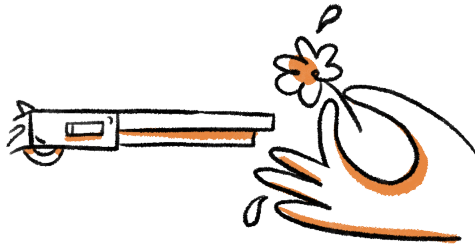


Chapitre 1

La notion de non-violence



*« Vaincs les colériques par le calme,
les méchants par la bonté,
les avares par la générosité,
les menteurs par la vérité. »*

ATTRIBUÉ AU BOUDDHA

*« L'histoire de l'humanité a démontré
que l'usage de la violence a toujours débouché
sur de nouvelles violences. »*

LE DALAÏ-LAMA

Pour le Dalai-Lama, la non-violence est l'essence du bouddhisme du point de vue de la conduite, comme l'interdépendance des phénomènes l'est du point de vue philosophique.

Le concept de non-violence

Le concept de non-violence se nomme *ahimsa* en sanscrit. Plus précisément, « himsa » se traduit par « action de causer un dommage » et le préfixe privatif « a » donne à ce mot sa valeur pacifique. Ahimsa est une notion pacifique qui incite à ne pas nuire à autrui ou à tout être vivant. Il s'agit d'une vertu préconisée par l'hindouisme,

le jainisme et le bouddhisme, se définissant par le respect de la vie et de la sensibilité des êtres vivants et sensibles, hommes et animaux.

Une parabole peut illustrer cette notion de non-violence. Il s'agit de la parabole du Bouddha et de l'éléphant : Devadatta, jaloux de Bouddha, décide un jour de le tuer et envoie un éléphant en colère nommé Nalagiri dans sa direction. Alors que l'éléphant s'approche, Bouddha effectue un *mudra** de paix et calme ainsi Nalagiri.



Mudra

Terme sanscrit signifiant geste symbolique, position codifiée et symbolique des mains.

La non-violence se traduit par :

- **Ne pas tuer.**
- **Ne pas blesser** (physiquement ou moralement un être vivant). S'abstenir de violence par les actes mais aussi par les paroles et les pensées malveillantes.
- **Garder le contrôle de soi pour éviter la violence intentionnelle mais aussi défensive.** Antidote à la haine et à la violence, la non-violence permet d'éviter l'esprit de vengeance. En gardant un esprit calme, nous serons plus libres de comprendre les raisons qui poussent nos ennemis à agir. Le but n'étant pas alors de les détruire mais au contraire d'intervenir pour les soulager de leurs maux.
- **Mener ses combats pacifiquement.**

À travers la patience transcendante, les pratiquants du bouddhisme visent à cultiver la non-violence en ne répondant ni aux insultes ni à la violence. La racine de la non-violence réside dans la bonté et dans l'amour des autres. Tout comme pour le karma, ce qui détermine la non-violence est la motivation qui conduit à nos actions.

Ainsi, si nos paroles gentilles et nos gestes amicaux sont fondés sur un esprit malveillant et hypocrite, nous effectuons en réalité une action violente. À l'inverse, si nos paroles rudes sont motivées par le désir de faire comprendre à l'autre ses égarements et par le désir de l'aider, il s'agira alors d'une action non violente. C'est donc la motivation qui détermine en grande part la violence ou la non-violence d'une action.

Un comportement non violent est un comportement motivé par la bonté et le désir d'être utile. Notre propre violence nous fait souffrir car toute forme de violence est source de souffrance.

Personnalités historiques ayant appliqué le principe de non-violence

Voici quelques exemples de personnalités historiques ayant appliqué le principe de non-violence :

- L'empereur indien **Ashoka** (-304, -233 avant notre ère) prend conscience au travers des enseignements de Bouddha que ses conquêtes territoriales passées sont source de souffrance et se tourne vers la non-violence et le respect des autres religions.

Plus près de nous :

- **Thich Nhat Hanh** (1926-2022) : moine bouddhiste vietnamien et militant pour la paix, inspirateur du mouvement bouddhiste engagé, il a collaboré avec des chrétiens. Il s'est appuyé sur le mouvement non violent de moines vietnamiens et de militants américains pour mettre fin à la guerre du Vietnam, et a contribué à faire connaître le concept de pleine conscience.
- **Le Dalaï-Lama** a choisi la non-violence pour résoudre la question de l'annexion du Tibet par la Chine sans l'usage de la force. Il a toujours défendu des solutions pacifiques basées sur la tolérance et le respect mutuel.

D'autres personnalités militantes non bouddhistes ont également suivi la voie de la non-violence. Nous pensons bien sûr à **Gandhi*** et à **Martin Luther King*** :

- **Gandhi a été un pionnier et un théoricien de la résistance à l'oppression par la désobéissance civile de masse, théorisation fondée sur la non-violence.** Il a contribué à conduire l'Inde à l'indépendance.

* **Mohandas Karamchand Gandhi** _____

Communément connu et appelé Mahatma Gandhi (du sanscrit *mahatma* ou « grande âme »). Dirigeant politique et important guide spirituel de l'Inde et du mouvement pour l'indépendance de ce pays, né en 1869 et mort assassiné à Dehli en 1948.

- **Martin Luther King** devint le plus jeune lauréat du prix Nobel de la paix en 1964 pour sa lutte non violente contre la ségrégation raciale et pour la paix.

* **Martin Luther King** _____

Pasteur afro-américain fervent militant non violent pour le mouvement américain des droits civiques, né en 1929 et mort assassiné à Memphis en 1968.

La non-violence est-elle synonyme de passivité ?

Attention ! Le processus de non-violence ne doit pas être confondu avec la passivité ou l'inaction. Le Dalai-Lama a déclaré que **la légitime défense**, y compris dans des situations de vie et de mort, était **permise si elle était absolument nécessaire et proportionnée**. Et Gandhi, apôtre de la non-violence, a dit : « *Là où il n'y a le choix qu'entre lâcheté et violence, je conseillerai la violence.* » Cette position est peu connue et pourtant tellement significative !

Martin Luther King a posé **six préceptes de la non-violence** qui me semblent en parfait accord avec la vision bouddhiste :

1. **La non-violence n'est pas une méthode destinée aux lâches. C'est une véritable résistance.**

2. **La résistance non violente ne vise pas à vaincre ou à humilier l'adversaire** mais à gagner son amitié et sa compréhension.
3. **La lutte doit être dirigée contre les forces du mal et non contre les personnes qui font le mal** (il ne s'agit pas là en l'occurrence de la victoire des Noirs contre les Blancs mais de la justice contre l'injustice. Cela rejoint la notion de perturbations mentales que nous abordons plus loin).
4. **La non-violence active accepte de souffrir sans user de représailles.** Elle accepte de recevoir des coups sans rendre la pareille.
5. La résistance non violente ne cherche pas seulement à éviter de se servir de violences physiques ou externes. Elle concerne aussi notre être intérieur. Elle consiste à **refuser la haine et à vivre selon des préceptes fondés sur l'amour.**
6. Et enfin, **le principe de non-violence est fondé sur la conviction que l'univers est du côté de la justice** (nous rejoignons ici la notion de karma traitée dans un prochain chapitre).

La communication non violente

Je suis consciente de la difficulté d'appliquer en toutes circonstances les principes de la non-violence. Mais s'il est un domaine où la non-violence nous sera d'un grand secours, c'est le domaine de la communication avec l'usage de **la communication non violente ou CNV.**

La communication non violente est une **méthode de communication** formalisée par Marshall B. Rosenberg* et basée sur **l'empathie**. Elle nous engage à reconsidérer la manière dont nous nous exprimons. En effet, nous ne sommes pas toujours conscients de la violence de notre communication avec les autres mais également avec nous-mêmes.

* **Marshall Bertram Rosenberg (1934-2015)** _____

Psychologue américain créateur du processus de communication appelée communication non violente ou CNV. Il s'est inspiré de Carl Rogers (psychologue humaniste américain) et de Gandhi. Il est l'auteur de nombreux livres dont le célèbre *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs*.

Marshall B. Rosenberg s'est aperçu que toutes nos **actions** n'ont qu'un **seul but : aller à la rencontre de nos besoins**. Pour lui :

« La violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits. C'est la manifestation de l'impuissance et/ou du désespoir de quelqu'un qui est si démuni qu'il pense que ses mots ne suffisent pas pour se faire entendre. Alors il attaque, il crie, il agresse... »

Contrairement à ce que nous croyons, nos sentiments proviennent de nos besoins et non des autres ou des événements.

Le premier principe de la communication non violente est de **remplacer tout jugement par une observation objective**, ceci afin d'éviter les réactions habituelles de notre interlocuteur face à une critique.

Le second principe est **d'éviter tout jugement** sur son interlocuteur pour ne parler que de ce que l'on ressent, l'autre ne pouvant contester cela. Cela évite qu'il ne parte dans l'autodéfense.

*« La plus haute forme d'intelligence humaine
est la capacité d'observer sans juger. »*

JIDDU KRISHNAMURTI

Nous pouvons également dire qu'il s'agit de parler en mode « je » en se souvenant que le « tu » tue ! En effet, en règle générale, lorsque nous utilisons le « tu » (ou le « vous » !), il s'agit d'un jugement. Si je veux parler de mes sentiments et ressentis, j'utilise le « je ».

Voici les 4 étapes de la CNV :

- 1. Observation (O) :** je décris la situation de façon factuelle, en termes d'observations partageables, surtout sans évaluations, jugements, interprétations.
- 2. Sentiments (S) :** j'exprime les sentiments ressentis face à cette situation.
- 3. Besoin (B) :** je clarifie le ou les besoins sources de mon ressenti.
- 4. Demande (D) :** je fais une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise, et formulée positivement.

Attention ! il s'agit bien d'une demande et non d'un ordre ou d'une exigence.

Exemples :

O : Lorsque je t'entends élever la voix en me parlant.

S : Je deviens nerveux et je perds mes moyens.

B : Parce que j'ai besoin d'un climat serein et de me sentir respecté lorsque nous parlons ensemble.

D : Peux-tu me parler plus calmement en m'expliquant ce que tu attends de moi ?

Ou bien :

O : Quand tu as traversé la rue sans regarder.

S : J'ai eu peur.

B : Car j'ai besoin de te savoir en sécurité.

D : Je te demande d'utiliser le passage piéton et de regarder à droite et à gauche avant de traverser.

La CNV est très utile pour s'exprimer lorsque quelque chose nous dérange mais elle peut également s'utiliser pour exprimer notre empathie envers l'autre :

O : Quand tu m'entends dire que ce n'est pas possible.

S : J'imagine que tu es frustré.

B : Parce que c'était important pour toi.

D : Est-ce que c'est bien cela ?

La CNV nous permet de satisfaire nos besoins en les traduisant en demandes concrètes tout en respectant les

besoins des autres. La relation doit être gagnant-gagnant. En effet, chacun cherche à satisfaire ses besoins mais les stratégies ou moyens employés ne sont pas forcément adaptés.

Dans tout échange, nous sommes invités à être à l'écoute de nos besoins et de ceux de l'autre.

La CNV allie assertivité et empathie. L'assertivité nous permet de nous affirmer dans le respect de l'autre et dans l'empathie de reconnaître et de comprendre les émotions et sentiments de l'autre.

Nous ne sommes pas égaux dans la capacité à exprimer nos ressentis et nos besoins. Cela sera plus ou moins facile selon notre conditionnement social ou familial. Nous pouvons avoir la croyance que cela va nous mettre en position de faiblesse, nous pouvons craindre la malveillance de l'autre. Et surtout, pour la plupart d'entre nous, nous manquons d'habitude !

Ce type de communication paraît étrange au début, non spontané et artificiel.

En effet, il ne nous est pas naturel. Nous pouvons même nous attirer des moqueries si nous utilisons trop le mot « besoin » par exemple.

Comme pour l'apprentissage d'une langue étrangère, il est nécessaire de pratiquer encore et encore afin de nous

approprié ce nouveau langage et d'acquiescer la capacité de rendre notre formulation fluide.

Pour un langage moins soutenu, nous pouvons, par exemple, remplacer dans l'expression des ressentis la forme classique « Je me sens » par « Je suis... » ou par « Cela me fait... ».

Nous pouvons également remplacer dans l'expression des besoins « Parce que j'ai besoin » par : « Je préfère quand », « J'aime moins quand », « J'aimerais », « Ça me paralyse quand », « L'idéal serait », ou même « Ce serait cool de » ...

La CNV nous permet :

- **D'apprendre à nous connaître.**
- **D'apprendre à observer objectivement et à formuler des demandes claires.**
- **D'obtenir ce que nous désirons dans le respect des autres.**
- **De maintenir le lien avec les autres et de développer des relations apaisées et de qualité.**
- **De prévenir les conflits.**
- **Tout comme la non-violence, la CNV n'est pas destinée aux lâches et permet au contraire de s'affirmer et de gagner en puissance.**

Je mets en pratique

- 1** **Chaque fois que je me sens agressé** et que j'ai la tentation de répliquer en étant agressif moi-même, en me vengeant ou en causant du tort à quelqu'un, je me souviens que la violence est systématiquement source de violence supplémentaire et que j'entre dans un système d'escalade sans fin qui ne me soulagera pas et ne fera qu'augmenter le trouble de mon esprit. Je me souviens que la coopération est plus bénéfique que la compétition.
- 2** **Chaque fois que je suis en colère**, je remplace « Je suis en colère parce que tu... » par « Je suis en colère parce que j'ai besoin de... ».
Par exemple : « Je suis en colère parce que j'ai besoin de calme pour me concentrer, ou pour me reposer, ou pour dormir... » plutôt que « Je suis en colère parce que tu mets la musique à fond ».
- 3** **Chaque fois que je suis tenté de critiquer**, je parle plutôt de façon factuelle : par exemple : « Tu envoies des messages pendant que je t'explique ceci » plutôt que « De toute façon, tu ne m'écoutes jamais ».
- 4** **Quand je sens que je râle, que je fais la tête, que je tourne en boucle**, je fais plutôt une demande précise (et non une demande vague).