

Vivre sans violence

Yann - Péhoré

Publié via Bookelis

A ma fille Leïla,  
à Loulou

## Sommaire

- La théorie
- La non-violence et Gandhi
- Le pardon
- Introduction
- Les règles
- Le besoin et l'empathie
- La perception
- Savoir écouter
- Exprimer le refus
- Les sentiments négatifs
- Je suis heureux de ressentir de la colère ou de la honte
- Les conflits
- Le reproche
- Les excuses
- Faire des observations
- Exprimer une demande
- Réflexion sur les besoins
- Comment augmenter nos chances de voir notre requête aboutir, utiliser la Communication Non-Violente : quelques cas d'utilisation expliqués.
- Et maintenant, comment appliquer la transformation.
- Même si l'on fait tout ce que l'on peut pour éviter la violence, les autres ne l'entendent pas de la même manière.
- Le stress à l'origine de la violence sociale
- Le transfert
- L'estime de soi et l'ego
- Le chemin et le but
- La parole impeccable
- La violence des médias

- La violence des foules
  - La communication non violente en pratique
  - Conclusion
  - Qui suis-je ?
  - Remerciements
  - Bibliographie
-

La théorie

---

## La non-violence et Gandhi

Gandhi connaissait toutes les principales religions, il en faisait mention sans préférence et faisait appel à la sagesse de toutes.

Ainsi, ce qui intéressait Gandhi, c'était la non-violence et tout ce qu'elle apporte.

Ce guide spirituel a conduit son pays à l'indépendance grâce à une lutte non violente contre l'Empire britannique.

Il inspira notamment Martin Luther King et Nelson Mandela dans la lutte contre l'oppression d'État.

La non-violence était selon la vision de Gandhi, la meilleure solution pour lutter contre l'oppression, en effet, lutter par les armes contre un ennemi si puissant aurait mené à d'énormes pertes.

D'autre part, il différencia l'oppression pour garder le pouvoir de l'Empire britannique à la volonté de détruire toute une civilisation, car

devant la barbarie nazie, il déclara tout de même :

**« Je crois que s'il y a seulement le choix entre la violence et la lâcheté, je conseille la violence ».**

**« J'aimerais mille fois mieux risquer la violence que risquer la destruction de toute une race ».**



## Le pardon

Le droit de grâce date de l'ancien régime, il était une prérogative du roi, elle-même héritée de la Rome antique.

Lorsque la justice peut condamner, le souverain se montre bien plus puissant en appliquant le pardon à une personne coupable.

C'était pour les souverains un moyen de montrer qu'ils ont le pouvoir suprême sur terre passant au-dessus de la justice des hommes.

**Depuis les temps anciens, on reconnaît le pouvoir de pardonner comme un pouvoir ultime.**

## Introduction

Voici une scène de vie tirée de mon histoire personnelle :

Deux enfants se rencontrent dans un parc et décident de jouer ensemble.

Ils ne savent pas à quoi jouer et donc décident de créer un jeu.

Ils inventent des règles et se mettent à jouer.

Un vieil homme qui les regarde leur demande :

- Mais je ne le connais pas votre jeu.
- Normal, on vient de l'inventer.
- Et c'est qui le gagnant ?
- Personne, car on n'a pas décidé ce qui faisait que l'on gagne ou que l'on perde.

Le vieil homme amusé :

- Il n'est pas au point votre jeu alors.
- Si parce que l'on s'amuse.

**Quand on est enfant, on sait déjà tout, tout le reste de sa vie on le passe à oublier.**

## Les règles

Les règles des gouvernements, des sociétés, des familles, de nos propres parents nous sont imposées lors de notre arrivée dans ce monde.

Ces règles sont souvent héritées des précédents gouvernements, sociétés, familles, parents.

Elles nous éduquent par la récompense et la punition.

Ces règles, on ne les a pas choisies, parfois elles viennent d'individus ou de groupes, d'un passé lointain, dont on ignore les motivations.

Elles sont difficiles à changer sans entrer en conflit (parfois fatal) avec les individus ou groupes qui les appliquent aujourd'hui.

Cette éducation est efficace, car au bout d'un certain temps on se punit et on se récompense seul, et on punit ceux qui n'obéissent pas sans que personne ne nous l'ai demandé.

J'ai trop mangé, je me punis :

Je culpabilise, je redouble d'efforts dans le sport pour éliminer.

J'ai beaucoup travaillé : je vais dépenser de l'argent pour me récompenser.

Cette personne ne fait pas la queue comme tout le monde, je vais lui faire la remarque et l'insulter au passage.

L'inconvénient de la récompense, c'est ce qu'elle implique :

Lorsque l'on ne le mérite pas, on n'a pas le droit à la récompense, c'est une forme de punition.

La récompense, si l'on fait bien, implique que si l'on fait mal, on mérite une punition.

La récompense fait partie du jeu des récompenses et des punitions.

Il est préférable d'apprendre à un enfant à ranger sa chambre parce que c'est son milieu de vie et qu'il s'y sentira mieux.

Les enfants apprennent par le mimétisme, les parents ont tout intérêt à utiliser celui-ci pour

plus d'efficacité et donc tenir le reste de la maison rangée.

**La solution non violente consiste à éduquer sans récompense ni punition et de montrer l'exemple.**

## Le besoin et l'empathie

Tout être humain ressent des besoins, les besoins sont universels.

Nous retrouvons les mêmes besoins chez tous les hommes où qu'ils soient sur terre.

Tout homme sur terre de n'importe quel continent a besoin de sécurité.

Tout homme sur terre a besoin d'une famille et d'être aimé de celle-ci.

Tout homme sur terre a besoin de se sentir reconnu etc. ...

Différencier besoin et stratégie : avoir une grosse voiture ce n'est pas un besoin, avoir une grosse voiture peut servir de stratégie par rapport au besoin universel de reconnaissance.

Les vendeurs de voitures l'ont bien compris et en vivent d'ailleurs, ils veulent nous faire croire que l'on a besoin d'une grosse voiture alors que notre besoin, c'est la reconnaissance.

Quand on achète une grosse voiture, on n'a pas comblé le besoin sous-jacent, on va sûrement être tenté d'acheter quelque chose d'encore plus voyant d'ici peu, car nous recherchons la reconnaissance.

Nous n'avons jamais vu quelqu'un qui a la reconnaissance dont il a besoin aller dépenser des fortunes dans des objets matériels.

Se ruiner pour remplir ce besoin de reconnaissance finalement pourrait même nous mettre en danger par rapport à notre besoin de sécurité, la sécurité matérielle de notre famille est un réel besoin.

Il est beaucoup plus constructif de se pencher sur ses besoins inassouvis pour trouver les stratégies qui correspondent : appliquer les bonnes stratégies pour être pleinement heureux.

Comprendre quels sont nos besoins pour se comprendre, permet de créer l'auto-empathie nécessaire à la compréhension des besoins des autres.

L'auto-empathie est nécessaire pour comprendre son prochain.