

Définition de la violence

La violence est la réaction inadaptée à un manque de liens ou à la difficulté d'accueillir ce manque.

Il existe au moins quatre formes de violence :

La violence inconsciente envers soi-même

Elle résulte de la tension sous-jacente entre ce que nous sommes et ce que nous voudrions être. Ce manque d'accueil de notre état de l'instant amène croyances et jugements sur soi.

La violence consciente envers soi-même

Elle combine tous les moments où nous sommes pris par une force de volonté et d'exigence, qui nous mène en un effort épuisant vers un but le plus souvent inatteignable, avec la culpabilité de ne pas y arriver.

La violence inconsciente envers autrui

Elle vient de nos difficultés à se mettre en lien avec l'autre, soit par notre maladresse soit par nos tentatives à vouloir l'amener à un endroit que nous avons choisi pour elle ou pour lui.

la violence consciente envers autrui

Elle découle du manque de lien avec l'autre, de la frustration et de l'impuissance que ce manque peut générer, et de nos tentatives pour compenser notre détresse ou notre souffrance à travers une action sur autrui (manipulation, vengeance, accusation, contrainte, etc.)

Définitions de la non-violence

La non-violence est la capacité d'agir de manière adaptée à son environnement, à partir d'un accueil de la réalité, en privilégiant le lien entre soi-même et autrui

La non-violence c'est aussi

- Voir la force dans l'aptitude à tisser des liens.
- Rejeter les jeux de pouvoir, mais développer le pouvoir d'aimer.
- Ne pas projeter d'images sur les autres ou soi-même, mais avoir un regard neuf sur chaque instant.
- Ne pas vouloir mettre le vivant à son service, mais s'impliquer au service de la vie.