



Quinzaine 2020 de la non-violence et de la paix

Du 21 septembre – journée internationale de la paix
Au 02 octobre – journée internationale pour la non-violence

Rappel :

Le thème de l'exercice non-violent du pouvoir est vaste. Le MAN a choisi d'y consacrer deux années consécutives. L'an dernier, l'accent a été mis sur l'exercice du pouvoir personnel de chacun, en prenant la responsabilité de ses besoins et apprenant à les affirmer.

Cette année sera consacrée à l'action non-violente dans les luttes collectives contre toute forme d'abus de pouvoir.

Quand le MAN nous invite à exercer notre pouvoir collectif, il insiste toujours sur la responsabilité personnelle, et sur l'exigence de cohérence entre le but visé et les moyens utilisés. Ensemble, il nous faut analyser les situations, décider, nous organiser, nous discipliner aussi...

Pour agir collectivement afin que justice advienne, il est nécessaire de développer diverses capacités : curiosité de l'autre, ouverture et accueil de la différence, empathie, écoute, coopération, gestion de ses émotions, logique, organisation, délibération avec soi-même. Il s'agit de savoir faire des liens entre ses actes et leurs conséquences, et de prendre le temps, même court, de choisir ses réactions, sans se laisser aveugler par ses émotions, sans se laisser emporter par ses impulsions, en tenant compte des autres et de la réalité.

Ces capacités ont besoin d'être développées, cultivées. Pour cela, l'éducation joue un grand rôle. C'est pourquoi cette campagne « **Exerçons notre pouvoir collectivement** » s'adresse à la fois aux citoyens jeunes et adultes désireux de travailler à la justice, à la fraternité, à la garantie des droits et d'un espace de liberté pour chacun, et aux éducateurs qui accompagnent les graines de citoyens que sont enfants et adolescents.

Exerçons notre pouvoir « collectivement »

« Le pouvoir naît lorsque les hommes travaillent ensemble. Il disparaît lorsqu'ils se dispersent. »

Hannah Arendt

L'exercice non-violent du pouvoir est une aptitude à agir de façon concertée pour la justice sociale et la liberté. L'action non-violente permet à chacun de retrouver l'énergie nécessaire pour vivre debout, digne et solidaire. La non-violence ne vise pas directement la prise de pouvoir pour le peuple mais d'abord **l'exercice du pouvoir par le peuple**.

L'enjeu de la crise démocratique actuelle est d'organiser la société civile pour permettre aux citoyens d'exercer **directement** leur pouvoir. Cela appelle de profondes transformations de notre modèle politique afin de passer du pouvoir comme conquête et captation au pouvoir comme énergie créative.

Tout système institutionnel, économique, financier ou politique, doit maintenant prendre en compte une force citoyenne de plus en plus exigeante et créative, qui porte les germes d'un nouveau monde en transition.

Cultiver son empathie, construire l'altruisme et expérimenter la solidarité : trois points cruciaux qui nous permettront de créer les conditions nécessaires à l'exercice d'un pouvoir d'agir collectif utile au bien commun. 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.

Quelques fondements et outils, utiles à rappeler et exercer :

Cultiver son empathie¹

L'empathie a une base physiologique. Elle est innée. Nos cerveaux sont câblés pour résonner avec autrui.

L'empathie, c'est ressentir que l'autre ressent, comprendre ses intentions. Ceci est possible grâce aux neurones miroirs que nous avons tous dans notre tête. Le langage de l'empathie est universel.

Cependant il est indispensable de la cultiver et la construire pour ne pas se confondre avec l'autre, pour optimiser sa force relationnelle, pour ne pas se laisser leurrer par la compétition, la comparaison, le jugement... En prenant l'entière responsabilité de notre bout de la relation, nous laissons la place à l'autre pour qu'il puisse aussi prendre la responsabilité de ce qu'il dit et de ce qu'il fait. Nous n'avons pas de pouvoir sur ce que l'autre décide de faire.

Construire l'altruisme

L'enfant aide spontanément et naturellement quelqu'un qui a un problème. Il sait faire preuve d'altruisme, c'est à dire qu'il va aider quelqu'un dans l'intérêt de celui-ci et non dans son propre intérêt. (On a même remarqué que si un enfant est récompensé pour son aide, il aidera moins par la suite).

Pour autant, naturellement, pour coopérer, nous choisissons ceux qui nous ressemblent, ont les mêmes goûts... et non les autres.

Il y a trois formes de sélection :

- la sélection spatiale : on aide ses voisins
- la sélection de groupe : un groupe qui coopère l'emporte toujours sur un groupe qui ne coopère pas.

¹ Cf annexes : fiche pédagogique : « Qu'est-ce que l'empathie »

- la sélection de parentèle : on aide davantage ses proches, ses propres parents...

Cette sélection crée une division entre « ceux qui sont comme moi » et « les autres », ceux qui sont différents. Ainsi un bébé peut faire le choix du « méchant » par rapport à un « gentil » s'il a même les mêmes goûts que lui.

L'universalité et la solidarité sont donc à construire. C'est du domaine de l'éducation.

En effet la distinction entre « nous » et « les autres » est à la racine du racisme, du communautarisme, des frontières, de tous les murs qui se construisent pour exclure ces « autres » à qui nous déniions ou refusons les droits que nous nous accordons.

Si nous voulons un monde où les droits de tous sans exclusive soient effectivement reconnus, dans la réciprocité, il est nécessaire de travailler le rapport à la différence, et surtout de faire découvrir qu'au-delà des différences visibles, les besoins des uns et des autres sont les mêmes et les souffrances semblables.

Découvrir et expérimenter la solidarité

Voilà des exemples de chantiers qui peuvent donner le goût de la solidarité et de l'action collective et citoyenne. On privilégiera toutes les activités qui permettent à l'enfant de :

- Écouter et accueillir la « vérité » de l'autre,
- Découvrir d'autres cultures, d'autres modes de vie, d'autres choix de vie.
- Coopérer et apprendre à résoudre un problème collectivement (par exemple : organiser la cour de récré pour que chacun ait vraiment sa place : grands et petits, garçons et filles).
- Faire œuvre commune, construire un « chef d'œuvre », faire preuve de créativité.
- Réaliser les conséquences de nos choix et de nos actes, en élargissant notre « petit monde », avec empathie et responsabilité. (Par exemple interviewer les copains après l'aménagement de la cour et réajuster l'organisation)
- Chercher comment agir **soi-même** face à une injustice : ici (par exemple si on est témoin de harcèlement), et ailleurs (écologie, mode de consommation...)
- Apprendre à s'émerveiller et à cultiver la gratitude, face à la nature, mais aussi vis-à-vis de tous ceux qui ont travaillé pour que nous ayons ce que nous avons, et qui ont contribué à ce que nous sommes devenus : reconnaître notre interdépendance, avoir de la reconnaissance.
- Découvrir les conséquences environnementales et sociales de nos modes de consommation, d'alimentation, de tourisme... afin de faire des choix responsables. D'où viennent nos aliments ? Comment sont-ils cultivés ? Nos vêtements ? Nos outils électroniques ? Ouverture sur le travail des enfants, la pollution de l'agro business ? ...
- Déconstruire les préjugés culturels et de genre.

[Tapez ici]

Annexes Fiche pédagogique : « *Echangeons nos points de vue* »

Le conte des deux moineaux

Deux moineaux prenaient le frais en toute tranquillité sur le même saule. L'un était perché à la cime, l'autre tout en bas à la croisée de deux branches.

Au bout d'un moment, l'oiseau du haut voulant rompre le silence, s'exclama : « *Oh ! Quelles sont belles, ces feuilles vertes !* » Prenant ces paroles pour une provocation, le moineau du bas répondit d'un ton sec : « *Es-tu aveugle ? Ne vois-tu pas qu'elles sont blanches ?* ». Et celui du haut, dépité de rétorquer : « *C'est toi qui es aveugle. Elles sont vertes !* ». Et l'autre d'en bas pointant son bec vers les hauteurs : « *Je parie toutes les plumes de ma queue qu'elles sont blanches. Tu ne comprends rien. Tu es fou !* »

À ces mots, le moineau de la cime sentit son sang ne faire qu'un tour. Il se précipita sur son adversaire pour lui administrer une bonne leçon. L'autre ne bougea pas et ils se trouvèrent face à face, les plumes hérissées de colère. Toutefois, avant de se lancer dans un duel, ils eurent la loyauté de regarder ensemble vers la cime.

Le moineau d'en haut poussa un cri d'admiration : « *Oh, regarde, effectivement, elles sont blanches !* ». Il dit ensuite à son ami : « *Fais l'effort de monter avec moi là où j'étais tout à l'heure !* ». Ensemble, ils se posèrent sur la plus haute branche du saule et s'écrièrent à l'unisson : « *Oh ! Regarde comme elles sont vertes !* »

Bruno Ferrero, Quand fleurit le désert, Graines de Sagesse, Éditions du Signe

Fiche pédagogique : « Qu'est-ce que l'empathie ? »

L'empathie a une base physiologique. Elle est innée. Nos cerveaux sont câblés pour résonner avec autrui. L'empathie, c'est ressentir que l'autre ressent, comprendre ses intentions... Ceci étant possible grâce aux neurones miroirs que nous avons tous dans notre tête. Le langage de l'empathie est universel.

Cependant il est indispensable de la cultiver et de la construire pour ne pas se confondre avec l'autre.

Les chercheurs ont identifié six étapes :

- 1- *Les « pleurs empathiques »*. Le nourrisson qui entend un autre pleurer se met aussitôt à pleurer, avec une détresse d'une égale intensité. Il répond à un signal de détresse en se sentant en détresse lui-même. Petit à petit, il ne pleure qu'en réponse à des pleurs prolongés.
- 2- *Détresse empathique « égocentrée »* (vers 11-12 mois). Le bébé pleure toujours quand un autre pleure, mais en plus il gémit et regarde l'autre en silence. Il n'est pas encore bien conscient du fait que l'autre est distinct de lui. Aussi, n'étant pas certain de la source de la détresse, il se comporte comme si ce qui arrive aux autres lui arrive à lui et cherche à se consoler (par exemple, il va prendre son pouce ou chercher sa mère pour être lui-même consolé). C'est donc une détresse empathique égocentrée, avec l'intention de réduire cette détresse prosociale car dépendant de la détresse d'autrui.
- 3- *Détresse empathique « quasi égocentrée »* (14-15 mois). Les enfants commencent à essayer d'aider la victime (caresser, toucher, puis câliner, rassurer, appeler de l'aide...). L'enfant sait que les autres sont physiquement distincts de lui et il cherche clairement à les aider. Mais il ne comprend pas encore que les autres peuvent être dans un état émotionnel différent de lui et il suppose que les autres veulent la même chose que lui. Cette hypothèse que « ce qui m'aide aidera l'autre » est cependant souvent correcte et à préserver même s'il ne faut pas s'y limiter.
- 4- *L'empathie véridique pour la détresse d'autrui*. (Fin de la deuxième ou troisième année). C'est la prise de conscience que les autres ont des états mentaux (désirs, besoins, pensées, sentiments...) qui leur sont propres, puis qu'ils sont indépendants des leurs. Cette étape permet aux enfants de ressentir une empathie correspondant mieux aux affects des autres et de rendre leurs efforts plus efficaces pour aider. A ce stade, les enfants sont capables de prendre le point de vue de l'autre, de réfléchir à ses besoins dans une situation donnée et d'adapter leur comportement d'assistance (par exemple, un enfant ira chercher le doudou de l'autre enfant pour l'aider, et non plus le sien).
- 5- *Détresse empathique « au-delà de la situation »*. (Vers 9-10 ans). L'enfant devient capable d'imaginer que les humains suivent des parcours variés, avec des histoires différentes et inscrites dans la durée, dans le contexte d'une expérience de vie large, et au-delà de l'événement. Ils prennent conscience que les conditions de vie sont aussi facteurs de joie, tristesse, colère, bonne ou mauvaise estime de soi... Il devient possible de répondre à la douleur d'autrui, au-delà d'un événement particulier, mais aussi à ce que l'on imagine être la vie triste ou heureuse d'autrui sur le long terme.
- 6- *Empathie pour un groupe en détresse*. Celle-ci s'acquiert avec l'acquisition de la capacité à former des concepts sociaux et à classer les individus en groupes. Il s'agit alors de comprendre les difficultés d'une classe sociale de personnes économiquement défavorisées, socialement exclues, politiquement opprimées, victimes de guerre, d'ouragan, etc. Cette combinaison de la détresse empathique et de la représentation mentale critique d'un groupe serait la forme la plus élaborée de la détresse empathique. Il y a alors convergence de l'empathie et de l'aspiration à la justice. Ressentir de l'empathie pour un groupe de personnes défavorisées serait une raison fondamentale pour se faire l'avocat, par exemple, d'un système de distribution plus équitable des ressources, quitte à perdre quelques « privilèges », ou à prendre quelques risques.

De son côté, **Serge Tisseron** donne 3 dimensions à l'empathie :

- **L'empathie directe** est la capacité à comprendre le point de vue de l'autre et à changer de point de vue sans s'y perdre. Elle est manquante en cas de troubles graves comme l'autisme. Elle a deux composantes, l'empathie émotionnelle (dès la naissance) et l'empathie cognitive (établie entre quatre et cinq ans). L'être humain a parfois une exceptionnelle capacité à d'utiliser son empathie directe à des fins personnelles.

- Le second étage de l'empathie est **l'empathie réciproque**. C'est le fait de traiter autrui comme soi. Cette reconnaissance mutuelle a différentes facettes : reconnaître à l'autre la possibilité de s'estimer lui-même comme on le fait pour soi ; lui reconnaître la possibilité d'aimer et d'être aimé et lui reconnaître la qualité de sujet du droit.

- **L'empathie intersubjective** comprend en plus le désir de bénéficier du regard de l'autre sur soi. Ce désir de validation par le regard d'autrui trouve son origine lorsque le bébé cherche une approbation de lui-même dans les yeux de sa mère. Il l'accompagne ensuite tout au long de la vie. Il s'agit d'accepter de se découvrir différent de ce que l'on croyait être et de se laisser transformer par cette découverte :

« *Je reconnais à autrui le pouvoir de m'informer utilement sur des aspects de moi-même que je ne connaissais pas jusque-là. J'accepte de lui exposer certains fragments de moi jusque-là protégés de son regard* ».

Ces deux dernières formes d'empathie manquent aux manipulateurs et aux personnes atteintes de certains troubles mentaux. Mais en général, le fait d'être sensible à soi-même rend sensible à l'autre. Écouter la résonance en soi de ce qui affecte l'autre permet de se contacter à l'humain chez l'autre.

« *Si je peux écouter les choses qu'il me dit, si je puis comprendre comment elles lui apparaissent, si je peux percevoir les significations personnelles qu'elles ont pour lui, si je peux ressentir l'exacte nuance d'émotion qui les accompagne, alors je libérerai de puissantes forces de changement.* »¹⁰

En prenant l'entière responsabilité de notre bout de la relation, nous laissons la place à l'autre pour qu'il puisse aussi prendre la responsabilité de ce qu'il dit et de ce qu'il fait. Nous n'avons pas de pouvoir sur ce que l'autre décide de faire.

Rogers et Kinget, *Psychothérapie et relations humaines*, Éd. Publications Universitaires de Louvain, 1962, p. 213 et 214.

9 cuberevue.com/empathie-le-danger-des-mystifications/novembre 2015.

MAN-IFMAN, *Pour réguler nos conflits, la non-violence*, Ed. Chronique sociale, 2018, p 66 - 67

Avec le vivant

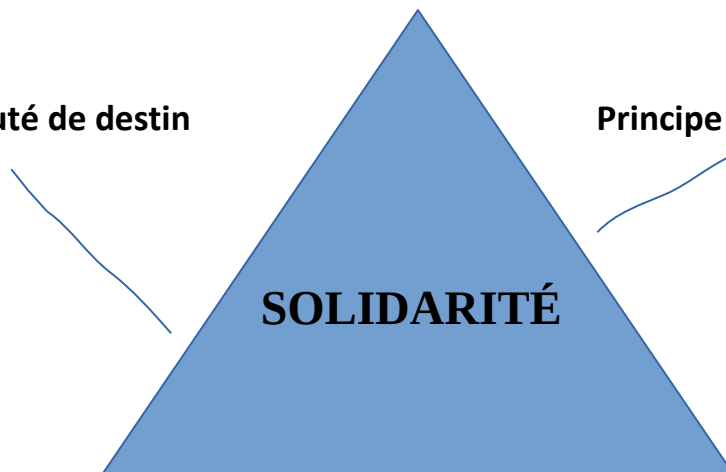
Quand l'abeille meurt,
l'humain est en danger

dans le temps

« Nous n'héritons pas de la terre,
nous l'empruntons à nos enfants »
(A de St Exupéry)

Communauté de destin

Principe de précaution



Dans l'espace

Ici et là-bas, une seule humanité, une seule « MATRIE » : la terre

Principe de fraternité

Schéma de Jean Claude Pierre (associations Cohérence, Eaux et rivières, Nature et culture)

....

[Tapez ici]