

Sommaire

Partie 1 - Avant de s'engager	11
Chapitre 1 - Violence et conflit	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
Chapitre 2 - Les raisons d'aller au conflit	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
Chapitre 3 - Les raisons de ne pas aller au conflit	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
Chapitre 4 - Se préparer.....	49
Les émotions	50
Le corps.....	55
Chapitre 5 - S'entraîner	61
Faits-Conséquences-Demande (méthode FCD)	62
Monter au balcon	67
La suspension du jugement ou « époque ».....	69
Partie 2 - Entrer en conflit.....	75
Chapitre 1 - Franchir le Rubicon	77
Y aller ou pas.....	80
Vos proches vont vous retenir	84
Chapitre 2 - Explorer le monde du conflit	87
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
Chapitre 3 - Avoir un plan	99
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
Chapitre 4 - La rencontre avec le dragon	111
Nos peurs les plus profondes.....	114
Les lignes rouges.....	117
Le conflit ou la réunification de l'être.....	120
Chapitre 5 - Quand le dragon crache son feu	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
Chapitre 6 - La récolte	135
Les fruits récoltés	139
Partie 3 - Après le conflit	145
Chapitre 1 - Le retour à la paix	147
La tentation de l'exigence.....	147
Sortir du conflit ou le véritable héroïsme.....	149
Le triomphe.....	152
Le point culminant.....	153
Chapitre 2 - Conflit : la transformation de soi	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