

Quinzaine 2019 de la Non-violence et de la Paix

Du **21 septembre** - Journée internationale pour la Paix
Au **2 octobre** - Journée internationale de la Non-violence

Exerçons notre pouvoir

« Dans sa relation à l'autre homme, l'individu doit être capable d'exercer le pouvoir qui lui permet d'acquiescer et de protéger l'espace dont il a besoin pour vivre en liberté » - Jean Marie MULLER (Dictionnaire de la non-violence, p.303).

La justice exige que tous puissent bénéficier de cet espace nécessaire pour se sentir respectés et libres, c'est cette exigence de justice qui oblige chacun à exercer son propre pouvoir dans la limite d'un équilibre entre les pouvoirs des uns et des autres. « Car pour être libre, il ne suffit pas de se libérer de ses chaînes, il faut vivre en respectant et en augmentant la liberté des autres » - Nelson MANDELA (Un long chemin vers la liberté, 1996).

Le thème de l'exercice non-violent du pouvoir est vaste. Le MAN a choisi d'y consacrer deux années consécutives. La deuxième année (2020) sera consacrée à l'action non-violente dans les luttes collectives contre toute forme d'abus de pouvoir. Car le monde a besoin de citoyens qui respectent et font respecter avec force et détermination les droits des humains, enfants, femmes et hommes de tous les pays, les droits des êtres vivants et la protection de leur environnement présent et à venir.

Le pouvoir ne se reçoit pas, il se conquiert, s'exerce ... et se partage.

Pouvoir et abus de pouvoir

Notre pouvoir, c'est notre capacité à agir pour réaliser nos objectifs et satisfaire nos besoins. L'exercice non-violent de ce pouvoir consiste à ne pas nuire aux autres, à refuser toute violence et donc à ne pas empêcher les autres d'exercer leur pouvoir ; c'est aussi utiliser notre pouvoir pour les aider à développer le leur.

A contrario, l'abus de pouvoir est une violation des droits fondamentaux des autres, par parole, par action ou par omission ! L'abus de pouvoir s'exerce de différentes façons : la domination physique, la menace, la manipulation, l'autoritarisme, etc. ou plus simplement le manque d'attention aux autres.

Tout abus de pouvoir est une violence de fait et crée de l'injustice.

L'abus de pouvoir est une interaction. L'abus de pouvoir est bien souvent le fruit d'une organisation collective qui ne garantit pas une place juste et digne à chacun, et qui laisse trop de place à quelques personnalités : certaines prennent cette trop grande place vacante par souci d'efficacité et sans intention maligne, d'autres sont tentées d'en abuser intentionnellement.

Les abus ne peuvent se mettre en place et persister sans la « complicité », consciente ou non, de ceux qui les subissent. D'où l'interrogation d'Étienne de la Boétie : « Pour le moment, je désirerais comprendre comment il se peut que tant d'hommes, tant de villes, tant de nations supportent quelquefois tout d'un tyran qui n'a de puissance que celle qu'on lui donne, qui n'a de pouvoir de leur nuire qu'autant qu'ils veulent bien l'endurer, et qui ne pourrait leur faire aucun mal s'ils n'aimaient mieux tout souffrir de lui que le contredire » ¹

La vie en société ne serait pas possible sans s'accommoder les uns aux autres, sans s'adapter. Mais jusqu'où ? Quand le comportement de notre interlocuteur ne nous semble pas juste ou bien nous fait mal, jusqu'où acceptons-nous de souffrir ? Jusqu'où acceptons-nous de cautionner cette situation ? Quels bénéfices tirons-nous

¹ Le *Discours de la servitude volontaire* ou le *Contr'un* est un ouvrage rédigé par [Étienne de La Boétie](#). Publié en latin par fragments en 1574, puis intégralement en français en 1576, il a été écrit par La Boétie probablement à l'âge de 16 ou 18 ans.

de cette situation de dépendance que nous aurions peur de perdre ? Interrogeons-nous sur notre hyperadaptabilité, parfois sur nos complaisances...

L'écoute d'une tierce personne peut s'avérer utile pour mieux discerner ce qui se passe en nous, nous permettre de faire des choix éclairés et nous positionner.

D'où peut venir cette « complicité » entre abuseurs et abusés ?

Chacun dans son histoire a construit une façon particulière de vivre le pouvoir : dans ses choix, dans sa relation à l'autre, dans son rapport à l'autorité et à la hiérarchie.

Naturellement, l'enfant cherche à explorer son monde et à agir sur lui par expérimentation : tâtonnements, erreurs et réajustements. Il aime résoudre les problèmes et se confronter à la réalité. Il cherche aussi à identifier le pouvoir qu'il a sur les autres, c'est sa façon de trouver sa place parmi les humains. Le désir de toute-puissance est une phase normale du développement de l'enfant. Mais c'est le deuil progressif de ce désir de toute puissance qui lui ouvre la possibilité d'entrer en relation harmonieuse avec autrui, donnant sens aux inévitables frustrations. Quand cette transformation du désir en capacité à *faire avec* autrui ne s'opère pas, quand l'illusion de la toute-puissance perdure, quand l'empathie n'est pas développée, elle amène à l'abus de pouvoir.

Le non-renoncement au désir de toute-puissance parle en réalité d'un sentiment profond d'impuissance, d'un manque vertigineux d'estime de soi, qui rend dépendant du bon vouloir des autres, en particulier chez des personnes qui ont subi dans leur enfance des abandons ou des abus de pouvoir, ou qui n'ont pas rencontré des autorités structurantes. Toute autorité rencontrée dans la vie d'adulte réveille les sentiments ressentis dans l'enfance : peur, rébellion, soumission, ou un mélange suivant les contextes et sa propre position dans la hiérarchie. Soit les personnes continuent à se soumettre et à disparaître, soit elles cherchent à « contrôler » enfin leur vie en prenant le contrôle sur la vie des autres.

L'enfant développera son empathie potentielle et acceptera la frustration - nécessaire pour faire place aux autres -, d'autant mieux qu'il aura reçu de la considération et de l'amour, non de la surprotection. Il a aussi besoin de la transmission des règles et des lois.

Le pouvoir dès le plus jeune âge

En fonction des réponses que l'enfant obtient et de la qualité de celles-ci, il va donc construire sa propre façon de réaliser -ou non- le potentiel qui est le sien : au travail, en famille, dans la cité. C'est pourquoi la mission éducative des adultes qui entourent l'enfant est si importante. Leur autorité leur est léguée dans le cadre de leur mission et de leur statut, renforcée par leur antériorité, par l'expérience des lois, des règles et de la culture de l'environnement où baigne l'enfant.

Une personne qui parvient à prendre ou à reprendre confiance en elle n'a plus besoin de marcher sur les plates-bandes des autres pour se sentir et s'autoriser à exister.

Pour que l'enfant apprenne à faire un usage non-violent de son pouvoir, nous insisterons sur deux aspects :

- 1) La bienveillance éducative
- 2) Des espaces où le jeune citoyen peut exercer son pouvoir

1) La bienveillance en éducation est fondée sur le respect de l'enfant et sur l'attitude empathique de l'éducateur (parent ou autre). *Vous pourrez lire en annexe un argumentaire plus détaillé sur la bienveillance éducative.*

Une éducation bienveillante permet à l'enfant d'apprendre à se connaître et à comprendre ses réactions spontanées face à un événement déclencheur, à repérer ses émotions et sentiments. Elle manifeste à l'enfant qu'il est aimé et respecté tel qu'il est, et sans avoir à le mériter.

Dans une optique non-violente, la bienveillance comprend aussi la nécessité d'assurer la sécurité de tous et de permettre à chaque citoyen en herbe l'apprentissage de la responsabilité face à ses actes. La bienveillance suppose de savoir s'affirmer avec force pour empêcher les comportements nuisibles ou dangereux ; et d'exiger le respect pour chacun et donc pour soi-même. La bienveillance va jusqu'à la mise en œuvre de lois et de fonctionnements « bienveillants », c'est-à-dire qui « veillent bien à tous ».

2) S'affirmer, cela s'apprend. Il est indispensable que le citoyen en herbe soit mis en situation concrète d'écouter et de réfléchir, de choisir et d'agir. Agir, c'est pouvoir fabriquer quelque chose de beau ou d'utile

avec ses mains, c'est aussi parfois, face à une situation injuste, transformer sa colère en protestation non-violente et efficace. C'est oser apporter sa touche personnelle à un projet collectif, c'est aussi oser dire non aux copains...

Reprendre son pouvoir

« *L'opresseur ne se rend pas compte du mal qu'implique l'oppression tant que l'opprimé l'accepte* » - Henri David THOREAU (La désobéissance civile, 1849).

Comment reprendre le pouvoir qui nous appartient et nous revient de droit ?

Exercer son pouvoir face à des abus, c'est mettre en place un rapport de forces qui contraint l'opresseur à cesser ses abus, un rapport de forces qui contraint les autorités en place à rendre justice à ceux qui subissent abus et violences.

Il s'agit de « reprendre son pouvoir » et non pas « prendre le pouvoir » pour remplacer celui qui est établi. En effet, un simple renversement des places ne changerait pas le déséquilibre et l'injustice, mais l'inverserait, par une alternance de l'abus. C'est souvent ce qui se produit quand la révolte ou l'insurrection utilisent la violence pour obtenir des changements². Dans une perspective non-violente, il s'agit d'exercer son pouvoir personnel d'ores et déjà, à l'intérieur même de la lutte : organiser le collectif pour permettre à ceux qui se soulèvent d'exercer directement leur pouvoir. Le pouvoir alors se prend réellement et se partage.

Exercer son pouvoir, c'est se lever, réveiller son agressivité pour s'affirmer et affirmer ses droits.

C'est, ici et maintenant, vivre sa liberté, sa dignité, ses droits dans le respect de ceux des autres. Il est plus facile de préserver son pouvoir et de le garantir dans la durée quand on a repris confiance en soi et en son potentiel. Oui, nous pouvons toujours apprendre à communiquer de façon responsable, authentique. Une capacité, cela s'acquiert et se cultive, par l'éducation, puis par la formation et par l'exercice sur le terrain !

Reprendre son pouvoir, c'est signe de respect pour soi et pour l'autre. En effet, en n'existant pas face à l'autre, nous ne lui donnons pas les bonnes informations et inconsciemment, induisons des comportements ou décisions qui, finalement, risquent de ne convenir à personne.

Améliorer notre pouvoir d'agir

Quelle que soit notre histoire, nous pouvons tout au long de notre vie réapprendre à nous habiter, à nous connaître et à apprivoiser notre monde émotionnel. En prenant la responsabilité de notre vécu, nous reprenons du pouvoir sur notre vie et nous gagnons en liberté, car nous savons que nous avons le choix. Adultes, nous sommes responsables de la prise en compte de nos besoins. Encore faut-il savoir distinguer les besoins et les désirs ! Un bon repère est de se demander : « ce que je souhaite en ce moment, est-ce que toute personne sur terre peut le désirer ? Est-ce indispensable ? » Si la réponse est « oui », il s'agit bien d'un besoin. Il doit alors être résolument pris en compte.

Apprenons à dire stop, à nous affirmer sans agresser, sans chercher à dominer, sans vouloir « avoir raison à tout prix », osons donner notre avis, exprimer nos souffrances et nos besoins, osons revendiquer une place juste, digne et respectée.

Explorons tout ce qui favorise et améliore notre pouvoir de nous affirmer et d'agir : en famille, dans les domaines de l'éducation, des relations interpersonnelles, du travail, dans la vie de nos quartiers et villages, et plus largement dans la gouvernance des instances politiques. Appuyons-nous sur ce que nous savons faire, sur ce que nous aimons faire, sur le souvenir réactivé de ce que nous avons réussi, des épreuves que nous avons su surmonter.

Parfois, seuls, nous ne faisons pas le poids. Il convient de s'y mettre à plusieurs, au coude à coude ; passer des alliances ; utiliser les contre-pouvoirs institutionnels : **recourir à des tiers**. Les services d'un médiateur peuvent être précieux pour sortir honorablement d'un conflit, si les parties en acceptent le principe. Quand la médiation s'avère impossible ou inadaptée, il reste possible de s'appuyer sur le Droit, de porter l'affaire en Justice. Si les

² En étudiant 333 conflits entre 1900 et 2006 des chercheuses ont montré que 5 ans après la fin de ces conflits : seuls 4 % de ceux-ci ont mené à la démocratie si la violence a été utilisée. Ce chiffre bondit à 40 % pour des luttes non-violentes. (*Comment faire tomber un dictateur quand on est tout petit, tout seul et sans armes ?* De Srdja Popovic. p. 220)

personnes en position établie n'entendent pas les besoins, il devient nécessaire d'agir collectivement sur les rapports de forces pour provoquer les changements indispensables.

Questionner les fonctionnements collectifs

Nous pouvons agir sur les fonctionnements des groupes afin que les avis et besoins de tous soient écoutés, entendus et pris en compte. Au travail, nombre de fonctionnements collectifs sont sources de détresse, d'injustices, voire d'oppression. La façon de *manager* peut mener au *burn-out* ou à la dépréciation douloureuse de soi. Elle peut mener aussi à se faire complice de grandes injustices.

Que ce soit au travail ou en association de citoyens, questionnons les fonctionnements et les relations hiérarchiques et entre collègues : comment sont prises les décisions ? Comment sont partagées les responsabilités ? Comment chacun est-il accueilli, informé, intégré ? Quelle place y a-t-il pour l'autonomie, la créativité, la coopération et l'intelligence collective ? Comment sont partagés les fruits du travail et bénéfices éventuels ?

Enfin, demandons-nous si nous ne pourrions pas proposer, initier des outils de régulation : des conclusions de réunion qui font place au ressenti et à l'évaluation de chacun, des rendez-vous réguliers pour faire le point, des audits, des instances collectives et bienveillantes de vérification, etc.

La bienveillance éducative

Yvette BAILLY

La bienveillance éducative, voilà un terme de plus en plus utilisé. Au-delà de ce phénomène de mode qui peut agacer certains et réjouir d'autres, voyons les fondements de ce paradigme.

Les sources de la bienveillance éducative

- **La théorie de l'attachement** a été développée dans les années 60 par John Bowlby : dès sa toute petite enfance, le jeune humain construit des modèles d'attachement en fonction de ses interactions avec les adultes qui l'entourent et répondent à ses besoins, ou pas. C'est à partir de ces premières expériences que l'enfant va construire sa base de sécurité, ce qui aura des conséquences sur sa capacité à créer des liens avec ses semblables.

- **La psychologie positive** a été élaborée dans les années 1990 par Martin E.P. Seligman : celui-ci a mis en exergue les facteurs qui aident les enfants à devenir confiants, responsables, fraternels et résilients : l'estime de soi, la confiance en soi, l'empathie, etc.

- **La Communication Non Violente (CNV)** est une approche proposée par Marshall Rosenberg dans les années 70, qui vise la connexion empathique avec l'autre. La CNV invite chacun à se centrer sur ses propres besoins, à prendre la responsabilité de leur satisfaction, en demandant ou non une aide explicite à d'autres. Cela nécessite de prendre conscience de ses émotions, de savoir les nommer et exprimer les besoins sous-jacents, d'être à l'écoute des émotions et des besoins de l'autre.

- **Les neurosciences**, depuis une quinzaine d'années et grâce aux progrès de l'imagerie, expliquent mieux le fonctionnement du cerveau et en particulier analysent les effets des différentes méthodes éducatives sur les capacités intellectuelles, cognitives et émotionnelles de l'enfant. On sait maintenant que certaines capacités sont présentes dès la naissance (comme l'empathie, grâce aux neurones miroirs), mais que celles-ci se développent de façon plus ou moins harmonieuse en fonction des interactions du bébé avec son environnement. On a repéré les effets du stress sur le cerveau : problèmes d'apprentissage et de mémorisation, déficit d'attention et altération de la confiance en soi (difficultés à essayer des choses nouvelles, à entrer en relation). Au contraire, les encouragements et la valorisation créent du bien-être et favorisent l'apprentissage. Toutes ces découvertes devraient aider le système éducatif à mieux accompagner les enfants pour que ceux-ci développent au maximum leurs potentialités.

- **Le soutien aux compétences de l'enfant** est une approche qui vise des interactions adulte-enfant basées sur la confiance dans les ressources de l'enfant. Celui-ci a le potentiel pour aller vers son propre développement à partir de ses expériences sensorielles et motrices. L'éducation doit lui permettre de développer ce potentiel.

Essais de définition

La bienveillance est une attitude positive et attentionnée envers quelqu'un. Elle n'est pas compassion exagérée ni complaisance ni laxisme, car elle inclut l'exigence en ce qui concerne le respect des droits des autres et des contrats passés.

L'éducation bienveillante est fondée sur le respect de l'enfant et axée sur l'attitude empathique de l'éducateur (parent ou autre). Les principes en sont simples : s'opposer à toute forme de violence, protéger l'intégrité de l'enfant, le considérer comme un être humain à part entière, avec des droits (et donc des devoirs envers les autres humains), et enfin distinguer l'enfant de ses actes : l'enfant n'est jamais mauvais, mais parfois l'acte qu'il a commis est dommageable, voire destructeur. L'enfant doit apprendre à répondre de ses actes, à commencer par réparer autant que possible les dégâts qui en découlent. Et, pour viser une évolution positive durable, les parents sont invités à se poser les questions suivantes : quel message se cache derrière ce comportement regrettable ?

Qu'est-ce que l'enfant essaie de dire ? De quoi a-t-il besoin ?

Ce type d'éducation nécessite souvent des efforts et une prise de distance émotionnelle de la part des éducateurs, s'ils souhaitent éviter de reproduire les schémas qui les ont fait souffrir dans leur propre éducation. Il est possible de s'entraîner à exprimer les interdits de façon positive, c'est-à-dire préciser ce qu'on a le droit de

faire plutôt que de souligner sans cesse ce qui n'est pas permis.

Attention à ne pas mettre trop de pression sur les parents ou sur les enseignants, qui, en voulant être de parfaits éducateurs, risqueraient de se sentir coupables au premier dérapage, dans un moment de fatigue par exemple. Chacun fait ce qu'il peut. S'il ne réussit pas à être toujours bienveillant, qu'au moins il tente avec humilité de mettre en application cette maxime : *primum non nocere* (en premier, ne pas nuire) : dans une situation parfois déjà difficile à vivre pour les enfants, ne pas rajouter de stress, de culpabilisation, de peur ou d'angoisse.

Bienveillance éducative et réussite scolaire

Les capacités cognitives des élèves sont intimement liées aux émotions qu'ils ressentent. Il est tout-à-fait repéré aujourd'hui que l'autorégulation, l'attention, la motivation ou la créativité se développent plus facilement dans un climat joyeux, avec des activités dont on comprend l'intérêt, et encore mieux si l'on éprouve un sentiment de fierté : cela aide les élèves à mettre en œuvre des stratégies adaptées aux tâches scolaires et donc de mieux y réussir. A contrario quand les élèves ressentent trop d'émotions négatives (peur, honte...), leur énergie passe dans les efforts à mener pour ne pas se laisser submerger par ces émotions et leur apprentissage en pâtit. Les enseignants savent bien que le sentiment d'injustice est source d'ésarroi pour les élèves et qu'il mine la relation pédagogique. Les situations d'injustice nourrissent le découragement qui peut mener au décrochage ou la colère qui peut mener à la violence.

La bienveillance éducative est une dimension de l'agir professionnel des enseignants. Elle se traduit par exemple dans un geste d'évaluation dépourvu de toute humiliation : celui-ci doit être clair, informatif et encourageant. La méthode d'apprentissage expérimental, avec une succession d'essais et d'erreurs permises, analysées et corrigées est efficace, qu'il s'agisse de mathématiques ou de comportement citoyen.

Les modes d'intervention des enseignants sont marqués par une présence croissante du paradigme de l'éducation bienveillante, au moins au niveau institutionnel. Le développement des compétences psycho-sociales est maintenant inscrit dans le socle commun de connaissances où il est précisé que *l'élève exprime ses sentiments et ses émotions en utilisant un vocabulaire précis. L'élève apprend à résoudre les conflits sans agressivité. Il est capable aussi de faire preuve d'empathie et de bienveillance.* La circulaire de rentrée 2014 du ministre de l'éducation à l'ensemble des personnels de l'Éducation nationale pose ainsi le principe que l'« école de la République doit faire preuve de bienveillance », « développer une politique de bien-être à l'école » et mettre en œuvre une « évaluation positive ». Le rapport 2014 du Conseil national de l'innovation pour la réussite éducative (CNIRE) évoque des expérimentations de formation des élèves à la « communication non-violente » et à la « gestion enrichissante des conflits ».

Bienveillance éducative et non-violence

Le MAN, Mouvement pour une Alternative Non-violente, engagé depuis de nombreuses années dans l'éducation à la non-violence et à la paix s'inscrit dans cette démarche de bienveillance éducative. Il organise des ateliers de formation pour les parents, enseignants, animateurs, ainsi que pour les enfants et adolescents, et pour toute personne intéressée à développer des compétences dans ce domaine.

Le MAN tient à souligner que la bienveillance envers les enfants commence par leur offrir un cadre sécurisant, car à la fois clair, respectueux et chaleureux, au sein duquel on puisse accueillir ses émotions, écouter ses besoins, et chercher ensemble des solutions aux problèmes ou conflits qui se présentent inévitablement. Faire place aux droits de l'autre, cela peut générer des frustrations, mais apprendre à dépasser ses frustrations sans recourir à la violence est un élément constitutif de la construction de la personnalité. Et d'une société apaisée.