

# Sommaire

<b>Partie 1 - Avant de s'engager</b> .....	11
<b>Chapitre 1 - Violence et conflit</b> .....	13
La méthode : oser le conflit .....	16
Un désaccord qui nécessite un ajustement.....	18
Nous appelons « conflit » les conflits que nous ne savons pas gérer .....	19
Le faux conflit.....	21
La violence, ou l'art de faire disparaître.....	22
Violence et conflit.....	23
Y aller ou pas.....	24
<b>Chapitre 2 - Les raisons d'aller au conflit</b> .....	25
Ne pas laisser s'accumuler le ressentiment.....	28
Entreprendre, c'est déranger le monde.....	29
Le conflit permet la rencontre authentique .....	33
Le conflit est un appui.....	35
<b>Chapitre 3 - Les raisons de ne pas aller au conflit</b> .....	37
Les oripeaux du passé.....	38
Quand la violence est déjà là.....	41

Quand nous ne sommes pas prêts.....	42
Face à des puissances trop grandes .....	43
Quand ça ne vaut pas le coup .....	45
La tentation de la violence .....	46
<b>Chapitre 4 - Se préparer.....</b>	<b>49</b>
Les émotions .....	50
Le corps.....	55
<b>Chapitre 5 - S'entraîner .....</b>	<b>61</b>
Faits-Conséquences-Demande (méthode FCD) .....	62
Monter au balcon .....	67
La suspension du jugement ou « époque ».....	69
<b>Partie 2 - Entrer en conflit.....</b>	<b>75</b>
<b>Chapitre 1 - Franchir le Rubicon .....</b>	<b>77</b>
Y aller ou pas.....	80
Vos proches vont vous retenir .....	84
<b>Chapitre 2 - Explorer le monde du conflit .....</b>	<b>87</b>
La situation du terrain .....	90
Quels sont les habitants du monde du conflit ? .....	93
Quelles sont les lois qui régissent le monde du conflit ?...	94
De quoi est fait le cadre ? .....	97
<b>Chapitre 3 - Avoir un plan .....</b>	<b>99</b>
Le conflit frontal .....	100
Le conflit d'usure.....	102
La diplomatie.....	106
La menace .....	106
La perception de la violence .....	107

L'ultime raison d'avoir un plan .....	108
<b>Chapitre 4 - La rencontre avec le dragon</b> .....	111
Nos peurs les plus profondes.....	114
Les lignes rouges.....	117
Le conflit ou la réunification de l'être.....	120
<b>Chapitre 5 - Quand le dragon crache son feu</b> .....	123
Garder son calme .....	124
Sortir l'autre de la violence .....	127
Ne pas chercher à vouloir avoir raison.....	129
Faire entendre les trois pôles des situations violentes .....	130
<b>Chapitre 6 - La récolte</b> .....	135
Les fruits récoltés .....	139
<b>Partie 3 - Après le conflit</b> .....	145
<b>Chapitre 1 - Le retour à la paix</b> .....	147
La tentation de l'exigence.....	147
Sortir du conflit ou le véritable héroïsme.....	149
Le triomphe.....	152
Le point culminant.....	153
<b>Chapitre 2 - Conflit : la transformation de soi</b> .....	159
Épaissir sa coquille .....	161
Une aptitude à la rencontre authentique.....	163
Être plus heureux .....	164
Conclusion : transformer le monde.....	169
Remerciements.....	175
À propos de l'auteur .....	177