'âme, et la conjonction spirituelle avec Dieu.

Les états de l'âme se déclinent sur trois niveaux :

- L'âme rebelle, celle qui se révolte contre tout ce qui est établi.
- L'âme repentie, celle qui reconnaît ses erreurs et revient à sa source.
- L'âme apaisée, celle qui trouve sa liberté.

Pour passer d'un état à un autre, un instructeur n'est pas suffisant, il faut un éducateur qui connaisse très bien toutes ces étapes et tous les dangers qu'il faut éviter. C'est ce qu'enseignent les maîtres spirituels.

#### *6.2.7 L'orgueil doit être transformé en humilité pour accéder à l'éducation à la non-violence.*

Gandhi demandait aux gens qui voulaient le suivre d'abandonner tous leurs conditionnements, d'être capables de dormir à même le sol et de nettoyer les toilettes. Ainsi pour passer d'une société violente à une société non-violente, un déconditionnement est nécessaire. Dans une Inde divisée en castes, le brahmane ne pouvait concevoir être au même plan que l'Intouchable. Ce

déconditionnement avait été initié par Bouddha. Pour vivre ensemble dans une société non-violente, chacun doit se mettre au service de l'autre.

« Ces valeurs de service sont les valeurs des védas. Dans le vedanta il y a deux types de texte : le texte lié au culte, ce qu'on doit faire par rapport à Dieu, ses prières etc., et il y a les textes liés à la connaissance de soi, c'est-à-dire la manière d'apprendre à se connaître. Il y a deux écoles, l'une qui explique qu'accéder à une forme de connaissance suprême se trouve dans l'action, (se lever, aller balayer, être humble...). Et l'autre école explique que la connaissance de soi n'est pas liée à l'action, mais à la transmission d'un maître à élève. La connaissance de soi, c'est autre chose que l'action seule. Gandhi lui, s'inscrit dans un champ bien spécifique d'études des vedantas, qui est le yoga, l'union de l'esprit et du corps. En fait, c'est l'action, c'est-à-dire l'humilité, le nettoyage de l'ashram, la simplicité de vie et d'esprit. Mais la simplicité et le détachement se rattachent à de nombreuses philosophies. Gandhi s'inscrit dans une filière brahmique, mais ce n'est pas spécifique à Gandhi. C'est pour ça que pour moi c'était important d'étudier la philosophie indienne pour faire la part des choses, car la direction que Gandhi a donnée est liée à une culture beaucoup plus ancienne et millénaire qui existe en Inde » (Mira, 37 ans, pratiquante de yoga, et œuvrant pour la transmission de l'œuvre de Gandhi).

Dans la continuité de ce qui a été évoqué précédemment concernant l'éducation de l'âme, ce témoignage évoque que cet enseignement n'est pas transmis par l'instruction ordinaire. Pour former son âme, l'aspirant doit pouvoir se mettre à la place de tout un chacun, pour cela nulle tâche ne lui est épargnée.

Dans les daaras de Cheikh Ahmadou Bamba, cette même éducation est proposée., le Noir côtoie le Blanc, le riche est à la même enseigne que le pauvre, tant dans les tâches domestiques qu'intellectuelles. Il n'est pas rare de voir propulsée au-devant de la scène une personne n'ayant pas de diplômes, présenter la pensée du Cheikh Ahmadou Bamba. La daara<sup>331</sup> démystifie le mythe du conférencier accessible seulement à une élite intellectuelle.

---

<sup>331</sup> École de formation fondée par Cheikh Ahmadou Bamba

### 6.2.8 *L'éducation de base pour accéder à une société pacifique.*

Les premières formes de socialisation sont en principe prodiguées par la famille. Ainsi à l'école on n'a pas de cours de savoir-vivre, car c'est une éducation supposée être donnée par les familles. Cependant les éducateurs de rue savent que cette formation initiale fait défaut. Ils constatent souvent que l'enfant, l'adolescent sont livrés à eux-mêmes, sans limites.

« Pour que l'on arrive à une terre pacifiée à la Réunion, il faudrait qu'on retrouve ces valeurs de famille, les valeurs du vivre-ensemble, les valeurs du partage. Moi je regarde les parents d'avant : on était vraiment dans cette ouverture à l'autre, cette ouverture à l'aide, à l'entraide, il y avait ce partage. Quand on arrachait du manioc, on avait plein de fruits chez nous, on donnait aux voisins, on partageait. Aujourd'hui on ne trouve plus ça, et pour moi l'éducation de base c'est important. Je me dis que l'éducation de base devrait vraiment être faite dans les familles, c'est-à-dire apprendre à l'enfant à dire « bonjour, merci, pardon, s'il te plaît, excuse-moi ». Ces mots-là sont importants, on ne retrouve pas ça aujourd'hui. Et quand je regarde les petites mamans, les mères adolescentes que j'ai, eh bien ça manque énormément. Les filles de 12, 13, 15 ans sont des mères adolescentes, c'est du « je m'en foutisme ». Il n'y a pas de valeurs du tout, elles rentrent dans le bureau, elles ne disent pas bonjour, tu donnes quelque chose, elles ne disent pas merci, il n'y a rien. Toute cette éducation est à faire, il faut leur apprendre mais elles ont déjà 15-16 ans. Cela veut dire qu'elles n'ont jamais eu de base. Moi je pense qu'il faut revenir dans les familles, insister auprès des parents, donner cette éducation de base, ces valeurs qu'on ne perd pas. Après, l'enfant il rentre à l'école et cela devient automatique. Il rentre dans la société et quand il rentre dans un bureau, il dira « bonjour Madame », ça sort automatiquement. Mais aujourd'hui c'est ce qui manque vraiment chez les jeunes, c'est ces valeurs de base, le vivre-ensemble commence d'abord par un bonjour, un « s'il vous plaît », un « pardon », un « merci ». Voilà, ce sont des valeurs auxquelles il ne faut pas déroger ». (Sœur Madeleine, franciscaine, de la congrégation « Salésiennes missionnaires de Marie Immaculée », missionnée auprès des jeunes à la Réunion.)

Depuis Jules Ferry qui a rendu l'école primaire obligatoire de 6 à 13 ans en 1882 et dans le même temps a lancé le programme d'instruction civique et morale, l'éducation morale perdurera jusqu'en 1969. Le programme du nouvel EMC (Enseignement civique et moral), validé et publié par le CSP (Conseil Supérieur des Programmes) inscrit dans la loi de refondation de l'école de 2013 suscite aujourd'hui maints débats dont les enjeux vont du

« Touche pas à mon gosse » aux principes du vivre ensemble dans nos sociétés démocratiques<sup>332</sup>. Ce programme a pour objectif de remettre en place les valeurs civiques à l'école.

### 6.2.9 *Ne plus glorifier la guerre dans l'enseignement*

Notre société choisit de commémorer la victoire des alliés, de défiler le 14 Juillet pour montrer toutes les innovations militaires, de célébrer les héros de guerre. Nos écoles apprennent les guerres aux enfants dans les cours d'histoire, comment cela a commencé, comment cela a fini. Dans ces actes commémoratifs, le devoir de mémoire est mis en avant. Il a pour but de raviver nos souvenirs dans l'espoir de ne plus jamais recommencer. Le paradoxe est qu'en faisant cela, la mémoire de la guerre reste dans les esprits en laissant entendre que cela peut encore arriver.

« Il y a eu pas mal de violences et d'idéologies qui ont mené à la violence. J'ai étudié aussi Jean Marie Muller pour son dictionnaire de la non-violence. Il incite aussi à quelque chose de très simple sur la glorification de la guerre. Ça paraît simple mais au niveau de l'éducation il ne faut pas glorifier la guerre. La guerre reste la guerre. J'en ai eu l'exemple, j'ai visité le Bhoutan et dans le Bhoutan ils ont dû faire une petite guerre pour mettre dehors des « terroristes » réfractaires indiens qui s'étaient réfugiés dans la forêt bhoutanaise. Ils se sont arrangés pour leur faire peur. Les terroristes ont fui et il n'y a eu qu'un mort. Donc ils ont gagné la guerre, ils ont eu la victoire, et la reine qui était un sage a dit « Pas de célébration de victoire ». Ce sont des gens sages. Déjà ils ont réussi à faire une guerre qui s'est limitée à un mort, en plus ils n'ont pas fait de célébration de victoire en disant qu'il y a eu quand même un mort. C'est une guerre, donc il n'y a rien à célébrer.

Il y a des cultures où on célèbre la guerre, il y a des institutions, etc. mais ça donne des conséquences. Par exemple j'ai été coopérant en Algérie, pendant 15 mois. Le FLN (Front de Libération National) qui était arrivé au pouvoir, faisait l'éloge de la guerre civile alors que l'ordre soufi « Alawiyya » que j'ai un petit peu fréquenté, critiquait cette guerre civile. Du coup le FLN a embêté les soufis qui ont été persécutés, mais le résultat, c'est que, à partir de 1990, les jeunes laïcs se sont dit « Nos parents ont fait la révolte contre la France, nous on va faire la

---

<sup>332</sup> Kahn, P.2015. *L'enseignement moral et civique » : vain projet ou ambition légitime ? Éléments pour un débat », Carrefours de l'éducation, vol. 39, no. 1, 2015, pp. 185-202.*

révolte contre l'armée au pouvoir. Et ils ont déclenché cette guerre civile qui a fait plus de 100000 morts. Le gouvernement, l'éducation ont une grande responsabilité » (Jean, 70 ans, passionné de paix et de non-violence).

#### *6.2.10 Enseigner la non-violence aux enfants en commençant par les petites choses.*

Nous avons montré dans le paragraphe 5, comment la notion d'exemple est importante. Nous ne mesurons pas assez l'importance des petites choses, des insectes qui nous entourent par exemple. Ceux-ci ne sont pas que nuisibles. Même s'ils peuvent nous paraître repoussants, ils ont leur rôle dans l'écosystème. Or nombre d'insecticides, de fongicides remplissent les étals des marchands.

« Le Dalaï Lama a dit que pour favoriser l'éducation des enfants à la non-violence, il faut leur apprendre à ne pas tuer les insectes. Parce que les enfants n'aiment pas trop les insectes, du coup ils les écrasent, cela les amuse aussi, une sorte de cruauté. Et donc il faut leur faire prendre conscience que les insectes doivent vivre aussi, il ne faut pas les écraser. On commence par les petites choses et à la fin on arrive aux grandes choses. Parce que pour le dictateur, une ville voisine sur laquelle il veut lancer l'arme nucléaire, en fait c'est comme un insecte : il m'embête, je vais l'écraser. » (Jean, ayant vécu 30 ans en Inde en apprenant les philosophies indiennes, bouddhisme, jaïnisme).

Ce sont les petites choses du quotidien qui nous apprennent à relativiser nos croyances sur l'omnipotence du pouvoir humain. Mettez un simple moustique dans une chambre obscure où un colosse essaie de dormir, imaginez la scène.

Il s'agit de la question de l'empathie ou de la compassion. Depuis longtemps Jean de la Fontaine avait mis en évidence nos manquements dans ses fables. « La colombe et la fourmi », « Le lion et le rat » qui nous rappellent qu'on a toujours besoin d'un plus petit que soi.

Il devient superflu de citer les alertes des écologistes qui nous exhortent à respecter la biodiversité et nous montrent l'intérêt des insectes dans les cultures biologiques.

#### *6.2.11 Permettre à l'enfant d'avoir accès à ses émotions.*

Dans la pédagogie classique et compétitive, on a laissé peu de place aux émotions ; l'enfant, l'adolescent sont des machines à fournir de bons résultats scolaires. Arrivé à l'âge adulte, bardé de diplômes, le jeune découvre le monde du travail et en même temps, sans avoir appris, à gérer

ses émotions. Depuis quelques années, on a compris qu'il fallait développer les compétences psychosociales de l'enfant.

En 1993, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) introduit le concept et définit une compétence psychosociale globale : « *La capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est la capacité d'une personne à maintenir un état de bien-être subjectif qui lui permet d'adopter un comportement approprié et positif à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement. La compétence psychosociale joue un rôle important dans la promotion de la santé dans son acception large renvoyant au bien-être physique, psychique et social* ».

Les compétences psychosociales sont celles visées par le Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture (SCCC), ainsi que dans les programmes scolaires, même si elles ne portent pas le même nom<sup>333</sup>.

Marshall Rosenberg<sup>334</sup>, dans son livre « Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs » montre le jeu subtil des émotions et comment contourner les émotions négatives en donnant quelques clés dans les diverses réponses que l'on peut apporter dans nos dialogues avec autrui.

« Pour moi, l'éducation idéale dans une société non-violente, ça passerait beaucoup par plus d'espace pour repérer ses émotions. Parce que je pense que s'il y a autant de violences aujourd'hui, à la base c'est aussi qu'on n'a pas laissé assez de place pour repérer nos émotions et savoir quoi en faire, une fois qu'on les a repérées. Donc c'est de davantage accompagner les enfants, identifier leurs émotions, pourquoi ils les ressentent puis savoir ce qu'ils en font pour les accueillir et les extérioriser. C'est aussi proposer des jeux stratégiques d'expression de l'émotion. Cela rendrait les enfants plus acteurs à leur échelle de la vie, les sortirait un peu du système « maître-élève » où quelqu'un dispense un savoir, et les autres doivent écouter. Au contraire il faudrait faire en sorte que les jeunes puissent avoir une richesse à apporter, et du coup de faire émerger ce potentiel. Cela me fait penser à la parentèle où j'ai vu faire un ami prêtre organisateur de campements avec des adultes handicapés et des jeunes en difficulté. Les jeunes appartenaient à des familles qui avaient beaucoup de problèmes sociaux et certains

---

<sup>333</sup> Tousalecole. 2017. *Emotions* consulté le 14/03/2022 sur <https://www.tousalecole.fr/content/emotions>.

<sup>334</sup> Marshall Rosenberg, (1936-2015), psychologue à l'origine du mouvement CNV (Communication non violente)

avaient beaucoup de violence en eux. Dans ces campements on devait tout faire de A à Z, on avait nos tentes et un espace pour camper, mais il fallait qu'on fasse à manger, qu'on aille chercher le bois dans la forêt, qu'on le coupe, que l'on maintienne le feu pour qu'on puisse se chauffer, cuisiner. Même les enfants de 7-8 ans pouvaient fendre le bois à la hache, ce qui effrayait tout le monde. Mais au final si on leur transmettait la manière, les consignes de sécurité et qu'on leur faisait aussi confiance, qu'on leur assurait qu'ils pouvaient agir, on s'est rendu compte que la violence diminuait. Les enfants se sentaient vraiment responsables et fiers de contribuer à ce qu'on ait chaud, à ce qu'on ait à manger.... Dans l'éducation idéale, même si un enfant ne rentre pas dans le schéma classique, il faudrait qu'il ait toute sa place pour apporter ce qu'il a à apporter. Et bien sûr se former à l'aspect de la communication non-violente ». (Nina, militante dans une organisation non-violente en France).

Nous associons souvent un jeune qui porte une certaine violence en lui à un être qui ne supporte aucune autorité et qui à la moindre occasion va se montrer violent. Cette expérience nous prouve le contraire. Mis en situation où il se sent responsable, il change d'attitude.

Martin Luther King ne voulait qu'on ne retienne de lui qu'une seule chose, qu'il avait rendu service aux autres. Et donc si quelqu'un devait savoir qui était MLK, il a dicté la réponse à faire à qui voudrait la connaître :

« Dites-lui de ne pas mentionner que j'ai eu le Prix Nobel de la paix, ce n'est pas ça qui importe. Dites-lui de ne pas mentionner que j'ai eu 300 ou 400 autres prix, ce n'est pas ça qui importe... je voudrais que quelqu'un mentionne ce jour-là que King Jr a tenté de consacrer sa vie à servir les autres. J'aimerais que quelqu'un dise ce jour-là que MLK Junior a tenté d'aimer. »

Le service aux autres n'est pas seulement l'apanage des grands hommes. Il prend ici son sens profond : à savoir que c'est dans le service aux autres qu'un homme prend toute sa dimension.

#### *6.2.12 S'ouvrir aux autres cultures pour une éducation à la non-violence.*

Les maîtres spirituels mentionnent que la spiritualité se présente comme une pyramide, en bas c'est très vaste, lorsque l'on se trouve d'un côté de la pyramide, on ne sait pas ce qui se passe sur le côté voisin. En revanche, plus on monte, plus les différences s'estompent et plus on a une vision sur tout ce qui se passe aux alentours. Il en va de même pour les différences culturelles : moins on fréquente l'autre, plus on a de réserves sur ses intentions. A la Réunion, en 1994 a été

initié le dialogue inter-religieux où l'on pouvait voir des Swamis, des maîtres soufis, l'évêque, un moine bouddhiste et d'autres spirituels se réunir autour d'une table ronde et clôturer la rencontre par une prière collective où chacun récitait dans sa confession une prière adressée au Dieu commun, unique.

« Je pense qu'il y a quelque chose qui fonctionne, il existe une conscientisation adaptée à chaque âge. Il s'agit de s'ouvrir aux différentes cultures, aux différentes religions, au fait que les gens à l'autre bout du monde ou même à côté de chez nous ne vivent pas de la même manière que nous. Il s'agit alors de réfléchir sur les codes de nos voisins, ce qu'ils signifient pour l'autre, sur le sens de telle ou telle parole. Il est important de proposer beaucoup d'immersions aux enfants, en les faisant se rencontrer, évoquer avec eux les questions de la vie avec un grand V, (le pardon, l'ouverture à l'autre...). On peut aussi penser à faire ensemble, à organiser une partie de shabbat, à visiter les lieux sacrés. Les immersions ainsi retenues doivent permettre de comprendre, et de travailler à la coopération, de constater que chacun peut apporter sa pierre, et de comprendre qu'on est tous responsables les uns des autres. A terme, on peut ainsi prendre conscience que l'on peut agir à notre échelle, sans se culpabiliser de la pauvreté mondiale et enseigner aux enfants à agir progressivement. Ce qui manque dans notre monde actuel c'est qu'on n'a pas du tout conscience de la chaîne de consommation. On ne pense pas du tout au chemin qu'un produit a pris pour qu'on l'ait entre nos mains. On n'a aucune conscience de la chaîne humaine qui a travaillé pour ça. Quelles sont les conditions de vie de ces personnes ? C'est la même chose pour la culture intensive, pour tout ce qui est chimique. Je pense qu'on manque vraiment d'informations. Mais au-delà de ça, c'est pouvoir sentir qu'on est tous reliés. Dans le contexte actuel, le virus<sup>335</sup>, nous le montre. J'ai d'ailleurs entendu des réfugiés tibétains dire à quel point depuis tout-petits, ils avaient été éduqués déjà à la compassion et au fait de se sentir faire partie vraiment de l'humanité, de la nature, du monde. Ils étaient éduqués à la conscience de leurs actes dans la nature. C'est-à-dire que si tu salis l'eau de la rivière, tu n'en bois pas l'eau. Mais pense à la dame un peu plus en bas qui lave son linge, qui va boire l'eau ..., On a tous un impact, on fait partie de la chaîne... Il faut prendre conscience de tout ce qu'il y a avant nous et de notre action sur ce qui nous entoure. » (Nina, française, ayant visité dans un tour du monde les pays victimes de guerre).

---

<sup>335</sup> Covid 19

Mesurer l'impact que nos actes peuvent avoir sur le bien-être ou le mal-être des autres favorise l'émergence d'une société non-violente.

### 6.2.13 Où s'éduquer à la non-violence ?

Parler d'éducation non-violente revient aussi à enseigner celui qui va prodiguer la formation. Mais où trouver cet enseignement ? Faut-il absolument le chercher en dehors de l'école ?

« J'ai noté un changement dans l'acceptation du mot « non-violence » plus facilement qu'avant. Jusqu'au début des années 2000, quand on parlait de non-violence, ceux qui n'étaient pas dans le coup pensaient « Baba cool, peace and love, pacifisme », un truc pas très sérieux, un peu rêveur, etc. Jusqu'à aujourd'hui quand on parle de non-violence, il y a un dérapage du vocabulaire : ce qu'on appelle non-violence aujourd'hui s'appelle « désobéissance civile », alors que la désobéissance civile est une des méthodes significatives de la panoplie des actions non-violentes. Par extension, ça sous-entend quelque chose de pas très légal. Il faut revenir à la désobéissance civile dans le sens original du terme, tel que décrit par Henry David Thoreau. On commence même à en parler dans l'université française. Moi qui étais dans un institut de recherche, je connaissais l'exception française qui survit encore aujourd'hui malheureusement. En effet, l'université française, la recherche et l'enseignement supérieur ne s'intéressaient pas à la non-violence alors qu'en 1981 ou 1982, une chaire de non-violence s'est créée à Harvard. Depuis, bien des universités dans le monde ont créé des départements qui ne s'appellent pas toujours « non-violence » mais qui traitent de cette question. En France il faut les chercher. Vous avez sur le site de l'IRNC<sup>336</sup> une liste d'une centaine de « formations universitaires » qui ont un rapport avec la non-violence. Sept ou huit ont une étoile parce que vraiment on parle de non-violence et il y en a beaucoup comme la communication non-violente qui ont commencé à traverser l'université. Voilà c'est l'exception française. Cherchez en France les thèses sur Gandhi, il y en a très peu, alors que quand vous allez en Angleterre, je ne parle pas de l'Inde, il y en a des bibliothèques entières. Il y a une université de la non-violence aussi. » (Yvan, responsable d'une organisation non-violente en France).

---

<sup>336</sup> IRNC : Institut de recherche sur la résolution non-violente des conflits. [www.Irnc.org](http://www.Irnc.org) .

A Beyrouth, sous l'impulsion de Ogarit Younan, sociologue, est née récemment Aunohr<sup>337</sup>, une université pour la non-violence et les droits humains. En Belgique également existe une université de la paix. Nous commençons à entrevoir une fenêtre sur la non-violence. Il est en effet indiscutable que l'enseignant ne peut transmettre que ce qu'il sait ou ce qu'il est. On ne peut concevoir un « va- t-en-guerre » enseigner la non-violence.

#### 6.2.14 *Éducation non-violente ou éducation à la non-violence ?*

Dans le précédent énoncé, nous évoquions la pédagogie. Il y a un aspect qui reste à aborder, c'est la problématique de la sanction. Dans l'école de Summerhill, quand un enfant avait mal agi, toute l'école se réunissait et l'enfant concerné devait reconnaître devant tout le monde ce qu'il avait fait. Le groupe manifestait son désaccord en lui montrant les conséquences de son acte. Une fois que l'enfant ou l'adolescent concerné avait pris conscience de son méfait, le conseil décidait de la sanction, qui était par exemple de mettre le couvert tous les jours pendant une semaine. Après généralement tout redevenait harmonieux.

« Si elle est comprise, la sanction est en plus réparatrice. D'ailleurs il ne faut surtout pas laisser tout faire, laisser faire est un travers, parce qu'après on recommence, c'est bête, mais c'est comme ça » (Yvan, 71 ans, militant dans une organisation non-violente en France).

Dans aucune société non-violente il y a le laisser tout faire. Même dans les sociétés réputées pacifiques par des anthropologues<sup>338</sup>, on trouve une sanction lorsque quelqu'un agit mal. Rappelons que l'une des sanctions souvent pratiquées dans ces sociétés est l'ostracisme.

Nous devons distinguer aussi le pédagogue de la pédagogie elle-même, comme on l'évoquait précédemment, on ne peut envisager quelqu'un de violent enseigner la non-violence.

« L'éducation c'est la base de tout. Il y a deux concepts derrière cela. Quand on parle d'éducation non-violente, c'est-à-dire que l'éducateur, le parent proche est non-violent dans sa relation à l'élève, il le respecte etc. Il va intervenir pour résoudre les conflits.

Puis il y a l'éducation à la non-violence, c'est-à-dire enseigner aux enfants, à pratiquer la non-violence dans leurs conflits entre eux, et avec leurs proches.

---

<sup>337</sup> Université AUNOHR, Liban. Université de non-violence fondée par Ogarit Younan. <https://www.aunohr.edu.lb/en/index.php>

<sup>338</sup> UNC Greensboro. s.d. *Sanctions* <https://peacefulsocieties.uncg.edu/facts/>

Ces deux concepts sont complémentaires mais ce sont des approches différentes. C'est vrai qu'un professeur, des parents qui ont une approche et une attitude non-violente vis à vis de leur enfant, enseignent la non-violence aux enfants. Et cela je l'ai vérifié à l'école Decroly où j'avais mis mes enfants. C'est une école publique avec une pédagogie très active et très ouverte. Decroly était un pédagogue belge, qui, avec Freinet Montessori, s'est centré sur les plaisirs d'école. Je me suis rendu compte très vite que sans en parler, l'ensemble du corps enseignant de cette école qui va de la maternelle à la troisième, est très non-violente. Ils résolvaient très rapidement les conflits ». (Yvan, 71 ans, militant non-violent en France).

Ce militant dresse les deux formes d'éducation à la non-violence : celui qui enseigne la non-violence sans l'incarner et celui qui est non-violent et qui sert de modèle à l'enfant. L'expérience de cet homme montre que c'est celui qui, par son comportement, son attitude, incarne la non-violence, obtiendra le plus de résultats.

#### *6.2.15 Réduire la compétition pour une éducation à la non-violence.*

Dès la maternelle, l'enfant est confronté aux autres. Il se socialise à ce moment-là. Il n'est pas rare de voir un enfant considéré comme « sage » être un tyran domestique à la maison ou inversement. Sans entrer dans la psychologie de l'enfant, l'instituteur peut simplement observer son comportement et noter sa façon d'appréhender sa relation aux autres. Est-il bagarreur, reste-t-il dans son coin, pleure-t-il tout le temps ? Tout ceci est observable dès la petite enfance et présage de son comportement à venir. L'éducation à la non-violence peut donc être très précoce.

« Les valeurs que j'aimerais laisser à nos enfants, c'est le goût de la joie, la connexion précoce à eux-mêmes et la création de relations non-violentes. Cela passe par la communication, par une aptitude à découvrir ce qu'on a en soi-même de plus juste. J'ai été frappé en Afrique par certains organismes en immersion qui proposent aux gamins d'apprendre à se soigner entre eux, d'apprendre à partager. Je rejoins cette idée d'éduquer à la résilience et puis surtout de réduire l'aspect « compétition » pour arriver à faire comprendre que finalement il y a une espèce de vanité à vouloir être dans la compétition, dans un rapport de domination, dans l'ego, dans l'affirmation de soi, etc. Donc plus les jeunes sont sensibilisés à ça, moins ils sont censés le reproduire. En fait le fondement de la violence pour moi est lié à cette notion de rapport de force dominant-dominé. Les gens ne comprennent pas qu'on est pris dans un système. Si le dominant

est au service du collectif, les rapports peuvent être harmonieux. Si l'intention n'est pas claire au départ, le dominant peut être source de violence. Pour revenir aux enfants, il est important de les faire travailler sur l'intention et l'attention. Si on pouvait œuvrer à ça, ce serait bien » (Homme, militaire retraité, 58 ans, favorable à la non-violence et à la résilience)

Dans la non-violence, la coopération est l'opposée de la compétition. On transforme la compétition négative en compétition positive, c'est-à-dire voir un camarade de classe travailler de façon assidue peut être une émulation pour les autres. Cela ne doit pas prendre une connotation négative, « je travaille dur dans le but d'écraser mes camarades ». Dans la non-violence, il n'y a pas de dominant, car le plus fort est au service des plus faibles. Pierre Rabhi<sup>339</sup>, à propos de l'éducation des enfants, déclare « Il faut éduquer les enfants sans la compétitivité qui les angoisse mais sur la solidarité qui les renforce, les apaise, les reconnecte concrètement à la nature, de telle sorte qu'ils puissent s'ouvrir à sa beauté infinie, à sa générosité, à son mystère ». Bien connecté à la nature avec son association « Colibri », Pierre Rabhi, dans son travail d'ouvrier de la terre, nous exhorte à favoriser la collectivité plutôt que l'individualisme prôné par le système compétitif.

#### *6.2.16 Démystifier le professeur pour privilégier l'humain.*

Dans l'évolution des parents vers une éducation non-violente, il peut arriver que ceux-ci, en proie à leurs émotions et à leur propre héritage parental<sup>340</sup>, fassent des erreurs. Toute la question est de savoir comment gérer son erreur face à ses propres enfants. Le mythe du parent tout-puissant va-t-il s'effondrer ou le parent qui reconnaît son erreur face à ses enfants s'en trouve-t-il grandi ?

« J'ai été enseignant et je disais à mes élèves d'arrêter de croire ce que disent les profs, « le prof ce n'est pas le Messie. On vit des choses, on est là pour vous apprendre des choses, certes, mais si vous sentez que quelque chose n'est pas juste, il faut remettre en cause ce que l'on vous dit, et développer votre esprit critique ».

Pour moi il n'y a pas d'éducation idéale. Je pense qu'il n'y a pas de recette miracle pour être un bon parent. On fait ce qu'on peut. Dans les milieux non-violents il y a beaucoup

---

<sup>339</sup> Paysan, écrivain et penseur français d'origine algérienne, Pierre Rabhi a été l'un des pionniers de l'agriculture écologique en France (1938-2021) [www.pierrerabhi.org](http://www.pierrerabhi.org)

<sup>340</sup> N'Daw C. A. 2016. *La thérapie de libération*. The bookeditions, p.55

de communication non-violente, ce qu'on appelle la parentalité bienveillante, et je trouve ça intéressant parce que ça donne des clés, des outils pour les parents. On doit réfléchir aux phrases un peu bateau comme « Ah mais ce que tu peux être tête en l'air ! » que l'on peut dire à un enfant, car le risque est qu'il intériorise cette phrase et finisse par incarner le défaut ce qu'on appelle l'effet Pygmalion<sup>341</sup>. » (Marc, 42 ans, engagé dans une organisation non-violente en France).

Ces arguments décrivent trois aspects dans l'éducation :

- Une relation d'égalité entre le professeur et son élève : le professeur est juste une personne qui connaît certaines choses qu'il doit transmettre à l'élève qui ne les connaît pas.
- Le droit des enfants à s'opposer à leur parent s'ils ont l'intime conviction que ce que leur parent fait est injuste.
- L'effet Pygmalion : mesurer l'impact que les paroles d'un adulte peuvent avoir sur un enfant. Si la parole n'est pas structurante, l'effet est néfaste.

Discussion.

Les illustrations ci-dessus nous permettent de retenir certains aspects importants dans l'éducation non-violente. Tout d'abord, l'éducation ne consiste pas tout simplement à instruire et remplir un cerveau. L'éducation idéale implique de prendre en charge la dimension cachée de l'être, la sphère privée, à savoir le cœur, l'âme et l'esprit. Les écoles alternatives telles que Freinet, Montessori, Steiner ou Decroly prennent en compte cet aspect de la psyché de l'enfant, ses désirs, ses émotions. Retenons aussi que la compétition est un processus obsolète dans l'éducation non-violente.

La formation des éducateurs est également cruciale, les universités où l'on enseigne la non-violence restent rares au niveau planétaire, mais en France elle est inexistante ainsi que les thèses sur la non-violence.

---

<sup>341</sup> L'effet Pygmalion est l'influence que peut avoir un professeur sur un de ses élèves suite à une supposition sur son parcours scolaire.

Les exemples malheureux, comme celui d'Adolf Hitler nous enseignent que l'éducation peut nous amener soit vers les terrains criminels, soit vers la reconnaissance de la planète entière. Mais sans viser les hautes sphères planétaires, il est essentiel de retenir l'exemple du colibri<sup>342</sup> que nous a transmis Pierre Rabhi, agir localement, et chacun dans sa dimension.

---

<sup>342</sup> Les écolo humanistes. La légende amérindienne du colibri : Une forêt était en flamme, et les animaux survivants, éléphants, lions, girafes, bisons, regardaient avec terreur se réduire leur zone de sécurité. Le feu était de plus en plus fort. Un colibri au-dessus d'eux, faisait la navette entre leur groupe et l'incendie, emportant à chaque fois quelques gouttes dans son bec qu'il jetait sur les flammes. Irrités, les animaux l'interpelèrent : « Est ce que tu crois pouvoir éteindre le feu avec cette action ridicule ? Le colibri répondit : « Moi je fais ma part »

### 6.3 LA PASSION ET LA TRANSMISSION

La détermination des figures de paix pour aller jusqu'au bout de leur objectif montre leur passion pour défendre leur cause quoi qu'il leur en coûte. Ils mettent en premier l'humain et non leur propre personne. Et c'est cette passion qui va inciter les autres à les suivre, c'est ainsi que leur action peut être transmise car la majorité voit les résultats des minorités.

A travers les 14 définitions de la non-violence que nous avons répertoriées dans notre analyse qualitative, par l'intermédiaire de nos 22 enquêtés expérimentés dans la non-violence, force est de constater que la non-violence peut s'appréhender de plusieurs manières, elle ne demande pas de prédispositions surhumaines ou inaccessibles, et peut être à la portée de chacun.

Lorsque la passion, qui s'observe dans la détermination à poursuivre son objectif quoiqu'il en coûte, la transmission se fait naturellement par les résultats obtenus, visibles par tous.

Les conseils que plusieurs enquêtés évoquent sont les suivants :

- « Au mal, réponds par le bien » : à elle seule, cette proposition fait reculer toute forme de violence.
- La colère n'est pas exclue de la non-violence, à condition qu'elle soit saine et non accompagnée de haine.
- La vie communautaire facilite le travail sur soi pour accéder à la non-violence.

Pour que notre société devienne une société non-violente, nos enquêtés ont laissé les messages suivants :

- Travailler à se rendre meilleur soi-même.
- Repérer de quel côté de la planète les gens souffrent, et apporter des solutions.
- Choisir un chef d'état non-violent.
- Être à la fois philosophe et actif, ce qui signifie joindre l'action à la parole.
- Faire confiance en l'être humain.
- Observer son propre esprit.
- Gérer ses émotions.
- Avoir une meilleure connaissance du monde dans lequel nous vivons.
- Harmoniser sa vie privée et sa vie publique.
- Essayer de trouver sa vraie place dans la vie.
- Désarmer sa conscience.
- Arriver à la conscience que la non-violence est un facteur de paix sociale.

- Apprendre à « être terre » pour sauver la terre.
- Tenter le modèle communautaire.
- Mieux comprendre notre place dans le monde.
- Être prêt à accepter ce que vous jugez inacceptable pour soi et refuser ce que vous trouvez injuste pour les autres.
- Un message d'espérance et de confiance en l'avenir.
- Clarifier ses valeurs et se mettre au service de l'humanité.

Et pour finir, le message de Platon : « Change toi si tu trouves que le monde est impitoyable et que tu as envie de le changer »

Ainsi comme perspectives, il serait intéressant, de notre point de vue, de réfléchir à un protocole de formation pour nos enfants à la non-violence, dès le plus jeune âge, à l'école.

#### 6.4 *VERS UN CHANGEMENT DE PARADIGME ?*

Jacques Lecomte<sup>343</sup> constate que :

« Contrairement à ce qu'on a longtemps affirmé, la violence et l'égoïsme qui existent incontestablement, ne correspondent pas à notre nature profonde. Un bébé d'un an, qui vient juste d'apprendre à marcher, se porte spontanément au secours de quelqu'un qu'il voit en difficulté.... Notre cerveau contient des zones de satisfaction qui s'activent lorsque nous sommes généreux et des zones de dégoût qui s'activent lorsque nous sommes confrontés à une injustice. Les travaux de paléontologie les plus récents montrent des traces d'empathie très anciennes.<sup>344</sup> »

N'est-ce pas là une lueur d'espoir pour un changement sociétal majeur ?

#### 6.5 *QUEL REGARD SUR SOI ?*

Avec l'accélération de la vitesse de la terre autour du soleil, l'organisme humain est lui aussi impacté par cette « accélération » du temps. Quelle lecture devons-nous avoir ? Que signifie vraiment la fin des temps ?

---

<sup>343</sup> Psychologue français, né en 1955, expert en psychologie positive.

<sup>344</sup> Lecomte, J.2012. *La bonté humaine*, Ed. Odile Jacob

Le maître spirituel Jiddu Krishnamurti et le grand physicien David Bohm dans le livre « Le temps aboli » nous font part de leurs réflexions à ce sujet : voici ci-dessous, un court extrait :

JK: Jiddu Krishnamurti

DB: David Bohm

*« JK : Je voudrais poser cette question : l'humanité a-t-elle pris un mauvais tournant ?*

*DB : Oui c'est ce qu'elle a dû faire depuis longtemps.*

*JK : c'est aussi mon sentiment*

*DB : J'ai été frappé de lire un jour que l'homme a mal tourné il y a environ cinq à six mille ans, quand il a commencé à piller et à capturer des esclaves. Dès lors, son premier but dans la vie fut de piller et d'exploiter*

....

*JK : C'est le conflit qui est à l'origine de tout*

*DB : Est-ce parce que toujours, dans toutes les religions, vous devez « devenir » quelque chose ? Vous « devez » arriver ?*

...

*DB. Et le principe de se perfectionner à l'extérieur aurait gagné l'intérieur ?*

*JK. Vous croyez ? Le facteur, est-ce le temps ? J'ai besoin de temps pour apprendre à faire ceci ou cela, donc j'applique ce même principe sur le plan intérieur ?*

*JK Le devenir suppose le temps*

*DB. Oui il faut voir en quoi le temps est si destructeur à l'intérieur.*

....

*JK. On est avide, ou envieux. Abolir instantanément l'avidité, l'attachement, n'est-ce pas une indication où l'on peut mettre fin au temps ?*

*DB. Oui, puisque toute action non immédiate introduit le temps.*

*JK. Oui, oui, monsieur, je sais tout ça*

*DB. Mettre fin au temps est immédiat, d'accord ?*

*JK. Immédiat, évidemment. Est-ce que cela n'indique pas le mauvais tournant qu'a pris l'humanité ?*

*DB : Oui, quand l'homme sent que quelque chose ne va pas dans son psychisme, il fait appel à la notion de temps et à l'idée de devenir, et cela crée des problèmes sans fin.*

*JK. Cela n'ouvre-t-il pas la porte à ce sentiment que le temps n'a pas sa place, intérieurement ? »*

Ainsi, après cette la lecture, travailler à la disparition du temps psychologique, intérieur, serait une nouvelle forme de travail sur soi à envisager pour la disparition des conflits et l'ouverture à la non-violence.

Une force à exploiter

A ce jour, beaucoup d'individus et d'organismes, des fondations concourent à l'émergence d'une société non-violente.

Ainsi on compte parmi plein d'autres :

Le mouvement colibri impulsé par Pierre Rabhi,

La banque de graines de Vandana Shiva,

Le mouvement de la ceinture verte de Wangari Maathai,

Le barefoot College de Bunker Roy,

Les lanceurs d'alerte,

La Grameen Bank de Mohammad Yunus,

L'Université de la non-violence de Cheikh Ahmadou Bamba...

Le dernier événement datant de Juin 2023 est l'entrée de militants de la non-violence lors d'une table ronde à l'Institut catholique de Paris, montrant ainsi l'ouverture de l'université à l'étude de la non-violence.

Si le nombre de ces diverses associations est en augmentation, nous ne sommes pas encore arrivés à la minorité requise (1% Maharishi) pour qu'il y ait basculement de la planète entière vers la non-violence. Donc les recherches doivent sans doute se poursuivre ?

Il serait notamment pertinent d'éduquer et transmettre les principes, les méthodes et les outils de la non-violence pour atteindre une société plus juste et apaisée. D'instaurer la communication non-violente dans les établissements scolaires, de proposer le matériel pédagogique que Mme Vivien a présenté dans sa thèse à Sherbrooke au Québec, mais aussi de sensibiliser les parents à la non-violence, par l'action des politiques sociales et familiales et plus précisément à travers le réseau d'accompagnement du soutien à la parentalité.

## 7 LIMITES

---

Ces figures de la non-violence sont sorties de la sécurité proposée par la société. Elles ont montré que vivre dans sa zone de confort ne permet pas d'apporter un quelconque changement à l'ordre social.

L'étude de leur vie a mis en évidence que celle-ci même est « insécuritaire », et c'est dans le vécu de la dissonance cognitive que ces personnalités ont pu sortir de ce « confort factice » et vivre l'instant présent de façon constante. Et c'est dans cet espace de non confort qu'ils ont pu accéder à l'amour inconditionnel, donc à la non-violence.

Notre démarche a été de partir de nos hypothèses à savoir le choc, la dissonance cognitive, la passion et de comprendre comment les figures de paix sont sorties de l'ordre social dans lequel ils évoluaient. Une analyse approfondie aurait été intéressante et nous aurait amené à montrer tous les détails de leur vie, leur enfance, l'histoire de leur pays, et comment ils évoluaient dans l'ordre social. C'est une des limites de notre travail. En effet, nous avons voulu limiter notre recherche au moment clé, décisif qui permet de valider ou non nos hypothèses. L'idée était de mettre l'accent sur le choc que chacun peut ressentir à un moment de sa vie, et qui a permis à l'individu d'avoir un éveil de conscience.

Nous avons répertorié les étapes essentielles et similaires pour tracer leur parcours et nous avons fait une analyse comparative sur 7 points

- Le moment clé : ils sont dans un premier temps dans l'ordre social établi, puis ils ont un choc et suite à cela ils font le choix d'un engagement pour plus de paix, d'équilibre, de justice, d'humanité, moins de discriminations, parce qu'ayant subi eux-mêmes la violence physique, symbolique, personnelle, individuelle, ils choisissent la non-violence.
- La dissonance cognitive ressentie entre le vécu et l'idéal. Il s'agit ici d'un combat intérieur ayant pour but d'harmoniser leur réalité et l'idéal espéré
- Leur attitude devant l'ordre social établi : ils ont tous fait face au système établi, chacun à sa manière
- L'éveil de conscience qui leur permet de voir la réalité en conscience.
- Le cadre expérimental de leur non-violence
- Le vécu d'être seul au départ, une minorité qui va opérer un changement radical dans la société

- L'expression d'un état passionnel et d'un amour inconditionnel. Cette passion est au cœur de toutes leurs actions. Elle sera à l'origine de leur endurance, de leur détermination, de leur patience face à toutes les difficultés (humiliations, emprisonnement, refus...)

Nous avons abordé de manière succincte le sommeil métaphysique d'où sont sortis ces personnalités de la non-violence étudiés dans cette thèse. De nombreux avant-gardistes insistent sur le fait qu'il faut se réveiller, éveiller sa conscience.

Il serait intéressant d'explorer en profondeur l'état de notre activité de pensée pendant ce sommeil et de saisir les indices du sommeil métaphysique qui précède l'éveil de conscience.

Ainsi le choc ne serait peut-être pas nécessaire pour s'ouvrir à l'intelligence du cœur et arriver à l'amour inconditionnel. Qu'en serait-il alors de la dissonance cognitive, laquelle ne serait plus la seule raison du basculement de ces individus vers l'action non-violente.

Nous n'avons pas fait d'analyse comparative entre l'engagement des religieux et des non-religieux.

Nous aurions pu aller plus loin dans l'analyse comparative des figures de la non-violence, utiliser la grille de Michèle Leclerc Olive

Il y a également les limites de nos échantillons, par exemple pour le qualitatif, il aurait été intéressant de s'entretenir avec les acteurs vivants et reconnus dans la non-violence (Bunker Roy, Vandana Shiva...) ou ceux qui ont vécu la guerre. Mais là ce serait une autre thèse.

## 8 CONCLUSION

---

D'après l'IRNC, (Institut pour la résolution non-violente des conflits), « *Une culture de la non-violence est le développement des savoirs, des mœurs, des manières de vivre, des institutions sociales, des échelles de valeurs, bref de l'éthique collective toute entière dans sa profondeur, en vue de favoriser le recul de la violence individuelle et sociale* »<sup>345</sup>.

Les hommes et les femmes de paix que nous avons étudiés ont démontré nos hypothèses par leurs actions et leurs comportements.

Ainsi, Gandhi, seul au départ, a confirmé la théorie de l'influence minoritaire : il a pu fédérer tout un peuple et mener une guerre sans armes contre la plus grande puissance de cette époque, la puissance britannique.

Ces hommes et ces femmes ont montré comment passer outre la conscience collective en montrant qu'une alternative aux faits établis est possible.

Ainsi, Nelson Mandela a montré que le fait d'être au pouvoir sans exclure les Afrikaners de son gouvernement et donc sans exclure celui qui a été son ennemi, allait transformer le pays en cité « Arc en Ciel ».

Mère Térésa a montré que l'individu doit sortir de l'institution pour suivre les élans de son cœur, en refusant le confort et la sécurité que celle-ci peut offrir. L'institution peut être monacale, gouvernementale, familiale etc., et celle-ci devient pesante quand l'individu ne peut pas se réaliser pleinement.

Cheikh Ahmadou Bamba, quant à lui, s'est illustré dans l'éducation individuelle à la paix et la non-violence, en donnant à l'humanité un savoir-faire et un savoir-être qui transforme l'ennemi en ami et ainsi transformer, par l'effet de l'influence minoritaire, la planète fracturée en planète unifiée.

Tous ont montré l'influence minoritaire par leur engagement, la fermeté de leur décision, l'endurance face aux difficultés, et la foi dans la transformation et la restauration de l'être humain dans toute sa noblesse.

Tous ont été seuls au départ, et grâce à leur éveil de conscience devant les difficultés liées à des événements traumatisants, ils sont tous sortis de la conscience ordinaire, ils ont montré à l'humanité, en toute simplicité, que tout était possible quand on œuvre pour le bien de tous.

---

<sup>345</sup> irnc.fr , diaporama qu'est-ce que la non-violence, p.33

Dans notre analyse qualitative, les entretiens avec ceux qui sont engagés dans la non-violence ont montré que le travail sur soi est prioritaire. Ainsi, apprendre à gérer sa colère, à répondre au mal par le bien, à prendre conscience que celui qui nous fait face est un reflet de nous-même, et surtout le développement de l'amour agapè, sont les points sur lesquels ces enquêtés ont attiré notre attention.

Pour notre enquête qualitative, nous avons procédé à une analyse thématique (Moscarola, 2006), et utilisé la méthode de l'analyse papier-crayon, notamment conceptualisé par le logiciel Nvivo, pour regrouper et classer les thèmes, et extraire les verbatim correspondant à notre sujet de recherche. Nous avons pu ainsi constater que chaque participant a sa propre définition de la non-violence, que chacun a vécu un moment fort, une sorte de choc l'amenant à s'engager dans la non-violence. Au cours de leur engagement, ils sont en perpétuelle activité de pensée car la vie communautaire ou la vie sur le terrain de la violence les amène à reconsidérer de façon continuelle leurs points de vue sur leur relation à autrui. Ils sont tous conscients qu'ils ne sont qu'une minorité qui a une force de détermination dans l'action qu'ils mènent. Ces personnes ordinaires vont toutes dans la direction de la non-violence. Leur détermination à persévérer montre qu'ils ont trouvé un sens à leur vie.

Pour cette analyse, nous n'avons pas séparé les religieux et les non religieux, car la volonté d'agir avec non-violence concerne autant les laïcs que les religieux. Nous ne sommes pas en mesure d'évaluer s'ils sont réellement non-violents, il n'y a que les actions à long terme, et l'utilité visible de leur action par un grand nombre qui peuvent déterminer s'ils ont atteint leur but.

Les lycéens que nous avons questionnés pour notre démarche quantitative, ont montré leur volonté d'être formés à la non-violence, par les actions non-violentes, par les méthodes et ont dans l'ensemble pris le parti que la vie communautaire est un moyen privilégiant le travail sur soi indispensable pour accéder à la capacité d'être non-violent. En effet ils ont développé notamment les idées du pardon, du dialogue avec l'ennemi, de la recherche de relation gagnant-gagnant, de la nécessité d'être patient, tolérant, et de prendre en compte les sentiments et les traumatismes d'autrui. Conscients de la difficulté de vivre en groupe, ils ont évoqué surtout l'importance de la prise de conscience individuelle nécessaire pour accéder à la non-violence. Le questionnaire adressé aux lycéens a révélé que près de la moitié d'entre eux ne connaissent pas les figures de la non-violence, en dehors de seulement 2 figures : Martin Luther King et Gandhi. Par ailleurs, dans leurs représentations des violences, c'est le racisme qui prévaut dans un environnement tel que l'île de la Réunion.

Il serait intéressant d'approfondir cette question. Est-ce en lien avec les traces d'un passé colonial discriminant et violent ? Est-ce une question de transmission et d'héritage ?

Une forte majorité de lycéens (86%) porte un intérêt à la résolution des conflits par la non-violence et souhaiterait que les outils et méthodes de la non-violence soient étudiées et transmises à l'école.

A travers l'analyse des 3 corpus, l'étude des autobiographies et biographies des figures de paix, les individus engagés dans des organisations prônant la non-violence et la jeunesse réunionnaise en formation, nous avons obtenu une validation partielle de l'hypothèse qu'un choc émotionnel est à l'origine d'un engagement dans une démarche de non-violence. Une validation partielle de l'activité de pensée, issue de la dissonance cognitive. Et l'on constate que la mise en pratique de la non-violence n'appartient qu'à une minorité : cette hypothèse est donc validée.

L'hypothèse du choc est validée partiellement : Les figures de paix comme les personnes engagées dans des organisations non-violentes montrent bien que leur engagement fait suite à un choc, sauf Cheikh Ahmadou Bamba qui avait une conscience éveillée dès l'enfance. Chez les lycéens, on devine à travers leurs réponses qu'il y a un début d'éveil de conscience.

L'activité de pensée, issue de la dissonance cognitive, fait suite au choc chez les figures de paix comme chez les personnes engagées. Les lycéens ont tous été soit victimes, soit spectateurs de violence, on devine que l'activité de pensée est à son début car dans le questionnaire, nous n'avons pas pu aborder le thème de la dissonance.

Tous ont montré l'effet de l'influence minoritaire par leur engagement, la fermeté de leur décision, l'endurance face aux difficultés, et la certitude de restaurer l'être humain dans toute sa noblesse.

A travers les 3 corpus, autant les figures de paix, les personnes engagées et la jeunesse, on constate que le concept de la non-violence n'appartient qu'à une minorité.

Les figures de la non-violence et les individus engagés ont démontré leur passion en ce sens que le fait d'être une minorité ne diminue pas leur engagement, ni la fermeté dans leur décision, ni leur endurance face aux difficultés, ni leur conviction de restaurer l'être humain dans toute sa noblesse.

Dans l'analyse qualitative, priorité est donnée au travail sur soi. Apprendre à gérer ses émotions, sa colère par exemple, et à prendre conscience que celui qui nous fait face est un reflet de nous-même.

Pour l'analyse quantitative, nous observons la volonté des lycéens à être formés à la non-violence, de connaître les diverses actions non-violentes, les méthodes d'approches de la non-violence. Pour lutter contre la violence, la jeunesse réunionnaise exprime, dans sa

compréhension de la non-violence, que celle-ci doit passer par un dialogue avec les auteurs des violences, la nécessité de développer la patience, de prendre en considération les sentiments et traumatismes d'autrui et de savoir pardonner.

Aujourd'hui, la non-violence connaît une avancée exponentielle : Il existe plusieurs mouvements minoritaires qui œuvrent aujourd'hui pour la restauration d'une planète saine, d'une humanité en bonne santé, ce qui passe en grande partie par les mouvements écologiques et la non-violence.

Ces mouvements, précédemment cités dans le chapitre des perspectives, sont représentatifs de l'influence minoritaire, on peut en citer quelques-uns :

- Le mouvement Colibri de Pierre Rabhi. Ce mouvement, inspiré de l'histoire du colibri qui, à lui seul veut éteindre le feu d'une forêt en charroyant de l'eau avec son brin d'herbe, et répondant à tous les autres grands animaux qui se moquaient de lui : « peu importe, mais moi j'aurai fait ma part », œuvre à l'émergence d'une société écologique et solidaire, en favorisant le passage à l'action individuelle et collective.
- Vandana Shiva et sa banque de graines. La docteure Vandana Shiva a reçu le prix Nobel alternatif en 1991. Féministe écologique engagée, elle crée la ferme Navdanya en Inde qui est une banque de semences communautaire modèle, réclamant le retour des semences saines dans le bien commun, et lutte ainsi contre les compagnies qui produisent des semences hybrides et pesticides en rendant aussi les paysans dépendants.
- Le mouvement de la Ceinture Verte, initié par Wangari Mathai, prix Nobel de la Paix en 2004, au Kenya. Son objectif était de planter des arbres autour des villes et des villages par et pour les femmes kényanes afin de combattre la déforestation et restaurer leur principale source d'énergie pour faire la cuisine, générer des revenus et stopper l'érosion des sols. Depuis 1977, 51 millions d'arbres ont été plantés.
- Le Barefoot College de Bunker Roy (l'éducation par et pour les pauvres). C'est une ONG (Organisation non gouvernementale) qui a pour mission d'apporter des solutions aux problèmes majeurs de la qualité de vie en milieu rural. Bunker Roy a eu l'idée, notamment, de former des grands-mères analphabètes à l'installation de l'énergie solaire dans d'autres régions.
- Les lanceurs d'alerte : Selon la loi Sapin II<sup>346</sup> de décembre 2016, un lanceur d'alerte est « *une personne physique qui révèle ou signale, de manière désintéressée et de bonne foi, un crime ou un délit, une violation grave et manifeste d'un engagement international [...] de*

---

<sup>346</sup> Loi Sapin II consultable sur <https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000033558528>

*la loi ou du règlement, ou une menace ou un préjudice grave pour l'intérêt général, dont elle a eu personnellement connaissance* ». Nous avons comme exemple : Julien Assange, fondateur de Wikileaks, Edward Snowden, ancien employé de la CIA qui dévoile l'ampleur intrusive de programme de surveillance américain et britannique de la NSA (Agence Nationale de Sécurité).

- etc.

Parmi les solutions alternatives proposées par les mouvements décrits ci-dessus, nous constatons :

- Semences paysannes : C'est un réseau qui a pour but de redonner aux paysans leur autonomie en proposant des graines naturelles, non altérées par des pesticides et reproductibles. Beaucoup d'organismes se sont lancés dans les semences paysannes, telles que Agrosemens, Biaugerme, Graines-paysannes.
- Kokopelli : est une de ces structures proposant des semences paysannes.
- Les AMAP sont des associations qui établissent un lien direct entre le producteur et le consommateur.
- La Grameen Bank au Bangladesh. Fondée par Mohammed Yunus, prix Nobel de la paix en 2006, démontre qu'en prêtant de l'argent aux pauvres, sans pratiquer l'usure, ceux-ci peuvent s'affranchir de leurs dettes et développer leurs petites entreprises.
- L'Université de la non-violence du Cheikh Ahmadou Bamba à Pout au Sénégal qui est ouverte, informelle et permet à chaque volontaire d'y accéder simplement.

Une société non violente est-elle possible ?

Dans son livre « *Anthropologie de la paix et de la non-violence*<sup>347</sup> », Leslie Sponsel montre l'exemple des Semaï en Malaisie qui composent une société pacifique où la non-violence est au cœur de l'éthique. Toute forme de violence, nous dit l'auteur, épouvante les Semaï qui la voient comme stupide et dénuée de sens.

D'autres sociétés de ce type existent à travers le monde<sup>348</sup>. Le site « Peacefulsociety » décrit le mode de vie de ces sociétés et montre comment elles gèrent les conflits, comment elles

---

<sup>347</sup> Sponsel, L. E, Rollet, B, 2013, *L'anthropologie de la paix et de la non-violence*, Les Semaï, p.7. Diogène, 243-244, 41-64. <https://doi.org/10.3917/dio.243.0041>

<sup>348</sup>UNC Greensboro, s.d. *Sociétés pacifiques* consulté en Novembre 2020 sur <https://peacefulsocieties.uncg.edu/>,

organisent leur mode de vie, la vie des femmes, bref, ce qui fait qu'elles sont épargnées par la violence.

L'influence minoritaire que Serge Moscovici a observée, est non seulement présente dans le message propagé par les figures de non-violence mais offre aussi un espoir fabuleux pour les prochaines générations. Savoir notamment que la détermination est la force de la minorité peut représenter un atout pour celui ou celle qui veut s'engager dans des actions non-violentes. Pour compléter cette théorie de l'influence minoritaire, nous avons aussi :

### 8.1 *L'EFFET MAHARISHI*

Maharishi était un sage indien qui a vécu au VIII<sup>e</sup> siècle et qui avait pour mission de rénover la connaissance des Védas en Inde. Il a montré les effets de la méditation et surtout permis la mise en lumière du champ unifié des connaissances, montrant qu'1% d'une population ayant une bonne intention, peut changer le monde.

Les figures de non-violence sont le point de départ d'une vague de disciples, qui, à leur suite vont générer des actions non-violentes.

### 8.2 *LE 100<sup>ÈME</sup> SINGE*

D'après la théorie du 100<sup>ème</sup> singe, lorsqu'une technique est apprise par un petit groupe de singes, elle se propage à toute la population des singes de la même espèce, même si l'espèce ne vit pas au même endroit. Cela s'est constaté après que les 99 premiers singes aient acquis une technique dans un *apprentissage par imitation*. En psychologie, l'expression se rapporte à une propagation d'idées dans un contexte social, d'un savoir ou d'une capacité au sein d'une population humaine, reprenant ainsi le *concept de résonance morphique* de Rupert Sheldrake<sup>349</sup> et la zone de Vigotsky<sup>350</sup>, sans qu'il y ait de transmission visible et une fois qu'un nombre clé de personnes aurait acquis ce savoir.

---

<sup>349</sup> Rupert Sheldrake, (né en 1942), chercheur en biochimie, écrit essentiellement sur la résonance morphique qui serait un champ d'énergie sans matière, qui aurait une influence sur les comportements humains.

<sup>350</sup> Lev Vigotsky, 1997, a découvert la zone proche de développement qui maximise le potentiel d'étudiants moins avancés placés auprès d'étudiants plus avancés.

## Les devoirs de mémoire sont-ils nécessaires ?

Les devoirs de mémoire viennent nous rappeler qu'un événement traumatique a eu lieu, à telle époque, et leurs objectifs sont de nous faire prendre conscience que nous ne devons pas répéter l'histoire. Certes, l'intention est noble. Cependant cette réactivation de la mémoire vient aussi raviver le sentiment traumatique des victimes d'une part, et d'autre part, nous place toujours d'un seul côté, celui des vainqueurs<sup>351</sup> du conflit, rendant notre regard partisan. Ainsi, bien que nous scrutons l'histoire, nous n'avons pas un point de vue holistique qui nous permettrait d'être dans une conscience élargie, englobant à la fois l'opresseur et l'opprimé, et renvoyant chacun à ses responsabilités. En effet, ces situations traumatisantes ont créé des victimes. Malgré le temps qui s'est écoulé, nous en revivons l'impact psychologique comme si les événements se répétaient dans l'instant présent. Ainsi, les devoirs de mémoire ont un inconvénient : celui de faire revivre régulièrement les douleurs du passé. En effet, tout dépend de la façon dont les devoirs de mémoire sont organisés. Cela devient intéressant si on se sert de l'occasion pour pratiquer la résilience<sup>352</sup>. Comme le dit Freud<sup>353</sup>, « *Revivant dans le réel et l'actuel, et jusque dans le transfert, ces événements choquants, le patient, qui ne veut, ou ne peut, rien savoir du passé, reste prisonnier de la répétition des représentations. Il revit les souffrances antérieures en les répétant, sans pouvoir profiter d'éventualités plus clémentes.* »

Cela contribue à nous garder prisonnier de ce passé. Et restant imprégné par lui, nous ne pouvons éviter de mettre en œuvre le processus de répétition qui est tout à fait inconscient. Et dans cette inconscience, nous actualisons la logique de la victime, comme le souligne Karpman. Il en va de même pour les oppresseurs dont la logique est de faire triompher ce qu'ils voient comme leur bon droit. Et inconsciemment nous allons tout mettre en place pour que, hélas, se renouvelle la situation que l'on ne veut surtout pas revivre.

Par extension, tous les devoirs de mémoire au niveau étatique deviennent anti-évolutionnistes dans la mesure où cette pratique nous maintient dans le souvenir d'un événement négatif, créant ainsi une fixation<sup>354</sup>.

---

<sup>351</sup> *Le devoir de mémoire et les politiques du pardon*, Micheline Labelle, Rachad Antonius, Leroux Georges :3, 20, 28

<sup>352</sup> Fédération des cafés citoyens. 2008. *Doit-on imposer le devoir de mémoire ?* consulté le 9/09/2022 sur <http://www.cafes-citoyens.fr/comptes-rendus/221-doit-on-imposer-le-devoir-de-memoire>,

<sup>353</sup> Fréjaville A. 2912. Répétitions protectrices, *Revue française de psychanalyse*, 2012/4 (Vol. 76), p. 1167-1182. DOI : 10.3917/rfp.764.1167. consulté en Août 2021 sur <https://www.cairn.info/revue-francaise-de-psychanalyse-2012-4-page-1167.htm>,

<sup>354</sup> Sigmund Freud évoque aussi un autre mode de fixation, non lié au mode de satisfaction. Dans la conception théorique de la pulsion de mort, la fixation au trauma vient illustrer l'existence et le fonctionnement d'une compulsion de répétition qui n'obéit pas au principe de plaisir. *Dictionnaire de la psychiatrie*, cilf

Einstein faisait le constat suivant : « *Deux forces cosmiques ont apparu en notre siècle : celle de l'atome et celle de la non-violence : mais de loin la plus puissante, c'est celle que Gandhi a mise en œuvre ; auprès du Mahatma, je ne suis moi-même qu'un petit savant* ».

Au cœur de la Russie en guerre, Tolstoï rédige « *Le Royaume des cieux est en vous* », suivi de près par Henry David Thoreau qui évoque dans un tout petit traité les fondements de la désobéissance civile. Cependant ils ne sont pas les premiers adeptes de la non-violence car celle-ci a toujours existé.

Qu'en sera-t-il aujourd'hui à l'aube de ce 21<sup>ième</sup> siècle ? Est-ce que le développement de la spiritualité, selon cette phrase de Malraux « *Le 21<sup>ième</sup> siècle sera spirituel ou ne sera pas* », verra émerger de plus en plus de figures de non-violence ?

## 9 ANNEXES

---

### 9.1 ANNEXE A : QUESTIONNAIRES POUR ANALYSE QUALITATIVE.

#### 9.1.1 Questionnaire pour les responsables d'organisation non violente, les responsables d'associations à but humanitaire, écologique et autres.

- Vous êtes responsable de l'association X, pouvez-vous vous présenter et présenter votre association ?
- Qu'est ce qui a motivé la création de cette association ?
- Est-ce qu'il y a eu un événement marquant qui vous a amené à vous impliquer dans cette association ?
- Si oui quel genre d'événement ?
- Avez-vous changé radicalement de vie après cet événement ?
- Est-ce que vos motivations pour cette association sont d'ordre
  - Intellectuelle
  - Professionnelle
  - Spirituelle
  - Familiale
  - Autre, préciser
- Combien de temps consacrez-vous à votre association ?
- Dans l'association que vous avez créée, voulez-vous transmettre un message, si oui, lequel ?
- Comment faites-vous passer votre message ?
- Avez-vous d'autres activités d'aide en dehors de cette association ? Si oui lesquelles, pourquoi ?
- Votre association est-elle à but lucratif ?
- Avez-vous des bénévoles, si oui comment sélectionnez-vous les bénévoles ?
- Quelles sont les qualités humaines nécessaires pour travailler au sein de votre association ?

### Questionnaire destiné aux responsables d'associations

- Bonjour, Vous êtes responsable de l'association X, pouvez-vous vous présenter ?
- Pouvez-vous présenter votre association quel est son but ?
- Dans votre association, avez-vous été inspiré par une figure de la non-violence ? Si oui laquelle ?
- Êtes-vous toujours fidèle au message de cette figure de non-violence ?
- D'après votre expérience que faudrait-il rajouter aujourd'hui à l'action que cet être de paix a initiée ?
- Quel impact ce personnage a laissé sur vous ?
- En quoi est-il pour vous une source d'inspiration ?
- Est ce qu'il représente un exemple que l'on peut suivre ? si oui comment ? quels sont les signes qui vous font penser que l'être de paix est dans la vérité et qu'il pourrait être un modèle à suivre ?
- Quel message a-t-il laissé aujourd'hui ?
- Quels sont les changements que vous avez noté dans la société de (citer le pays de l'action de l'être de paix cité par l'interviewé, par ex si c'est Gandhi, dire l'Inde)
- Qu'est ce qui, selon vous, pourrait amener un changement dans la société dans laquelle on vit pour arriver à une société de paix non violente ?
- Connaissez-vous une personne dans votre association qui a les qualités fondamentales d'amour, de compassion que la figure de paix avait ? si oui, qui ?
- Si non pourquoi ?
- Quel travail sur soi est-il pour vous le plus important à faire pour devenir un être non-violent ?
- Quelle est la taille de votre groupe ?
- Face aux innombrables menaces de violence sur la planète, pensez-vous qu'une petite minorité comme vous peut changer les choses ?
- Ressentez-vous une passion pour une grande cause au sens christique du terme ?
- A quel moment vous sentez-vous exister ?
- Quel est le conseil que vous donnerez à celui qui voudrait suivre cette voie ?

### 9.1.2 Questionnaire destiné aux groupes communautaires.

#### Hypothèses

1/ le vivre ensemble dans les communautés religieuses amène à la non-violence et passe par un travail sur soi permanent sur plusieurs aspects de son être pour rester dans la non-violence

Questionnaire :

- 1- Pouvez -vous vous présenter ?
- 2- Depuis combien de temps faites-vous partie de cette communauté religieuse ?
- 3- Qu'est-ce qui vous a poussé à faire partie de cette communauté ?
- 4- Quelles sont vos pratiques quotidiennes ?
- 5- Au sein de votre communauté, vivez-vous quelquefois des moments de tension, si oui comment les gérez-vous :
  - Individuellement, si oui par quelle méthode ?
  - En groupe, si oui par quelle méthode ?
- 6- Quel est le rôle du leader au sein de votre communauté ?
- 7- Comment est vécue au sein de votre communauté la non-violence prônée par (Jésus Christ, le prophète Mohammed, Krishna, Bouddha, Baha'u'llah...)
- 8- Croyez-vous que la vie en communauté soit la solution pour une société non-violente ?
- 9- Pouvez-vous imaginer que tout le monde peut vivre comme vous, en communauté ?
- 10- Vivre en communauté, est-ce un modèle transposable dans toute une ville, ou tout un village ? si oui comment ?
- 11- Vous sentez-vous protégé du fait de vivre en communauté ?
- 12- Que pensez-vous de Mère Térésa, Gandhi ? Nelson Mandela ? Cheikh Ahmadou Bamba ?
- 13- A votre avis ces personnages reflètent -ils la non -violence prônée par un prophète ?
- 14- Dans quel aspect de sa vie ou de son action ?
- 15- Qu'est-ce que la non-violence pour vous en quelques mots ?
- 16- Quel est le travail sur soi à faire en priorité pour devenir un être non-violent ?
  - Ne pas se mettre en colère
  - Ne pas répondre « sur le coup », éviter les réactions
  - Ne pas s'attrister en cas de coup dur
  - Sortir de ses complexes
  - Sortir de son héritage pour se mettre à la place de l'autre

- Ne pas avoir peur de dire la vérité
- Comprendre les violences intérieures

13- Ressentez-vous de la colère quelquefois ?

Comment gérez-vous cette colère ou cette émotion négative pour rester dans la non-violence ?

14- Pensez-vous que l'île de la Réunion pourrait devenir une terre pacifique ? pourquoi ? comment ?

15- Pensez-vous que la planète pourrait devenir une terre de paix ? comment ?

Quel serait le message que vous souhaitez laisser à ceux qui liront cette thèse ?

## 9.2 ANNEXE B : QUESTIONNAIRE POUR ANALYSE QUANTITATIVE.

### QUESTIONNAIRE SUR LA NON-VIOLENCE DESTINE AUX LYCEENS

*Je réalise une thèse sur les figures de la non-violence ayant marqué leur époque par une action utile à l'humanité.*

*Ces personnalités étaient des hommes et des femmes ordinaires et un jour, ils ont pris conscience d'une injustice.*

*Ils se sont levés pour une grande cause et ont laissé un héritage précieux à l'humanité.*

*Sommes-nous en mesure de nous emparer de cet héritage ?*

*Sommes-nous capables de reconnaître une injustice et d'agir de façon juste ?*

*La non-violence devrait-elle être étudiée à l'école ?*

*Ce questionnaire a pour but de mettre en lumière les représentations que vous avez de la non-violence.*

*Il est anonyme.*

*Sentez-vous libre d'y répondre.*

*Merci d'avance pour votre collaboration*

1. Vous êtes

Un homme

Une femme

2. Quelle est votre année de naissance ?

.....

3. Quel est votre niveau de scolarité ?

CAP

Seconde GT/Pro

Première GT/Pro

Terminale GT/Pro

BTS

CPGE

Autre niveau, préciser

4. Vous sentez-vous concerné par la non-violence ?

Oui

Non

5. Pouvez-vous citer des figures de non-violence ? (Entre 0 et 4 réponses maximum)

.....

6. Quelles sont les actions non-violentes que vous connaissez ? (Cocher 3 réponses maximum)

La désobéissance civile

Les manifestations non-violentes

La grève de la faim

La communication non-violente

Les pétitions

La lutte contre la pauvreté

La lutte pour les droits de l'homme

L'alphabétisation

La lutte contre la déforestation

La lutte contre les OGM (Organismes génétiquement modifiés)

La lutte contre le racisme

La lutte contre l'apartheid

La lutte pour le désarmement

La lutte pour l'égalité homme-femme

Les sittings

Les marches pacifiques

Autre

7. A votre avis, quelles sont les violences encore présentes dans le monde ? (3 réponses maximum)

La pauvreté

Le racisme

L'inégalité homme-femme

- L'armement
- Le non-respect des droits de l'homme
- Les semences OGM
- L'interdiction de pratiquer sa religion
- L'apartheid
- La dictature
- Le réchauffement climatique
- Les crimes de guerre
- La surconsommation
- Les déchets
- La maltraitance animale

8. Avez-vous été personnellement témoin de violence, si oui quelles sont celles qui vous ont le plus marqué ? (Cocher 3 réponses maximum)

- Violence dans la rue entre deux personnes
- Violence des adultes envers les enfants
- Violences envers les femmes
- Violence envers les pauvres
- Violence envers les animaux
- Violences dans les couples
- Violence à l'école (racket, méchanceté etc.)
- Autre

9. Considérez-vous avoir été personnellement choqué ou traumatisé par la violence que vous avez vue ou que vous avez subi ?

- Non
- Oui

10. Quel a été votre ressenti après cette violence (cocher 3 réponses maximum)

- Un sentiment d'impuissance
- Un sentiment de révolte
- Un désir de vengeance
- Une envie que les choses changent

- Un sentiment d'incapacité d'agir, de raisonner
- L'envie de crier, d'aller dans tous les sens
- Un sentiment d'hébétude (la tête vide ou agir comme un robot, sans y penser)
- Autre

11. L'activité de penser : comment avez-vous dépassé ce choc ? (2 réponses maximum)

- En réfléchissant de manière apaisée à la situation que vous avez vécue
- Vous enfermant dans le travail pour ne plus y penser
- Vous avez été malade physiquement par la suite
- En parlant à un psychologue
- En parlant à un(e) ami(e)
- Vous avez été dépressif par la suite
- Autre

12. Pour vous, quelle est la suite de ce ressenti ? (3 réponses maximum)

- Vous y pensez encore
- Vous avez oublié
- C'est une blessure encore ouverte
- C'est une plaie cicatrisée
- Vous avez trouvé une solution apaisante
- Vous ressentez toujours de la tristesse
- Vous ressentez toujours de la colère
- Vous ressentez toujours de la peur
- Autre

13. Aimeriez-vous que la non-violence soit étudiée à l'école ?

- Oui
- Non

14. Quelles sont les méthodes non-violentes que vous aimerez connaître ? (3 réponses maximum)

- La communication non-violente
- La gestion des conflits
- Comment vivre en harmonie avec les autres ?
- Comment agir devant une injustice ?
- Que faire quand on est victime de violences ?
- Apprendre à ne plus être victime
- Apprendre à ne pas réagir du tac au tac
- Apprendre à pardonner
- Aucune
- Autre

15. Quelles sont les actions non-violentes que vous aimeriez connaître ? (Cocher 3 réponses maximum)

- La désobéissance civile
- Les manifestations non-violentes
- La grève de la faim
- La communication non-violente
- Les pétitions
- La lutte contre la pauvreté
- La lutte pour les droits de l'homme
- L'alphabétisation
- La lutte contre la déforestation
- La lutte contre les OGM (Organismes génétiquement modifiés)
- La lutte contre le racisme
- La lutte contre l'apartheid
- La lutte pour le désarmement
- La lutte pour l'égalité homme-femme
- Les sittings
- Les marches pacifiques
- Autre

16. Parmi ces personnalités non-violentes, quelles sont celles qui vous inspirent le plus ?  
(Cocher 3 réponses au maximum)

<input type="checkbox"/> Gandhi	<input type="checkbox"/> Eleanor Roosevelt
<input type="checkbox"/> Mère Térésa	<input type="checkbox"/> William Penn
<input type="checkbox"/> Cheikh Ahmadou Bamba	<input type="checkbox"/> Shirin Ebadi
<input type="checkbox"/> Nelson Mandela	<input type="checkbox"/> Jody Williams
<input type="checkbox"/> Martin Luther King	<input type="checkbox"/> Badshah Khan
<input type="checkbox"/> Le Dalaï Lama	<input type="checkbox"/> Lanza del Vasto
<input type="checkbox"/> Yunus Mohammed	<input type="checkbox"/> Lech Walesa
<input type="checkbox"/> Emir Abd el Kader	<input type="checkbox"/> Denis Mukwege
<input type="checkbox"/> Sœur Emmanuelle	<input type="checkbox"/> Baha Ullah
<input type="checkbox"/> Adolfo Perez Esquivel	<input type="checkbox"/> Kofi Annan
<input type="checkbox"/> Wangari Maathai	<input type="checkbox"/> Autre

17. D'après vous, qu'est ce qui a poussé ces personnalités à s'engager dans la voie de la non-violence ? (3 réponses maximum)

- Un choc psychologique
- Une vocation depuis l'enfance
- Avoir été témoin d'une forte injustice
- Avoir eu une prise de conscience
- Avoir été témoin de violence
- Avoir subi des violences
- Autre

18. Aimerez-vous que les figures de la non-violence soient étudiées à l'école ?

- Oui
- Non

19. Si oui, quels aspects de leur vie aimeriez-vous connaître ?

- L'événement qui leur a fait s'engager dans la non-violence
- Comment ils ont répondu aux difficultés
- Ce qui les a maintenus dans leur détermination
- Comment ils ont agi face à leurs ennemis
- Autre

20. Aimeriez-vous devenir une figure de la non-violence ?

- Oui
- Non

21. Pour quelles raisons ? (3 réponses maximum)

- Pour donner un sens à votre vie
- Pour donner un sens à votre mort
- Pour être utile
- Pour réparer une injustice
- Parce que c'est la seule solution à la violence
- Parce que vous le ressentez au plus profond de vous-même
- Parce que vous y pensez depuis l'enfance
- Autre

22. Selon vous, le fait de risquer sa vie pour une grande cause serait :

- Pas du tout envisageable
- Envisageable

23. Être séparé de sa famille pour une grande cause vous semble :

- Impossible
- Envisageable

24. D'après vous, le fait de perdre son confort matériel pour une grande cause est :

- Pas du tout envisageable
- Envisageable

25. Quel regard sur soi est-il nécessaire de porter pour devenir non-violent ?

- Prendre conscience de sa propre violence
- Prendre conscience de ses défauts (vices)
- Autre

26. Parmi ces indicateurs, lesquels vous semblent être facteurs de violence ? (3 réponses maximum)

- L'orgueil
- La honte (avoir peur de la vérité)
- La vanité
- La pleurnicherie
- La jalousie
- La haine
- La méchanceté
- La passion pour les divertissements
- Le mauvais caractère
- L'impatience
- La présomption (jugement)
- L'ostentation (l'apparence)

27. Pouvez-vous imaginer vivre avec un ennemi ?

- Oui
- Non

28. Si vous devez vivre avec un ennemi, cela consisterait pour vous : (3 réponses possibles)

- L'occasion d'améliorer les relations entre vous
- L'occasion de mieux le connaître

- L'occasion de faire un travail sur soi
- L'occasion d'apprendre à pardonner
- Trouver une stratégie non-violente
- Le combattre
- Élaborer une relation gagnant-gagnant
- L'ignorer
- Autre, préciser

29. Pensez-vous que les personnes qui choisissent de vivre en groupe ont plus d'aptitudes à pratiquer la non-violence ? Justifier votre réponse

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

30. Avez-vous un rêve pour l'humanité ? Que feriez-vous si vous avez le pouvoir de changer le monde ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

31. Pensez-vous que ce questionnaire vous a été utile ?

- Oui, pourquoi ?
- Non, pourquoi ?

### 9.3 ANNEXE C : CLAUSE DE CONFIDENTIALITE

Jocelyne Mareuil  
7 boulevard de Strasbourg  
97420- Le Port  
Tél 06 92 40 43 46  
Courriel : [jocelyne.mareuil@univ-reunion.fr](mailto:jocelyne.mareuil@univ-reunion.fr)

#### CONDITIONS DE L'ENQUETE SELON LES NORMES RGPD

Je réalise une enquête sur la motivation des personnes engagées dans un processus de non-violence. Les questions posées portent sur votre profil et votre manière de vivre la non-violence.

Doctorante en Anthropologie à l'Université de la Réunion, l'intitulé de ma thèse est : « Des figures de la non-violence à l'éducation à la paix. De la passion à la transmission. Quel regard sur soi ? »

Les données personnelles recueillies via ce questionnaire sont traitées sur la base de votre consentement.

Vos réponses sont facultatives et le défaut de réponse est sans conséquence. Vos données seront transmises aux seules personnes habilitées, lesquelles sont soumises au devoir de confidentialité, et seront conservées 12 mois après la soutenance de la thèse.

Conformément à la loi applicable, vous disposez de différents droits pour maîtriser vos données personnelles (droit d'accès, de rectification, etc.) que vous pouvez exercer en vous adressant par courriel à [jocelyne.mareuil@univ-reunion.fr](mailto:jocelyne.mareuil@univ-reunion.fr). A la suite de ce contact, si vous estimez que vos droits ne sont pas respectés, vous avez le droit d'introduire une réclamation auprès de la CNIL.

Consentez-vous au traitement de vos données personnelles recueillies pour cette enquête ?

Réponse obligatoire

- Oui
- Non

Vos noms et prénoms :

Votre organisation :

Date :

Votre signature :

#### *9.4 ANNEXE D : UN EXEMPLAIRE TRANSCRIT ET ANONYME D'UN ENTRETIEN.*

JM= Jocelyne Mareuil

XY= Personne interviewée

L'entretien s'est déroulé le 12 février 2021.

JM. Merci de me recevoir chez vous, via zoom

Pouvez-vous vous présenter ?

XY : Je suis psychiatre de formation , formé à Saint Antoine à Paris, et deux mois après avoir reçu mon diplôme de psychiatrie, je suis parti pour l'Inde où j'ai passé en tout une trentaine d'années, avec une bourse du gouvernement français, bourse de recherche Romain Rolland qui me permet de rester environ un an et demi sur place et prolonger ensuite, et puis je suis resté 4 ans avec cette bourse renouvelée et puis je suis resté par moi-même, j'ai gagné ma vie en venant en France, en faisant des tournées et en écrivant des livres. Donc j'ai écrit en tout une quinzaine de livres sur la psychologie spirituelle, à chaque fois, intervient le yoga, la méditation d'une façon ou d'une autre.

JM : Aujourd'hui vous êtes responsable des actions pour faire connaître Gandhi ?

XY : Je ne suis pas responsable des actions pour faire connaître Gandhi, mais j'ai traduit Tara Gandhi, la petite fille du Mahatma lors de conférences. Donc il y a eu une grande réunion à la salle d'honneur de la Mairie. Donc j'ai traduit pour elle, voilà, sinon j'étudie l'œuvre du Mahatma à l'université de Bénarès, j'ai fait une année de philosophie et dedans on avait l'œuvre du Mahatma et puis j'ai lu autour de lui et quand je suis venu pour les semaines de la non-violence, il y a des moments aussi où j'ai présenté les idées de Gandhi, j'ai un petit peu travaillé, et puis en 30 ans en Inde, en lisant les nouvelles, à gauche à droite on entend pas mal de choses sur le Mahatma Gandhi, les gens qui le suivent.

JM : Est-ce que vous pouvez nous dire, enfin me dire en quoi consiste la non-violence de Gandhi ?

XY : Oui, comme vous le savez, la non-violence ce n'est pas une faiblesse, au contraire, c'est une force ; les gens pensent que s'il y a non-violence, cela veut dire qu'on est faible, mais c'est le contraire, quand les gens utilisent la violence, c'est justement parce qu'ils se sentent faibles

et ils veulent essayer de compenser, mais si on est fort intérieurement et moralement, donc on peut utiliser la non-violence.

JM : Est ce qu'il y a eu un événement marquant qui vous a amené à vous impliquer dans ce travail, auprès de Tara Gandhi ou auprès de cette association ?

XY : Oui, eh bien il faut remonter loin, mon père avait vécu la guerre, il était passionné des livres de guerre, et du coup très jeune j'en ai lu sur la guerre germano-russe par exemple, pendant la seconde guerre mondiale qui a fait 20 millions de morts...., sur la violence de la seconde guerre mondiale, en Russie, et du coup ça m'a fait voir très jeune que la violence n'est pas la solution, voilà. Et après, j'ai commencé le yoga à 17 ans, je suis vite devenu végétarien dès que j'ai quitté mes parents à l'âge de 20-21 ans. Voilà j'étais déjà pour éviter la violence envers les animaux, c'était clair dans ma tête, donc après j'ai continué, donc à 30 ans j'étais en Inde, voilà, je suis d'une famille de militaires, j'ai même un arrière-grand-père qui était ministre de la guerre du temps du général Boulanger qui avait failli renverser la République en 1889, bon c'était violent pour lui aussi, il s'est suicidé suite à une déception amoureuse, sur la tombe de sa maîtresse. Tout ça, ça donne des empreintes profondes pour montrer que la violence et le côté militariste, voilà, n'est pas la solution. Donc, j'ai continué là-dessus, et voilà je pense qu'il faut être réaliste aussi. Donc j'ai étudié aussi les différents types de violence, j'ai fait un livre sur l'expansion de la violence chrétienne, qui est sur mon site. Donc voilà il y a eu pas mal de violences et d'idéologies qui ont mené à la violence, donc je détaille tout ça. Et j'ai étudié aussi, Jean Marie Muller que vous connaissez aussi peut-être pour son dictionnaire de la non-violence qui travaille, je dirai depuis toujours, sur ces questions-là. Il incite aussi à quelque chose de très simple, sur la glorification de la guerre, hein, ça paraît simple, mais au niveau de l'éducation, il ne faut pas glorifier la guerre. La guerre reste la guerre. Et j'ai eu l'exemple, j'ai visité le Boutan et dans le Boutan ils ont dû faire une petite guerre pour mettre dehors des « terroristes » réfractaires indiens qui s'étaient réfugiés dans la forêt boutanaise ... Dons ils se sont arrangés pour leur faire peur, donc ils ont fui et il n'y a eu qu'un mort. Donc ils ont gagné la guerre, ils ont eu la victoire, et la reine qui était une sage a dit « il ne faut pas célébrer la victoire parce qu'une guerre, ça reste une guerre. Donc elle a dit « pas de célébration de victoire ». C'est des gens sages, déjà ils ont réussi à faire une guerre qui s'est limitée à un mort, en plus ils n'ont pas fait de célébration de victoire en disant qu'il y a eu quand même un mort, c'est une guerre, donc il n'y a rien à célébrer.

Donc ça c'est important, il y a des cultures où on célèbre la guerre, il y a des institutions, etc mais ça donne des conséquences, par exemple, j'ai été coopérant en Algérie, pendant 15 mois,

et en Algérie le FLN qui était arrivé au pouvoir faisait l'éloge de la guerre civile alors que l'ordre soufi par exemple Alawiyya que j'ai un petit peu fréquenté, eux ils critiquaient cette guerre civile. Du coup ils ont embêté les soufis qui on peut dire ont été persécutés, mais le résultat de ça, c'est que, à partir de 90, les jeunes se sont dit « nos parents ont fait la révolte contre la France, nous on va faire la révolte contre l'armée au pouvoir, et ils ont déclenché cette guerre civile qui a fait plus de 100000 morts. Voilà, le gouvernement, l'éducation a une grande responsabilité, moi quand j'étais en Algérie je regardais un peu la télévision, et c'était souvent la louange de l'époque où il y avait les terroristes, les attentats etc, pour eux c'était l'âge d'or. Les algériens ont voulu faire un nouvel âge d'or, ça a fait plus de 100000 morts.

JM. D'après vous en quoi Gandhi est-il une source d'inspiration pour vous ?

XY : Oui eh bien j'ai transmis une vieille tradition, donc la non-violence c'est l'Inde, je ne dis pas que l'Inde dans l'ensemble est non-violente, ce serait être rêveur de dire ça, mais il y avait des garde fous qui étaient assez forts, avec l'importance de la vie monastique et donc cette non-violence qui a été prônée très fortement par le jaïnisme et c'est une religion très ancienne, déjà au IX<sup>ème</sup> siècle avec le 23<sup>ème</sup> Tirthankara (Maître Jaïn), donc il y avait déjà eu 22 avant, qui prône la non-violence, et donc ça a inspiré le Bouddha. Le bouddhisme est une branche du jaïnisme à la base et probablement, j'ai lu tout un livre là-dessus qui m'a semblé convaincant, le preshad et du coup cette non-violence s'est répandue et a beaucoup influencé l'hindouisme. Dans l'hindouisme il y avait toute une réflexion sur la guerre, avec le Mahabharatta et la Bhagavad Gita, mais il y avait une réflexion directe aussi sur la non-violence, sur le renoncement et donc peut-être ce qu'a apporté Gandhi c'est une non-violence séparée du renoncement monastique, une non-violence comme action politique directe et il a eu un génie d'organisation pour faire ça. Il avait aussi un génie de la communication. J'ai visité avec un groupe de français son ashram à Samarimallah, c'était très émouvant parce qu'il y avait l'endroit où il chantait près de la rivière Samari. L'endroit est très simple, et à partir de là, alors qu'il n'avait aucun moyen, il envoyait des télégrammes aux grands journaux de l'Inde et le lendemain c'était publié dans toutes les langues de l'Inde et il touchait 200 millions de personnes, grâce aux petits télégrammes qu'il envoyait de la poste du coin. Donc il avait compris l'importance des réseaux, donc la communication et tout ça avec très peu de moyens matériels.

JM. Quels sont les changements que vous avez noté dans la société indienne depuis l'avènement de Gandhi ?

XY : Oui c'est ça, j'ai vécu pendant 30 ans en Inde et je suis arrivé au moment où Gandhi était déjà un peu loin, puisque je suis arrivé en 1985. Donc à l'époque on reprochait au Congrès de parler beaucoup de Gandhi mais de ne pas mettre beaucoup en action ses principes et voilà. Le BJP (Bharatiya Janata Party) même s'il était opposant se réclamait aussi de Gandhi à sa manière, même s'il y avait des membres du BJP qui sont très critiques de Gandhi, mais quand même ils se réclamaient de Gandhi et sur un certain nombre de points, Gandhi était membre du Gujrat comme le premier ministre actuel Moodhi. Donc c'est une situation un peu complexe, donc dans l'opposition du congrès, il y a eu un certain nombre de « hazaras » (parti du peuple afghan) du mahastra contre la corruption et c'était un vieux monsieur, peut-être de 80 ans qui a fait la grève de la faim pour lutter contre la corruption, cela a fait bouger les choses parce qu'il avait 80 ans. Donc je pense que Gandhi a transmis des valeurs de non-violence, influencé par un ami de sa mère qui était jaïn. Donc ça a quand même aidé à atténuer les rigueurs de la partition, donc voilà, à l'étranger ça a eu aussi un impact important alors. Comment est-ce que l'Inde a changé ? bon eh bien il y a un changement certain, avec des avantages et des inconvénients, donc c'est un peu enfoncer une porte ouverte de dire qu'un changement a des avantages et des inconvénients. Les avantages c'est que les hindous prennent confiance en eux, on peut dire que c'est la fin de la colonisation mentale, et donc ça je pense que c'est important et c'était souhaitable ; quand j'étais en 1985 j'avais l'impression que les élites avaient encore été formées pour dépendre intellectuellement de l'ancien colonisateur et Moodi est un des premiers premier- ministre, il y a peut-être eu quelques-uns qui ne sont pas d'Oxford mais ils n'ont pas duré longtemps, à vraiment tenir le coup et à ne pas être du tout dans la formation d'Oxford. Donc je pense que c'est une décolonisation mentale qui est plutôt bonne, après sur 1 milliard d'hindous, il y a des gens qui sont plus excités, il y en a qui ont une certaine influence aussi, mais je pense qu'il y a un rééquilibrage et que l'Inde est en train de trouver sa maturité. Voilà. C'est une maturité qui dérange, qui dérange les marxistes parce que voilà ce n'était pas leur plan, une religion polythéiste très ancienne qui prenne du poil de la bête et ça dérange aussi les monothéistes parce que les monothéistes ont toujours considéré que le polythéisme devait disparaître et voilà, sauf que là ils étaient 300 millions en 1947 et maintenant ils sont 1 milliard. Ça fait qu'on se demande si les textes sacré monothéistes ne se sont pas trompés. Donc c'est un vrai problème métaphysique et théologique pour les monothéistes et idéologique pour les marxistes de l'hindouisme. Donc ils sont critiqués, mais à mon avis il y a un rééquilibrage qui se fait. Et puis ils ont fait une décolonisation, enfin il y a eu la guerre de partitions, mais ils ne

se sont pas vengés contre les anglais, contre les chrétiens, les chrétiens avaient collaboré avec les anglais de façon évidente, ben il n'y a pas eu de revanches comme dans beaucoup de pays où il y a eu la décolonisation, il y a eu des revanches, puis il n'y a pas eu de guerres contre les ... à proprement parler, ils ont libéré les anglais sans guerre, grâce à Modi en particulier. Donc tout ça voilà, c'est pour dire que l'Inde a une certaine maturité. Et c'est la plus grande démocratie du monde même si on n'aime pas le gouvernement actuel, ça reste la plus grande démocratie du monde et il y a une commission électorale qui est compétente, il peut y avoir des petites bavures mais rien de conséquent surtout à côté d'un pays comme la Chine qui est la plus grande dictature du Monde

M. Vous avez parlé de décolonisation mentale, c'est un mot fort, une expression intéressante. Comment ça se passe la décolonisation mentale ?

XY. Je pense que les anciens colonisés doivent être fiers des valeurs des civilisations, des valeurs anciennes, et ils peuvent les appliquer dans la vie moderne avec les téléphones portables, ils peuvent faire la séparation de ce qui est utile pour eux, et ce qui est juste une invasion culturelle, psychologique des anciens colonisateurs. Voilà, ce n'est pas si facile à faire, il y en a qui le font intelligemment, il y en a qui le font stupidement, c'est tout un processus, il faut avoir aussi une certaine tolérance. J'ai vu en Inde, on le décrite aussi, il y a des gens qui peuvent aller à l'université avec ingénieur à l'université ou enseignant de sciences en Inde et puis quand ils reviennent chez eux, ils laissent le costume cravate, ils mettent le pagne, ils font la Kumbh Mela ( fête de la jarre sacrée) et ils reviennent dans un monde traditionnel, ils reviennent vers la mer etc. , tout un monde de traditions, et pour eux, c'est pas une vie, c'est normal, ils savent qu'à l'université il y a un certain nombre de fonctionnement avec l'occident etc et puis chez eux il y a toutes les traditions religieuses, qu'ils aiment aussi, pour eux, ils réussissent à mener les deux de front.

JM. Gandhi il a fait un gros travail d'introspection.

XY : Oui Gandhi a passé 7 ans en prison et ça, ça vous fait réfléchir, moi je n'ai pas cette expérience, mais je suppose que ça vous fait réfléchir (rires)

JM. Quel travail sur soi est-il pour vous le plus important à faire pour devenir un être non-violent comme Gandhi ?

XY : Ah oui il faut faire un travail sur soi. En Grec « bios » qu'on retrouve dans biologie, etc. a donné le mot violence. Donc la nature de base de la vie c'est quand même une certaine violence, des mots qui s'agressent entre eux etc et il faut du coup faire un travail en profondeur pour connecter cette violence et la reconvertir, il ne s'agit pas de châtrer cette énergie mais de la reconvertir dans une énergie positive, et il y a un livre très intéressant de 2017, je ne crois pas qu'il soit encore traduit en français, mais j'ai commencé à le lire en allemand, et l'édition originale est en anglais, 2018-2019, c'est un dialogue du dalaï lama, avec un professeur de bouddhisme des Etats Unis mais qui est d'origine japonaise. Et donc les deux disent, le bouquin s'intitule « Be angry » et il dit on associe souvent le bouddhisme à être zen et ne rien faire pour le monde et les deux sont d'accord pour dire que c'est pas le vrai bouddhisme, il faut être capable de manifester la colère contre ce qui est injuste, une colère inspirée par la compassion. C'est ça qui fait toute la différence, donc on peut avoir une colère non violente, dit en d'autres termes, on peut faire semblant d'être en colère, mais pour stopper les gens qui font des choses injustes. Et donc c'est intéressant que le Dalaï lama avait fait un petit livre avec Stéphane Essel qui était intitulé « Indignez-vous ! » donc c'est la même, pour la bonne cause, il faut être capable de se bouger les fesses comme on dit familièrement.

M. Face à toutes les menaces de violence qui pèsent sur la planète, l'Inde est un grand pays, mais ceux qui œuvrent pour la non-violence sont une minorité, est ce que vous pensez que cette minorité-là peut changer les choses ?

XY : Oui, eh bien regardez Gandhi il n'était pas une majorité au début, il a pu changer les choses, hein, il disait une phrase fondamentale et très encourageante : « commencez à marcher sur le chemin de la vérité, au début vous serez seul ensuite tout le monde vous suivra » Et donc voilà il faut initier, on est là pour ça, c'est important de travailler sur soi, de se relier à son centre, de sentir ce qui est juste et de pratiquer le silence méditatif parce que la voie de la justesse elle est souvent petite au début, puis il y a beaucoup de voies de violences ou de bêtises à l'extérieur, donc il faut vraiment travailler sur l'écoute, la profondeur pour suivre cette voie de la justesse, la comprendre déjà, ensuite avoir la force morale pour la suivre.

M. Quel est le conseil que vous donnerez à celui qui veut emprunter la voie de la non-violence ?  
XY : Oui donc l'appliquer déjà dans sa vie, observer tout le temps son mental pour voir les pulsions de violence, beaucoup travailler sur la notion de violence envers soi-même, la non-violence est une forme de bienveillance mais on ne s'aperçoit pas qu'on est agressif envers soi-même et Tenzin Palmo qui est une anglaise et qui a vécu 11 ans et demi dans une grotte, elle expliquait qu'on avait une sorte de vieux couple qui se disputait tout le temps en nous, et qu'il fallait réussir à se réconcilier parce que sinon c'était l'enfer parce qu'on ne peut pas divorcer avec soi-même. Donc ce vieux couple grincheux, eh ben c'est la malveillance envers soi-même. Donc là il y a un gros travail à faire et il y a un institut de méditation plutôt orientation Vibhassana au Massachussets, un grand institut, je crois que c'est le plus grand des États Unis, qui a compris ça, avant ils faisaient que des méditations de bienveillance envers les autres, et après ils ont fait avec leur esprit pragmatique américain, des semaines de méditation uniquement de bienveillance envers soi-même. Il faut commencer par-là, et le Bouddha le disait aussi : si vous méditez sur la bienveillance, ne vous oubliez pas vous-même, et on le dit aussi dans le christianisme « charité bien ordonnée commence par soi-même. Je pense que dans le soufisme il doit y avoir quelque chose comme ça aussi, parce que c'est fondamental et puis aussi quand on reçoit en méditation et qu'on parle aux autres, c'est important d'avoir de la cohérence , quand on parle aux autres, c'est important que sa parole , et même son regard et ses intentions , ses prières sont comme des rayons laser, comme des lumières cohérentes, quand on n'est pas cohérents, c'est la lumière ordinaire, on ne peut pas faire des opérations avec la lumière ordinaire alors qu'on peut faire des opérations avec la lumière laser. Donc il y a une force dans la cohérence et donc la bienveillance envers soi-même ça permet d'avoir une cohérence avec son action extérieure.

M. Parmi les nombreux défauts que l'on peut avoir, défauts ou vices, je ne sais pas comment on pourrait appeler ça, à votre avis quel est le travail sur soi à faire en priorité pour devenir un être non-violent ? est ce qu'il faut par exemple, ne pas se mettre en colère, ne pas répondre du tac au tac etc.

XY : Donc c'est tout ça bien sûr, il y a un aphorisme tibétain qui dit : « l'enseignement secret suprême c'est de sans cesse observer son propre esprit ». La violence elle ressort très souvent, mais il faut regarder au microscope pour la voir. Donc quand on fait ça, eh ben on commence à retirer des herbes quand elles commencent à pousser, c'est beaucoup plus facile que d'attendre la vraie violence pour essayer de la stopper, et du coup, mon maître spirituel il disait « les émotions dont la colère et la violence , c'est comme une avalanche, c'est beaucoup plus facile

de la stopper au début, qu'en mi pente ou en bas de la pente », et du coup c'est vraiment ça qu'il faut faire, regarder les petits germes de violence qui vont donner l'épidémie. Si au marché de Wuhan on avait pu stopper le truc, ça aurait été plus simple pour le monde. Donc c'est pareil pour la violence, il faut réussir à la stopper au début et pour ça il faut regarder à la loupe son propre esprit, ..... secrète suprême c'est d'observer sans cesse son propre esprit, et .... Oriental style soufi qui est joli je réponds souvent à propos de la non-violence, c'est l'histoire d'un étranger, il va voir dans le souk, chez un marchand de sucreries et de miel, et il attend pour sa commande et il y avait une fourmi qui commence à aller sur le rebord du pot de miel pour entrer à l'intérieur, il y a un oiseau qui l'a vue qui a voulu manger la fourmi, donc il s'est posé sur le rebord du pot de miel, il y a un chat qui a vu l'oiseau, donc il a sauté sur l'oiseau et il a renversé le pot de miel et le commerçant qui était tourné de l'autre côté, il a regardé, il a vu le pot de miel cassé, et l'étranger à côté, donc il avait pensé que c'était l'étranger qui avait cassé le pot de miel. Il va dire il va falloir que tu me le rembourses, alors l'étranger a dit « mais j'ai rien fait », il a essayé de s'expliquer, le ton est monté, ils ont fini par se taper dessus, l'étranger a eu le dessus et à ce moment-là l'épicier a crié « à l'aide », tous les autres voisins et marchands sont venus, et évidemment ils ont pris sans se poser de questions, le parti de leur collègue, ils ont vraiment bien tabassé l'étranger qu'il est mort, et à ce moment-là, le roi du royaume voisin dont faisait partie l'étranger, attendait un prétexte pour faire la guerre, il a mobilisé ses armées, il attendait un prétexte pour faire la guerre, il est rentré dans le pays, la guerre a duré des années, il y a eu plein plein de morts, et à la fin comme il n'y a pas eu de décisions, ils ont dû arrêter la guerre. Voilà, tout ça à cause d'une fourmi qui voulait manger le miel.

JM et XY rient

JM. Est-ce que vous, personnellement vous ressentez de la colère quelquefois et si oui comment vous gérez cette colère ou cette émotion négative ou positive, je ne sais pas.

XY : C'est plus facile de faire une colère sans violence ou bien une colère de compassion, sans violence. Ce qui m'aide beaucoup c'est une autre histoire, je pense qu'elle était racontée par Ramakrishna : c'est un vieux moine errant qui a le pouvoir de parler au cobra. Donc un jour il s'est assis sous un arbre et il a vu un cobra qui s'approchait. Il s'est mis à faire la conversation, il a demandé des nouvelles, comment elle est la vie, et le cobra ... son langage, s'est mis à devenir bavard, lui dit « oui oui j'ai une belle vie, je me dore au soleil, mais il y a quelque chose que je n'aime pas c'est quand les êtres humains s'approchent de moi, à ce moment-là s'il s'approche trop près, je me dresse je le mords et il meurt ». Alors le sage a dit « mais c'est très

mal ce que tu fais, autant tu peux manger des grenouilles parce que c'est ta nourriture, mais un être humain tu ne le manges pas, donc tu le tues pour le plaisir. Et alors ça a fait un peu réfléchir le cobra, et alors il lui dit « je vais te donner un mantra pour être paisible et comme ça tu ne vas pas tuer les êtres humains. Alors le cobra a dit « bon d'accord, je vais essayer ». Du coup le cobra, s'est mis au soleil les voisins, les enfants du voisinage l'ont vu au soleil, ils ont vu qu'il ne bougeait pas. Donc ils se sont mis à s'approcher, ils ont vu qu'il ne bougeait toujours pas. Du coup comme souvent font les enfants, ils se sont mis à lui lancer des pierres. Et finalement lui il récitait son mantra, il s'est pris des pierres et il a dû se réfugier, blessé sous un tas de rochers. Un mois plus tard, le même sage est venu sous l'arbre et là il se plaint il lui dit : « regarde dans quel état m'a mis ton mantra » et il lui a raconté l'histoire, et le sage lui a dit « mais t'as rien compris ! ce mantra c'était pour t'empêcher de mordre, ça n'a jamais été pour t'empêcher de siffler »

Rires, très beau !

XY : Et aussi il y a l'humour, l'humour cela permet de déraciner les débuts de violence, Quand on se moque on réagit comme un enfant, un amoureux déçu etc, alors que bon il n'y a pas lieu et selon ...et puis aussi savoir que désir et colère ce sont les deux faces de la même pièce. En sanskrit il y a Kama et kroda qui sont pratiquement le même mot, kama c'est le désir intense, cela peut être aussi le désir sexuel, et kroda c'est la colère, c'est sûr que si vous n'avez pas mangé depuis 3 jours et qu'on vous donne un sandwich au camembert bien coulant et qu'au moment où vous le mettez à la bouche, quelqu'un vous l'arrache, vous allez ressentir de la colère, c'est automatique. Donc il faut bien comprendre que plus le désir est intense, plus la colère est grande au moment de la frustration. Et donc il y a des gens qui pensent qu'ils peuvent avoir des désirs intenses sans colère, mais bon ça peut marcher pour un temps mais il y a un moment où la colère ressort, si le désir est intense. Donc l'idée c'est de savoir réduire l'avidité pour pouvoir réduire la colère, c'est la solution de fond, mais tout le monde ne veut pas voir ça en face parce qu'évidemment c'est se remettre trop en question. Tenzil Palmo le dit; elle se promène beaucoup en Occident, elle nous expliquait que ça la faisait sourire parce que dans les entretiens privés ou dans les groupes, beaucoup de gens viennent lui demander comment dépasser la colère, mais très peu viennent lui demander comment dépasser l'avidité. Alors que quand on a un tant soit peu de sagesse, on sait que les deux sont très liés.

JM : et que dit-elle pour dépasser...

XY : Elle dit pour dépasser la colère, dans le sutra patanjali et ce qu'on dit dans toutes les morales, quand on veut dépasser, il faut cultiver l'émotion contraire, donc la joie, la sérénité, la

paix, tout ça, ça aide à stopper l'urgence et on peut refouler aussi. Donc il y a des moments où socialement, éthiquement c'est bien de refouler

Au-delà du refoulement, il y a d'autres méthodes, c'est prévoir les situations qui nous mettront en colère, et ce n'est pas si difficile que ça, en général ce sont les mêmes, et voilà par exemple quand j'ai commencé à faire des conférences, il y avait des gens qui posaient toujours les mêmes questions sur l'Inde un peu stupides et ça me mettait en colère. Et maintenant j'ai travaillé dessus et ça me fait sourire, je réponds gentiment et je n'y passe pas une heure parce que la question est réellement stupide, et puis on passe à autre chose gentiment. Je ne me mets plus en colère parce que je sais que statistiquement ça va sortir toutes les deux ou trois conférences, la même question va ressortir, ou le même genre de questions, donc je m'y attends et je peux travailler là-dessus.

Dans les familles, le premier enfant il se met souvent en colère, parce que la maman n'a pas l'habitude et puis si elle en a 5 ou 6, en général elle se met moins en colère parce qu'elle sait que les enfants c'est comme ça, quoi. On ne peut pas tirer sur l'herbe pour qu'elle pousse plus vite.

JM. Et vous avez aussi parlé de l'avidité, parce que c'est un mal planétaire, cette fois-ci

XY. C'est un mal humain. On est fait d'avidité et d'aversion, c'est comme un punchingball, il prend un coup dans le sens de l'avidité, ensuite il prend un coup dans le sens de l'aversion. Et il faut déjà un début de sagesse et d'enseignement pour comprendre que notre mental est comme un punchingball et savoir que son soi ou son centre divin n'est pas un punchingball, il peut être stable au-delà de l'aversion et de l'avidité. Mais si on ne travaille pas dessus, on reste le punchingball jusqu'à la fin.

On a envie d'un médicament au moment de la mort, on ne veut pas l'autre, on a envie de faire hériter un enfant, on ne veut pas faire hériter l'autre etc., jusqu'au moment de la mort on aura avidité et aversion. Donc il faut bien travailler là-dessus, ça c'est fondamental.

JM. Est-ce que vous pensez que la planète pourrait devenir une terre de paix et comment ?

XY. Oui Gandhi disait qu'il y a assez de ressources pour les besoins des êtres humains, et jamais assez pour leur avidité. Donc c'est clair hein là il y a un travail à faire, réduction de la consommation, il y a le comité qui a eu le prix Nobel pour le climat, il a dit clairement que si on devenait végétarien, on pourrait avoir suffisamment à manger pour tout le monde, ou alors pratiquement végétarien, un petit bout de viande de temps en temps, et à ce moment-là on pourrait donner à manger à tout le monde, mais si chacun veut sa côte de bœuf tous les jours, il

n'y aura pas assez à manger pour tout le monde. Donc ce sont des choses scientifiques maintenant, qu'il faut prendre en compte, voilà. En plus c'est bien parce que cela favorise la non-violence envers les animaux.

Le Dalaï lama a dit quelque chose de très bien, il a dit pour favoriser l'éducation des enfants à la non-violence, il faut leur apprendre à ne pas écraser les insectes. Parce que les enfants n'aiment pas trop les insectes, du coup ils les écrasent, cela les amuse aussi, une sorte de cruauté, et donc il faut leur faire prendre conscience, les insectes, ils doivent vivre aussi, donc il ne faut pas les écraser. On commence par les petites choses et à la fin on arrive aux grandes choses. Parce que pour le dictateur, une ville voisine sur laquelle il veut lancer l'arme nucléaire, en fait c'est comme un insecte il m'embête, je vais l'écraser. Dans la tête on a des schémas comme ça, c'est un insecte que je veux écraser.

JM. Vous avez parlé d'un maître spirituel tout à l'heure. Il est d'une confession particulière ou bien... ?

XY. C'était Swami Vijayananda, le second mari de sa mère était le grand rabbin de Metz, donc à 10 ans il savait l'hébreu, il était destiné à être rabbin mais il a lu les philosophes à l'âge de 15-16 ans, il s'est mis à ne plus croire en Dieu, et puis il s'est intéressé au bouddhisme, puis finalement l'hindouisme aussi, et il est parti pour recevoir des enseignements au Sri Lanka et en Inde, finalement il est resté avec Mâ Ananda Mayi, et voilà, donc il a fait une vie de moine Swami, et donc j'ai travaillé avec lui pendant 25 ans et donc c'était un pratiquant de non-violence, en 25 ans je ne l'ai jamais vu en colère, en 25 ans ça peut se voir. Quand il voyait que quelque chose n'était pas juste, la plupart du temps il se taisait, mais c'était une main de fer dans un gant de velours, quelquefois il voyait que des gens dans l'ashram voulaient mettre la zizanie etc., donc il savait jusqu'à un certain point les bloquer, il n'était pas tout puissant. Enfin il essayait de les bloquer sans jamais s'énerver, et donc il avait une fermeté intérieure très grande. Et c'est comme ça qu'il nous a éduqués parce que nous aussi on partait dans des ....., quand on était jeunes, enfin les gens qui visitaient l'ashram c'était souvent des jeunes, ben on partait un peu dans tous les sens. Et puis il avait une main de fer dans un gant de velours, il nous faisait sentir ce que c'était que la discipline juste. Du coup on avait cette énergie pour la suivre cette éducation et la manière dont on doit s'éduquer soi-même à la non-violence, et éduquer les autres à la non-violence, les enfants, alors des fois on avait des responsabilités avec les adultes aussi, en même temps les soutenir mais aussi les faire travailler.

JM. A propos justement de transmission de la non-violence, est ce que vous avez une action de transmission ?

XY. Eh bien justement je fais beaucoup de stages de méditation et puis de conférences eh bien dedans c'est central, la bienveillance envers soi-même, la bienveillance envers les autres, cela fait partie du centre de beaucoup de méditations, et en faisant quelque chose qui pourrait sembler de l'extérieur plutôt du bien-être, j'explique bien qu'il y a un aspect altruiste aussi, si on est en paix avec soi-même on est en paix avec les autres, et donc là je pense qu'il y a un message qui passe concrètement. Donc voilà, je ne suis pas engagé sur des actions non-violence politique, mais bon je les soutiens quand même moralement, moi je suis engagé à plein temps dans la non-violence au niveau de l'éducation, la méditation, donc voilà ça me suffit, j'ai pas des journées de 40 heures. Et je suis content qu'il y a d'autres gens qui font des actions de non-violence en politique, bien sûr je les soutiens moralement.

JM. Quel serait le message que vous souhaitez laisser à ceux qui liront ce travail de thèse ?

XY. Oui donc déjà un message pour soi, donc l'instruction secrète suprême, ce n'est pas des choses mystiques en haut des cieux, mais c'est observer sans cesse son propre esprit et c'est comme ça qu'on déracinera la violence comme on déracine un terrain, on retire les mauvaises herbes une à une, et ça c'est important. Et pour le collectif, eh ben travailler la vérité ça va vraiment avec la non-violence, le mensonge est une violence envers soi-même et envers les autres, et dans le milieu religieux il y a beaucoup d'hypocrites hein comme on dit familièrement des faux culs, donc il faut le savoir et c'est dans toutes les religions, il faut savoir les démasquer et ramener à ce qui est juste. Dans chaque religion il y a une partie qui est un peu politique ou bien idéologique, ou bien égocentriste en disant « nous on a trouvé la vérité, les autres ils n'ont qu'à se convertir à nos idées, bon il y a beaucoup de croyants, de j'allais dire un peu bruts qui, et ce n'est pas contredit dans les enseignements des responsables religieux, et donc là il faut faire bien attention à ça. Donc être dans la vérité et savoir que tous les groupes portent en eux des germes de violence qui sont justifiés par la politique, par l'unité ethnique par la religion et donc il ne faut pas hésiter à les repérer là où ils sont et les dénoncer, il faut du courage, il y en a qui peuvent se faire assassiner à cause de ça, il y en a qui peuvent se faire mal voir etc., mais c'est important. Pour résister à la violence, la pratique personnelle est importante, je me souviens du Cheikh Malzein, c'est un cheikh au fait du chiisme, et il est venu à mes groupes de méditation, donc bouddhiste et hindou et il m'a dit clairement quand je lui demandais pourquoi il venait, c'était un jeune cheikh, sa femme faisait une maîtrise de psychologie et il a dit « je crois qu'il faut que tout le monde développe une méditation individuelle » et il a dit

« nous, musulmans on est trop en groupe et alors on fait la prière en groupe, on fait le pèlerinage en groupe, on fait la charité en groupe, comme on fait aussi la violence en groupe, et c'est pas juste, il faut que chacun prenne une responsabilité vis-à-vis de soi-même avec la méditation pour pouvoir échapper aux vagues de violence qui envahissent le groupe et qui passent à l'acte collectivement, C'est souvent une sorte de couardise, on ne prend pas la responsabilité mais on tue quand même les gens. Là donc il faut bien se rendre compte de tout ça, et revenir à soi pour pouvoir se désidentifier du groupe. Donc le groupe ce n'est pas la solution, des fois ça aide, des fois ça vous met dans le rouge, donc ce n'est pas une ... solution, donc il faut avoir cultivé son indépendance.

JM. Et rester en méditation quelquefois ?

XY. Oui pour réviser ce qui vient de l'extérieur, cultiver dans leurs valeurs éthiques par rapport à ce qu'on sent au plus profond du cœur. Et ça, ça demande de l'écoute, ça demande du silence et si on est tout le temps avec le groupe, on ne peut pas faire ce travail.

JM Merci beaucoup

# BIBLIOGRAPHIE

## Ouvrages et chapitres d'ouvrages

AIMELET-PERISSOL Catherine, AIMELET Aurore, (2017), *Emotions, quand c'est plus fort que moi*, Paris, Éd Leduc S.

ALAIN, (1985), *Propos sur le bonheur*, Paris, Éd Gallimard.

ARENDRT Hannah, (1981), *La vie de l'esprit, la pensée*, traduit de l'américain par Lucienne Lotringer, Paris, Éd Puf, pp.79-80.

BAYADA Bernadette, BOUBAULT Guy, (2004), *Pratiques d'éducation non violente : nouveaux apprentissages pour mettre la violence hors-jeu*, Paris, Éd Charles Léopold Mayer, p.60.

BERGSON Henri, (2017), *L'énergie spirituelle*, Paris, Presses Universitaires de France, pp.5, 10-13.

BERTRAND Maurice, (1986), *Refaire l'ONU : un programme pour la paix*, Genève : Editions Zoé.

BOUBAULT Guy ET LE MEUT Christian, (2000), *Pratiques de médiation écoles, quartiers, familles, justice : pour gérer les conflits*, Paris, Éd Charles Léopold Mayer.

BOURBEAU Lise, 2013, *Les cinq blessures qui empêchent d'être*. Québec, Ed E.T.C. Inc, p.13.

BOURGEOIS Didier, (2018), *Être victime de soi-même ? La personnalité prométhéenne*, Paris, Ed.Dunot.

CHAWLA Nawin ET RAI Raghu, (1977), *Mère Teresa. Foi et compassion. La vie et l'œuvre de Mère Teresa*. Escalquens, Éd Dangles, pp. 21-25.

CHENE Patrick André (1998), *Sophrologie. Fondements et méthodologie*, Tomes 1&2 Champs d'applications, Paris, Ed Ellébore.

CHERKAOUI Mohamed, (2003), *Stratifications sociales et niveaux de réalité*, Genève, Librairie Droz.

CORNELOUP Jean (2002), *Naissance et principes de sociologie, Les théories sociologiques de la pratique sportive*, Paris, Presses Universitaires de France.

CYRULNIK Boris ET SERON Claude, (2009), *La résilience ou comment renaître de sa souffrance ?* Paris, Éditions Fabert.

DANIEL Lysek, FREYMANN Jean Richard, (2011), *Traumatisme, élaboration et créativité. Clinique de la déshumanisation. Le trauma, l'horreur, le réel*. Toulouse, Érès, 2011, pp. 223-237.

D'ALMEIDA Fabrice, (2018), *Nelson Mandela*, Paris, Que sais-je ?

DELIÈGE Robert, (1999), *Gandhi*, Paris, Presses Universitaires de France.

DELORY-MOMBERGER Christine, (2005), *Histoire de vie et recherche biographique en éducation*. Paris, Éd Economica Anthropos.

DEL VASTO Lanza, (1993), *Les quatre fléaux*, Paris-Monaco, Éditions du Rocher.

DEL VASTO Lanza, (1971), *Technique de la non-violence*, Paris, Denoël.

DE MAREUIL Arnaud (1998), *Lanza del Vasto*, Escalquens, Éd Dangles.

DEMERS Pierre, (2008), *Élever la conscience humaine par l'éducation*, Québec, Presses de l'Université du Québec.

DEMERS Pierre, (2011), *L'humanité, de l'obscurité à la lumière : l'éducation pour rendre le pouvoir à l'être humain*, Québec : Presses de l'Université du Québec.

DESCARTES René, (1998), *Les passions de l'âme*, Paris, Poche.

DUMONT Fernand, (1975), *La pensée religieuse d'Amadou Bamba, fondateur du mouridisme sénégalais*, Dakar, Les nouvelles éditions africaines. pp.40-41.

EKMAN Paul (2008), *La voie des émotions*, Bernay, City Éditions, p.162.

EMOTO Masaru, (2014), *Les messages cachés de l'eau*, Paris, J'ai lu.

FANON Franz, (1952), *Peaux noires, masques blancs*, Paris, Réédité par Seuil en 2015.

FESTINGER Léon, (2017), *Une théorie de la dissonance cognitive*, Paris, Enrick B Eds, Les classiques.

FONDATION OSTAD ELAHI-ÉTHIQUE ET SOLIDARITÉ HUMAINE, (2005), *Comment devient-on universel ? Confucius, Socrate, Gandhi, Avicenne, Galilée, Bach*, Paris, Harmattan, Tome 1.

FONDATION OSTAD ELAHI-ÉTHIQUE ET SOLIDARITÉ HUMAINE, (2005), *Comment devient-on universel ? Shakespeare, Mozart, Luther King, de Vinci, Descartes, Einstein*, Paris, Harmattan, Tome 2.

FRANCK Anne, (2022), *Le journal d'Anne Franck*, Paris, Poche.

FREINET Célestin, (1994), *Œuvres pédagogiques*, Paris, Seuil.

FREUD Sigmund, (2013), *Trois mécanismes de défense*. Paris, Petite Bibliothèque Payot.

FREYMANN Jean Richard et DANIEL, Lysek, (2011), « *Traumatisme, élaboration et créativité* », *Clinique de la déshumanisation. Le trauma, l'horreur, le réel*, Toulouse, Érès, pp. 223-237.

GANDHI Mohandas, (2010), *Autobiographie ou mes expériences de vérité*, Paris, Presses Universitaires de France (Trad. par G. Belmont) (8e éd.) pp.10-218.

GANDHI Mohandas, (1930), *Lettres à l'ashram*, Paris, Albin Michel.

GANDHI Mohandas, (1990), *Tous les hommes sont frères*, Paris, Gallimard.

GELDERLOOS Peter, (2018), *Comment la non-violence protège l'État*, Herblay, Éd libre.

GELDERLOOS Peter, (2019), *L'échec de la non-violence*. Herblay, Éd libre.

GERVAIS-LAMBONY Philippe, (2003), « *Afrique du Sud, les temps du changement* », Paris, Hérodote, vol. 111, no. 4, 2003, pp. 81-98.

GRABOVOI Grigori, (2003), *Séries numériques pour une normalisation psychologique*, Montréal, Éd Saint Germain Morya. Vol.1. p. 314.

GRAUER Alexandre, (2003), *L'Art d'enseignement des Indiens Iroquois. Aux sources de la première Constitution*, Montpellier, Indigène éditions.

GROUX Guy, NOBLECOURT Michel, SIMONPOLI Jean-Dominique, (2018), *Le dialogue social en France*, Paris, Odile Jacob.

HAMONEAU Didier, (1998), *Vie et enseignement du Cheikh Ahmadou Bamba*, Paris, Éd. Albouraq, pp.16-17.

HAMPATE BA Amadou, (1957), *Vie et enseignement de Tierno Bokar, Le sage de Bandiagara*, Éd. Seuil (1980).

HAHUSSEAU Stéphanie, (2011), *Tristesse, colère, peur*, Paris, Odile Jacob.

HEISENBERG Werner, (2016), *La partie et le tout*, Paris, Flammarion, Champs science.

HERON Jean-Olivier, LOUIS Jeanne-Henriette, (1990), *William Penn et les Quakers. Ils inventèrent le nouveau monde*, Paris, Gallimard.

HESSEL Stéphane, (2011), *Indignez-vous*, Malakoff, Interéditions.

JAVARY Cyrille, J-D, (2012), *Les trois sagesse chinoises. Taoïsme, Confucianisme, Bouddhisme*, Paris, Albin Michel.

JUNG Carl Gustav, (1897), *Psychologie et Philosophie, Conférences Zofingia*. Paris, Albin Michel.

JUNG, (1900), *Dialectique du moi et de l'inconscient*, Paris, Folio Essais, pp.39,216,219,225,226.

JUNG Carl Gustav, (1955-1957), *Correspondances*, Paris, Albin Michel.

JUNG Carl Gustav, (1964), *L'homme et ses symboles*, Paris, Robert Laffont. p.119.

KARPMAN Stephen, (2020), *Le triangle dramatique. De la manipulation à la compassion*. Malakoff, Interéditions.

KING Martin Luther, (2000), *Autobiographie, Textes réunis par Clayborne Carson*, Paris, Bayard.

KING Martin Luther, (1968), *Combats pour la liberté*, Paris, Payot.

KRISHNAMURTI Jiddu, (1959), *De l'éducation*, Paris, Albin Michel. Republié en 2012.

KRISHNAMURTI Jiddu, (1983), *La flamme de l'attention*, Paris, Sagesses Points. Réédité en 2016.

KRISHNAMURTI Jiddu, BOHM David, (2020), *Le temps aboli*. Paris, J'ai lu. Traduit de l'anglais par Claire Dufour.

LABELLE Micheline, ANTONIUS Rachad, LEROUX Georges, (2005), *Le devoir de mémoire et les politiques du pardon*, Québec, Presses Universitaires.

LA BORDERIE René, (2001), *Les grands noms de l'éducation*, Paris, Nathan.

LAPORTE Jean, (2000), *Au-delà de la raison : l'infini dans « Le rationalisme de Descartes »* Paris, Presses Universitaires de France, « Epiméthée », p.255-297.

LECOMTE Jacques, (2012), *La bonté humaine*. Paris, Odile Jacob.

LEGRAND Philippe, (2013), *Mère Teresa. Ce qu'elle n'a pas dit*, Paris Éd Salvator.

LENOIR Yves, (2014), *Les médiations au cours des pratiques d'enseignements- apprentissages : une approche dialectique : des fondements à leur actualisation en classe : éléments pour une théorie de l'intervention éducative*. Longueuil, QC, Groupéditions.

LEONHARDT Jean-Louis, (2008), *Le rationalisme est-il rationnel ?* Paris, Éd Parangon.

LEROUX, G, (2016), *La République de Platon*, Paris, Flammarion.

LEYENS Jacques Philippe, (1968), *L'identification comme processus d'apprentissage. L'année psychologique*, Paris, Presses universitaires de France, vol. 68 (numéro1), pp.251-267.

LEVY René (1997), *Tous égaux ? De la stratification aux représentations*, Genève-Zurich, Éditions Seismo, Sciences sociales et problèmes de société.

LYSEK Daniel, (2011), *Traumatisme, élaboration et créativité*, Jean-Richard Freymann éd., *Clinique de la déshumanisation. Le trauma, l'horreur, le réel*. Toulouse, Érès, pp. 223-237.

MAATHAI Wangari, (2007), *Celle qui plante les arbres*, Paris, Ed Héloïse d'Ormesson.

MANDELA Nelson, (2013), *Un long chemin vers la liberté. Autobiographie* Paris, Fayard, p.47.

MANDELA Nelson, (1994), *Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes*. Fayard.p.46.

MANDELA Nelson, (2018) *Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes*, Paris, Poche, p.29.

MARC Edmond, PICARD Daniel, (2008), *Les conflits relationnels*, Paris, Que sais-je ?

MELLON Christian, SÉMELIN Jacques, (1994), *La non-violence*, Paris, Presses Universitaires de France.

METTE Anthony, (2021), *Tout savoir sur l'égo*, Escalquens, Éd Amethyste-Jatb.

MICHAUD Yves, (2012), *Anthropologie de la violence*. Paris, Presses Universitaires de France.

MILLER Alice, (1984), *C'est pour ton bien. Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Paris : Éd Aubier.

MILLER Alice, (1993), *La souffrance muette de l'enfant*, Paris, Éd Aubier.

MITCHELL Glenn, (1997), *The Chaplin Encyclopedia*, Londres, Éd Batsford Ltd.

MONTESORI Maria, (2001), *L'éducation et la paix*, Paris, Éd Charles Léopold Mayer.

MONTESORI Maria, (2004), *Plaidoyer pour la paix. In Institut Supérieur Maria Montessori. Éducation et paix*, Paris, Éd Charles Léopold Mayer, pp. 35-42.

MOSCOVICI Serge, (2014), *Psychologie sociale*, Paris, Presses Universitaires de France.

MULLER Jean Marie, (2005), *Dictionnaire de la non-violence*. Gordes, Éd du Relié.

MULLER Jean Marie, (2015), *Le choix de la lutte armée*. Lyon, Éd Chroniques sociales.

- NEILL Alexander Sutherland, (1985), *Libres enfants de Summerhill*, Paris, Gallimard.
- ORR Leonard, (1988), *Physical Immortality*. Sierraville, CA, Éd University Inspiration.
- PAIGE Glenn D, (2002), *Non-killing global political science*, Bloomington, Indiana, USA, Éd Xlibris Corporation.
- PAQUEREAU Bernard, (2006), *Éduquer à la non-violence : découvrir les grandes figures de paix*. Lyon, Charleroi DL.
- PAQUET Yvan, CARBONNEAU Noémie. & VALLERAND Robert. J, (2016), *Théorie de l'autodétermination : aspects théoriques et appliqués*, Bruxelles, De Boeck.
- PETERS Manfred, (2004), *La conscientisation politique : Le langage comme outil d'humanisation*. In Université de Paix. Promouvoir la paix Bruxelles, Éd De Boeck (p.107-119).
- PHILIBERT Christian, WIEL Gérard, (1997), *Faire de la classe un lieu de vie*, Lyon, Ed Chronique Sociale.
- PIAGET Jean, (1936), Les stades de développement chez l'enfant. *La naissance de l'intelligence chez l'Enfant*, Paris, Delachaux et Niestlé, p.45.
- PLATON, (1966), *La République*. Paris, Garnier-Flammarion.
- REARDON Betty A, (2003), *L'éducation pour une culture de la paix : la prise en compte du genre*, Paris, Éd de l'UNESCO.
- REFALO Alain, (1997), *Tolstoï. La quête de la vérité*. Paris, Desclée De Brouwer.
- ROGERS, Carl.R, (2005), *Le développement de la personne* Paris, InterÉditions
- RONY Jérôme Antoine, (1999), *Les passions*, Paris, Presses Universitaires de France.
- ROSENBERG Marshall B, (2003), *La communication non violente au quotidien*, Genève, Éd Jouvence.

ROSENBERG Marshall B, (2009), *Parler de paix dans un monde de conflits*, Genève, Éd Jouvence.

ROUSSEL Vincent (DIR.), (2011), *100 questions-réponses pour éduquer à la non-violence*. Lyon, Chronique sociale.

SALOMON Gavriel ET NEVO Baruch, (2002), *Peace education: the concept, principals and practices around the world. Contemporary Psychology*, NewYork, USA. Ed Psychology Press Book vol 49 numéro 4, pp 456-458

SEMELIN Jacques, MELLON Christian, (1994), *La non-violence*, Paris, Que sais-je ?

SEMELIN Jacques, (2004), *Les sept travaux citoyens*. In Université de Paix, Promouvoir la paix, Bruxelles, Éditions De Boeck Université, pp. 83-88.

SHARP Gene, (2009), *La force sans la violence*, Paris, Harmattan.

O'BRIAN Sibley, A, O'BRIAN Perry Edmond, (2010), *Après Gandhi, un siècle de résistance non violente*, Paris, Éd du Sorbier.

STEINER Rudolf, (2006), *Bases de la pédagogie. Cours aux éducateurs et enseignants*, Neuchâtel, Éd Anthroposophies Romandes.

TARTAR GODDET Edith, (2006), *Prévenir et gérer la violence en milieu scolaire*, Paris, Éd Retz.

THIBIERGE Stéphane, (2007), *Structure et fonction de l'image spéculaire dans la mise en place des coordonnées de la reconnaissance et de l'identité subjective*, Paris, Presses Universitaires de France, p.39.

THOREAU Henry David, (1997), *La désobéissance civile*, Paris, Gallmeister.

TOLLE Eckhart, (2010), *Le pouvoir du moment présent*, Paris, J'ai lu.

TOLSTOÏ Léon, (1902), *Le royaume de Dieu est en vous*. Paris, Stock.

UNIVERSITÉ DE PAIX, (2004). *Promouvoir la paix*. Bruxelles, Éditions De Boeck Université.

VIDAL Denis, TARABOUT Gilles, MEYER Éric, (1994), *Violences et non-violences en Inde*, Paris, Editions de l'EHESS, p.139.

WEIL Simone, (2017), *Pensées sans ordre concernant l'amour de Dieu*, Paris, Gallimard.

## Articles et revues

ADAM Michel, (2002), « Guerres africaines, De la compétition ethnique à l'anomie sociale » *Journal openEditions*. 163-164.

ASSOUN Paul Laurent, (1989), « Le sujet de l'oubli selon Freud », *Persée* [22 août 2022]  
Disponible sur Internet <[https://www.persee.fr/doc/comm\\_0588-8018\\_1989\\_num\\_49\\_1\\_1740](https://www.persee.fr/doc/comm_0588-8018_1989_num_49_1_1740)>

BOUIZEGARENE Nabil, BOURDEAU Sarah, LEDUC Caroline, GOUSSE-LESSARD Anne-Sophie, HOULFORT Nathalie. & VALLERAND Robert J, (2017), (PDF) « We are our passions: The role of identity processes in harmonious and obsessive passion and links to optimal functioning in society ». *Research Gate*, [18 octobre 2018]. Disponible sur Internet < [https://www.researchgate.net/publication/316791646\\_We\\_are\\_our\\_passions\\_The\\_role\\_of\\_identity\\_processes\\_in\\_harmonious\\_and\\_obsessive\\_passion\\_and\\_links\\_to\\_optimal\\_functioning\\_in\\_society](https://www.researchgate.net/publication/316791646_We_are_our_passions_The_role_of_identity_processes_in_harmonious_and_obsessive_passion_and_links_to_optimal_functioning_in_society) >

BRAGOLI-BARZAN Léa ET VALLERAND Robert J, (2017), « Bonheur et engagement : le rôle de la passion dans le fonctionnement optimal en société ». *Revue québécoise de psychologie*. Vol 38, n°2

BRAVO Diego, FAUNDEZ Ximena PALMA Evelyn & BRACKELAIRE Jean Luc, (2018), « Entre reconnaissance et possibilité de faire mal : l'expérience de l'altérité dans le cas d'une ancienne prisonnière politique de la dictature chilienne », *Cahiers de psychologie clinique*, n°50, p.151-183.

BUCAILLE Laetitia, (2007), « Vérité et réconciliation en Afrique du Sud ». *Revue politique étrangère*, vol 2, p. 245.

CAHIERS DE PSYCHOLOGIE CLINIQUE, s. a, (2008), « Groupes et individus ». *Cahiers de psychologie clinique*, numéro 31, 215-219.

CARNETS2PSYCHO, s.a, s.d. « La définition de l'image spéculaire » [01 janvier 2022]. Disponible sur Internet <<https://carnets2psycho.net/dico/sens-de-image-speculaire.html>>

CHATEL, Vivianne (2012). « Réconcilier activité de penser et activité de connaître », *Semantic scholar*, [3 avril 2021]. Disponible sur Internet <<https://pdfs.semanticscholar.org/a90f/0857d797ffb8d61774daad816355fdcd1c8e.pdf>>

CHÆUR Adrien, (2020), « Le taoïsme » [04/03/2022]. Disponible sur Internet <<https://www.jepense.org/tao-taoisme-definition/>>

CUPA Dominique, (2012), « L'indifférence : l'«au-delà» de la haine ». *Revue française de psychanalyse*, vol 76, pp 1021-1035.

CYRULNIK Boris, (2014), « La résilience » [22/12/2021]. Disponible sur Internet <[https://www.cairn.info/load\\_pdf.php](https://www.cairn.info/load_pdf.php)>

DECI, 1975, RYAN, (2002), « La théorie de l'autodétermination : les différents types de motivations » [10/10/2018]. Disponible sur Internet <<https://www.ritpu.ca/files/numeros/115/ritpu-v19n1-01.pdf>>

DE LAMARTINE, A. (1820), « L'isolement », [20/02/2023]. Disponible sur Internet <<https://www.poetica.fr/poeme-482/alphonse-de-lamartine-isolement/>>

DIALLO, A.K. (2018), « Pensée et langage » PDF [26/06/2020]. Disponible sur Internet <<https://scl.hypotheses.org/files/2018/03/Pens%C3%A9e-et-langage.-Adboul-Karim-Diallo.-2018.pdf>>

DOGNA, M. (2014), « Victor Schauberg, génie exploité, bafoué et occulté », consulté le [10/03/2022]. Disponible sur Internet <<https://micheldogna.fr/viktor-schauberg/>>

EMERAN Christine, (2013), « Occupy, un mouvement social au XXIe siècle », *Cités*, n° 54, p. 101-112.

FERRER Catalina, (1997), « Vers un modèle d'intégration de l'éducation dans une perspective planétaire à la formation des enseignantes et des enseignants. » *Revue des sciences de l'éducation*, vol 23(1), pp 17-48.

FLAHAULT François, (2013), « L'homme fait-il partie de la nature ? », *Revue du MAUSS*, vol. 42, no. 2, 2013, pp. 125-128.

FREJAVILLE Annette, (2012), « Répétitions protectrices ». *Revue française de psychanalyse*, vol 76, pp 1167-1182.

GAWRONSKI Bertram, RYDELL Robert J, VERVLIEET Bram, DE HOUWER Jan. (2010), « Generalization versus contextualization in automatic evaluation ». *Pubmed J Exp Psychol Gen*. Vol 139(4) pp 683-701.

GILLET Nicolas, & VALLERAND Robert J. (2014), « Les effets de la motivation sur la performance sportive au regard de la théorie de l'autodétermination : vers une approche intra-individuelle ». *Psychologie française* vol 61, pp 257-271.

GOUVERNEMENT, (2018), ODD16 « Promouvoir l'avènement de sociétés pacifiques et ouvertes aux fins de développement durable » [10 janvier 2021]. Disponible sur Internet <<https://www.agenda-2030.fr/17-objectifs-de-developpement-durable/article/odd16-promouvoir-l-avenement-de-societes-pacifiques-et-ouvertes-aux-fins-du>>

GROU Christine, DRE. (2019), « Nos émotions à l'heure des décisions. » *Journal de Montréal*, [ 28 septembre 2022] Disponible sur Internet <<https://www.journaldemontreal.com/2019/12/14/nos-emotions-a-lheure-des-decisions#:~:text=Prendre%20une%20d%C3%A9cision%20sous%20le,approche%20de%20r%C3%A9solution%20de%20probl%C3%A8me>>

GUION Anne, (2021), « Pourquoi il faut apprendre à pardonner, selon la science ». *Huffington Post* [21 juin 2022]. Disponible sur Internet <[https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pourquoi-il-faut-apprendre-a-pardonner-selon-la-science\\_182618.html](https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pourquoi-il-faut-apprendre-a-pardonner-selon-la-science_182618.html)>

HAESEVOETS Yves, (2008), « *Traumatismes de l'enfance et de l'adolescence : Un autre regard sur la souffrance psychique* » Louvain la Neuve, BE, *De Boeck Supérieur*. [9 avril 2022]. Disponible sur Internet < <https://doi.org/10.3917/dbu.haese.2008.01> >

HERITIER Françoise, (2010), « Présentation », *Le Débat*, 2010/2 (n° 159), p. 110-110. DOI : 10.3917/deba.159.0110 [3 novembre 2021]. Disponible sur Internet <<https://www.cairn.info/revue-le-debat-2010-2-page-110.htm>>

HERITIER Françoise, (2003), « Les fondements de la violence. Analyse anthropologique » [12 juillet 2022]. Disponible sur Internet <[https://www.persee.fr/doc/mefr\\_1123-9891\\_2003\\_num\\_115\\_1\\_10004](https://www.persee.fr/doc/mefr_1123-9891_2003_num_115_1_10004)>

JAMES William, (2022), « Machines du mental, nouvelles technologies de l'apprentissage et détente » [17 juin 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.montsevals.com/fr/articulomegabrain.htm>>

JOLY Vincent, (2019), « Conditionnement classique et conditionnement opérant » [6 juin 2021]. Disponible sur Internet <[http://psychanalyse.com/pdf/CONDITIONNEMENT%20CLASSIQUE%20ET%20CONDITIONNEMENT%20OPERANT%20\(3%20Pages%20-%2074%20Ko\).pdf](http://psychanalyse.com/pdf/CONDITIONNEMENT%20CLASSIQUE%20ET%20CONDITIONNEMENT%20OPERANT%20(3%20Pages%20-%2074%20Ko).pdf)>

JOURNAL OFFICIEL, (1920), « Pacte de la société des nations » [29 septembre 2022]. Disponible sur Internet <[https://libraryresources.unog.ch/ld.php?content\\_id=32971179](https://libraryresources.unog.ch/ld.php?content_id=32971179)>

KAHN Pierre, (2015), « L'enseignement moral et civique » : vain projet ou ambition légitime ? Éléments pour un débat », *Carrefours de l'éducation*, vol. 39, no. 1, 2015, pp. 185-202.

LANDRY Jean-Michel, (2006), « La violence symbolique chez Bourdieu » *Aspects sociologiques*, 13,1, p.85-92.

LAUREN Sylvie, (2010), « La non-violence est-elle possible » ? [04 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://laviedesidees.fr/La-non-violence-est-elle-possible.html>>

LARIVÉE Serge, SÉNÉCHAL Carole ET CHÉNARD Geneviève, (2013), « Les côtés ténébreux de Mère Teresa » Université de Montréal et Université d'Ottawa [28 mars 2016]. Disponible sur Internet <<http://www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/theologie-religions/20130221-mere-teresa-tout-sauf-une-sainte.html>>

LIGER Sylvie, (2018), « L'effet Maharishi ou Phénomène superradiance » <https://nouvelleperspective.com/leffet-maharishi-ou-phenomene-superradiance>, [14 avril 2021]. Disponible sur Internet <<https://sites.google.com/site/paixinvincible/--l-effet-1-maharishi>>

MARQUET Olivier, (2017), « Les cinq sphères du développement de l'enfant » [21 janvier 2022]. Disponible sur Internet < <https://www.accompagnant-educatif-petite-enfance.com/connaissiez-vous-les-cinq-spheres-du-developpement-de-l-enfant>>

MASQUELIER Georges, (2018), « Exprimer sa colère » [20 janvier 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Interviews/Exprimer-sa-colere>>

MERIGNAC Alexandre, (1900), « La conférence internationale de la paix » [29 septembre 2022]. Disponible sur Internet < <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k5525323b.texteImage>>

MERLE Pierre, (2015), « Classes sociales, groupes de statuts, partis. Une analyse systémique des stratifications sociales wébériennes » [23 juillet 2020]. Disponible sur Internet < [http://ses.ens-lyon.fr/ses/fichiers/pierre-merle-weber-stratification-fev-2015\\_1425210929771.pdf](http://ses.ens-lyon.fr/ses/fichiers/pierre-merle-weber-stratification-fev-2015_1425210929771.pdf)>

MIGUELEZ Roberto, (1997), « L'éducation au dialogue, éducation pour la paix : une approche philosophique » *Revue des sciences de l'éducation*, 23(1), 101-112.

MOSCOVICI Serge, -LAGE, E.- NAFFRECHOUX, M. (1969), « Influence of a consistent minority on the responses of majority in a color perception task » *Sociometry*, p.32(4) [ 30 Novembre 2021]. Disponible sur Internet < <https://psycnet.apa.org/record/1970-06678-001>>

MULLER Jean Marie, (2014), « Construire une culture de non-violence ». *Revue Alternatives non-violentes*, n°169.

NDIAYE Saliou, DR, (2016), « Rencontre Mondiale du soufisme », *Madagh 2016*, 11e édition, axe 4. « Le Tasawwuf et la culture de la paix. Une culture de paix dans l'approche éducative des maîtres soufis : le cas des Mourides du Sénégal » Résumé, p.6. [27 août 2021]. Disponible sur Internet <[https://www.academia.edu/30438478/Une\\_culture\\_de\\_paix\\_dans\\_lapproche\\_%C3%A9ducative\\_des\\_soufis\\_le\\_cas\\_des\\_Mourides\\_du\\_S%C3%A9n%C3%A9gal](https://www.academia.edu/30438478/Une_culture_de_paix_dans_lapproche_%C3%A9ducative_des_soufis_le_cas_des_Mourides_du_S%C3%A9n%C3%A9gal)>

ODD16, (2018), « Promouvoir l'avènement de sociétés pacifiques et ouvertes aux fins de développement durable » [9 août 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.agenda-2030.fr/17-objectifs-de-developpement-durable/article/odd16-promouvoir-l-avenement-de-societes-pacifiques-et-ouvertes-aux-fins-du>>

OST François, (2004), « L'Antigone de Sophocle : résistance, apories juridiques et paradoxes politiques » [12 février 2021]. Disponible sur Internet <<https://www.cairn.info/--9782738113719-page-161.htm> >

OUA. ORGANISATION DE L'UNITE AFRICAINE, (2000), « Rapport sur le génocide au Rwanda » [30 juin 2020]. Disponible sur Internet <[http://cec.rwanda.free.fr/documents/doc/Rapport\\_OUA/OUA-Rwanda.pdf](http://cec.rwanda.free.fr/documents/doc/Rapport_OUA/OUA-Rwanda.pdf) >

PAIX INVINCIBLE, (2009), « L'effet 1% Maharishi » [15 octobre 2022]. Disponible sur Internet <<https://sites.google.com/site/paixinvincible/--l-effet-1-maharishi>>

PAVLOV Ivan, (1927), « Les réflexes conditionnés : Une investigation de l'activité physiologique du cortex cérébral. Conditionnement classique et conditionnement opérant » [3août 2022]. Disponible sur Internet <[http://psychanalyse.com/pdf/CONDITIONNEMENT%20CLASSIQUE%20ET%20CONDITIONNEMENT%20OPERANT%20\(3%20Pages%20-%2074%20Ko\).pdf](http://psychanalyse.com/pdf/CONDITIONNEMENT%20CLASSIQUE%20ET%20CONDITIONNEMENT%20OPERANT%20(3%20Pages%20-%2074%20Ko).pdf)>

PELTIER Claire, (2010), « Coup de foudre dans le cerveau » [05 août 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.futurasciences.com/sante/actualites/medecine-coup-foudre-cerveau-26045/>>

PIAGET Jean, (1934), « Une éducation pour la paix est-elle possible » ? *Bulletin de l'enseignement de la Société des Nations*, 1, 17-23.

PSYCHOLOGIES, (2009), « Exprimer sa colère » [20 janvier2022]. Disponible sur Internet <<https://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Emotions/Interviews/Exprimer-sa-colere>>

RENOUVIN Pierre, (1969), « Le traité de Versailles » [05 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k34024291.texteImage>> et <<https://www.chateauversailles.fr/decouvrir/histoire/grandes-dates/traite-versailles> >

RENS Ivo, (2002), « La recherche pour la paix et son double » [19 février 2019]. Disponible sur Internet <<http://classiques.uqac.ca/>>

REPUBLIQUE FRANÇAISE, (2019), « Un monde en quête de paix : éléments chronologiques » [12 septembre 2020]. Disponible sur Internet <<https://www.vie-publique.fr/eclairage/271589-un-monde-en-quete-de-paix-element-chronologiques>>

RICŒUR Paul, (1977), « Expliquer et comprendre. Sur quelques connexions remarquables entre la théorie du texte, la théorie de l'action et la théorie de l'histoire » *Revue philosophique de Louvain*, 75(25), p.126-147.

RICŒUR Paul, (1949), « L'homme non-violent et sa présence en l'histoire » *Esprit*, 18<sup>ème</sup> année.

ROBERT Richard ; (2006), « L'intelligence du réel » [22 décembre 2021]. Disponible sur Internet < <https://www.larevuecadres.fr/articles/l-intelligence-du-reel/4541>>

RONDEAU Normand, BOWEN François ET BÉLANGER Jean, (1999), « Évaluation d'un programme de promotion de la conduite pacifique en milieu scolaire primaire. Rapport final ». Montréal : Centre Mariebourg. [10/08/2021]. Disponible sur Internet <[https://institutpacifique.com/wp-content/uploads/2020/06/Rapport\\_Evaluation\\_ImpactsVLP\\_Primaire\\_1Ed\\_1999.pdf](https://institutpacifique.com/wp-content/uploads/2020/06/Rapport_Evaluation_ImpactsVLP_Primaire_1Ed_1999.pdf)>

SANCHEZ CUEVAS Gema, (2019), « La question fondamentale de la vie, selon Jung », [27/01/2022] Disponible sur Internet < <https://nospensees.fr/la-question-fondamentale-de-la-vie-selon-jung/>>

SANDREA Ana, (2014), « Le triangle dramatique » Disponible sur Internet <<https://abriarlos.fr/file/manual/Le%20Triangle%20Dramatique.pdf>>

SAINT-MARC Claude, ET WINNYKAMEN Fayda, (1992), « Apprendre en imitant ? » *Revue française de pédagogie*, numéro 99, p.141-143.

SALMONA Muriel, (2018), « La mémoire traumatique ». *Revue « Les cahiers de la justice »* <https://www.cairn.info/revue-les-cahiers-de-la-justice-2018-1-page-69.htm>.

SALOMON Gavriel, (2004), “What is peace education”? *Journal of Peace Education*, 1(1), 123-127.

SCIELO (2003), « Réconcilier activité de penser et activité de connaître » [21 février 2022] sur [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-69922002000200006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-69922002000200006),

SPONSEL Leslie E, ROLLET Brigitte, (2013), « La société Semaï est non violente et pacifique ». « L'anthropologie de la paix et de la non-violence », *Diogène*, (n° 243-244), pp. 41-64.

TARDY Thierry, (2000), « Le bilan de dix années d'opérations de maintien de la paix ». *Persée politique étrangère*, 65 (2), 389-402.

TCHERKASSOF Anna, FRIJDA Nico H, (2014), « Les émotions : une conception relationnelle », *L'Année psychologique*, 2014/3 (Vol. 114), p. 501-535.

TOLSTOÏ Léon, (1869), « Citations » [8 novembre 2021]. Disponible sur Internet <<https://citations.ouest-france.fr/citation-leon-tolstoi/violence-bien-supprime-mal-21385.html>> source Guerre et paix.

UNESCO (2013), « Éducation à la culture de la paix, aux droits humains, à la citoyenneté, à la démocratie et à l'intégration régionale », *Manuel de référence de la CEDEAO*, Manuel S,N/2013/SHS/PI/H/1. Dakar, Éditions de l'UNESCO.

UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION, (2002), « Bonnes pratiques de résolution non-violente de conflits en milieu scolaire ». Paris : *Editions de l'UNESCO*, [4 décembre 2022]. Disponible sur Internet <[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000126679\\_fre](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000126679_fre)>

UNITED NATIONS EDUCATIONAL, SCIENTIFIC AND CULTURAL ORGANIZATION. (2002), « Éducation pour une culture de la paix ». Paris : Éditions de l'UNESCO.

VERDON Laure. (2011), « Violence, norme et régulation sociale au Moyen âge ». [24 juin 2022]. Disponible sur Internet <<https://journals.openedition.org/rives/4060>>

VERMEULEN Jérôme, (2013), « La diffusion de responsabilité » [12 mai 2020]. Disponible sur Internet < <https://www.lepsychologue.be/articles/diffusion-de-responsabilite.php>>

VINAR Marcello N. (2007), « Généalogie de la violence », *Libres cahiers pour la psychanalyse*, vol. 16, no. 2, 2007, pp. 159-168.

WALRAEVENS Benoît, (2019), « Vanité, orgueil et self-deceit : l'estime de soi excessive dans la Théorie des Sentiments Moraux d'Adam Smith », *Revue de philosophie économique*, 2019/2 Vol. 20, p. 3-39.

WATSON John B, (2016), « Une science du comportement. Expérience du petit Albert » [7 octobre 2022]. Disponible sur Internet <[## Chapitres d'ouvrage](https://www.cairn.info/les-grands-penseurs-des-sciences-humaines--9782361063825-page-51.htm#:~:text=Selon%20Watson%2C%20le%20principe%20du,a%20pas%20peur%20du%20rat.></a>></p></div><div data-bbox=)

ARISTOTE. « La vérité correspondance » in *Métaphysique* ». Livre 9, chapitre 10. Vrin. [13 mars 2020]. Disponible sur Internet <<https://www.philo52.com/articles.php?lng=fr&pg=1775>>

BOURGEOIS Didier, (2018), « Être victime de soi-même », *La personnalité prométhéenne*, Chapitre 8.

JOSSE Évelyne & DUBOIS Vincent, (2009), « Les souffrances psychologiques et sociales » in É. Josse & V. Dubois (Dir), *Interventions humanitaires en santé mentale dans les violences de masse* Ch.3 (pp. 69-85). De Boeck Supérieur.

MALBERT Thierry, RAFIDINARIVO, Christiane, (2015), « Dialogue interreligieux et cohésion sociale à La Réunion » in *Liberté religieuse et cohésion sociale : la diversité française*, Presses Universitaires d'Aix-Marseille, pp.285-299, 978-2-7314-

## Thèses

BEAUBIEN, Luc, (2009), *L'expérience mystique selon Jung*, Thèse de doctorat en philosophie. Université de Laval, Québec, p.80.

BOULANGER, D. (2011), *Élaboration d'un document d'information sur les stratégies cognitives et métacognitives du programme API destiné aux formateurs en français langue seconde à*

*l'éducation des adultes*. Essai de maîtrise à la faculté d'éducation. Sherbrooke : Université de Sherbrooke, Faculté d'éducation.

VIVIEN Jocelyne, (2009), *Le chemin initiatique de la paix*. Mémoire de master en lettres et sciences humaines, Université de La Réunion.

VIVIEN Jocelyne, (2016), *Élaboration d'un matériel pédagogique pour l'éducation à la paix basé sur des modèles de paix*. Faculté d'éducation de l'Université de Sherbrooke et à l'Institut Supérieur de Pédagogie - Faculté d'Éducation de l'Institut Catholique de Paris.

## **Organismes et sites**

BATTANDIER Alain, (2009), *La pyramide des besoins de Abraham Maslow* » [8 mars 2023]. Disponible sur Internet < <http://alain.battandier.free.fr/spip.php?article6>>

BAUBET Thierry, (2019), *Quelles sont les conséquences psychologiques d'une exposition à un événement traumatisant comme les attentats* » ? [23 novembre 2021]. Disponible sur Internet <<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/stress-post-traumatique/articles/quelles-sont-les-consequences-psychologiques-d-une-exposition-a-un-evenement-traumatisant-comme-les-attentats#block-224852>>

BERNARD Michel, (2022), *Anecdote de la tasse de thé* [03 octobre 2022]. Disponible sur Internet <[https://mister-aidant.over-blog.com/pages/UNE\\_TASSE\\_DE\\_THE\\_PLEINE\\_DE\\_REVELATION-2559998.html](https://mister-aidant.over-blog.com/pages/UNE_TASSE_DE_THE_PLEINE_DE_REVELATION-2559998.html)>

BHANA, S, (1975), *Histoire de la ferme Tolstoï*. [16 août 2022]. Disponible sur Internet <[http://www.tolstoyfarm.com/the\\_past.htm](http://www.tolstoyfarm.com/the_past.htm)>

CHARLIECHAPLIN.COM, s.d. *Biographie*, [07 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.charliechaplin.com/fr/articles/22-biographie>>

CHINE INFORMATIONS, (2022), « Les loisirs peuvent être pires que le vin empoisonné », Disponible sur Internet <[https://www.chine.in/guide/sagesse-les-loisirs-peuvent-etre-pires-que\\_1068.html](https://www.chine.in/guide/sagesse-les-loisirs-peuvent-etre-pires-que_1068.html)>

CONFEDERATION IROQUOISE, (1720), « La grande loi de la paix » [03 mars 2021]. Disponible sur Internet <[https://www.mohawknationnews.com/index\\_htm\\_files/Gayanerekowa-TheGreatLawOfPeace-French.pdf](https://www.mohawknationnews.com/index_htm_files/Gayanerekowa-TheGreatLawOfPeace-French.pdf)>

COORDINATION FRANÇAISE POUR LA DECENNIE (2006), *Programme pour l'éducation à la non-violence et à la paix*. Paris : Coordination française pour la Décennie.

FEDERATION DES CAFES CITOYENS, (2008), « Doit-on imposer le devoir de mémoire » ? [09 septembre 2022]. Disponible sur Internet <<http://www.cafes-citoyens.fr/comptes-rendus/221-doit-on-imposer-le-devoir-de-memoire>>

FOCUS FORMATIONS, (2021), « L'ego ». Disponible sur Internet <<https://www.focus-formations.com>>

GEOPSY. PSYCHOLOGIE INTERCULTURELLE ET PSYCHOTHERAPIE, (2019), « Les traumatismes psychiques » [9 août 2022]. Disponible sur Internet <[https://psychanalyse.com/pdf/LES%20TRAUMAS%20PSYCHIQUES%20-%20GEOPSY%20PSYCHOLOGIE%20INTERCULTURELLE%20ET%20PSYCHOTHERAPIE%20\(28%20pages%20-%20438%20ko\).pdf](https://psychanalyse.com/pdf/LES%20TRAUMAS%20PSYCHIQUES%20-%20GEOPSY%20PSYCHOLOGIE%20INTERCULTURELLE%20ET%20PSYCHOTHERAPIE%20(28%20pages%20-%20438%20ko).pdf)>

GIDE André, (1944), « La liberté de pensée » [22 septembre 2022]. Disponible sur Internet : <[https://www.toupie.org/Dictionnaire/Liberte\\_pensee.htm](https://www.toupie.org/Dictionnaire/Liberte_pensee.htm)>

GROUPE BIENENSEIGNER (2021), *Les dix qualités intelligentes d'un bon enseignant* [13 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.bienenseigner.com/les-10-qualites-intelligentes-dun-bon-enseignant/>>

GROUPE MICHAEL PAGE, (2022), *Les dix qualités d'un vrai leader*. [13 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.michaelpage.fr/advice/entreprises/management-equipe/les-10-qualit%C3%A9s-dun-vrai-leader>>

GROUPE PSYCHO. AST, (2017), *Les chocs psychologiques. Santé au travail* [18 avril 2020]. Disponible sur Internet <[https://www.ast74.fr/upload/informations-sante-travail/risques-psychosociaux/Plaqueette\\_choc\\_psychologique-v2.pdf?004](https://www.ast74.fr/upload/informations-sante-travail/risques-psychosociaux/Plaqueette_choc_psychologique-v2.pdf?004)>

GROUPE TOUSALECOLE (2017), *Emotions* [14 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.tousalecole.fr/content/emotions>>

HEDUIN, s.d. « Résilience » [27 décembre 2021]. Disponible sur Internet <<https://heduin.net/RESILIENCE%20def.pdf>>

INSTITUT SUPERIEUR MARIA MONTESSORI, (2004), *Éducation et paix. Les 5 ans de l'Institut Supérieur Maria Montessori*, Paris : Institut Supérieur Maria Montessori.

JEPENSE, (2020), *Le symbole du tao* [04 mars 2022] Disponible sur Internet <<https://www.jepense.org/symbole>>

LA PHILO, (2007), *La conscience* [2021] Disponible sur Internet <<https://la-philosophie.com/la-conscience-philosophie>>

MAN, (2017), *Pour une non-violence éthique et politique* [16 octobre 2018] Disponible sur Internet <[https://nonviolence.fr/IMG/pdf/livre\\_nv\\_ethique\\_et\\_politique.pdf](https://nonviolence.fr/IMG/pdf/livre_nv_ethique_et_politique.pdf)>

MAN, (2002), *Ressources pour l'éducation à la non-violence* [20 Octobre 2022] Disponible sur Internet <[https://nonviolence.fr/IMG/pdf/bibliographie\\_non-violence\\_et\\_education.pdf](https://nonviolence.fr/IMG/pdf/bibliographie_non-violence_et_education.pdf)>

MARCHAND François (1984) Institut de Résolution non-violente des conflits, [10 octobre 2020]. Disponible sur Internet <<https://www.irnc.org/>>

NOS PENSEES. s.d. « La question fondamentale de la vie » [27 janvier 2022]. Disponible sur Internet <<https://nospensees.fr/la-question-fondamentale-de-la-vie-selon-jung/>>

POTVIN, P, (2003), *Violence en milieu scolaire : quelques outils de soutien à l'intervention. Communication présentée à la deuxième conférence mondiale sur la violence à l'école : Recherches, pratiques EXEMPLAIRES et formation des maîtres*, Centre des Congrès de Québec, Mai

UNC GREENSBOR, (2014), *Sociétés pacifiques* [09/01/2022]. Disponible sur Internet <<https://peacefulsocieties.uncg.edu/>>

VAILLANT François (1973), « *Alternatives non violentes* », Disponible sur Internet [https://www.alternatives-non-violentes.org/Revue/Numeros/134\\_La\\_non-Violence\\_une\\_aventure\\_collective/Alternatives\\_non-Violentes](https://www.alternatives-non-violentes.org/Revue/Numeros/134_La_non-Violence_une_aventure_collective/Alternatives_non-Violentes)

## Films et vidéos.

ABERKANE, I. (2020), *N'utilise-t-on que 10% de notre cerveau?* [15 décembre 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.youtube.com/watch?v=52jCF1ZPMhk>>

BAUDRY, G.A. (1974), *Dans les pas de Lanza del Vasto*, [14 septembre 2021]. Disponible sur Internet <<https://www.youtube.com/watch?v=IaFcA4vHIoc>>

CAPITAL COMMUNITY (2015), Lee Stoneking addresses UN General Assembly. *Expérience de résurrection*, 2003- ONU [25 septembre 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.youtube.com/watch?v=B1mDiGy2-0g>>

ROY, B. (2011), *Apprendre au Barefoot College*. [12 décembre 2021]. Disponible sur Internet <[https://www.ted.com/talks/bunker\\_roy\\_learning\\_from\\_a\\_barefoot\\_movement/transcript?language=fr](https://www.ted.com/talks/bunker_roy_learning_from_a_barefoot_movement/transcript?language=fr)>

## Littératures religieuses

ABBE PIERRE, (1990), *La voix des sans logis*. [20 mars 2023]. Disponible sur Internet <<https://www.cursillos.ca/action/modeles.php>>

ANDREJEWSKI Richard, (2002), *L'orgueil. Eglise du Christ* [2022]. Disponible sur Internet <[https://www.egliseduchristquebec.com/traites\\_pdf/tro\\_orgueil.pdf](https://www.egliseduchristquebec.com/traites_pdf/tro_orgueil.pdf)>

CHEIKH Ahmadou Bamba, (1984), *Itinéraires du paradis- Massalik al Jinan*. Dakar, Ed Dar el Kitab.v.737

CHEIKH Aly N'Daw ,(2011), *La thérapie de libération*. Londres, The book Editions.

CHEIKH Aly N'Daw, (2021), *L'égo*. Londres, The book Editions.

CHEIKH BENTOUNES, (2017), *Thérapie de l'âme*. Paris, Albin Michel.

CHEIKH LAMINE DIOP DAGANA, (1975), *L'abreuvement du commensal dans la douce source d'amour du Cheikh Al Khadim*. Dakar, Ed. Imprimerie Saint-Paul.

CHEIKH LAMINE DIOP DAGANA, (1975), *Les bienfaits de l'éternel ou la biographie de Cheikh Ahmadou Bamba Mbacké*, Dakar, Ed. Imprimerie Saint Paul.

DALAI LAMA, (2003), *Lutter contre le stress et la dépression*, [03 janvier 2022]. Disponible sur Internet <<https://fr.dalailama.com/messages/compassion-and-human-values/countering-stress-and-depression>>

DALAI LAMA, (2021), *La gestion des catastrophes*, [09 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.europeantimes.news/fr/2021/11/sa-saintet%C3%A9-le-dala%C3%AF-lama-parle-d%27amour-et-de-compassion-dans-le-contexte-de-la-gestion-des-catastrophes/?amp=1>>

DALAI LAMA,(2021), *Notre monde à une époque de changement*. [09 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://fr.dalailama.com/news/2021/notre-monde-%C3%A0-une-%C3%A9poque-de-changement>>

DALAI LAMA, (1963), *Ma terre et mon peuple*. Paris, Ed Forum.

DALAI LAMA, (1973), *La lumière du dharma*, Paris, Ed Seghers.p.13

DALAI LAMA, (2008), *La voie des émotions*, Malakoff, City Editions.

DALAI LAMA, (2012), *Penser aux autres. Un guide pour trouver la paix intérieure et créer un monde meilleur* (Trad. par J. Hopkins), Québec, Les Editions Un Monde différent Ltée

DALAI LAMA, UEDA, N, (2019), *“Be here”* Newburyport, MA 01950, Editions Hampton Roads Publishing Company.

DE VOS Philippe, (2022), *L'ennéagramme soufi*. Paris, Ed Originel Charles Antoni.

IBN ARABI, (2000), *L'arbre du monde*, Paris, Les deux océans.

KRISHNAMURTI Jiddu, (Republié en 2006), *La nature de la pensée* [16 mai 2021]. Disponible sur Internet <<https://archive.org/details/krishnamurti-la-nature-de-la-pensee/page/n7/mode/2up>>

MERE TERESA, (1997), *Un chemin tout simple*, Paris, Pocket.

MERE TERESA, (2005), *Pensées spirituelles*, Paris, Ed. Mediaspaul.

PAX CHRISTI, (2022), *Qu'est-ce que la non-violence ?* Wallonie, Bruxelles. Disponible sur Internet <<http://www.bepax.org/files/files/quest-ce-que-la-non-violence.pdf>>

SŒUR EMMANUELLE, (2008), *Confessions d'une religieuse*, Paris, Flammarion.

SŒUR SOPHIE HAMRING, (2018), *La vie communautaire, un trésor dans des vases d'argile* [24 janvier 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.editions-beatitudes.com/wp-content/uploads/2018/02/x9791030601442.pdf>>

TECH Roland, (2009), *Les vœux du bodhisattva* [24 juin 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.bouddhisme-france.org/sagesses-bouddhistes/revoir-toutes-les-emissions-tv/Les-Voeux-du-bodhisattva-1>>

## Presse

AGENCE FRANCE PRESSE, (2019), *L'ingérence des États-Unis au Venezuela*, La Presse canada [8 février 2023]. Disponible sur Internet <<https://www.lapresse.ca/international/amerique-latine/201903/02/01-5216760-venezuela-moscou-condamne-lingerence-flagrante-des-etats-unis.php>>

BEZIE Grégoire, (2013), *La non-violence, nouvelle voie pour le XXIe siècle ?* [11/2020]. Disponible sur Internet <<https://france3-regions.francetvinfo.fr/corse/2013/06/14/la-non-violence-nouvelle-voie-pour-le-xxie-siecle-270359.html> consulté en Nov.2020>

EUROPEAN TIMES NEWS, (2021), *Sa Sainteté le Dalai Lama parle d'amour et de compassion dans le contexte de la gestion des catastrophes*, [09 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://www.europeantimes.news/fr/2021/11/sa-saintet%C3%A9-le-dala%C3%AF-lama-parle-d%27amour-et-de-compassion-dans-le-contexte-de-la-gestion-des-catastrophes/?amp=1>>

HUFFINGTON POST, (2021), *Pourquoi il faut apprendre à pardonner, selon la science ?* [12 février 2022]. Disponible sur Internet < [https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pourquoi-il-faut-apprendre-a-pardonner-selon-la-science\\_182618.html](https://www.huffingtonpost.fr/life/article/pourquoi-il-faut-apprendre-a-pardonner-selon-la-science_182618.html) >

LA PRESSE, (2019), *Venezuela : Moscou condamne « l'ingérence flagrante » des États-Unis* [17 octobre 2020]. Disponible sur Internet <<https://www.lapresse.ca/international/amerique-latine/201903/02/01-5216760-venezuela-moscou-condamne-lingerence-flagrante-des-etats-unis.php>>

SCIENCEPOST, LA REDACTION, (2022), *Nikola Tesla, biographie et inventions majeures* [10 mars 2022]. Disponible sur Internet <<https://sciencepost.fr/nikola-tesla-biographie-et-inventions-majeures-pourquoi-son-genie-est-il-tombe-dans-loubli/>>