

**La non-violence, " c'est d'abord le respect de soi et d'autrui. Elle peut se résumer par la formule: «Ni hérisson, ni paillason!» Ne pas blesser, ne pas se laisser piétiner. La non-violence refuse la violence : la mienne et celle dont je suis témoin. Au contraire du système «gagnant-perdant» qui prévaut dans nos sociétés, la non-violence privilégie le système «gagnant-gagnant».**

**L'action peut être individuelle ou collective. Elle est, entre autres, centrée sur la résolution des conflits. Plutôt que de les fuir, la non-violence propose d'apprendre à les gérer en tenant compte des sentiments, des besoins et des valeurs de toutes les parties. Les règles communes sont définies de manière à satisfaire les uns et les autres. Elle permet ainsi de vivre les conflits comme des occasions de construire des relations plus justes et plus équilibrées.**

**En faisant face au conflit et en refusant la légitimité accordée à la violence ou en dénonçant ses causes, la non-violence s'oppose à la lâcheté. Elle exige ainsi beaucoup de courage et surtout d'agir au plus près de sa conscience. Si la violence recherche la justice et la liberté («Si tu veux la paix, prépare la guerre»), la non-violence y parvient concrètement par la négociation, en rompant avec la spirale de la violence.**

**La non-violence est d'abord une attitude. Elle consiste, entre autres, à reconnaître notre agressivité et à l'utiliser comme potentiel de lutte pour la vie (coopération, justice, solidarité) et non en potentiel de destruction (système gagnant-perdant). De nombreuses pistes rendent possible l'apprentissage de la non-violence afin de la vivre, au mieux, quotidiennement. La non-violence est aussi une méthode d'action, dont les modes sont multiples. En tant que moyen de résolution des conflits, la non-violence est un outil de luttes sociales et politiques.**

### **La non-violence au quotidien**

**Avoir une attitude non-violente, c'est possible! Cela implique, entre autres, de rompre avec des habitudes acquises dès le plus jeune âge et surtout d'accepter de faire face au conflit. Il s'agit notamment de :**

**S'exprimer sans empiéter sur le territoire de l'autre.**

**Ne pas attribuer d'étiquettes et d'écarter les préjugés.**

**De renouer la communication : la violence commence là où se termine le dialogue.**

**Ecouter ce que l'autre veut réellement nous dire, au-delà des mots et des actes.**

**S'affirmer, oser dire non.**

**Utiliser notre agressivité de manière constructive (<http://www.non-violence.ch>).**"

**La non-violence est profondément liée à un stade de l'évolution qui a fait sauter le verrou de l'instinct au profit de la conscience: au stade précédent de l'animalité, tout est régi à plus de 90% par l'encodage de l'instinct de survie et de reproduction. S'il y a violence, elle est liée à la loi mangé-être mangé. La cruauté y est présente de même que la souffrance: un lion peut dévorer vivant un buffle enlisé par exemple. Mais chez l'humain, la violence peut atteindre des paroxysmes et perdurer malgré l'amélioration de nos conditions de vie ou l'éducation par exemple. Ses origines sont évidemment très diverses: génétiques, développementales, historiques et culturelles, s'enracinent dans les mécanismes de protection, de dépassement de soi, etc. Toutefois, nos réactions**

dépendent fortement de l'articulation entre nos trois cerveaux: 1)Le cerveau « reptilien », le plus ancien, qui assure les fonctions vitales de l'organisme en contrôlant, la fréquence cardiaque, la respiration, la température corporelle, l'équilibre, etc. Il comprend le tronc cérébral et le cervelet, essentiellement ce qui forme le cerveau d'un reptile. Il est fiable mais a tendance à être plutôt rigide et compulsif...Il assure, entre autres, la sauvegarde de l'individu et de l'espèce. Ces comportements sont incapables d'adaptation et restent insensibles à l'expérience du fait que le cerveau primitif n'a accès qu'à une mémoire à court terme. Le cerveau reptilien agit toujours selon des schémas rigides et stéréotypés : une même stimulation produira toujours le même effet. Par exemple, conservée depuis des générations, la fuite inscrite héréditairement dans chaque individu, est un mécanisme nécessaire, imparable, stéréotypé. Le noyau dit " amygdalien " en particulier commande l'agressivité, le souci du territoire et de sa défense. Il correspond à notre univers non-verbal de gestes et comportements automatiques. Il est le lieu de la routine, des itinéraires fixés à l'avance, des rituels, cérémonies...De ce fait, le " langage reptilien " est essentiel dans les relations humaines 2) Le cerveau « limbique », apparu avec les premiers mammifères, capable de mémoriser les comportements agréables ou désagréables, et par conséquent responsable chez l'humain de ce que nous appelons les émotions. Il comprend principalement l'hippocampe, l'amygdale et l'hypothalamus. C'est le siège de nos jugements de valeur, souvent inconscients, qui exercent une grande influence sur notre comportement; les principales lois physiologiques attribuées par les biologistes au cerveau limbique sont : a- Le système limbique est imperméable à toute logique.

b- Le cerveau limbique agit comme un filtre, il a un rôle sélectif et détectif : toute information passe d'abord par le limbique qui filtre l'information et excite le cortex selon le filtre lui-même lié aux tonalités émotionnelles de l'information (intérêt, sécurité, plaisir, motivation, ....) Les émotions déclenchées par des stimuli agissant sur le système limbique ne sont pas sous le contrôle du cortex. La peur, par exemple ne disparaît pas par voie de raisonnement. Le cerveau limbique a une certaine autonomie par rapport au cortex: il peut bloquer toute réactivité des zones corticales, et anesthésier les infos déplaisantes qui n'atteignent pas le cortex mais il peut aussi stimuler certaines zones du cortex. La communication est donc unidirectionnelle.

c- Le système limbique enregistre d'abord l'action vécue qui deviendra réflexion. La réflexion est ainsi soumise à l'action : le cerveau ne peut résoudre un problème que s'il expérimente de nouvelles solutions. Sur le plan biologique, cela correspond au fonctionnement coordonné du cortex et du limbique.

d- Il stocke tous les souvenirs jouant ainsi un rôle essentiel dans la mémoire à long terme, qui permet la réception et l'enregistrement des informations en fonction des tonalités émotionnelles. La mémoire en permettant la création d'automatismes pourra être à l'origine des besoins nouveaux qui du coup, ne seront plus instinctifs mais seront d'ordre socio-culturel.

e- Il assure le début de la connaissance par l'image et joue un rôle cognitif comme produire, élaborer des images même s'il est essentiellement lié aux processus émotionnels et aux pulsions.

3) Le « néo-cortex », qui prend de l'importance chez les primates et culmine chez l'humain avec nos deux gros hémisphères cérébraux qui prennent une importance démesurée. C'est grâce à eux que se développera le langage, la pensée abstraite, l'imagination, la conscience. Le néocortex est souple et a des capacités d'apprentissage quasi infinies. C'est aussi grâce au néo-cortex que peut se constituer la culture.

Au cours de notre évolution, le cerveau s'est développé en trois parties qui gèrent des domaines différents :

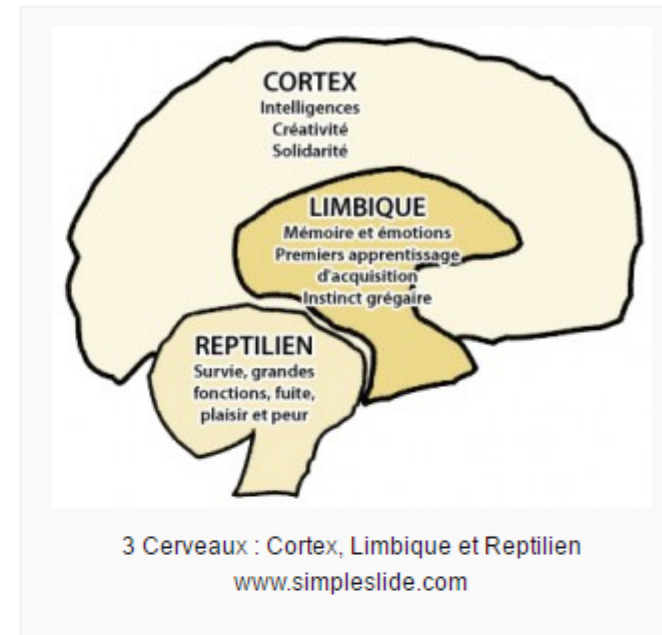
- \* Le reptilien : 400 millions d'année ; les instincts, le corps
- \* Le limbique : 65 millions d'années ; les émotions, les ressentis
- \* Le cortex : 3 à 6 millions d'années ; la conscience, le rationnel

Selon le moment, nous fonctionnons avec l'une ou l'autre de ces parties, ou leur combinaison. Pour mûrir, ces trois modes de fonctionnement doivent être coordonnés et équilibrés.

Quelques faits :

- \* Le cerveau humain est la structure la plus complexe de l'univers avec ses dix, puissance dix neuf, branchements. Il contient 100 milliards de neurones, chacun relié à 7000 autres. Pas étonnant que le cerveau ait une capacité colossale de mémorisation.
- \* À travers les cinq sens, le cerveau peut recevoir en moyenne par seconde, 20 millions d'informations inconsciemment et dans le corps, contre 20 seulement consciemment.
- \* Le cerveau pense en images. De celles que nous percevons du monde extérieur, 10% sont stockées dans la conscience et 90% dans l'inconscient.
- \* Le cerveau associe et interprète les informations qu'il a reçues consciemment et inconsciemment et en fait la synthèse. Des chercheurs en chimie médicale ont découvert que lorsque nous sommes face à un problème le cerveau élabore en moyenne douze solutions et fait une sélection.

Notre héritage sous toutes ses formes et notre vécu forment la personnalité. L'ego – le centre de la conscience mais pas sa totalité – mûrit au travers d'expériences positives et négatives au sein de la famille, de l'école, du travail, et de la société.



## L'exemple de Amma



Amma a serré dans ses bras environ 29 millions de personnes ; la dame de 57 ans, considérée comme une divinité en Inde, parcourt son pays et le monde depuis plus de trente ans afin de diffuser son message d'amour et faire connaître son ONG « Embracing the world ». En prenant les gens dans ses bras, Amma diffuse physiquement son message d'amour, de douceur, d'apaisement et de service aux autres.

C'est quelque part l'expression des qualités maternelles qu'elle aimerait que l'on développe tous. Depuis 1989, de nombreuses institutions sociales, éducatives et médicales ont vu le jour et se sont développées à un rythme accéléré ; un orphelinat, un hospice, une maison de retraite, un hôpital ultra moderne, trente-cinq écoles, quatre instituts d'informatique, une école d'ingénieurs, une école d'infirmières, une école de management etc., en plus d'actions de développement comme la construction de 25000 logements pour les sans-abri ou les pensions pour 50000 familles déshéritées. Pour ceux qui le lui demandent, Amma les guide sur le chemin qui mène de l'égoïsme à la générosité et au don, de l'étroitesse à l'ouverture, de la frustration à la plénitude. S'embrasser en public ne fait pas partie de la culture indienne. En Inde, on attend de la part des femmes une conduite plus discrète. Pourtant Amma prend dans ses bras et embrasse tous ceux qui viennent à elle, hommes ou femmes.

Elle ne s'est pas mariée et n'a pas eu d'enfants, mais elle est devenue la Mère de tous.