

## Empuissanter les luttes avec la Communication Nonviolente ?

La Communication Nonviolente (CNV) peut-elle m'aider à lutter activement, collectivement, radicalement contre le système de dominations occidental ?

Lui sont souvent reproché un côté langagier ampoulé, un aspect dogmatique individualiste et un goût pour la passivité (rester bras croisés)... **Pourtant, d'après mon expérience, la démarche CNV remet fondamentalement en question la culture de domination et le système d'oppressions.**

Dans cette brochure, je reviens sur ce qu'est pour moi la posture Nonviolente de Marshall Rosenberg : ses spécificités par rapport à d'autres courants non violents (Gandhi, Actions Directes Nonviolentes), les possibilités de transformations politiques qu'elle porte en elle, qu'elle peut infuser en nous-mêmes, sans oublier ses limites.

A l'opposé de cette image de « bisounours » qui lui colle à la peau, **la pratique de la Communication Nonviolente a été un formidable pilier pour ma « radicalisation » / mon déconditionnement politique.** ;-) Elle m'a ouvert des espaces immenses qui dessinent un des mondes dans lequel je souhaite vivre, qui laissent libre cours à ma colère comme à mon imagination, qui m'apprennent à poser mes limites et à oser prendre soin de moi, qui (me) sont une source assez inépuisable de soutien pour retrouver des forces et revenir sans cesse lutter *contre* ce système occidental, lutter *pour* d'autres mondes.

« On nous a appris à être des personnes gentilles et dénuées de vie, de façon à permettre à des structures, à des systèmes de domination de perdurer. [...] L'éducation mise en place dans ce type de monde, pour que le système perdure, est très différente de celle dont je parle, qui nous mène à une destination qui est au-delà du bien et du mal. »

Marshall Rosenberg, fondateur de la CNV.

## Empuissanter les luttes avec la Communication Nonviolente ?

La CNV peut-elle être radicale, transformative et collective ?

Peut-elle être un soutien pour lutter *contre* les dominations ;

lutter *pour* construire d'autres mondes ?



Oct. 2020

Mise à jour : mai. 2022 (v. 4)

## Gratitude...

Un immense merci aux corps qui ont passé du temps et mis du cœur pour me relire. Leurs retours m'ont fait grandir et surtout m'ont permis d'accéder à une plus grande justesse politique, de prendre un peu plus conscience de mes privilèges et de mes angles morts. Gratitude !

\*\*\*

## Contact

Pour clarifier un truc, discuter, gueuler, souligner une faute d'orthographe ou une maladresse lourdaude, écris-moi à cette adresse → [cnvecologique@vivaldi.net](mailto:cnvecologique@vivaldi.net).

\*\*\*

## Grammaire, pouvoir et genres

Le discours, d'après moi, étant un instrument de pouvoir, j'ai choisi d'avoir recours à l'écriture inclusive\* (voir Glossaire p. 84) pour participer à la déconstruction des inégalités et des stéréotypes de genre dans notre société et commencer ainsi à dés-invisibiliser le féminin. Sauf si cela est précisé, **j'ai inclusivé\* toutes les citations**. Typiquement, toutes les fois où du masculin grammatical apparaissait comme signifiant universel (« les hommes », « ils », « ceux », etc.), j'ai remplacé par des mots incluant l'autre moitié de l'humanité : « humain-es », « iels », « ceuxx », etc.

\*\*\*

## Licences

Brochure sous licence **CC-NC-SA** - Vous pouvez tout à fait imprimer, photocopier, faire circuler ou transformer librement le présent document, dès lors que c'est pour un usage non commercial. Les images et dessins sont sous licence CC0 Public Domain, sauf mention contraire.

## Autres ressources

D'autres pistes pour que se croisent la CNV, les luttes contre les oppressions systémiques et le changement sociétal et climatique que je désire voir advenir :

### Livres :

**FAURE Jean-Philippe**, *Éduquer sans punition ni récompense*, Jouvence, 2005, 95 p.

**GAMBLIN Guillaume**, *L'insolente, Dialogues avec Pinar Selek*, Ed. Cambourakis en partenariat avec la revue Silence, 2019, p. 187-188, 212 p.

**JENSEN Derrick** et V. Shiva, S ; McMillan, L. Keith, A. McBay, *Écologie en résistance : stratégies pour une Terre en péril*, vol 1., éditions LIBRE, 2016, 131 p.

**MACY Joanna** et **YOUNG BROWN Molly**, *Écopsychologie pratique et rituels pour la terre, Revenir à la vie*, Souffle D'or Editions, 2021, 309 p.

**ROSENBERG Marshall**, *Clés pour un monde meilleur, CNV et changement social*, Jouvence, 2009, 94p.

### Liens et autres :

Un article sur la colère (en anglais) : <https://baynvc.org/reclaiming-anger/>

**KASHTAN Miki** : [thefearlessheart.org](http://thefearlessheart.org). Elle a notamment lancé en 2017 un travail de [regroupement de formatrices CNV souhaitant travailler sur la notion de pouvoirs et privilèges](#).

**MACY Joanna** : Association Le Travail qui relie (*Works That Reconnects*) ; association les Roseaux dansants.

**PARIS LUTTES INFO** : Nous, non-violent.e.s dans le cortège de tête... ([paris-luttes.info/nous-non-violent-e-s-dans-le-10178](http://paris-luttes.info/nous-non-violent-e-s-dans-le-10178)) ; Appel aux convaincu(e)s : une critique antiautoritaire du Black Bloc ([paris-luttes.info/appel-aux-convaincu-e-s-une-10146](http://paris-luttes.info/appel-aux-convaincu-e-s-une-10146)).

**STARHAWK** : un extrait en français ici : [www.terrestres.org/2019/11/22/au-dela-de-la-violence-et-de-la-non-violence/](http://www.terrestres.org/2019/11/22/au-dela-de-la-violence-et-de-la-non-violence/)

Cette liste est non exhaustive, si vous pensez qu'il manque une référence pertinente, s'il vous plaît, indiquez-le moi ! ☺

## Sommaire

<b>Gratitude...</b>	<b>2</b>
<b>Contact</b>	<b>2</b>
<b>Grammaire, pouvoir et genres</b>	<b>2</b>
<b>Introduction</b>	<b>4</b>
1. Mon intention ?	4
2. D'où je parle ?	5
3. Chemin faisant...	6
<b>Partie I - Violence, domination et rapports de pouvoir</b>	<b>7</b>
1. Qu'est-ce que la violence ?	7
2. Violence, domination, pouvoir	10
3. Des violences au service du pouvoir	15
<b>Partie II - De quelles non violences parle-t-on ?</b>	<b>23</b>
1. La non violence = rester bras croisés ?	23
2. La non-violence de Gandhi	27
3. L'Action Directe Non Violente	30
4. La Communication Nonviolente CNV	38
<b>Partie III – Endiguer la violence : lutter contre</b>	<b>42</b>
1. L'usage protecteur de la force	43
2. L'utilisation de la colère	46
<b>Partie IV - Transformer la violence : lutter pour</b>	<b>53</b>
1. Stopper l'usage répressif de la force	54
2. Déjouer la pensée binaire	58
3. Prendre ses responsabilités	62
4. Se transformer soi	65
5. Multiplier les récits, muscler nos imaginaires	70
<b>Partie V – Multiplier les façons de lutter</b>	<b>73</b>
1. Les limites de la CNV	73
2. Le changement de cap : croiser les modes d'action	76
<b>Annexe – Mini B.A-BA de CNV</b>	<b>80</b>
<b>Glossaire</b>	<b>84</b>
<b>Ressources citées</b>	<b>89</b>
<b>Autres ressources</b>	<b>90</b>

# Introduction

## 1. Mon intention ?

J'ai écrit ces lignes avec tout d'abord l'intention d'y voir plus clair moi-même : l'énergie de la Communication Nonviolente (CNV) peut-elle *vraiment* servir à changer le système et plus précisément à transformer les dynamiques de pouvoir ? **La philosophie de la Nonviolence – qui sous-tend la CNV – peut-elle être au service d'une transition écologique et d'une justice sociale ?** Si elle le peut, sur quels paradigmes s'appuie-t-elle pour soutenir de tels changements ?

J'ai pensé cette brochure comme la deuxième partie / la suite d'un autre texte : *La CNV fait-elle violence<sup>1</sup> ?* Dans l'autre texte, je pars de ma colère et ma lassitude à propos de toutes les fois où des personnes<sup>2</sup> pensent pratiquer la Communication Nonviolente (CNV) de Marshall Rosenberg... alors qu'elles exercent de la violence sur d'autres. Je reviens notamment sur de nombreuses situations courantes, qui créent, d'après moi, potentiellement de la violence et je les mets en regard avec une posture que je considère comme Nonviolente.

Une fois ces différenciations clés effectuées, je peux à présent me plonger pleinement, ici dans cette brochure, dans ce qu'est la Nonviolence : en partager sa philosophie, ses avantages, ses limites éventuelles. Dépasser son aspect langagier, assez connu et... souvent très critiqué, pour faire entr'apercevoir, faire goûter peut-être pourquoi et en quoi **la Nonviolence a, pour moi, un pouvoir de transformation radicale.**

Avec une grande tristesse et une grosse frustration, je vois que les concepts (que j'appelle parfois « paradigmes ») qui parsèment la philosophie de la

---

<sup>1</sup> Pour y accéder, il suffit de demander par mail à l'adresse [cnvecolo-gique@vivaldi.net](mailto:cnvecolo-gique@vivaldi.net). J'espère que cette première brochure sur la CNV et la Violence (hiver 2021) sera bientôt en ligne sur Infokiosque.net ! ☺

<sup>2</sup> A chaque fois que j'utiliserai le mot « personne », c'est dans le sens de personne *psychique*, parce que dans certains corps vivent plusieurs personnes.

# Ressources citées

ACHARD Nathalie, *Mon privilège, ton oppression*, Époque Épique, 2021, 262 p.

ALLISON Dorothy, *Une question de classe* (brochure), première parution : 1993, mis en ligne le 27 décembre 2014 sur [info-kiosques.net/lire.php?id\\_article=1160](http://info-kiosques.net/lire.php?id_article=1160).

BOOKCHIN Murray, *L'écologie sociale, Penser la liberté au-delà de l'humain*, Wildproject Editions, 2020, 340 p.

COLLECTIF DÉSOBÉISSANCES LIBERTAIRES (AUTEUR), *Une critique anarchiste de la justification de la violence*, Atelier Création Libertaire, 2019, 144 p.

DELIÈGE Robert, *Gandhi, sa vie et sa pensée*, Chap V., p. 149-170. [books.openedition.org/septentrion/13947?lang=fr](http://books.openedition.org/septentrion/13947?lang=fr), consulté en août 2019.

LORDE Audre, "The uses of Anger: Women Responding to racism", Discours pour l'ouverture de la conférence de l'Association Nationale des Études Féministes (1981), également paru dans *Sister Outsider* (1984) ; extrait de la brochure « *Racisme, Sexisme. Homophobie. Recueil de textes vendus en soutien au groupe du 6 novembre* », traduction Magali, collectif Madivine.

MIANO Léonora, *Afropea, Utopie post-occidentale et post-raciste*, Grasset, 2020, 224 p.

ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2005 (édition 2015), 260 p.

STARHAWK, *Rêver l'obscur, Femmes, magie et politique*, Cambourakis, collection Sorcières, 2016, 384 p.

STARHAWK, *Quel monde voulons-nous ?*, Cambourakis, collection Sorcières, 2019, 208 p.

STARHAWK, *Comment s'organiser ?*, Cambourakis, collection Sorcières, 2021, 336p.

TIMULT N°6, « Critique de l'idéologie de la non-violence », septembre 2012, article de MILO, ([violenceparfoisoui.wordpress.com/2013/01/24/timult-critique-ideologie-non-violence/](http://violenceparfoisoui.wordpress.com/2013/01/24/timult-critique-ideologie-non-violence/)), consulté en mars 2021.

trouve ce système institutionnel inique et violent. Je vise l'abolition des normes de genre et des normes sexuelles.

**Spécisme** : Le spécisme est un système de croyances selon lequel les espèces vivantes seraient hiérarchisables et que les animaux à deux jambes (les humain-es quoi) devraient en toute logique se situer au sommet, nous conférant ainsi du pouvoir (pouvoir-sur\*) sur les autres animaux et sur les plantes. Dans le système occidental, l'alimentation carnée, reposant la plupart du temps sur une utilisation et/ou une exploitation des animaux (autres qu'humain-es !) est valorisée.

Nonviolence ne sont pas suffisamment connues. Voire pas du tout ! Or la CNV ce n'est pas des *mots*, c'est un univers suffisamment vaste à mon goût pour y cheminer toute sa vie et suffisamment soutenant aussi, d'après moi, pour apprendre, grandir, se transformer !

Alors, voilà, j'avais carrément envie d'insister et de souligner à quel point la vision de la CNV pouvait être un facteur décisif dans des luttes *contre* ce vieux monde raciste, capitaliste, hétéro-partriacalo-sexiste, validiste, normatif, consumériste, bref mortifère ; mais aussi à quel point l'énergie de la CNV pouvait être une aide précieuse dans nos luttes *pour*. Pour construire les mondes de demain, plus libres, plus désirables, plus soutenables.

D'un côté bloquer, enrayer, endiguer ; de l'autre penser autrement, construire, essayer, respirer. Et à chaque fois, je me demande : l'énergie de la CNV peut-elle soutenir, voire empuissanter ces approches de résistance et de luttes ? Si oui, comment ?

## 2. D'où je parle ?

Je ne suis pas expert-e et je n'ai pas de posture dogmatique : je fais part d'une expérience personnelle, de mes convictions intimes qui croisent très fort le politique. Je m'identifie comme une personne blanche, valide, trans\*<sup>3</sup>, militante et queer\* ; je suis issu-e de la classe moyenne (ma famille avait peu de réseau, peu de culture mais a accumulé du capital). Je me sens proche des courants transféministes, non violents, décroissants et écolos. J'aspire à une transformation radicale de la société : féminisme trans-inclusif, décroissance, et écologie sociale. J'œuvre concrètement dans le monde pour cette transformation ! Ça passe par beaucoup d'essais, encore plus d'erreurs, de nombreuses incohérences et de l'impuissance parfois aussi !

J'ai découvert fin 2017 la Communication Nonviolente (CNV) : c'est une philosophie de vie qui m'anime, me soutient, me parle, me plait, me touche, et dont je tire plus de puissance (pouvoir-du-dedans\*), de liberté, de joie. Je me suis formé-e le plus souvent de façon autogérée et gratuite, parfois en payant des formations (en ligne, en présentiel). Je donne à pré-

---

<sup>3</sup> Tous les mots suivis d'un \* sont repris dans le glossaire en fin de brochure.

sent des ateliers à prix libre sur la CNV. Alors, tu vois, bon clairement, je ne suis pas impartial·e. ;-)

### 3. Chemin faisant...

J'écris avec beaucoup d'amour et de rage. J'écris sans avoir de réponse toute faite. J'écris sans dire que je détiens la Vérité. Parfois, je pourrais me sentir tellement rassuré·e de voir se tracer un chemin prémâché, de trouver une jolie solution magique – que je me ferais une joie de colporter ! – et en même temps, je me raconte que ça serait re-tomber dans le piège d'une pensée binaire<sup>4</sup>, univoque.

J'écris alors que chaque jour je me demande si la CNV peut être empuissantante, radicale, transformative et collective. Je suis en train d'essayer, d'expérimenter, j'écris en même temps que je découvre mes angles morts, que j'apprends, que je (me) déconstruis, que je découvre de nouvelles graines d'inspiration Nonviolente. J'écris pour les jours où je lutte et pour les jours où je glandouille sans but dans un canapé. J'écris avec beaucoup de joie aussi et un peu de peur toutefois. Je me réjouis énorme à l'idée que cette brochure circule, j'ai un peu d'inquiétude aussi : j'espère que je ne vais pas y mettre trop de bêtises !

Cette brochure-ci est un document que je souhaite vivant, qu'il bouge et se complète en fonction des retours, de tes retours. C'est un support pour poursuivre le dialogue. Écris-moi, si tu veux bien, si ce n'est pas clair, si ça te parle, mais aussi et surtout si tu n'es pas d'accord quand tu me parcours.

---

<sup>4</sup> Voir plus loin au paragraphe « Déjouer la pensée binaire », p.58 de cette brochure.

Enfin, j'utilise le mot « meuf » plutôt que « femme » pour me distinguer des approches essentialistes, qui considèrent qu'il pourrait y avoir des qualités propres (innées) « aux femmes, au sexe (sic) féminin ».

**Pouvoir-sur/pouvoir-du-dedans** : J'ai repris les termes de Starhawk, sorcière néopaïenne, militante, féministe, écologiste et non-violente. Elle parle en effet de « *pouvoir-sur* » comme d'un pouvoir qui domine, qui force à faire, qui sépare, qui impose, qui meurtrit ou qui assassine. C'est, pour moi, le *pouvoir* dans son sens habituel, qui, plus il coule, plus il nuit à d'autres. Comme il peut être perdu, alors des personnes se battent pour le garder/en choper des miettes.

Il y a aussi, dit-elle, le « *pouvoir-du-dedans* », ce pouvoir vivant, qui résiste, qui fabrique, qui crée, qui prend soin, mais ne se déploie jamais au détriment d'autrui (humain·es, autres qu'humain·es). Cette puissance part du bas et alimente les alentours : davantage de puissance d'agir me donnera davantage de puissance d'agir ; et plus cette puissance pourra aussi émerger chez d'autres. Quand des personnes retrouvent leur pouvoir-du-dedans alors qu'elles en sont ou en ont été privées pour des raisons structurelles, j'aime parler d'*empowerment*, de puissance d'agir ou encore d'empuissantement.

Elle parle aussi de « *pouvoir-parmi* », le pouvoir que j'ai au milieu d'une communauté (par exemple : vais-je être plus ou moins écouté·e quand je prends la parole au sein de mon collectif ?) et de « *pouvoir-collectif* », ce pouvoir qui se déploie quand on agit ensemble. Par souci de simplicité, j'ai choisi de ne pas y recourir davantage dans cette brochure même si j'aime beaucoup ces concepts (voir Starhawk, *Comment s'organiser ?*, Cambourakis, 2021).

**Queer** : A l'origine ce mot vient des États-Unis et signifie « bizarre ». Je reprends ce terme dans une logique de réappropriation et de détournement de l'insulte. Pour moi, être queer, c'est être une personne LGBTIAP+ (Lesbienne, Gay, Bi, Trans, Intersexué·e, Aromantique et/ou Asexuel·le, Pansexuel·le, etc.) ET se placer dans une dynamique de lutte contre l'inégale répartition du pouvoir. C'est le fait d'affirmer et de revendiquer mon corps et mes parcours de vie, d'incarner une posture d'allié·e pour d'autres corps, d'autres parcours de vie qui sont tout aussi valables et riches. Je ne cherche pas à « m'assimiler » ni à me battre pour « l'égalité des droits », puisque je

construit pour des corps minces et les injonctions culturelles à la minceur très nombreuses. C'est peut-être l'oppression systémique\* qui est la plus acceptée socialement : je n'ai jamais vu de magazine clamer « cet été, je deviens hétéro », alors que le « pour la plage, je perds 2kg » m'est très familier. Le mincisme s'imbrique souvent, de mon expérience, avec le jeunisme et le sexisme, et pèse encore plus sur les personnes assignées ou identifiées comme meufs\*. Il faudrait correspondre à ce que la culture occidentale a décrété que les hommes blanc cis\* hétéro seraient censés TOUS apprécier (de façon absolument homogène).



**Oppression systémique :** Quand une domination n'est plus seulement liée à des actes individuels, mais fait partie intégrante de la société, des institutions et de la culture qui l'incarnent et la perpétuent, parfois inconsciemment, elle devient systémique. Dans cet état de fait, l'accès à des privilèges d'une certaine catégorie de personnes, leur maintien et leur reproduction se font au détriment d'autres catégories de personnes, dans des rapports de forces et de pouvoir (pouvoir-sur\*) souvent violents. C'est pour souligner cette violence que j'ai choisi d'utiliser le terme « oppression », alors que ce terme est une étiquette et qu'il n'est donc pas Nonviolent ! Paradoxe... 😊 Lorsque plusieurs oppressions se croisent (par exemple, en France, la domination patriarcale et le racisme d'État), on parle d'**intersectionnalité**.

**Personne socialisée et/ou identifiée comme meuf :** Toute personne (meuf cis, personne trans\*, intersexuée et/ou non binaire) qui a été élevée et éduquée dans une société binaire et patriarcale. Dans cette définition, j'inclus bien sûr également toutes les personnes n'ayant pas forcément reçu une socialisation féminine dans leur enfance ou leur jeunesse, mais dont le genre peut être perçu comme féminin ou « non-masculin » dans la société binaire et patriarcale.

## Partie I - Violence, domination et rapports de pouvoir

Comment parler de non violence sans parler d'abord de *violence* ? Mais alors... qu'est-ce que la violence, qu'est-ce qui est violent ? Pourquoi certaines violences semblent-elles mettre beaucoup de monde d'accord et d'autres sont systématiquement invisibilisées ? Qui est à même de définir ce qui est violent ?

### 1. Qu'est-ce que la violence ?

*C'est quoi pour toi la violence<sup>5</sup> ?*

*Est-ce que détruire des antennes 5G, en plein milieu de la campagne, c'est violent ? Est-ce que tu le vois comme un geste d'impuissance, de colère, d'autodéfense ou de sabotage ?*

*Est-ce que brûler un sapin au marché de Noël alors qu'il y a des humains très jeunes pas loin afin de dénoncer le (sur)consumérisme, c'est violent ?*

La définition wikipédiesque<sup>6</sup> de la violence est « l'utilisation de force ou de pouvoir, physique ou psychique, pour contraindre, dominer, tuer, détruire ou endommager. » C'est une définition qui est donnée de façon contributive, elle a l'air « neutre », elle semble lister assez de critères pour qu'ensuite je puisse tranquillement savoir ce qui est violent ou pas. Essayons !

Si j'applique cette définition, je pourrais avoir le tableau suivant :

Faits	Violent ou pas ?
Détruire des antennes 5G	Oulala, violent ! (détruire)
Brûler un sapin au marché de Noël	Oulala, violent ! (détruire)
Le marché de Noël	Absolument pas violent

<sup>5</sup> Inspiré de la brochure *Lavomatic - lave ton linge sale en public* - [info-kiosques.net/spip.php?article672](https://info-kiosques.net/spip.php?article672).

<sup>6</sup> <https://fr.wikipedia.org/wiki/Violence>, consulté en août 2020.

Pendant longtemps, il m'a semblé facile de savoir ce qui était violent : j'y mettais *sans même y penser* les insultes, le vol, la dégradation des biens. A bien y regarder, c'est aussi ce qui est considéré comme « mal » dans la société occidentale. Le Bien (le joli marché de Noël sympathique), le Mal (bouh, détruire !), **j'ai l'impression que la morale arrive très vite quand il s'agit de définir ce qu'est la violence.**

En Communication Nonviolente (CNV), la violence est vue comme un continuum qui commence par les jugements pour se diriger vers la violence physique&psychique... En CNV la violence commence dès les jugements : qu'ils soient « négatifs » ou « positifs » c'est-à-dire vus comme des « compléments ». Dire « c'est beau » ou « c'est violent » est en fait forcément situé et donc subjectif d'après la CNV.

Starhawk, sorcière néopaienne, militante, féministe, écologiste et non-violente le présente de cette façon : « Pour comprendre comment la violence fonctionne, **il nous faut sortir de la perspective morale et examiner systématiquement comment fonctionnent les systèmes de domination**<sup>7</sup>. »

Ou pour le dire autrement et citer MILO, une personne qui a écrit dans le magazine Timult (l'apériodique régulier de récits, d'analyses et de critique) : « Encore une fois, la violence est ambivalente et analyser une situation [...] sans la replacer dans le contexte a peu d'intérêt.<sup>8</sup> »

Alors, si je mets des grilles de lecture politico-systémiques à la place de ce qui semble être des faits « neutres », je pourrais alors avoir les réponses suivantes :

Lecture politique	Faits	Violent ou pas ?
Déploiement de la technoscience	Antennes 5G	Oula ! Ça se complique... La science n'est-elle pas neutre ? Et, le progrès linéaire pour « notre » bien, non ?

<sup>7</sup> STARHAWK, *Quel monde voulons-nous ?*, Cambourakis, collection Sorcières, 2019, 208 p., p. 140. Tous les ouvrages mentionnés dans le texte sont repris dans le paragraphe Ressources citées.

<sup>8</sup> TIMULT N°6, « Critique de l'idéologie de la non-violence », septembre 2012, article de MILO, ([violenceparfoisoui.wordpress.com/2013/01/24/timult-critique-ideologie-non-violence/](http://violenceparfoisoui.wordpress.com/2013/01/24/timult-critique-ideologie-non-violence/)), consulté en mars 2021.

**Écriture inclusive** (inclusivisation) : Le discours, d'après moi, étant un instrument de pouvoir (de pouvoir-sur\* ou de pouvoir-du-dedans\*), j'ai choisi d'avoir recours à l'écriture inclusive pour participer à la déconstruction des inégalités et des stéréotypes de genre dans notre société et commencer ainsi à dés-invisibiliser le féminin.

**Hétérosexisme** : On utilise souvent « homophobie », mais la terminologie en « -phobie », pourrait faire croire qu'il y a des raisons (objectives) d'avoir peur des homosexuel·les ou de l'homosexualité. Par ailleurs, le terme renvoie à un comportement individuel. Utiliser le mot hétérosexisme permet de souligner que, dans la société occidentale, les normes et la culture valorisent et encouragent l'hétérosexualité, voire la présentent comme naturelle / légitime. Utiliser le mot hétérosexisme permet de renverser le rapport de pouvoir et souligner que l'oppression\* est systémique. Par exemple, le présupposé courant est que tout le monde est hétéro. Les personnes qui présentent d'autres orientations sexuelles peuvent choisir d'avoir recours à un « coming out » pour rétablir la « vérité », mais ce processus – d'expérience – est inconfortable, pénible, couteux et aussi dangereux.

**Lookisme** : La discrimination selon l'apparence physique, c'est quand je me mets à croire que « l'habit fait le moine » et que je juge une personne sur ce qui est visible d'elle : physique (poids, taille, visage, cheveux, etc.), habits/tenue, modifications corporelles éventuelles (tattoo, piercing) et maquillage. Pour moi, le lookisme inclut le racisme, mincisme\*, le jeunisme, le classisme et le colorisme (système où les peaux claires sont considérées comme plus jolies et donc plus valorisées). Le lookisme n'est pas un fait individuel mais repose sur des normes sociales et culturelles qui, en occident, incitent à être blanc·he, aux grands yeux plutôt clairs, mince, jeune, « bien » habillé·e (mais « pas trop »), avec les cheveux longs pour les personnes assignées ou identifiées comme meufs\*, etc. Les personnes ne correspondant pas à ces stéréotypes bénéficient de moins de privilèges et subissent donc cette oppression systémique\*.

**Mincisme** : De la même façon que je préfère utiliser hétérosexisme\* plutôt qu'homophobie, je préfère utiliser mincisme que grossophobie, le terme en « -phobie » pouvant faire croire qu'il serait normal d'éprouver de la peur / de la haine par rapport aux personnes grasses. Le monde occidental est



# Glossaire

Les mots avec des \* dans le texte sont repris ici, par ordre alphabétique, au travers d'explications qui sont bien entendu situées et potentiellement partielles.

**Care** : L'attitude et l'action du fait de prendre soin. Typiquement, on peut parler du *care* donné aux personnes les plus jeunes, âgées, vulnérables. Dans notre société occidentale le *care* est prodigué le plus souvent par des personnes socialisées et/ou identifiées comme meufs\*. Il est rarement valorisé, ni mesuré en terme de temps et de travail et souvent mal rémunéré (voire pas du tout).

**Cis/trans** : Une personne cis est une personne qui a été assignée à un genre à la naissance et qui a choisi de vivre dans ce genre, en accord avec cette assignation. Une personne trans ne se reconnaît pas (ou pas totalement) dans l'assignation de genre faite à sa naissance. La **transphobie** est une discrimination qui s'exerce sur les corps (cis ou trans d'ailleurs) qui ne correspondent pas aux normes sociales de genre.

**Cissexisme** (concept de J. Serano) : C'est la croyance selon laquelle le genre d'une personne trans\* et/ou non binaire serait moins authentique ou aurait moins de valeur que celui d'une personne cis. C'est par exemple, choisir d'utiliser les mauvais prénoms ou pronoms pour s'adresser à une personne trans\*, contrairement à ce qu'elle demande.

**Domination adulte** (adultisme) : Le postulat répandu dans notre société occidentale est que les « adultes » (parents, proches mais aussi enseignant-es, inconnu-es) savent mieux ce qui est juste pour les plus jeunes, qu'ils et elles peuvent le leur imposer de n'importe quelle façon (menaces, punitions/récompenses, demande de *respect* qui cachent pour moi une exigence de *soumission* à l'autorité). Il est d'ailleurs parfois rappelé aux enfants, qu'ils pourront faire ceci ou cela quand iels seront « grands », mais en tout cas, pas maintenant. Les adultes bénéficient de plus de privilèges : c'est un espace de pouvoir-sur\*, autorisé et nourri par le système.

Surconsommation	Sapin au marché de Noël	Ça endommage non ? Ça détruit des humain-es, des terres, le vivant ?
-----------------	-------------------------	--

Les réponses prennent en profondeur, demandent un peu plus de temps et sortent du positionnement binaire : bien/mal.

A dire vrai, je ne sais pas si détruire les antennes 5G c'est violent : c'est une destruction de bien, c'est une perte de matières premières, et en même temps elles sont imposées sans débat, sans considération pour les corps électrosensibles par exemple. N'est-ce pas la vision occidentale de la Science qui est violente, son déploiement à marche forcée ?

Je ne sais pas si le marché de Noël est « non violent » : est-ce que les produits sont locaux ou viennent de l'exploitation d'humain-es, de la spoliation de terres, de l'extraction de matières depuis l'autre bout de la planète ? La surconsommation ne fait-elle pas violence à une grande partie des êtres de ce monde, notamment dans les pays dits des Suds<sup>9</sup> ?

Cette lecture me demande un certain positionnement politique et, en cela, un travail.

J'ai pu dire assez tôt que le sexisme ou le cissexisme\* étaient violents – même si je n'avais pas forcément ces mots là – parce que je les ai vécus *dans mon corps*. Mais j'ai mis bien plus de temps à pouvoir trouver violente une discrimination que je ne subissais pas directement<sup>10</sup>... Il m'aura fallu **commencer à entamer un travail de déconstruction** pour mesurer par exemple que les remarques racistes tuent. Il m'aura fallu me décoller de mes autoroutes neuronales (conditionnement) et de ce qui semble permis

<sup>9</sup> J'utilise ce terme comme une construction géopolitique plutôt que géographique et au pluriel pour contrer une pensée binaire unifiée ; c'est bien sûr un terme qui a ses limites parce qu'il est principalement employé par les occidentaux des « Nord » et implique une dimension (voire une injonction) de développement industriel ou économique. Je serais preneuse de tout autre terme plus ajusté !

<sup>10</sup> Si je ne subis pas directement telle ou telle discrimination (racisme dans mon cas), j'ai néanmoins la croyance que des parts en moi souffrent du racisme : je me dis et je sens dans mon corps que tant qu'un être subit du racisme (par exemple), je ne peux être moi-même complètement libre ni profondément heureuse. J'y reviendrai dans le paragraphe « Stopper l'usage répressif de la force », p. 54 et dans « Se transformer soi », p. 65.

dans la société occidentale (une culture *systemiquement*<sup>11</sup> raciste) pour mesurer que cela a un impact bien réel sur d'autres.

Si j'essaie de penser de façon plus globale sur ce qui est violent ou pas (par exemple inclure l'ensemble des êtres), mes réponses diffèrent du classement wikipédiesque et deviennent plus complexes ! Aussi, les réponses pourront être très variables selon les personnes ! La question majeure ne serait-elle pas tant « qu'est-ce que la violence » mais « *qui* définit ce qu'est la violence » ? **Qui choisit, dicte, entérine ce qui est Bien ou Mal et surtout qui cela sert/dessert ?**

## 2. Violence, domination, pouvoir

*C'est quoi pour toi, la violence ?*

*Est-ce qu'exercer la domination adulte parce que je ne sais pas qu'il existe d'autres façons d'accompagner un être à grandir, c'est violent ? Est-ce que se faire contrôler au faciès, dans la vie quotidienne, c'est violent ? Subir toute sa vie du mincisme\* insidieux, est-ce que c'est plus violent ? Pourquoi c'est si rarement souligné comme violent par la société occidentale ? Pourquoi ça existe encore ?*

### a) Le pouvoir de l'oppression

La domination adulte\*, le racisme, le mincisme\* que j'évoque ici sont structurel-les. Ce ne sont pas des hasards, des actes isolés et liés à des rencontres malchanceuses ou à des individu-es qui seraient mal informé-es, vaguement ignorant-es. Ce sont des conditionnements qui font partie intégrante de la société, des institutions et de la culture occidentales ; ils sont institutionnalisés. En cela ce sont donc des oppressions systémiques\*.

Je suis en train de dire qu'en occident, des dominations sont rendues possibles voire *entretenu*es par le système, les lois, le contexte social, la culture dominante ! Ça semble choquant, non ?

---

<sup>11</sup> J'y reviens juste après.

ticipation aux frais, d'autres pas. La régularité varie aussi : mensuelle, bi-mensuelle, etc. Les groupes de pratiques répertoriés officiellement : [fr.nvcwiki.com/index.php/Liste\\_des\\_groupes\\_de\\_pratique](http://fr.nvcwiki.com/index.php/Liste_des_groupes_de_pratique) et <https://cnvfrance.fr/carte-groupes-de-pratique-cnv/>. D'après moi, il est toujours possible de monter son propre groupe de pratique avec un ensemble de personnes motivées et de trouver des "exercices" sur internet ou dans le Manuel de Leu.

**Pratique sur les réseaux sociaux :** Il existe des groupes de pratiques en ligne tels que [celui-ci d'Isabelle Padovani \(c'est sur Facebook !\)](#) ; [FB CNV Île-de-France](#) ; [FB - Les Petits Élèves Girafes...](#) il en existe d'autres, autogérés, pas forcément sur FB. A chercher ! ☺

Pour aller plus loin sur la CNV :

*Lectures :*

**ACHARD Nathalie**, *La communication Nonviolente à l'usage de ceux qui veulent changer le monde*, Marabout, 2020, 208 p.

**ART-MELLA** (Bande Dessinée) : *Émotions Enquête et mode d'emploi* - Tomes 1, 2,3

**FAURE Jean-Philippe et HEMELSOET Muriel** : [www.voie-de-l-ecoute.com/documents-paratges.html](http://www.voie-de-l-ecoute.com/documents-paratges.html), consulté en Août 2019

**LÉTI GRIBOUILLE** (blog dessiné) : [cnv-apprentiegirafe.blogspot.com/](http://cnv-apprentiegirafe.blogspot.com/)

**LEU Lucy**, *Manuel de communication non violente : exercices individuels et collectifs*, La Découverte, 2005, 204 p.

**ROSENBERG Marshall**, *Les mots sont des Fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, 2005 (édition 2015), 260 p.

*Audio :*

**D'ANSEMBOURG Thomas** : [Cessez d'être gentils soyez vrais](https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8) (1h40, reprend en grande partie le livre *Cessez d'être gentils soyez vrais*)

**PADOVANI Issâ** : [club-cnv.com](http://club-cnv.com) pour la partie CNV, [club-communication.com](http://club-communication.com) pour un aspect plus spirituel, ou encore sa chaîne YouTube qui contient beaucoup de contenu gratuit : <https://www.youtube.com/channel/UCNvXKxEhTB0n-Dq5GeTGwQw>.

**ROSENBERG Marshall**, [Atelier d'introduction à la CNV](https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8) (47min, CNV partie 1 - Communiquer ses émotions et ses sentiments).

**ROSENBERG Marshall**, conférences <https://www.youtube.com/watch?v=bljRxdN-kL8> (Communication Nonviolente avec Marshall Rosenberg 3h00 en français) ou [https://www.youtube.com/watch?v=53\\_qIO\\_8gqo](https://www.youtube.com/watch?v=53_qIO_8gqo) (Éduquer sans récompense ni punition Communication Nonviolente).

*Pratique :*

**Site francophone** : [www.cnvformations.fr](http://www.cnvformations.fr), répertorie les formations dispensées par des personnes certifiées.

**Autres stages** : Il est aussi possible de se former dans des ateliers animés par des personnes non certifiées ou en cours de certification, elles utilisent généralement des termes comme « communication bienveillante », « stage basé sur la Communication Nonviolente. »

**Groupes de pratique** : Certains sont payants, d'autres demandent une par-

Je vais donner quelques exemple simples pour souligner comme la société occidentale est faite de telle façon qu'elle est intrinsèquement minciste\*, raciste et adultiste\* :

Mincisme*	« Les ambulances classiques ne prennent pas en charge les [patient-es] au-dessus de 130 kg. Les lits d'hôpitaux sont tés à 110 kg, tout comme les tables d'opération. <sup>12</sup> »
Racisme	« Le taux d'emploi des descendant-es d'[immigré-es] en venance du Maghreb ou d'Afrique subsaharienne est ment inférieur (moins 12 points pour les hommes, moins 24 points pour les femmes) à celui des hommes sans dance migratoire. <sup>13</sup> »
Adultisme*	Les parents peuvent « demander l'ouverture, à son nom, d'un compte bancaire et d'un livret A [pour leur enfant]. Cette ouverture peut se faire <i>sans l'accord de l'enfant</i> . [le] ne pourra pas utiliser le compte ou le livret avant l'âge de 12 ans. » Un-e jeune peut « à partir de 16 ans, dans la plupart des banques et <i>avec l'autorisation de ses parents</i> , ouvrir un compte bancaire avec une carte bancaire et un chéquier qui lui sont associés. <sup>14</sup> »

Dans le tableau, j'ai pris trois oppressions en exemple mais il en existe beaucoup d'autres : sexisme, cissexisme\*, validisme, lookisme\*, spécisme\*, etc. Ces oppressions existent parce qu'elles nourrissent un système de domination foncièrement inégal et qu'elles permettent à certaines catégories de personnes (les « adultes », les Blanc-hes, les minces, ici en exemple)

<sup>12</sup> <https://centre-obesite-surpoids-grenoble.com/actualites/grossophobie-comment-faire-face-discrimination-sociale-envers-personnes-obeses>, article datant de janvier 2020, consulté en janvier 2022.

<sup>13</sup> Rapport du Défenseur des Droits, *Discriminations et origines : l'urgence d'agir*, 2020, citant en p22 une étude de France Stratégie, *Le coût économique des migrations*, 2016, p. 39.

<sup>14</sup> <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F21035>, édité le 23 septembre 2020, consulté en janvier 2022.

d'accéder à plus de privilèges, au détriment d'autres personnes. Donc d'accéder de façon imméritée à *plus de pouvoir*.

Je vais réutiliser tout au long de cette brochure les expressions de Starhawk<sup>15</sup>, qui prend soin de différencier diverses sortes de pouvoirs. Elle parle en effet de « *pouvoir-sur\** », ce pouvoir qui domine, qui force à faire, qui sépare, qui impose, qui meurtrit ou qui assassine. C'est, pour moi, le *pouvoir* dans un sens habituel, qui, plus il coule, plus il nuit à d'autres. Comme il peut être perdu, alors des personnes se battent pour le garder/pour en choper des miettes. C'est le paradigme de la rareté.

Il y a aussi, dit-elle, le « *pouvoir-du-dedans\** », ce pouvoir vivant, qui résiste, qui fabrique, qui crée, qui prend soin, mais ne se déploie jamais au détriment d'autrui (humain-es, autres qu'humain-es). Cette puissance part du bas et alimente les alentours : davantage de puissance d'agir me donnera davantage de puissance d'agir ; et plus cette puissance pourra aussi émerger chez d'autres. C'est le paradigme de l'abondance.

Quand des personnes retrouvent leur pouvoir-du-dedans\* alors qu'elles en sont ou en ont été privées pour des raisons structurelles, j'aime parler d'empuissancement<sup>16</sup>.

Si je résume : **oppression = pouvoir** (pouvoir-sur\*), pour paraphraser une célèbre phrase de Michel Foucault reprise par l'association Act up.

Léonora Miano, autrice franco-camerounaise et spécialiste du fait colonial, insiste : « Le racisme [...] n'est pas seulement affaire de sentiments, de morale, mais aussi et surtout *de pouvoir*. Celui de vous empêcher de vous loger ou d'obtenir un emploi, celui de faire en sorte que vous ne soyez ni vu-e ni entendu-e, celui de parler à votre place<sup>17</sup>. »

## b) Ce qui est chouette avec les dominations...

<sup>15</sup> Pensée inspirée de STARHAWK, *Rêver l'obscur : Femmes, magie et politique*, Cambourakis, collection Sorcières, 2016, 384 p.

<sup>16</sup> D'autres utilisent les termes empuissancement, *empowerment*, puissance d'agir, ou encore agentivité.

<sup>17</sup> MIANO Léonora, *Afropea : Utopie post-occidentale et post-raciste*, Grasset, 2020, 224 p., p. 146-147. Inclusivisation\* par mes soins, c'est moi qui souligne.



l'empathie, la bienveillance, l'écoute, l'ouverture. Quand je suis en mode **chacal**, je porte mon attention sur les pensées (les miennes, celles de l'autre, j'utilise le langage habituel, conditionné : jugements (positifs ou négatifs), menaces, accusations, chercher à avoir raison, etc. Pour moi, il est presque impossible de passer au paradigme **girafe** si je n'ai pas pris le temps d'abord d'écouter pleinement mon **chacal** intérieur ; les deux animaux sont intimement liés.

Également, la CNV n'est pas un but en soi ! Il n'y a **pas d'obligation à être en mode girafe tout le temps** (je crois que cela n'est d'ailleurs humainement pas possible). J'ai plutôt observé que la pratique de la CNV me permet de traduire de plus en plus rapidement et de plus en plus souvent les jugements qui surgissent en mode chacal. Je ne crois pas que pratiquer la CNV fera disparaître les jugements qui me traversent et qui m'arrivent ! A chaud, surtout si l'émotion très est forte, j'ai observé que les jugements sortent en premier ! C'est même typiquement humain je crois.

Les girafes n'existent pas... C'est un cou(p)monté !

## Annexe – Mini B.A-BA de CNV

Rosenberg disait : « La CNV est avant tout une intention, celle de créer une certaine qualité de connexion envers soi et autrui qui permette à la compassion de se vivre dans le donner et le recevoir avec bienveillance. » Nulle injonction à communiquer à tout prix ! Je privilégie d'abord, si je le peux, la connexion à moi-même !

C'est pour moi une posture qui prend d'abord soin du lien (à soi, à l'autre) plutôt que du résultat, qui recherche la connexion (à soi, à l'autre) avant la solution, qui cherche à prendre en compte les besoins fondamentaux de chacun·e de manière harmonieuse, qui permet donc à chacun·e d'augmenter ses chances de vivre ce qu'il ou elle ou iel souhaite le plus.

Une fois posée la question de mon **intention**, Rosenberg propose 4 étapes qui permettent de placer mon **attention** et de vérifier instant après instant si ce que je pense (et dis) reste au service de mon **intention**. Si mon intention est centrée sur l'envie d'être en lien, alors je peux m'appuyer sur les 4 composantes principales de ce qui est parfois appelé **protocole ou processus CNV : l'O, S, B, D (Observation, Sentiment, Besoin, Demande)**.

L'ordre de présentation de O, S et B est indifférent. Ce sont des étapes qui, je trouve, permettent de m'apaiser ; qui m'aident à transformer jugements, évaluations, reproches en connexion de cœur à cœur ; qui me soutiennent pour reprendre la responsabilité de ce qui me traverse.

Cependant, il ne s'agit pas d'une manière de parler qu'il faudrait suivre à tout prix. Les concepts proposés sont des repères, et non pas des règles à suivre. L'OSBD n'est pas ce que je « sors » à l'autre, c'est vraiment mon décodeur intérieur, c'est ce qui permet de me clarifier moi, de gagner en conscience. **La CNV reste avant tout une énergie !**

La CNV utilise la symbolique de deux animaux : **la girafe et le chacal**. Il n'y a pas de jugement de valeur dans le choix de ces animales : iels sont tous·tes les deux traversé·es par la vie, il n'y a pas un « meilleur » mode qu'un autre ! Quand je suis en mode **girafe**, je porte mon attention sur les sentiments/besoins (les miens, ceux de l'autre). C'est l'animal qui utilise la CNV,

Pour revenir aux antennes 5G démontées et à notre Marché de Noël, le déploiement forcené de la technoscience, la surconsommation ne sont pas non plus d'après moi des hasards ni des accidents.

Pour fonctionner, le système capitaliste a besoin d'une perpétuelle croissance (économique). Je me raconte que la publicité et sa sœur la surconsommation contribuent parfaitement à son déploiement au niveau mondial. Dans cette configuration, le pouvoir-sur\* repose sur l'argent, les biens matériels. C'est pourquoi, j'ai l'intime conviction que le progrès technique est un *choix* politique, porteur d'une certaine vision du monde : il permet à certains – et à certains seulement ! – de continuer à s'enrichir, d'avoir du pouvoir de décision au mépris du reste du monde, de l'ensemble du vivant.

**Pour ce que ce pouvoir ascendant se maintienne, cela nécessite que, de façon systémique, soit organisée la domination**, la spoliation, voire la mort de nombreux autres êtres moins privilégiés·es.

S'il n'est pas une oppression systémique\* à proprement parler, le capitalisme est un système de domination qui fonctionne bien avec les systèmes de dominations existants. Je dirai même si le capitalisme peut autant se déployer dans le monde occidental actuel c'est parce que le monde occidental fonctionne grâce et *se nourrit* des oppressions systémiques\*. J'en profite pour souligner au passage que j'utilise le mot « occidental » dans un sens qui dépasse la simple géographie. Je me fais écho à ce que Miano dit de l'occident : ce n'est pas « une culture en tant que telle, mais une machine de mort, nécessairement autodestructrice, son moteur étant la soumission du vivant, la domination de la matière, avec pour seul horizon le profit<sup>18</sup>. » L'occident s'étend plus largement que les pays dits des Nord, l'occident c'est Coca-Cola® au Mexique<sup>19</sup>, l'occident a encore une belle place (à mon grand dam) dans mon crâne, etc. !

### c) ... c'est qu'elles fonctionnent toutes pareil !

Lorsque plusieurs oppressions\* se cumulent (par exemple, en France, la domination patriarcale et le racisme d'État), on parle d'**intersectionnalité**. Cela veut dire que les oppressions\* ne se rajoutent pas entre elles (cumulation) mais qu'elles se croisent pour créer des formes spécifiques de domi-

<sup>18</sup> MIANO Léonora, *op. cit.*, p. 111.

<sup>19</sup> <https://basta.media/Comment-les-multinationales-privent-les-Mexicains-d-un-acces-a-l-eau-potable>, écrit en novembre 2015, consulté en février 2022.

nation. Une femme noire ne vivra pas les mêmes oppressions\* qu'une femme blanche ni qu'un homme noir<sup>20</sup>.

Je peux bien sûr individuellement subir plus ou moins fort telle oppression\* (depuis l'extérieur) et aussi la ressentir plus ou moins douloureusement (à l'intérieur) ; mon ressenti pourra aussi varier selon des moments de ma vie, mes moyens, etc. Personnellement, je me sens davantage triste et vulnérable quand je vis de l'homophobie que du mépris de classe, peut-être parce que je viens d'une classe moyenne et que j'ai moins subi ce dernier ; peut-être parce que l'homophobie me touche plus fort dans ce qui est important pour moi, dans mon estime de moi. Peut-être parce que cela me touche plus profondément *dans mon rapport au pouvoir*, dans l'expression de mon pouvoir-du-dedans\* ?

Aucune oppression systémique\* n'est plus grave ou plus pesante qu'une autre, elles fonctionnent à l'identique et font partie d'un même système de domination. Prioriser les luttes, c'est comme placer un accent unique contre le racisme d'État, en supposant que les femmes pourront attendre, ou bien faire de la surconsommation son fer de lance et oublier que la domination adulte se perpétue pendant ce temps, etc.

Je me sens bien incapable de hiérarchiser et surtout je ne souhaite pas le faire. Cela me semble être une fausse réponse, qui reste dans la logique du Vieux Monde<sup>21</sup> où il y aurait des meilleur-es et des moins « bien », des gagnant-es et des perdant-es.

Pour moi, il est vital de comprendre que ce sont les mêmes mécanismes qui se déploient et qu'on ne peut pas lutter contre *une* oppression de façon séparée, qu'on ne peut pas en prioriser une plus qu'une autre ! Pour moi, il s'agit de s'attaquer à **détricoter toute logique de domination**. Quelle que soit la domination, c'est la même *histoire* c'est-à-dire une même façon de penser et se raconter le monde qui s'inscrit dans et perpétue un même rapport de *pouvoir* (pouvoir-sur\*).

---

<sup>20</sup> On a d'ailleurs pu le voir dans le tableau juste au dessus : le taux d'emploi est de moins 12 points pour les hommes, et de moins 24 points pour les femmes de descendance maghrébine ou subsaharienne.

<sup>21</sup> Voir plus loin au paragraphe « Déjouer la pensée binaire », p. 58 de cette brochure.

d'incarner une posture d'allié-e (si je ne suis pas directement concerné-e). C'est aussi partager nos outils, nos savoirs, afin que qui le souhaite s'en imprègne à sa manière et gagne ainsi peut-être en paix intérieure, en joie, en liberté. Œuvrer individuellement et collectivement pour que chacun-e gagne en pouvoir d'action (pouvoir-du-dedans\*).

J'ai voulu proposer dans cette brochure d'oser faire autrement dans les luttes que la vieille rengaine occidentale habituelle. **D'oser, enfin, apprendre à faire radicalement ensemble. Et dans cette radicalité, pour moi la Communication Nonviolente peut vraiment permettre des transformations incroyables, intérieures, extérieures.**

Je finirai sur ces mots de Dorothy Allison : « [Puissons-nous] nous voir nous-mêmes comme des êtres humains, avec des défauts, et, extraordinaires. Nous toutEs – extraordinaires<sup>123</sup>. »



---

<sup>123</sup> ALLISON Dorothy, *op. cit.*

et les moyens. La non violence offre une possibilité de transformation sociale et politique, radicale, qui ne repose donc pas sur un simple changement à la tête du pouvoir politique.

C'est continuer dès que j'en ai l'élan et les moyens à adhérer au principe de non-coopération, pour paralyser les rouages de l'oppression et rétablir de l'équité et du pouvoir-du-dedans\*.

- Pour le changement par le faire (lutter pour), je souhaite que s'ouvrent des lieux, des squats, des quartiers, des interstices alternatifs, libertaires, utopiques, en construction. Avec leurs défauts, leurs erreurs, leurs essais.

C'est comment chacun-e peut rendre réel des choses que d'autres auraient cru impossibles. C'est nourrir notre imaginaire et celui des autres par le « faire ». C'est se raconter d'autres histoires : hors du progrès, hors de la croissance économique, hors de la techno-science.

C'est s'essayer à de nouvelles gouvernances, plus horizontales, plus inclusives où chaque personne a une voix quel que soit son âge. C'est réinventer des institutions de petite taille, parfois fédérées, mais toujours dirigées par et pour les personnes concernées (les usager-es). C'est accepter qu'il y a du pouvoir partout et qu'en même temps, savoir qu'il existe des moyens de le neutraliser, de le faire tourner, de lui laisser la possibilité d'être pouvoir-du-dedans\*.

C'est essayer de « sortir du système ». Pour moi, c'est par exemple remettre en question le travail salarié, renouer avec sa créativité et ses émotions, accompagner des jeunes avec le moins possible de domination adulte\*, renouer avec l'argent comme moyen (d'échange) et non comme fin, renouer avec la création / la réparation de ses outils, faire sans argent ou avec le moins d'argent possible, limiter sa consommation, etc. Ce sont autant de pistes dont le déploiement sera, j'en ai conscience, facilité ou non en fonction de l'accès à certains privilèges.

- Pour le changement intérieur, pour moi, c'est œuvrer concrètement pour ma transformation interne. Et le faire non pas dans une optique de mieux-être individuel, de bien-être apolitique. C'est, peu importe la façon (avec la CNV ou pas !), l'inscrire dans une lutte politique tant de résistance que de création. C'est travailler à déconstruire un à un mes privilèges et débusquer mes angles morts. C'est me donner les moyens

Quand je pense à l'imbrication multiple des dominations, à l'ampleur de la tâche, je peux me sentir découragé-e. Avec Starhawk, je reprends espoir : « [Ces systèmes], quel que soit leur pouvoir apparent, sont instables. **Ils sont intrinsèquement non viables**, parce que pour être viables tout système ou tout organisme doivent être basés sur des flux d'énergie et de ressources cycliques. **Ils se maintiennent par l'usage effectif ou potentiel de la force et de la violence**<sup>22</sup>. »

Ah ! Ces systèmes de domination ne tiendraient-ils la route qu'en faisant usage de la violence ? Comment se fait-il que de nombreuses personnes (dont moi !) acceptent de vivre dans de tels systèmes ?

### 3. Des violences au service du pouvoir

Dans l'histoire que je me raconte, le Pouvoir en place – le minuscule groupe d'individus à la tête de l'ensemble du système de dominations – édite le Grand Livre de la Morale : selon une dichotomie Bien/Mal, il est précisé ce qui est accepté ou pas, violent ou pas et donc ce qui sera puni ou non. Brecht a écrit : « Que vaut le cambriolage d'une banque face à la fondation d'une banque ? »

J'utilise ce récit pour m'éclairer, il me permet de faire sens, d'avoir plus de prise sur le monde (pouvoir d'agir) et surtout il me soutient dans la déconstruction des dominations. J'aime me demander pourquoi moi ou d'autres choisissons de raconter telle ou telle histoire : quelle est l'intention ? Qui cela sert-il ?

#### a) Un système de justice... injuste ?

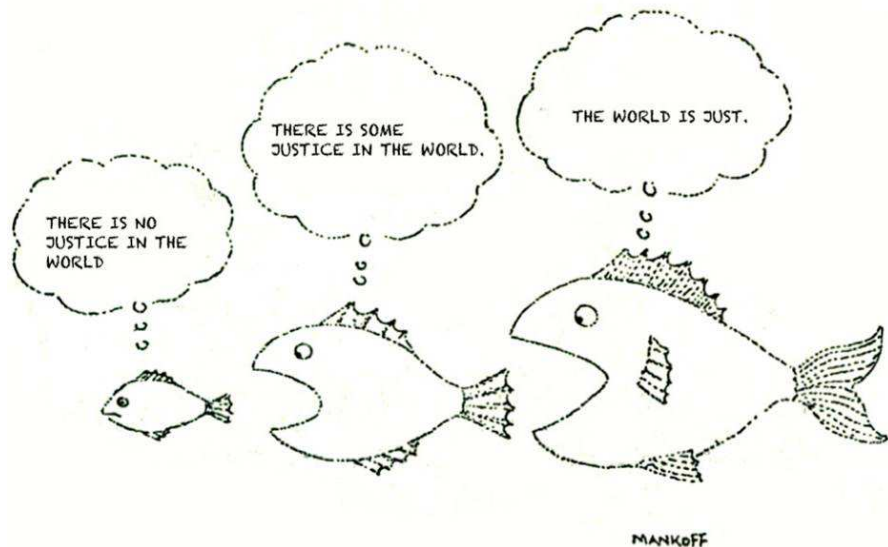
Le Pouvoir en place fait croire qu'il n'y a qu'une vérité et des choses qui sont comme *de fait* violentes, d'autres qui ne le sont pas ; et cela... serait vrai dans tous les cas, pour tout le monde. Cela permet de construire des lois en fonction de ce référentiel moral, et de bâtir un système de justice en

---

<sup>22</sup> STARHAWK, *Quel monde voulons-nous ?*, Cambourakis, collection Sorcières, 2019, 208 p., p. 141.

apparence « égalitaire », c'est-à-dire qui semble « juste » et « neutre ». Dans le Grand Livre de la Morale, surprise !, la violence structurelle n'est jamais évoquée.

Dans le même temps, la société occidentale reste intrinsèquement raciste, hétérosexiste\*, etc. Alors comment ne pas conclure que le système de justice actuel (dans la société occidentale) permet surtout de protéger les intérêts du Pouvoir en place (impunité, lois en faveur des plus riches / des plus blancs, etc.) ?



*Le petit poisson : « il n'y a pas de justice dans le monde » ; le moyen : « il y a un poil de justice dans le monde » ; le grand : « le monde est juste. »*

*Licence : Mankoff*

Pour étayer mes propos, voici une longue citation que j'ai beaucoup aimée. MILO, contributeurice dans Timult n°6, se demande : « Pourquoi se focaliser sur les vitrines brisées quand le problème réside dans le fait [que ces actions] soient réprimées ? [La] répression est fonction des lois en vigueur, autant que de l'identité assignée aux personnes qui en sont cibles. C'est un outil dont l'État se sert pour diviser et catégoriser des groupes afin de



*« Ensemble nous créons ! »*

Je me retrouve dans ces trois dimensions et dans l'envie de voir se réaliser un tel changement de cap. Je te fais part de mes rêves militants :

- Pour la partie lutter *contre*, ce qui me fait rêver c'est ce que Starhawk nomme **l'action directe libérée (empowered direct action)**. Son but ? « Faire sentir aux personnes qu'un monde meilleur est possible, qu'elles peuvent faire quelque chose pour le faire exister et qu'elles sont des compagnes ou des compagnons de valeur dans cette lutte. L'action directe libérée signifie donner puissance à la radicalité de notre imagination et revendiquer l'espace nécessaire pour faire exister nos visions. » **Elle est magie**, car elle est l'art de changer les consciences, même si je ne comprendrai jamais tout à fait peut-être comment elle opère. Rosenberg le formule ainsi : « Si je permets à certaines énergies de circuler en moi, cette énergie peut tout faire. Je n'ai jamais compris pourquoi cette énergie a choisi de fonctionner à travers moi, mais si je la laisse se connecter à l'énergie qui vient des autres, les résultats qu'elle produit sont étonnants ! [...] Vous verrez alors, c'est incroyable de constater à quelle vitesse les choses peuvent se produire ! »

La non violence, c'est pour moi une résistance collective qui s'appuie sur le plein déploiement de chacun-e, non pas pour écraser/soumettre/contraindre « la cible », mais pour rendre impossible la continuité de l'injustice. C'est une possibilité qui ne concerne pas juste une élite ou des « sachant-es » ou des « mieux-sachant-es » que les autres, mais qui peut être portée par n'importe qui, qui en aurait l'élan



Si le recours à la Nonviolence est ma *préférence*, j'aime partager mon chemin de lutte avec d'autres qui ont d'autres visions, d'autres stratégies et aussi d'autres moyens/privilèges.

## 2. Le changement de cap : croiser les modes d'action

Joanna Macy est une autrice militante écologiste. Elle propose des expérimentations qui nous invitent à faire face pleinement à nos émotions (peur, désespoir, joie, gratitude) pour se reconnecter au Vivant et ainsi amorcer un changement social. Elle considère qu'il y a trois dimensions à ce qu'elle appelle le **Changement de Cap** :

- les actions, les luttes qui cherchent à ralentir les dégâts en cours (activisme - lutter *contre*) ;
- l'analyse, la compréhension de la situation actuelle ainsi que le déploiement d'alternatives concrètes (changement par le faire - lutter *pour*) ;
- enfin le changement intérieur de conscience (changer dedans).

**Elle précise qu'aucune voie n'est plus importante ou « meilleure » qu'une autre : les trois simultanément sont nécessaires.**

MILO le présente ainsi : « Se mettre en lutte c'est se sentir vivant.e, c'est ne pas se résigner à avoir la vie qu'on nous impose, à rester à la place qu'on nous a assignée, c'est tenter de renverser les systèmes qui nous mettent en rage, c'est se renforcer et se faire plaisir. Diffuser des réflexions théoriques et essayer de les concrétiser, expérimenter des pratiques, explorer nos imaginaires, apprendre à s'organiser collectivement. Se planter et apprendre de nos erreurs ou de celles des autres, arracher un bout de victoire, imposer un rapport de force. **Même construire et vivre une lutte collective est déjà une victoire en soi**<sup>122</sup>. » C'est peut-être la citation qui résume le mieux ma pensée (et cette brochure) !

---

<sup>122</sup> TIMULT N°6, *op. cit.*

mieux régner. **Les gouvernants décident à un moment T qui va être réprimé.e et pour quelles pratiques.** Pour une même action, des agricultrices ne subiront pas la même répression que des anarchistes, et elles et eux-mêmes ne seront pas confrontés aux mêmes ripostes que des personnes issues de quartiers populaires, et encore plus si elles sont Noires ou Arabes, ou catégorisées comme telles. **Il s'agit de refuser la création de catégories de population, la diabolisation de certaines pour justifier l'extension du système répressif, au sein duquel les plus stigmatisées sont de toute manière réprimées, humiliées et rabaissées, même s'ils et elles ne franchissent pas le cadre de la loi**<sup>23</sup>. » Dans cet extrait, l'invisibilisation de la violence étatique est soulignée ainsi que l'injustice intrinsèque du système de justice (tel que déployé dans un système occidental de dominations).

### b) La police du ton

En plus de cette violence structurelle-là s'ajoute la violence qui ressort dans les conflits soi-disant interpersonnels. Pour moi les conflits interpersonnels prennent racines dans nos valeurs et en cela sont politiques.

Ainsi, de façon interindividuelle, la violence peut être utilisée pour décrédibiliser les discours des personnes opprimées qui souhaiteraient faire changer les choses. Je pense notamment au *tonepolicing* – à la « police du ton » – qui consiste à détourner les lectureuses du sens d'un message en attaquant le ton (la forme) sur lequel il a été présenté plutôt que le message lui-même (le fond !)<sup>24</sup>. L'émotivité, l'agressivité (supposée) ou plus généralement la soi-disant irrationalité (hystérie, « folie ») de la personne ayant écrit le message sont alors soulignées pour la discréditer.

L'exemple le plus courant est de demander aux personnes socialisées ou identifiées comme meufs\* ou aux personnes racisées de ne pas hausser le ton<sup>25</sup> sous peine de « nuire à leur cause ». Les corps en situation d'oppression devraient exprimer leurs revendications avec calme, sous prétexte qu'il n'est pas possible pour les corps en situation systémique de

---

<sup>23</sup> TIMULT N°6, *op. cit.*

<sup>24</sup> Inspiré de [https://fr.wiktionary.org/wiki/tone\\_policing](https://fr.wiktionary.org/wiki/tone_policing), consulté en janvier 2022.

<sup>25</sup> Les personnes socialisées ou identifiées comme meufs\* sont des « femmes hystériques », des « féministes nazies » ; les personnes racisées en particulier les femmes Noires seraient « trop agressives, trop en colère ».

domination de les entendre sous cette forme. Dans le cas du racisme, on nomme cette surdité la **fragilité blanche**.<sup>26</sup>

D. A. Clarke, une essayiste et militante féministe radicale  tats-unienne, souligne dans *Justice is a Woman with a Sword (La Justice est une femme avec une épée)* l'inversion de la violence selon un prisme sexiste. J'ai choisi de respecter le texte et de rester sur un positionnement binaire (homme/femme) dans l'intention de souligner/exacerber les différentes attentes genr es qui parcourent le monde occidental. Elle  crit : « Lorsqu'un homme fait des avances non désirées à une femme dans, disons, un restaurant ou un théâtre, et qu'elle finit par lui dire à haute voix et avec colère d'aller se faire voir, c'est elle qui sera perçue comme impolie, hostile, agressive et désagréable. [Socialement] pour lui, agression verbale et intrusion sont acceptées et presque attendues ; pour elle, sa grossièreté ou sa simple brusquerie à se débarrasser de lui sautent aux yeux et sont condamnées. **Un de nos grands mythes [occidentaux] est qu'une 'vraie dame' ['a real lady'] peut et doit gérer n'importe quelle difficulté, désamorcer n'importe quel assaut, sans jamais élever la voix ni perdre ses manieres.** L'impolitesse ou la violence féminine dans la résistance à l'agression masculine a souvent été prise pour prouver que la femme n'était pas une femme en premier lieu, et ne méritait donc aucun respect de l'agresseur ni la sympathie des autres.<sup>27</sup> »

Quand je jouis d'un privilège (homme cis\*, personne blanche...), **peut-être m'est-il plus facile de renvoyer à l'autre qu'iel est violent-e et que son discours n'est pas entendable, plutôt que de me remettre en question en tant que personne privilégiée ?**

<sup>26</sup> DIANGELO Robin explique que les personnes blanches des sociétés occidentales ont grandi et vivent dans un environnement qui les protège de tout stress lié à leur couleur de peau, dès lors le moindre « stress racial » (ou dénonciation de « leur » racisme) est insupportable, déclenchant des réactions de défense : colère, peur, culpabilité, silence, opposition. C'est la « fragilité blanche ».

<sup>27</sup> D. A. CLARKE, <http://www.nostatusquo.com/ACLU/Porn/Justice.html>, écrit en 1991, consulté en janvier 2022. Traduction par mes soins.



*Il est temps de changer ET il y a besoin de temps pour changer*

### c) Une philosophie trop idéaliste ?

Parfois, je me dis que Rosenberg a pu être un idéaliste : sa vision, pourtant pragmatique et orientée action, arrivera-t-elle vraiment un jour à se *réaliser* ? La pratique de la CNV favorise l'accès à un espace intérieur d'empathie. Plus je pratique et j'intègre l'énergie de la CNV, plus je suis en mesure d'accueillir<sup>121</sup> la personne que j'aurais pu considérer par le passé être « l'ennemi-e qui engendre le plus de mal » ou la « pire des monstres ». Et en quelque sorte, c'est cet accueil, pour Rosenberg qui permet d'enclencher le changement de société. Plus je fais croitre mon stock intérieur d'empathie, plus une société différente peut émerger. Encore une fois, cela demande du temps et cela demande d'oser faire très différemment de ce que les humain-es d'occident ont l'habitude de faire !

C'est pourquoi je m'efforce de ne pas tomber dans le dogmatisme et d'être capable d'accueillir de multiples formes d'action / de résistance, quand bien même elles pourraient parfois me sembler pas du tout Nonviolentes.

<sup>121</sup> Accueillir ce n'est pas être d'accord ou accepter. C'est prendre acte de là à se situe l'autre personne, sans porter de jugement. Dans un deuxième temps, je peux toujours exprimer ce que je ressens ou pense.

faire un pas de côté par rapport au discours dominant. Puis peut-être que se changer soi et la structure systémique demande un minimum de temps, au risque, autrement, d'instaurer une dictature (par le haut) ? Je n'ai pas de réponse encore !

### b) Composer avec l'autre

Deuxième frein à l'utilisation de la CNV dans les luttes, je trouve qu'il est vraiment délicat de savoir quand faire un usage protecteur de la force sans toutefois chercher à imposer sa volonté sur l'autre partie. Rosenberg disait : « **Nous ne pouvons jamais forcer qui que ce soit à faire quoi que ce soit.** » Enfin... si l'on cherche à rester dans l'intention de la CNV ! ^-^

Ça demande encore une fois du temps mais aussi l'envie, réelle, de composer avec l'autre : d'avoir l'espace d'entendre que l'autre ne voudra peut-être pas faire ce qu'on pense qui est ajusté, ou le fera mais à sa façon...

Juste après une Action Directe Non Violente, les changements ne sont pas forcément visibles (rarement même). Ils dépendent de la réaction de la « cible » (banque, institution), de son bon vouloir. Des temps de négociations, de plaidoyer sont nécessaires. Alors, il se peut que nous choissions de réitérer, de faire une autre action, similaire ou différente, puis une action de plus grande ampleur. Bref, nous poursuivons notre stratégie car nous souhaitons à tout prix voir du changement chez l'autre.

Après une Action Directe Non Violente, sommes-nous capables collectivement d'entendre un « non » de la « cible » ? Moi, je n'en suis pas capable. Quand j'ai donné de l'énergie pour monter, puis participer à une action, si rien ne bouge, je me sens impuissant-e, alors je désire continuer à me battre pour lutter. Ne suis-je pas d'ailleurs en train de me dire que la cible fait quelque chose de « mal » et de porter une vision d'ennemi (la « cible ») ? Est-ce que nous ne sommes pas en train d'essayer d'*intimider* la « cible » pour qu'elle change de conduite, donc d'avoir recours quelque part à l'usage *répressif* de la force plutôt que protecteur<sup>120</sup> ?

---

<sup>120</sup> L'usage est répressif – dans une lecture CNV – dès lors que je porte un jugement sur autrui.



*Tu subis de l'injustice, OK, d'accord, mais stp, dis-le avec des fleurs...*

### c) Check tes privilèges !

C'est donc l'occasion de faire un retour vers soi ! Parce qu'enfin, et non des moindres, il y a aussi la violence exercée par tous les corps qui ne sont peut-être pas au « sommet de la pyramide » mais qui possèdent certains privilèges du fait d'être dans ce système inique. Dit grossièrement : il n'y a pas que les riches puissants qui sont responsables. Le système de dominations est soutenu et perpétué à chaque fois qu'une personne trouve que les normes sont à son service et donc choisit de maintenir une forme de domination/d'injustice !

**Par exemple, en tant que blanc-he, je tire profit du système raciste occidental.** Je ne l'ai peut-être pas choisi, mais je ne peux nier que je bénéficie d'avantages liés à ma couleur de peau que d'autres n'ont pas. Et que ma famille et mes ancêtres ont bénéficié de ces privilèges depuis de nombreuses générations !

Je partage cela sans honte, sans m'accabler, mais plutôt comme un fait. Je ne souhaite pas non plus m'apitoyer, tomber dans la culpabilisation. Audre Lorde est une incroyable essayiste et poétesse états-unienne, militante

féministe et lesbienne. Elle écrit ces mots : « Si la culpabilité mène au changement alors elle peut être utile, dès lors que ce n'est plus de la culpabilité mais le début de la connaissance<sup>28</sup>. » Pour moi, faire un « état des lieux » et avoir de la clarté sur mes privilèges me permet de maximiser ma puissance d'agir (pouvoir-du-dedans\*).

En tant que blanc·he qui vit dans un système raciste, j'ai ma part de responsabilité ! **Si j'ai ma part de responsabilité, je peux donc agir** et transformer des choses à mon échelle. Alors que les oppressions sont si nombreuses en occident, elles peuvent parfois être invisibles/intangibles pour les corps en situation de domination. Je ne dis pas cela pour excuser quoi que ce soit. Miano, autrice et spécialiste du fait colonial, interroge : « Qu'est-ce que le racisme systémique, sinon cette aptitude à exclure *sans même s'en apercevoir* ?<sup>29</sup> » (p. 215) J'ai un double travail à faire : prendre la mesure que j'occupe à des endroits une situation de pouvoir (pouvoir-sur\*) puis travailler à déconstruire cette situation.

Il pourrait sembler à première vue stupide ou plus couteux de travailler à ma déconstruction si je bénéficie de (certains) privilèges dans ce système : je pourrais avoir l'impression d'y « perdre » quelque chose. Ma constatation et mon vécu c'est que j'y perds en pouvoir-sur\* (un pouvoir ascendant donc, qui s'étale au détriment d'autrui) mais que j'y gagne en pouvoir-du-dedans\*. J'y reviens plus en détail à partir du paragraphe « Stopper l'usage répressif de la force », p. 54 et ensuite.

S'accompagner (soi, ensemble) pendant le lent et difficile travail de déconstruction d'un privilège (déli, culpabilisation, colère, tristesse, etc.) afin d'incarner le plus souvent possible une posture d'allié·e me semble être une piste puissante pour aller vers un des mondes dans lequel je souhaite vivre. Dans la suite de cette brochure je me demanderai s'il est possible de le faire avec Nonviolence.

---

<sup>28</sup> **LORDE** Audre, "The uses of Anger: Women Responding to racism", Discours pour l'ouverture de la conférence de l'Association Nationales des Études Féministes (1981), également paru dans *Sister Outsider* (1984) ; extrait de la brochure « *Racisme, Sexisme. Homophobie. Recueil de textes vendus en soutien au groupe du 6 novembre* », traduction Magali, collectif Madivine, p. 21.

<sup>29</sup> **MIANO** Léonora, *op. cit.* C'est moi qui souligne.

## Partie V – Multiplier les façons de lutter

L'entrée de la Communication Nonviolente dans ma vie a signifié plus de joie, de rigolade, de liberté et de puissance d'action. Elle m'a été d'un grand secours dans les luttes politiques et dans ma perception globale du monde. Mais clairement, elle ne suffit pas pour mettre à terre les oppressions ! **C'est bien le croisement des différents moyens d'action (lutter contre, lutter pour, changer dedans) qui pourront, d'après moi, amener à plus de liberté. C'est aussi le carrefour de multiples outils et le mélange de toutes nos façons singulières qui seront probablement les plus grands vecteurs de transformation.**

### 1. Les limites de la CNV

#### a) Le temps ! (... la lenteur)

Première limite majeure à la CNV, **elle demande un temps (certain !) de pratique...** ! Parce qu'elle demande du temps pour s'intégrer, pour se déposer, pour que notre conditionnement habituel se déconstruise et laisse place à une nouvelle façon de voir le monde. Elle demande donc, j'ai l'impression, d'avoir accès à certains privilèges (disposer de temps libre, par exemple).

Et malgré ce temps de pratique, ça n'empêche pas mon conditionnement de revenir au grand galop. J'ai passé plus de quatre ans à baigner dans l'univers Nonviolent et je me sens comme à la toute première étape d'un long changement. Durant ces quatre années, j'ai été plutôt tourné·e vers mon intériorité (parce que je pouvais me permettre ce luxe) et j'ai donné beauuuucoup moins d'énergie à l'extérieur (assos, collectifs, actions, manifs). J'ai pu avoir l'impression de ne pas « faire ma part ».

Je ne sais toujours pas trop encore comment conjuguer luttes, le temps pour ma transformation intérieure et l'« urgence » du dérèglement climatique. Souvent je me dis que sortir de l'idée de l'« urgence », c'est déjà

invite à cultiver le lien à soi, aux autres, au vivant, au plus grand que soi : l'interdépendance encore.

C'est en lisant et en discutant avec des personnes qui avaient déjà déconstruit des pans de leur vie ou de leur fonctionnement que j'ai osé me lancer moi-même sur ce chemin. C'est en lisant et en écoutant des personnes non blanches que je me suis rendu compte à quel point mon univers (imaginaire, culture, etc.) était ratatiné et limité<sup>119</sup> ! Les récits existents, les voix dissidentes et empuissantées existent. Il « suffit » de tendre l'oreille, ce qui parfois demande de sortir de sa zone de confort, c'est-à-dire d'aller voir hors de sa zone de privilèges et de pouvoir !

---

<sup>119</sup> Alors même que le colonialisme occupe et accapare physiquement et symboliquement beaucoup de territoires, de corps, d'imaginaires.

#### d) Garder son pouvoir-du-dedans\*

Miano, dans *Afropea*, raconte : « On préférerait que [...] les privilégié-es du système fassent le premier pas. Iels ne le feront [peut-être] pas volontiers [...] »<sup>30</sup>. » Comment faire quand je suis en situation d'oppression ? Peut-être que je n'ai pas l'envie ni la force de faire « le premier pas » parce que subir de façon systémique des oppressions génère de la fatigue, du stress, des traumas, des vies réduites, des vies abrégées ! En plus de démarrer dans la « course » avec moins de privilèges, une sorte de cercle vicieux s'alimente : plus je suis confronté-e à des situations oppressives, plus je peux me sentir découragé-e, fatigué-e, enragé-e. Alors comment « ériger son monde *en dépit de l'autre, celui qui domine*<sup>31</sup> » ?

Miano au long de son ouvrage insiste sur le fait que le colonialisme est toujours prégnant en Afrique. Elle dit : « L'Europe n'étant pas une divinité, face à des entités humaines qui sont de fait ses égales, rien ne lui est possible qui ne soit soutenu par l'autre partie. [...] **Lorsque l'oppression s'étend sur des siècles, on peut la considérer comme une coproduction de l'opresseur-riche et de l'opprimé-e.** [...] Cela ne signifie pas exactement que les torts soient partagés au même niveau. [...] Cela veut dire qu'il existe en chacun-e une nuit, que celle-ci appelle, chez l'autre, ce qui lui ressemble. » Et juste après, elle poursuit : « Le transfert sur l'autre de l'entière responsabilité de la relation relève d'un abandon de souveraineté. **L'asymétrie des rapports ne résulte pas de la toute puissance de l'une des deux parties, mais du refus de l'autre d'exercer sa capacité d'agir.** [...] [C]e qui s'exprime dans ces comportements c'est la perte de confiance en soi, la croyance inconsciente qu'on ne sera rien hors de cette relation dégradante, la peur de tenir le gouvernail, d'avoir à s'inventer un destin<sup>32</sup>. »

Si je traduis avec le langage de Starhawk, pour moi Miano parle ici de toutes les fois où une personne opprimée *se met à croire* que le pouvoir se gagne (ou se perd) et que le dominant-e en face est si puissant-e qu'il peut *avoir* ou *prendre* tout le pouvoir. Je dis ça sans porter de jugement car

---

<sup>30</sup> MIANO Léonora, *op. cit.*, inclusivisation\* par mes soins, p. 217. J'ai ajouté le « peut-être ».

<sup>31</sup> MIANO Léonora, *op. cit.*, p. 216-217.

<sup>32</sup> MIANO Léonora, *op. cit.*, p. 180-182.

puissante est l'histoire dominante occidentale qui présente le pouvoir comme un bien qui se conquiert, comme du pouvoir-sur\*.

La responsabilité n'est pas la même, ni quant à la situation actuelle ni quant aux actions à engager pour changer de paradigmes. Pour autant, je crois que les possibilités d'actions existent aussi chez la personne opprimée. Quand je suis en situation d'oppression, je peux choisir de me raconter une autre histoire : **commencer à me raconter que personne ne peut me dérober mon pouvoir-du-dedans\*, choisir de me réapproprier (« reclaim ») mon pouvoir-intérieur\*.**

Je ne suis pas responsable de ce qui m'arrive, mais je peux, si j'en ai l'élan et les moyens, ne plus jamais croire qu'autrui peut me voler mon pouvoir intérieur. Bien sûr, si durant toute mon existence, je vis dans une société qui me renvoie que mon histoire, ma culture, mon corps, ma vie valent moins que d'autres... cette transition intérieure peut sembler presque impossible à effectuer.

d'imaginer et de construire un monde où toutes nos sœurs pourront grandir ; où nos enfants pourront aimer<sup>116</sup>. »

Comme Starhawk, j'ai l'impression que dans le Vieux Monde, les dirigeants « limitent notre imagination. Ils nous proposent des choix restreints et nous font croire que ce sont les seuls possibles<sup>117</sup> », alors que de nombreuses alternatives existent déjà. Il n'y a pas que l'occident dans le Monde, il y a déjà plein de mondes ; il n'y a pas que la façon capitaliste-productiviste et coloniale qui existe sur Terre...



Mais, et je paraphrase Ken Wilber, penseur états-unien de l'Approche intégrale, comment faire évoluer nos croyances, développer un nouvel imaginaire (personnel et collectif) ? **Comment faire en ayant encore un pied dans l'ancien monde ?** Comment faire alors que « nous agissons dans les rouages d'un système pour lequel le racisme et le sexisme sont des piliers fondamentaux, établis et nécessaires au profit<sup>118</sup> » ? Cela crée des paradoxes et des incohérences, avec lesquelles je vais cheminer. Je peux me demander de la bienveillance pour moi-même. Pour nous soutenir, Wilber

---

<sup>116</sup> LORDE Audre, "The uses of Anger: Women Responding to racism", *op. cit.*, traduction Magali, p. 24.

<sup>117</sup> STARHAWK, *op. cit.*, p. 141.

<sup>118</sup> LORDE Audre, "The uses of Anger: Women Responding to racism", *op. cit.*, traduction Magali, p. 20.

tionnement, et en prendre conscience, est le premier pas déterminant pour nous dégager de son emprise<sup>114</sup>. »

Pas à pas, je me métamorphose et mon jardin intérieur ressemble à ce que j'aimerais voir à l'extérieur : plus de joie, plus de couleurs, plus d'amour, de fragilité et d'interdépendance ! C'est une tâche à ma mesure, qui me donne aussi de la puissance et qui me permet de me dire que chaque jour je fais-ma part avec mes moyens (quand bien même ultra limités).

Ce temps de transformation intérieure présente bien évidemment des limites ; heureusement, pour moi, ce n'est pas l'unique façon de lutter contre/transformer le système.

## 5. Multiplier les récits, muscler nos imaginaires

Mon rêve, je le goûte déjà quand j'habite dans des lieux militants ou en lutte, dans ces endroits, nous nous racontons d'ores et déjà de nouvelles histoires. J'aimerais ne plus croire que l'avenir sera meilleur *demain*, mais que, collectivement, on puisse se dire et faire circuler ce qui existe *déjà* de joyeux, d'empuissantant, de déconstruit. Sans cacher nos fragilités et nos erreurs, nos doutes, nos errements. Je fais écho à Starhawk : « [La révolution] est une expérimentation vivifiante que nous ne cessons de réinventer tout en marchant, un processus vivant qui se produit *maintenant*<sup>115</sup>. »

*Raconter* pour moi a une formidable puissance de transformation : parce que cela me soutient dans mon cheminement personnel de déconstruction, mais aussi parce que cela ouvre d'autres possibles (collectifs), « afin

---

<sup>114</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 214.

<sup>115</sup> STARHAWK, *op. cit.* C'est moi qui souligne, p. 151.

## Partie II - De quelles non violences parle-t-on ?

Comme on l'a vu, il est déjà difficile de se mettre d'accord sur ce qu'est la violence alors je trouve encore plus complexe de savoir ce qu'est la *non violence*. D'ailleurs, les courants non violents que je connais le mieux (et en même temps, parfois, si peu !) débouchent sur des visions du monde assez différentes, parfois antagonistes.

J'ai essayé de clarifier, du mieux que je le pouvais, de façon partielle et subjective, comment certains courants non violents appréhendent la question de la non violence *dans une perspective de transformation des mondes*. Encore une fois, c'est l'approche de la Nonviolence<sup>33</sup> selon Marshall Rosenberg que je connais et pratique le plus. Je la présente en dernier dans ce paragraphe afin de pouvoir continuer sur le fil CNV dans les grandes parties suivantes !

### 1. La non violence = rester bras croisés ?

La **non violence**, est parfois associée à la résistance *passive*<sup>34</sup> avec tout ce que ce mot peut porter comme connotations négatives dans la société occidentale dans laquelle je vis : passif est moins valorisé qu'actif, la passivité est une non-réaction (jugement moral).

Pour commencer à clarifier : la non violence n'est pas la même chose que le pacifisme. Les partisan-es de la doctrine **pacifiste** travaillent à l'avènement de la paix universelle, souvent au niveau international entre les divers pays. Le pacifisme peut être lié à une certaine morale (« la paix c'est bien, la guerre c'est mal »), une certaine doctrine. Lakey, un auteur anarchiste souligne que « le pacifisme est avant tout influencé par le désir d'éviter tout

---

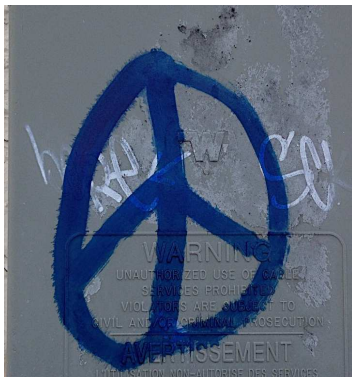
<sup>33</sup> Nonviolence qui s'écrit tout attaché et sans majuscules, comme dans « Communication Nonviolente », j'explique cet orthographe plus bas, au paragraphe « La Communication Nonviolente », p.38.

<sup>34</sup> Parce que sont confondues « non violence » et la « résistance non violente » c'est à dire la « résistance passive. »

conflit alors que d'un autre côté les révolutionnaires non-violents accueillent le conflit à bras ouverts<sup>35</sup>. »

Pourtant la non violence, ce n'est pas éviter la violence ; c'est refuser d'infliger la violence.

Ce n'est pas non plus refuser de se défendre face à un danger immédiat (voir plus bas, « L'usage protecteur de la force », p.43), mais le refus d'utiliser la violence pour atteindre des objectifs politiques. Présenté avec les mots de l'autrice&militante Starhawk : « La non-violence stratégique se soustrait au consentement que demandent les structures de l'oppression, elle leur refuse l'obéissance et vise à saper leur légitimité. Elle n'implique pas l'obéissance mais la désobéissance, le choix conscient et public d'enfreindre une loi injuste<sup>36</sup>. » J'entends derrière cette citation quelque chose de puissant, qui pourrait potentiellement transformer les rapports de pouvoir.



L'écrivaine D. A. Clarke considère que les tactiques non violentes seraient peu utiles à des groupes qui sont traditionnellement considérés comme incapables de violence, c'est-à-dire des groupes chez qui l'expression de la violence n'est socialement pas encouragée, voire proscrite. En effet, leur

<sup>35</sup> COLLECTIF DÉSOBÉISSANCES LIBERTAIRES (cité dans un texte de SEBASTIAN KALICHA), *Une critique anarchiste de la justification de la violence*, Atelier Création Libertaire, 2019, 144p.

<sup>36</sup> STARHAWK, *op. cit.*, p. 124.

ni apaiser mes émotions). Dans ce cas, ce ne sont plus des dérivatifs : toutes ces activités prennent sens en elles-mêmes<sup>113</sup> !



Bien sûr, ce retour vers soi demande du temps et des moyens. Je ne suis pas en mesure de faire ce retour vers moi tout le temps. La plupart du temps j'ai besoin d'une tierce personne, et pour les gros morceaux, d'un-e thérapeute.

Enfin, la CNV me permet de me soutenir dans la déconstruction de mes privilèges. Je trouve ça vraiment difficile de faire face à ses propres angles morts. Je ne sais plus comment je faisais quand je n'avais pas encore rencontré la CNV ! La CNV me permet d'être au plus proche de la célèbre phrase de Gandhi : « **Puis-je être le changement que je souhaite voir dans le monde ?** ». La CNV m'est un support inépuisable (j'ai l'impression !) d'empuissancement : chaque jour, elle me soutient pour voir plus clair en moi et me transformer au-dedans. Rosenberg le répète à la fin de son bouquin : « **La CNV nous aide à être plus conscient-es du conditionnement culturel qui nous influence dans l'instant.** Or mettre en lumière ce condi-

<sup>113</sup> Remarque : Si une autre personne a besoin de réconfort ou j'ai besoin de réconfort quatre jours plus tard, d'expérience, les stratégies qui se manifesteront seront uniques, spécifiques, et changeantes selon chaque moment/chaque corps.



### c) Le soutien de la CNV

Un de mes plus grands soutiens pour aller vers cette transformation intérieure, ça a été grâce à la CNV doublée de lectures et de discussions politiques et de soins à mon corps (sport, écoute de mon rythme, etc.).

Pour commencer, j'ai l'impression que la CNV m'a permis de me **remettre en lien avec mes émotions**. Cela m'a permis de me sentir plus vivant·e et de (re)contacter/(re)goûter la sensation que tous les organismes en vie sont interdépendants. Je me suis senti plus en lien avec le Vivant.

Également, la CNV invite à prendre le temps, à **renouer avec ce dont j'ai vraiment besoin** et à le décorrélérer du moyen que je mets en place pour combler ce besoin (la *stratégie*<sup>112</sup>).

Par exemple, je peux me rendre compte qu'en cas de stress ou d'ennui, habituellement je pourrais avoir tendance à manger du chocolat, faire de l'auto-sexe, appeler un·e ami·e, ou bien regarder une série. La CNV m'apprend à prendre soin de mes besoins de la façon la plus nourrissante et ajustée qui soit. Si je prends le temps d'aller chercher quel besoin je nourris en utilisant ces stratégies, je vais peut-être tomber sur un besoin de réconfort ou d'apprentissage. Si je « reste suffisamment longtemps avec » (par exemple en respirant, en faisant des visualisations, en revenant vers le corps), et si toutefois j'en ai les moyens, d'expérience d'autres solutions créatives émergeront pour combler mes besoins. Des solutions qui seront joyeuses pour moi, et pour l'ensemble du vivant ! Si je « reste suffisamment longtemps avec », de ce que je vois, il est possible que je me rende compte que j'ai les ressources intérieures pour prendre soin moi-même de mes besoins, sans agir à l'extérieur. En cela, la CNV m'aide à aller vers de la simplicité (sobriété) choisie, vers la décroissance. **Je trouve qu'elle aide à sentir-penser plutôt qu'à dépenser**. Exit donc chocolat, masturbation, anesthésie devant l'écran, lea copain·e..., j'aurai recours à ces stratégies si je sens que c'est ce dont j'ai *vraiment* envie (et non pas pour passer le temps

<sup>112</sup> Le terme *stratégie* est utilisé en CNV sans connotation particulière ; il signifie : moyen que je mets en place pour nourrir un besoin.

« non violence » risque de passer totalement « inaperçue<sup>37</sup> ». Ainsi la non violence, affirme-elle, devrait être seulement utilisée par ceux<sup>38</sup> qui – socialement – ont la possibilité (la permission !) d'utiliser la force. Je trouve que c'est une vraie question à se poser ! C'est-à-dire, encore une fois, sortir de la dichotomie morale « Bien/Mal » par rapport à la non violence et l'envisager sous un prisme politique plus vaste, incluant une conscience des rapports de pouvoir sociaux.

#### a) Quelles options, quelles réussites ?

Les moyens relevant de la non violence sont variés : non-coopération (ne pas payer son loyer ou ses impôts), protestations (manifestations, grèves, art), lobbying (associations, collectifs, se faire élire), blocages de sites, etc. Il y a une diversité de stratégies possibles, plus ou moins accessibles (et désirables) selon les individu·es.

La résistance non violente, de ce que j'en ai vu, ne signifie pas rester paisible, tranquille, et demeurer bras croisés à regarder l'humanité traverser une grande crise pour sa survie. **La non violence travaille à transformer les rapports de force, elle rime avec action**. Si je mets en regard les moyens d'actions non violents possibles et la loi (française), on pourrait avoir la classification suivante :

- moyens légaux (lobbying, plaidoyer, mobilisation associative ou syndicale, grèves, interpellation des élu·es ou des institutions, actions en justice)
- légitime défense due à l'état de nécessité. L'état de nécessité est une notion juridique qui autorise une action pourtant illégale pour empêcher la réalisation d'un préjudice plus important encore (pour la personne impliquée ou pour d'autres). En 2021, la justice a relaxé de manière définitive un faucheur volontaire de tournesols génétici-

<sup>37</sup> D. A. CLARKE, <http://www.nostatusquo.com/ACLU/Porn/Justice.html>, écrit en 1991, consulté en janvier 2022.

<sup>38</sup> J'ai recours au masculin grammatical, car dans la société occidentale ce sont plutôt les personnes vues comme de genre masculin qui ont le droit, la légitimité de faire usage de la violence.

quement modifiés en invoquant le principe de précaution<sup>39</sup>. Cela veut dire que ce tribunal reconnaît le danger imminent sur la santé et l'environnement des plantes fauchées pour la personne incriminée mais aussi pour d'autres êtres. Dans ce cas, la jurisprudence permet que la loi se transforme.

- désobéissance civile (blocages, chaîne humaine, perturbations, actions directes non violentes).

J'ai choisi d'utiliser comme grille de lecture la légalité car dans la majorité des cas, les actions non violentes cherchent à changer concrètement la Loi, le Droit.

Mais alors, est-ce que la non violence... ça « marche » ? Erica Chenoweth est une politologue états-unienne professeure à Harvard et directrice du "Nonviolent Action Lab" – Le Labo des Actions Nonviolentes –, dans ses recherches elle montre qu'«entre 1900 et 2006, les campagnes pour la résistance civile non violente ont été deux fois aussi victorieuses que les campagnes violentes<sup>40</sup>. »

Quelques exemples où les modes d'actions non violents ont permis de remporter de belles victoires : les plus connues sont peut-être la marche du Sel en Inde (Gandhi) ou la lutte pour les Droits civiques aux États-Unis, mais il y a aussi les Printemps arabes, le mouvement « Black Lives Matters », la lutte contre le Dakota Access Pipeline mené par des autochtones, etc.

## b) Dépasser la dichotomie violence / non violence ?

**On pourrait s'autoriser à penser complètement autrement et cesser d'opposer violence et non violence.** Le Collectif Désobéissances Libertaines rappelle que « ce n'est pas parce que des stratégies violentes sont déployées au sein d'un mouvement de protestations que les moyens non-

---

<sup>39</sup> Plus d'info sur <https://basta.media/Nouveaux-OGM-la-justice-reconnait-qu-un-faucheur-volontaire-a-agi-en-etat-de-necessite-interet-general-VRTH-NBT-Julien-Denormandie>, janvier 2021, consulté en février 2022.

<sup>40</sup> A ce sujet, une vidéo (en anglais) d'Erica CHENOWETH, 2013, *The success of nonviolent civil resistance*, TEDxBoulder, <https://tedxboulder.com/videos/the-success-of-nonviolent-civil-resistance>, visionnée en novembre 2020. "Between 1900-2006, campaigns of nonviolent civil resistance were twice as successful as violent campaigns."

## b) Mettre à jour nos conditionnements... intériorisés

C'est pourquoi il me semble nécessaire de faire de la lumière sur cette violence en moi, de prendre la mesure de tous ces schémas (de domination) intériorisés afin de pouvoir me changer moi et en même temps transformer radicalement le système ! « La CNV nous aide à être plus conscient·es du conditionnement culturel qui nous influence dans l'instant. Or mettre en lumière ce conditionnement, et en prendre conscience, est le premier pas déterminant pour nous dégager de son emprise<sup>109</sup>. »

Pour Murray Bookchin : « Nous ne pouvons nous défaire de nos liens si nous ne les connaissons pas. Quelque inconsciente que soit son influence, un héritage de domination imprime sa marque à notre pensée, à nos valeurs, à nos émotions et jusqu'à notre musculature. L'histoire domine chacun·e de nous d'autant plus fermement que nous restons dans l'ignorance à son sujet. Il s'agit de prendre conscience de l'inconscient historique. Tranchant avec les rêves de domination, il en est un autre : celui de la liberté<sup>110</sup>. »

Comment mettre de la conscience sur les « inconscients historiques » ? Avec mes mots, ça serait : comment prendre conscience et déconstruire ses privilèges ? Si ça t'intéresse, Nathalie Achard y revient longuement avec CNV, douceur et fermeté dans son livre *Mon privilège, ton oppression*<sup>111</sup>.

Et plus le temps passe et plus je me dis cela : je veux vivre dans un monde plus frugal, plus convivial, sans domination, etc. Suis-je capable, moi, de ne pas exercer de domination (domination adulte\*, mais aussi raciale, validiste, agiste, de genre, etc.) ? De travailler à réduire ma consommation de façon à ce que mes besoins soient nourris de façon ajustée ? En gros, est-ce que je fais partie de la solution ou du problème ?

---

<sup>109</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 214.

<sup>110</sup> BOOKCHIN Murray, *op. cit.* (inclusivisation\* par mes soins), p. 90.

<sup>111</sup> ACHARD Nathalie, *Mon privilège, ton oppression*, Époque Épique, 2021, 262 p.

tique, ce sont néanmoins des structures dans lesquelles un petit nombre de personnes dominant l'ensemble des autres<sup>107</sup>. »

### a) Croire en la Grande Lutte Extérieure et Prioritaire

Cet extrait de MILO, dont je partage l'expérience et la vision, met en relief pour moi le paradoxe à vouloir changer le système sans vouloir (ou pouvoir ?) regarder en soi-même. « Le débat violence/non-violence émerge souvent à l'occasion de mouvements et d'actions dirigés contre l'État, ses institutions, les politiques publiques, bref des luttes tournées vers l'extérieur ou ce que certaines pourraient appeler la 'Lutte Prioritaire'. Mais on retrouve ces tensions dans des luttes souvent considérées comme secondaires, celles qui visibilisent des systèmes de domination, mettent en lumière leurs mécanismes et les privilèges des personnes dominantes de par leur position sociale d'hommes, de blanches, de bourgeois.es, de valides. Ces bagarres sont souvent dépréciées car elles amènent de la complexité (en montrant que l'oppression est diffuse, intégrée en chacun.es et qu'il serait simpliste de la combattre uniquement chez nos 'ennemis-es'). Il n'y a plus un seul front, ni une seule cible contre laquelle lutter. Ces luttes ébranlent les groupes activistes et militant-es elleux-mêmes, mettent à mal leur cohésion. Les réactions qu'elles suscitent renvoient à cette division très genrée extérieur/intérieur, masculin/féminin : **les luttes tournées vers l'extérieur sont valorisées et validées, tandis que la dénonciation des rapports de domination et de pouvoir internes est vue comme secondaire voire néfaste.** [...] Certaines de leurs prises de positions et de leurs actions sont qualifiées de violentes, parce qu'elles brisent l'unité d'un milieu face aux Grands Méchants (flics, État...). Bref, cela desservirait la lutte !<sup>108</sup> »

Pour MILO comme pour moi, croire en la « Grande Lutte Extérieure et Prioritaire » et tourner son regard vers l'extérieur est une façon d'endiguer la violence. Dans le même temps, je m'interroge sur la cohérence, la congruence même d'une telle pratique. La congruence, c'est quand mes paroles sont en adéquation avec mes pensées et mes actes : j'aligne ce que je dis, fais ou pense.

---

<sup>107</sup> Interview de Marshall B. Rosenberg avant sa conférence à l'UNESCO en 2002 avec Éliane Regis - [www.cnvsuisse.ch/ressources/textes-inspirants/](http://www.cnvsuisse.ch/ressources/textes-inspirants/).

<sup>108</sup> TIMULT N°6, op. cit.

violents mis en place disparaissent immédiatement. Parfois, souvent même, les deux existent en même temps<sup>41</sup>.»

Pour MILO d'ailleurs « enfermer nos luttes dans des catégories ne me paraît pas très pertinent, que ce soit pour les critiquer à cause de leur violence supposée, ou pour en mépriser d'autres à cause de leur manque de radicalité supposée. Comme si la radicalité se mesurait au purisme angélique de la non-violence ou au nombre de vitrines brisées. [...] La propagande politico-médiatique tente de semer la confusion entre illégalité, radicalité des idées et 'violence'. [...] Que la légalité ne devienne pas un cadre qui limite nos moyens d'actions. Il n'y a pas de hiérarchie entre un tract, un sabotage, un débat public, un affrontement avec la police, un rassemblement, le fait de prendre soin les un.es des autres. **L'important est de réfléchir en amont à nos motivations et aux moyens et stratégies que nous pouvons articuler pour y parvenir**<sup>42</sup>.» J'aime sa façon de sortir d'une logique binaire<sup>43</sup>, composant ainsi avec les façons de faire de toutes les personnes qui luttent, que ces manières soient « violentes » ou non. Je salue aussi que, dans ce texte, le *care\** ou le « prendre soin » sont mis sur un pied d'égalité avec d'autres pratiques militantes.

Les trois courants non violents que je vais à présent évoquer constituent l'une des formes que peut prendre une stratégie d'action politique afin de combattre les injustices et/ou les oppressions. Ils travaillent à renverser les rapports de pouvoir (la légitimité de l'État).

## 2. La non-violence de Gandhi

Ce paragraphe sera court, car je me suis inspiré-e d'une seule et unique lecture : un chapitre de Robert Deliège sur la vie de Mohandas Karamchand Gandhi. J'avais néanmoins envie de revenir sur la vie du Mahatma car sa philosophie est incontournable quand il s'agit de non violence puisqu'elle a

---

<sup>41</sup> COLLECTIF DÉSŒBÉISSANCES LIBERTAIRES, *Une critique anarchiste de la justification de la violence*, Atelier Création Libertaire, 2019, 144 p., p. 57.

<sup>42</sup> TIMULT N°6, op. cit.

<sup>43</sup> Voir plus loin au paragraphe « Déjouer la pensée binaire », p. 58 de cette brochure.

inspiré de nombreux mouvements de libération et de défense des droits dans le monde.

Gandhi a introduit le terme « non-violence » dans les années 1920. Il la décrit comme une méthode d'action politique et sociale. Un moyen et une fin en soi. Dans les luttes plutôt célèbres qu'il a menées, comme la marche du sel, le guide indien mélangeait désobéissance civile de masse, résistance et boycott. Il invitait les militant-es à **ne jamais avoir recours à la violence sous quelle que forme que ce soit, à ne jamais montrer leur propre colère, voire à se laisser placidement arrêter**. Robert Delière raconte que « l'exemple donné par les participant-es, [...] leur détermination sont essentielles<sup>44</sup> à la réalisation du but final.<sup>45</sup> » C'est une forme de résistance non violente et passive (j'utilise ce mot sans y mettre de connotation négative).

Gandhi est reconnu pour allier fermeté, compromis, persuasion et discussion. Il ne considérait pas la pression morale ni le chantage comme des violences. A titre perso, je m'inscris en opposition avec sa vision ; c'est peut-être aussi pour cela que j'ai de la difficulté à étoffer ce paragraphe.

De plus, Gandhi valorise le jeûne sévère et la mortification, c'est-à-dire le fait de se limiter par la force de son mental en se privant de quelque chose ou en s'imposant une action pénible (vêtement rugueux, flagellation). Pour lui, ce sont des actes moraux, spirituels, purificateurs. Je vois ces pratiques comme de la violence (physique) exercée sur soi-même, je veux dire que je classe ces actes comme « violents » sans pour autant porter de jugement moral (bien/mal) ou exiger que ces pratiques cessent.

Parfois, Gandhi a eu recours à des grèves de la faim comme un autre moyen dans la poursuite de ses luttes. La non violence n'a jamais été pour Gandhi un acte de faiblesse, un renoncement ni l'expression d'une peur ; c'était un

---

<sup>44</sup> Je choisis d'écriture-inclusiver cette citation et de pratiquer l'accord grammatical de proximité. Exemple « Ils et elles sont beaux » devient donc « Ils et elles sont belles » (ou encore, pour sortir de la binarité : « woow, que iels sont belleaux ! » ^^).

<sup>45</sup> DELIÈRE Robert, *Gandhi, sa vie et sa pensée*, Chap V., pp. 149-170, disponible en ligne sur [books.openedition.org/septentrion/13947?lang=fr](https://books.openedition.org/septentrion/13947?lang=fr), consulté en août 2019.

Ça a été notamment une grande partie du travail de Rosenberg, en plus de ses médiations internationales dans des conflits armés, que de faire prendre la mesure de leurs actes à des personnes ayant commis des meurtres et/ou des viols, de leur faire prendre la mesure des *conséquences* de leurs actes. De les amener à prendre la responsabilité de leur(s) acte(s) sans tomber dans de l'auto-culpabilité (qui ne change rien) ou de la détestation de soi (idem). Il y a vraiment un avant et un après, quand la personne qui a commis l'acte se met comme à la place de la personne qui a subi et comprend/éprouve/ressent, bref, prend la mesure de la gravité et de l'impact (passé ou encore présent) de ce qui s'est déroulé. Plus je la découvre et la pratique, plus je goûte comme la justice restauratrice est tellement plus puissante (et transformatrice du coup) que la justice punitive !

De mon côté, en pratiquant la CNV, je peux *choisir* de changer ma façon d'agir, et ne plus seulement *réagir* (par habitude ou par réflexe). J'ai constaté que davantage de choix s'offrent à moi, que je peux trouver davantage de nouvelles solutions libératrices et créatives. Je choisis donc de plus en plus de vivre ce que je souhaite vivre, quitte à sortir du système et je ne me dis plus que « je *dois faire* ceci ou cela car je suis une femme ou un homme ou autre ; qu'il *faut* bien gagner de l'argent, etc. » Ce qui m'amène au paragraphe suivant.

## 4. Se transformer soi

Pour reprendre une citation d'Etty Hillesum, jeune femme juive décédée à Auschwitz et mystique : « **Je ne crois pas que nous puissions corriger quoi que ce soit dans le monde extérieur, que nous n'ayons d'abord corrigé en nous.** » Pinar Selek, militante antimilitariste féministe turque, le présente comme ceci : « On ne peut pas transformer un système quand on ne se transforme pas. Le système est en nous aussi, il existe par nous, nous le faisons vivre ! » Rosenberg rajoute : « Les parents font iels-mêmes partie de familles fonctionnant selon une structure de domination, iels ont fréquenté des écoles fondées aussi sur une structure de domination, iels vivent dans des pays gouvernés par des structures de domination. Bien que certaines de ces structures de domination se cachent derrière un masque démocratique

autre façon de relationner avec l'argent, etc.). J'ai conscience que, particulièrement pour les corps qui ne bénéficient pas de privilèges de classe ou de capital, la transition (intérieure, extérieure) sera d'autant plus envisageable si la société entière se remanie de façon à accompagner ce changement.

### b) Prendre la responsabilité de ses émotions/besoins

D'autre part, la CNV encourage à prendre la responsabilité de ses sentiments et de ses émotions. **Rosenberg précise que la violence survient lorsque les gens se piègent iels-mêmes en se faisant croire que leur douleur émotionnelle provient d'autres personnes et que, par conséquent, ces personnes qui les « font souffrir » méritent d'être punies...** Ce que Rosenberg avance a été vraiment un changement radical de paradigme pour moi, une révolution dans ma façon de voir les choses<sup>105</sup>.

**L'autre n'est jamais la cause de ce qui se passe en moi, de la manière dont les émotions se manifestent en moi.**

Bien évidemment, si une personne me tape, là tout de suite, la douleur physique que j'éprouve provient bien de ses coups et cette personne en est la cause directe. Si je souhaite *ensuite* qu'elle soit punie, alors là, j'éprouve une douleur émotionnelle qui a besoin d'être entendue, prise en compte et guérie. L'autre personne n'aura été que le déclencheur/le stimulus et non pas la cause de cette douleur émotionnelle. Si mes émotions perdurent après l'interaction, ce n'est plus à cause de l'autre personne, mais de ce qui se passe en moi. Je me sentirai peut-être en colère parce que j'ai besoin d'empathie, de sens, de respect. C'est parce que j'ai des besoins nourris ou non que j'ai ces émotions là.

La CNV souligne comme j'ai l'entière responsabilité de mes sentiments/émotions et de ce que j'en fais<sup>106</sup>. D'après moi, tant que mon rétablissement reposera sur quelque chose qui dépend d'elle (par exemple : peine de prison, amende compensatrice, etc.), je perds mon pouvoir d'action. Je perds de ma force et de ma puissance (pouvoir-du-dedans\*).

<sup>105</sup> A ce sujet, j'y reviens plus longuement dans une autre brochure *La CNV fait-elle violence ?*, hiver 2021, que vous pouvez recevoir en écrivant à [cnvecolo-gique@vivaldi.net](mailto:cnvecolo-gique@vivaldi.net).

<sup>106</sup> Je ne suis pas responsable de ce qui *m'arrive* (ex : agression physique ou psychique).

choix conscient, une solution pour changer la société. Il parle de *satyagraha*, « la force de la vérité » : viendra un moment où « l'adversaire » sera sevré-e « de l'erreur » et verra alors sa conscience s'éveiller face à la justice des revendications des militant-es non violent-es ; l'adversaire accèdera alors à une sorte d'élévation morale<sup>46</sup>.



Gandhi disait "An eye for an eye makes the whole world blind" ; la maxime « œil pour œil » rend tout le monde aveugle.

Il pensait que la non violence ne se résumait pas au fait de ne pas tuer mais de ne plus avoir d'ennemi-es. C'est-à-dire d'aller jusqu'à aimer ses ennemi-es et ne plus accepter que du tort leur soit fait.

Gandhi était conscient qu'il s'agissait là d'un idéal de perfection, d'une exigence... très élevée. En Communication Nonviolente (CNV), il n'y aurait pas cette exigence-là : il n'y a jamais de « il faut » ni d'« ennemi-e ». Nous y reviendrons plus loin (p. 38).

<sup>46</sup> Personnellement et à l'inverse de Gandhi, je ne crois pas que la pratique de la Nonviolence me donne accès à une quelconque « supériorité morale », ni à une quelconque Vérité à partir de laquelle je devrais convaincre d'autres personnes.

### 3. L'Action Directe Non Violente

J'ai milité pendant quelques années en pratiquant des Actions Directes Non Violentes. Il s'agissait par exemple d'aller masquer le contenu des panneaux publicitaires, de s'inviter dans des banques pour lutter contre le financement des énergies fossiles, de bloquer une mine de charbon à ciel ouvert, de ralentir la tenue d'un salon de l'armement, etc. Puis de recommencer... afin à la fois d'alerter l'opinion publique mais également de causer assez de perte de temps, d'argent, ou de nuire à l'image publique de la « cible » en question pour pouvoir faire pression sur la direction des entreprises ou des gouvernements concernés.

Pour moi, ces actions cherchent à faire prise là où individuellement nous pourrions nous sentir impuissant-es (et atterré-es !), à nous redonner collectivement de la puissance d'agir et de l'espoir. J'ai trouvé qu'engager nos corps dans un mouvement collectif et voir un résultat concret (le site bloqué n'est pas accessible pendant X minutes) était très gratifiant et empuisantant. Starhawk considère que l'action directe « induit la confiance de chacun.e en son propre pouvoir, et elle implique en elle-même une critique de la domination. Elle est préfigurative, c'est-à-dire qu'elle préfigure le monde que nous voulons créer<sup>47</sup> ».

Je vais examiner en détail en quoi ces actions, pour moi, *préfigurent* d'autres mondes et en quoi, elles pourraient peut-être participer de la reconduction de l'ancien monde (angles morts par rapport à certains privilèges ou à certains rapports de force). A quel point sont-elles non violentes ?

#### a) Pas de « violence » ?

Le consensus d'action des actions auxquelles j'ai participé était le suivant : **jamais de dégradation matérielle ni de violence physique ni de violence psychologique.** Agir avec calme, respect et détermination.

Ainsi, par exemple, les panneaux publicitaires sont badigeonnés avec des substances qui partent à l'eau ; les affiches apposées avec de la colle à fa-

<sup>47</sup> STARHAWK, *op. cit.*, p. 150.

parti de la banque, de l'institution, etc. Cela peut s'appliquer avec n'importe quel-le représentant-e de n'importe quelle administration. Pour moi, l'institution est un agrégat de personnes et elle « tient » tant que les personnes qui y sont employées restent. Pour cela, je m'adosse encore une fois à la doctrine de la Nonviolence qui fait une distinction entre les actes et les personnes qui les commettent, et cherche à convaincre, et non à vaincre, de sorte que la justice recherchée ne s'obtient jamais au détriment de l'« adversaire ». L'échange se fera sans critiques, ni reproches.



Si chaque personne qui bosse dans une institution qui perpétue des discriminations s'arrête un instant et se dit « oui je garde ce taff pour de l'argent (= je fais ce choix de façon répétée pour nourrir mon besoin de sécurité) » au lieu de « je n'ai pas le choix », je trouve que ça la déplace déjà d'un grand pas. Elle prend ou ose prendre la responsabilité de ses actions. C'est un pas (intérieur) qui est faisable, je crois, quels que soient nos privilèges de classe ou de capital. C'est un pas pour moi, qui ouvre l'imaginaire.

Dans un second temps, il se peut qu'un jour cette personne choisira de combler son besoin de sécurité en recourant à une autre stratégie (partir pour un autre travail, aller vers une autre façon de travailler, goûter à une

### 3. Prendre ses responsabilités

Une de mes citations préférées de Rosenberg est la suivante : « La communication aliénante<sup>102</sup> est à la fois un produit et un pilier des sociétés fondées sur des principes de hiérarchie ou de domination. Lorsqu'un petit nombre de personnes (rois, tsars, nobles, etc.) dirigent à leur profit une population nombreuse, il est dans leur intérêt que les masses soient éduquées de manière à développer une mentalité d'asservi-es. Le langage réprobateur des "je dois" et "il faut" est parfaitement adapté à cet objectif [...]. Lorsque nous sommes relié-es à nos sentiments et à nos besoins, nous, les êtres humains, nous ne constituons plus des sujets dociles et soumis<sup>103</sup>. »

#### a) Prendre la responsabilité de ses actes

La CNV offre de **prendre la responsabilité de tous nos actes** et de ne plus croire « qu'on est obligé-es », « qu'on doit » ou « qu'il faut », de reconnaître que **l'on a toujours toujours toujours le choix**. La CNV nous invite à utiliser « je choisis » et à prendre la mesure que chaque action (ou non-action) est quelque chose qui vient nourrir un ou plusieurs besoins chez nous. Starhawk le présente comme ceci : « Nous obéissons parce que nous espérons un bénéfice [...]. Après tout il arrive de gagner à la loterie.<sup>104</sup> » Si je fais ce choix, c'est que j'y gagne quelque chose, ou pour le dire d'une façon CNV : ce choix nourrit certains de mes besoins. Encore une fois, j'ai conscience que prendre la responsabilité de ses choix s'inscrit aussi dans un contexte social global où l'accès à des moyens et donc à des possibilités de choisir est très différencié, foncièrement inégal !

Pour autant, c'est l'argument que j'utilise le plus en action, quand un flic ou une gendarme me précise que « ce sont les ordres », iel ne fait « que suivre les ordres », je lui réponds qu'à cet instant précis, iel choisit de suivre les ordres, qu'iel choisit de faire ce job et que par exemple en déplaçant les personnes qui sont en train de faire le blocage, iel choisit de prendre le

---

<sup>102</sup> La communication aliénante, c'est pour Marshall Rosenberg tout ce qui relève de notre conditionnement habituel.

<sup>103</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 43.

<sup>104</sup> STARHAWK, *op. cit.*, p. 141.

rine sur les vitrines ; les routes barrées avec des chicanes déplaçables... La réversibilité des « dégradations » n'empêche pas des pertes financières pour les propriétaires des biens concernés, qu'elles soient directes ou liées à la « mauvaise » image marketing qui en découle.

- Jamais de dégradation matérielle

J'ai l'impression que la proposition de « ne pas faire de dégâts matériels » peut revêtir au moins deux intérêts. Tout d'abord, « respecter » la propriété individuelle permet de limiter les conséquences judiciaires pour les militant-es et peut inciter un plus grand nombre de personnes<sup>48</sup> à se lancer dans l'Action Directe Non Violente. Cela pourrait contribuer à créer un effet de seuil, où une masse suffisante de corps se dresse pour lutter *contre* le système. Deuxièmement, recourir à l'Action Directe Non Violente pourrait permettre de bénéficier d'un plus grand soutien auprès de l'opinion publique (sympathie), du fait de la « non violence » des opérations. Cela pourrait faire potentiellement basculer l'opinion générale et pourrait sembler judicieux dans l'idée d'atteindre un effet seuil (être de plus en plus de corps convaincus).

Malheureusement, d'après moi, partir du principe que la propriété (individuelle) est sacrée, nécessaire et juste évite de se poser des questions dérangeantes pour soi, mais aussi pour l'ordre établi. C'est comme faire sienne la morale Bien/Mal proposée par le système occidental, où il serait vraiment « mal » et donc « violent » (ou vice versa : violent donc mal !) de s'en prendre aux biens ; c'est s'enfoncer dans la pensée binaire<sup>49</sup>.

- Pas de violence physique ni psychologique

A aucun moment, les militant-es non violent-es ne s'en prennent aux personnes. Seules les structures, les institutions sont visées. Iels distinguent les actes effectués (estimés violents, mortifères pour le vivant en général : comme construire un *pipeline*) et les personnes (dirigeantes, décisionnaires

---

<sup>48</sup> Je reviens plus en détail dans le sous paragraphe « Agir à visage découvert / tes privilèges à découvert » pour ré-interroger qui peut (vraiment) participer à ces actions...

<sup>49</sup> Voir le § « Déjouer la pensée binaire », p.58.

ou « simples » exécutantes) qui les commettent ; iels distinguent donc les rôles des personnes qui les endossent. Cette différenciation rejoint la philosophie de la Communication Nonviolente (CNV). Il y a toujours une proposition, une porte de sortie laissée à « l'adversaire ».

Surgit assez rapidement pour moi une autre difficulté : la violence psychologique n'est-elle pas encore plus complexe à définir que la dégradation matérielle ou la violence physique<sup>50</sup>, et plus difficile aussi à détecter/anticiper/limiter ? D'ailleurs, qui sait dire sur le coup « je suis en train d'être victime de violence psychologique » ?

Dans les actions auxquelles j'ai participé, on se mettait d'accord sur le fait de ne pas courir, lever les bras, faire de gestes menaçants ni hausser le ton sur un-e interlocuteurice, etc. Il me semble important de souligner que même en adoptant des postures calmes, bloquer l'accès à un site, clamer des slogans et déambuler avec un tas de pancartes en braillant dans un mégaphone peut être d'une rare violence (psychologique ou autre) pour la personne qui travaille ou œuvre sur ledit site. Un jour, alors que nous avions mis dans des caddies toute l'électronique d'une grande surface pour dénoncer le jour du dépassement de la Terre<sup>51</sup>, j'ai vu un employé du magasin pleurer. Il ne savait pas à quelle heure il allait finir pour tout remettre en place, il ne serait pas payé en plus. Ça été un choc pour moi ! Je me suis demandé si collectivement on était en train de prendre autant soin du chemin que de la fin, si on prenait soin de tous et toutes (*care\**). Je n'ai pas trouvé de réponse encore. En attendant, j'ai décidé de suspendre ma participation aux ADN dans ce cadre-là, car je n'y trouvais plus de cohérence avec mes valeurs de Nonviolence (au sens de Rosenberg<sup>52</sup>).

---

<sup>50</sup> Comme évoqué en début de brochure au paragraphe « Qu'est-ce que la violence ? », p.7, la définition de la violence peut être très variable !

<sup>51</sup> C'est la date où l'humanité a dépensé l'ensemble des ressources que la Terre peut régénérer en un an. Passée cette date, chaque année, l'humanité puiserait donc de manière irréversible dans les réserves « non renouvelables » (à échelle de temps humaine). En 2000, c'était le 1<sup>er</sup> novembre ; en 2021, c'était le 29 juillet.

<sup>52</sup> J'explique les valeurs de la Nonviolence de Rosenberg dans « La Communication Nonviolente », p. 38.

En CNV, comme dans d'autres pratiques spirituelles (bouddhisme par exemple, de ce que j'ai compris), certain-es pensent que ce qui crée une opportunité pour la violence, c'est la séparation entre les personnes, **c'est oublier l'humanité de l'autre personne ou oublier sa propre humanité.**

## b) Prendre soin de ses limites aussi !

**Attention, je ne suis pas en train de dire qu'il faut aimer tout le monde** (ni mon voisin réac', ni la CRS qui me nasse en manif) ! La CNV incite à se détourner de l'emploi des « je dois/il faut » : donc pas d'obligation à aimer l'autre ni à « faire » de la CNV ! La Communication Nonviolente invite aussi à se détourner des étiquettes (« un-e réac, un-e flic »). Est-ce qu'aujourd'hui j'ai l'envie et les moyens de me dire que la personne devant moi est un-e humain-e (bien qu'il/elle fasse partie des « fachos » ou de « la police ») ? Clairement, ça peut dépendre des jours, de moi et de sa tête à iel. J'ai remarqué que, quand j'en ai les forces, si je vois le voisin, la flic comme des personnes, il m'est plus facile d'être moins en colère, plus facile aussi de pouvoir entamer la discussion, de désescalader. Désescalader n'est pas une obligation ni un objectif ! J'ai constaté que contribuer à faire baisser la violence des vigiles ou des CRS a permis que l'action dure plus longtemps et/ou que nos corps (le mien, celui de mes camarades d'action) soient plus en sécurité ou en le plus en sécurité possible plus longtemps... D'autres fois désescalader m'a permis de renouer le contact avec des personnes (ami-es, potes) avec qui j'étais en conflit et de recréer du lien. Parfois, rien n'y fait et j'ai la rage qui monte ; je n'ai pas envie d'être dans le dialogue ni l'apaisement.

Et en même temps, le monde étant ce qu'il est, il fonctionne encore en occident sur de telles dichotomies. Je dirais même que les dominations s'exercent à cause de cette binarité de pensée. Alors utiliser ces étiquettes, réemployer ces concepts binaires peut permettre de mieux saisir où et comment s'exercent les dominations. Il y a une vraie différence pour moi entre utiliser une étiquette qui va me *servir* à penser, à m'empuissanter, à mieux comprendre/voir/agripper les oppressions qui se déploient et me faire asservir par l'étiquette.



"honnêtes", je contribue à la violence sur cette planète<sup>99</sup>. » La CNV m'invite et m'aide à sortir de la pensée binaire, de la morale bien/mal et des jugements !

John Wood Jr., écrivain et conférencier sur des sujets tels que la réconciliation raciale & politique écrit : « La plupart des coalitions politiques reposent, dans une certaine mesure, sur la déshumanisation de leurs adversaires<sup>100</sup>. » Pour Allison, cela nécessite une prise de conscience individuelle : « J'ai grandi dans la pauvreté, la haine, victime de violence physiques, psychologiques et sexuelles, et je sais que souffrir ne rend pas noble. Ça détruit. **Pour résister à la destruction, à la haine de soi ou au désespoir à vie, nous devons nous débarrasser de la condition de méprisÉ, de la peur de devenir le eux dont ils parlent avec tant de mépris<sup>101</sup>.** »



*La pensée binaire instaure des gagnant-es ("you win") et des perdant-es ("you lose").*

<sup>99</sup> *Ibid.*, p. 183.

<sup>100</sup> **WOOD** John Jr.: "Most political coalitions are based, to some degree, on the dehumanization of their opponents", <https://braverangels.org/the-war-on-empathy/>, 3 juillet 2019, consulté en janvier 2022.

<sup>101</sup> **ALLISON** Dorothy, *op. cit.*

## b) Le « bien » commun ou le terrain commun

Quand je participais à une Action Directe Non Violente (ADNV), je considérais que nous militions pour le « bien commun », pour « un principe supérieur ». Je m'attendais vraiment à ce que nos actions, d'autant plus que nous ne « dégradions rien », « convainque » le plus grand nombre de personnes...

Au bout d'un moment, je commençais à me raconter que j'étais vraiment une « bonne personne » et j'accumulais de la rancœur contre les gens qui ne s'impliquaient pas dans un changement de paradigme. Je portais dans mon cœur une vision d'ennemi-es **et mon conditionnement binaire et moralisateur s'épanouissait de nouveau en moi**. Pour le dire grossièrement, je n'étais plus en colère contre « les riches, les puissant-es » mais contre les personnes qui ne bougeaient pas de leur canapé... sans savoir si elles avaient les moyens de vouloir changer le système !

Je me suis mis-e à croire que mes actions dépendaient uniquement de mon caractère (« je suis vertueux-se ») en oubliant qu'une grande partie de mes façons d'agir et de penser dépendent de la répartition inique de privilèges<sup>53</sup> grandement liés au hasard de ma naissance.

Starhawk de son côté met en doute ce présupposé « terrain commun » qui permettrait que les ADNV fassent encore profondément sens. Elle raconte : « Dans une culture où le profit est devenu le vrai dieu, le sacrifice de soi peut paraître non pas un acte noble, mais juste incompréhensible<sup>54</sup>. »

## c) Des actions... citoyennistes ?

Pour qu'elle soit considérée (par le public, par le système de justice) comme valable et légitime, la désobéissance civile ne se déploie qu'en dernier recours, une fois épuisées toutes les pistes légales pour faire valoir une revendication. Souvent, pour qu'elle fasse le plus sens possible pour l'extérieur, l'action directe est progressive et réfléchie. Comme évoqué précédemment, son intention est de modifier le Droit ou la Loi. Par-

<sup>53</sup> Voir un peu plus loin sur la question de qui peut participer à une ADNV ? Qui a ce privilège là d'avoir le choix ?

<sup>54</sup> **STARHAWK**, *op. cit.*, p. 128.

ticiper à une ADNv demande de s'adresser au système institutionnel. Starhawk à ce sujet commente : « Pour celles et ceux qui mettent en cause l'autorité de la police et de l'État, [les tactiques non-violentes] peuvent être frustrantes<sup>55</sup>. »

Ainsi, pour moi, pratiquer la désobéissance dans la « démocratie » représentative telle qu'elle existe en occident n'est pas un refus de la *démocratie* (dans son sens étymologique : un système politique dans lequel le peuple exerce le pouvoir). Au contraire, la désobéissance civile souligne d'après moi, l'envie de s'impliquer dans un faire société ensemble, d'oser vraiment prendre part dans la vie politique collective et prendre sa responsabilité face à un système de lois iniques. C'est essayer de lutter *contre* l'oligarchie / la ploutocratie<sup>56</sup> en place. Personnellement, je vois l'ADNV comme une *stratégie*<sup>57</sup> réfléchi qui, si elle peut temporairement *jouer* à endosser certains dysfonctionnements systémiques (par exemple, jouer le jeu de respecter la propriété privée) vise un changement de système profond et radical.

Toute la difficulté à mon sens est de savoir garder ce recul : je me demande si à force de faire des ADNv, on ne risque pas d'oublier que le but recherché n'est pas de déployer la plus grande action ou le plus d'actions possibles *dans* le système mais bien de *transformer* le système !

#### d) Agir à visage découvert / tes privilèges à découvert

Dans les Actions Directes Non Violentes, nous sommes tous·tes responsables, il n'y a pas de Responsable (pas de chef·fe). Nous agissons à visage découvert. Nous savons à quoi nous attendre avant chaque action (risque légal, pénal, juridique) et nous sommes prêt·es à « assumer » cela jusqu'au bout (interpellation, garde à vue, amendes, prison). C'est-à-dire qu'avant chaque action, les participant·es reçoivent un topo juridique pour que cha-

<sup>55</sup> STARHAWK, *op. cit.*, p. 124.

<sup>56</sup> La ploutocratie : gouvernement où la richesse constitue la base principale du pouvoir politique.

<sup>57</sup> Le terme *stratégie* est utilisé ici, comme en CNV, sans connotation particulière ; il signifie : moyen que je mets en place pour nourrir un besoin.

- soit en empêchant d'autres de devenir plus privilégié·es (repli identitaire par exemple).

#### a) Le repli identitaire et la déshumanisation

J'aime particulièrement les mots de Dorothy Allison, une écrivaine lesbienne états-unienne : « L'horreur de la société de classes, du racisme et des préjugés, c'est que des personnes commencent à croire que la sécurité de leur famille et de leur communauté dépend de l'oppression des autres, que, pour que quelques-un·es puissent vivre bien, il doit y en avoir d'autres dont les vies sont tronquées et violentées. C'est une croyance qui prédomine dans cette culture [états-unienne]. C'est ce qui rend les pauvres du Sud si désespérément racistes, et les classes moyennes si méprisantes à l'égard des pauvres<sup>97</sup>. » Pour le dire autrement, dès que nous choisissons notre sécurité au détriment d'autres personnes ou d'autres parties du vivant, le système reste en place.

Déterminer qui a tort / qui a raison, qui est la Personne Juste, la Bonne Personne et pouvoir donc pointer qui est l'Ennemi·e, la Cible, l'Adversaire, la Mauvaise Personne, cela perpétue, pour Rosenberg, la mentalité du « nous » contre le « eux [iels] » qui est à la base de ce système économique, politique et social occidental qui ne cesse d'exclure des personnes. Car la pensée binaire (gagner/perdre, les concepts de « bien » et « mal », Noir/Blanc, Femme/Homme, etc.) est un, si ce n'est LE pilier du système oppressif actuel : j'étiquette et ma pensée se fixe.

Rosenberg imagine une personne, militante écologiste, demandant : « N'est-on pas en droit d'éprouver une "indignation légitime" face, par exemple, à la pollution inconsidérée de l'environnement<sup>98</sup> ? » A cela, la réponse de Rosenberg est la suivante : « Je suis profondément convaincu que, dans la mesure où je me permets de croire qu'il existe des actes "inconsidérés" ou "réfléchis", des personnes "profiteuses" ou des gentes

<sup>97</sup> ALLISON Dorothy, *Une question de classe* (brochure), première parution : 1993, mis en ligne le 27 décembre 2014 sur [https://infokiosques.net/lire.php?id\\_article=1160](https://infokiosques.net/lire.php?id_article=1160).

<sup>98</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 183.

aussi (accès à leurs émotions, liberté de comportement, etc.). S'il y a moins d'attentes genrées, le poids sur les épaules de toustes s'allègent.

Je vois dans la CNV un soutien très puissant qui me permet de mettre en congruence mes valeurs, les moyens et la fin. Parce que l'usage répressif de la force<sup>94</sup>, qu'il soit structurel, interpersonnel, déployé pour lutter *contre* le système, ne pourra jamais permettre de développer une motivation qui soit interne et propre à la personne chez qui je veux voir quelque chose changer. Je risque de la contraindre (pérennité de la domination) et elle risque de nouveau de choisir entre soumission ou rébellion.

Concrètement ? Dans les interactions interpersonnelles, je trouve qu'avec la pratique de la CNV, il m'est de plus en plus accessible d'incarner de moins en moins de dominations<sup>95</sup>. Je ne dis pas que je suis parfait·e, ouhla, simplement que la CNV me *facilite* le chemin de la déconstruction (c'est encore en cours et cela le sera toujours !).

## 2. Déjouer la pensée binaire

Au-delà du processus de répression (et de la peur associée), les normes existantes sont très vite intériorisées<sup>96</sup>. En effet, ce système à plusieurs vitesses exhibe des soi-disant gagnant·es et donc des perdant·es.

Je peux être tenté·e, en tant que « perdant·e » (discriminé·e, opprimé·e), de chercher à passer dans le camp des (un peu plus) privilégié·es :

- soit en m'adaptant aux règles du pouvoir en place (« assimilation », citoyennisme),

---

<sup>94</sup> Encore une fois, une force qui s'exerce via menaces et punitions est dite « répressive » en CNV. *A contrario*, l'usage de la force est « protecteur », dans son sens CNV, non pas parce qu'il va venir *protéger* tel ou tel truc, mais dès lors que la force (des militant·es par exemple) se déploie face à ce qui met le vivant en danger, sans porter de jugements, sans blâme ni reproche.

<sup>95</sup> Ou de capter plus rapidement quand je suis dans une posture de domination, quand j'exerce une oppression. Ce n'est bien sûr pas sans faille !

<sup>96</sup> Sauf si je m'attèle à ma déconstruction politique ! Oh yeah ! ;-)

cun·e puissent choisir pleinement son implication et mesurer quelles pourraient être les conséquences (notamment les plus lourdes) de ce choix.

Je me pose à présent la question de qui peut participer à une telle action ? Qui peut se permettre de choisir de prendre un risque légal ou pénal ? En effet, seuls les corps qui ont accès à certains privilèges peuvent se « permettre » de participer. La liste est longue : situation administrative et/ou judiciaire en « règle » (papiers, pas de sursis), temps pour faire les actions mais aussi pour aller aux éventuels procès, accès à un réseau de soutien (émotionnel, financier), etc. C'est-à-dire des personnes blanches, majeures, valides, sans enfant à charge, peut-être un peu en forme physiquement et possiblement sans traumas liés à la répression. Miona, l'autrice d'*Afropéa* souligne : « En France, tout particulièrement, où le racisme fleurit plus que jamais, où les brutalités policières font office de régulateur pour rappeler qui peut jouir sereinement de l'espace public, [...] [pour les afropéen·nes<sup>58</sup>, i]l s'agit d'abord de trouver le moyen de mener une existence à peu près normale, de se réaliser si possible<sup>59</sup>. »

Clairement, les ADNV auxquelles j'ai pu participer (jusqu'en 2018) présentaient une majorité de personnes blanches, de classes moyennes ou supérieures, plutôt jeunes (18-28 ans, mettons) et urbaines ; les actions orientées « écologie & justice climatique » n'adressaient pas la question de la justice sociale. Les actions pouvaient avoir une allure de *white savior*, ce sauveuseuse blanc·he qui cherche à aider à tout prix, quitte à faire à la place des personnes concernées.

Je me suis mis·e à participer à des ADNV quand j'ai commencé à comprendre que la France hexagonale aussi allait être touchée par le dérèglement climatique. Je m'affolais moins, dans le passé, alors même que d'autres pays et d'autres vies étaient déjà sans dessus-dessous. Ruth Paluku-Atoka, militant·e activiste sur les questions d'antiracisme, de colonialisme et d'écologisme, rappelle : Non, "nous" ne sommes pas toustes touché·es de la même façon par le dérèglement climatique (pour ne prendre

---

<sup>58</sup> **MIANO** Léonora, *op. cit.*, p. 10 : « Est dite afropéenne une personne d'ascendance subsaharienne, née ou élevée en Europe. Ce sont des individu·es présentant ce profil qui ont promu cette ethnicité, l'ont revendiquée et ont tenté de l'incarner » ; inclusivisation\* par mes soins.

<sup>59</sup> *ibid.*, p. 213.

que lui), cela dépend des inégalités sociales [...]. Les premières personnes qui sont impactées dans différentes catastrophes se sont toujours les personnes racisées, les personnes issues de milieux précaires et populaires. Iel poursuit plus loin : « Comment créer les solidarités nécessaires pour soutenir les communautés qui seront premièrement impactées ? [...] Comment prévenir au mieux les inégalités qui vont exploser face aux catastrophes qui vont subvenir<sup>60</sup> ? »



Un blocage non violent à « Eurosatory » – Salon de l'armement

### e) Se coltiner la répression

Je me raconte aussi que tant qu'une action ne menace pas l'ordre établi, elle est permise par le système (les manif typiquement, qui sont autorisées, encadrées par la préfecture). **Si l'initiative cherche à transformer radicalement la donne du pouvoir, alors j'observe que le système va lutter de toutes ses forces pour la stopper.** La plupart des Actions Directes Non Violentes dérangent suffisamment le Pouvoir en place (l'État, les institutions, les organismes privés) pour que la répression se déploie. Cette répression me semble démesurée par rapport à ce que je pourrais at-

<sup>60</sup> PALUKU-ATOKA Ruth, *Confronter les récits de l'effondrement à nos réalités sociales*, propos recueillis par Jérémie Cravatte, Mycellium, septembre 2020, lu en hiver 2021 (retrouvable sur le site de [www.mycelium.cc/](http://www.mycelium.cc/)).

**2 / Quelle motivation voudrais-je que cette personne ait pour faire ce que je lui demande ?** Clairement, je me pose rarement cette question ! Est-ce que je veux que l'autre change parce qu'iel en aura marre de m'entendre râler/manifester/bloquer/greuer ? Ou parce qu'iel aura intériorisé telle quelle la règle (/la norme) sans la comprendre ? Suis-je dans un rapport de soumission/domination ? Est-ce le reflet du monde que je désire voir ?

Je rejoins Rosenberg qui dit : « **Je suis persuadé qu'il est dans l'intérêt de tous-tes que les gentes changent, non pour échapper à la sanction, mais parce qu'iels-mêmes perçoivent que ce changement est bénéfique**<sup>92</sup>. »

### c) Perdre un privilège, c'est y gagner !

J'observe que les personnes qui ont plus de pouvoir et de privilèges, donc une place dominante dans la société, ont plutôt tendance à se battre de toutes leurs forces pour conserver ce *statu quo*, et que c'est une force de résistance à la transformation infiniment puissante<sup>93</sup>. Je peux m'observer aussi réagir ainsi (surtout dans un premier temps).

J'adorerai que toute personne bénéficiant d'un statut privilégié, ne serait-ce qu'à un seul endroit, comprenne (dans le sens « prenne avec elle », éprouve dans son corps) qu'elle gagne davantage à lâcher son privilège qu'à s'y accrocher. Même s'il est, au début, extrêmement désagréable et très douloureux de perdre l'accès à un privilège, j'adorerai que chaque personne en situation de domination réalise et expérimente que s'en suivent d'énormes gains : en liberté intérieure, en liberté collective et accessoirement en tranquillité aussi ! Il n'y a alors plus besoin de se battre, d'être en lutte permanente pour garder ce privilège. Ce changement est au service de chacun et chacune !

Ainsi quand des hommes cis\* prennent conscience qu'il est tout aussi bénéfique pour eux de lutter contre le sexisme - pas pour « aider » les personnes identifiées ou socialisées comme meufs\*, non, mais parce qu'ils y gagnent

<sup>92</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 42.

<sup>93</sup> Nathalie Achard, autrice et formatrice certifiée en CNV, souligne cette force de résistance et l'explique aussi quand elle souligne combien « rien ne veut mourir ». Dans ACHARD Nathalie, *Mon privilège, ton oppression*, Époque Épique, 2021, 262 p.

tir" les autres en leur exposant leurs défauts. A terme pourtant, nous comprenons que, à chaque fois que nos besoins sont satisfaits de cette manière, non seulement nous perdons, mais nous contribuons très concrètement à la violence sur Terre. **Nous avons peut-être résolu notre problème à court terme, mais nous en avons aussi engendré un autre**<sup>90</sup>.»



Rosenberg souligne plus loin que « le recours à la force permet peut-être de gagner une bataille, en ceci que l'on obtient [...] ce que l'on veut, mais dans le même temps, il perpétue une norme sociale qui légitime l'usage de la violence pour résoudre les conflits<sup>91</sup>.»

#### b) Comment faire autrement ?

C'est bien joli mais alors quelles solutions la posture Nonviolente propose-t-elle ? Ce qui me soutient le plus pour rester dans une posture Nonviolence et lutter contre les oppressions, c'est d'**avoir de la clarté sur mon intention**. Pour m'aider, je peux alors me poser les deux questions suivantes :

**1 / En quoi voudrais-je que cette personne change de comportement ?** Personnellement, c'est une question que je me pose souvent et j'y réponds souvent avec une facilité déconcertante.

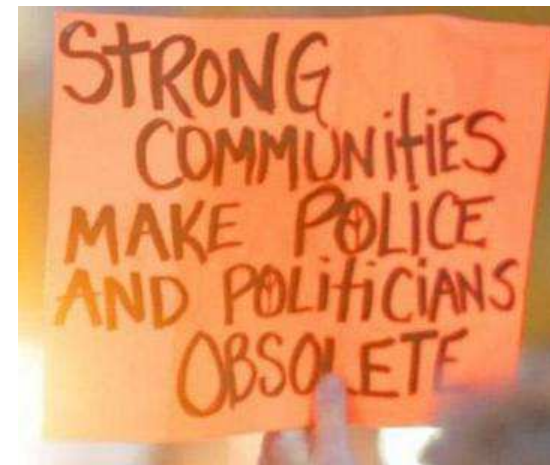
<sup>90</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 187-188.

<sup>91</sup> *Ibid.*, p. 204.

tendre/imaginer d'une police qui protège, qui serait là pour prendre soin du vivant en général et non plus seulement des puissant-es.

L'ADNV pour moi permet de mettre à nu un des rouages du système, autrement pas ou peu visible pour les personnes qui bénéficient de certains de privilèges dans le système (comme avoir la peau blanche). Tant que je crois que la police me protège, c'est parce qu'un bout de moi profite du système inégal de répartition du pouvoir (pouvoir-sur\*).

Dans mon parcours, aller aux ADNV, m'a permis de commencer à prendre la mesure de la réalité des personnes qui ont éprouvé au quotidien et qui savent dans leurs corps, dans leurs moelles, dans leurs os que tout simplement et impunément la police assassine. Je le savais mais là j'en ai pris la mesure dans un *sentir-penser*<sup>61</sup>.



*Des communautés fortes rendent la police et les politicien-nes obsolètes.*

Pour conclure, malgré les freins que je peux à présent pointer du doigt, **j'ai vraiment adoré l'incroyable puissance des ADNV car elles ont été pré-figuratives**. Elles ont été « magie » au sens où elles m'ont fait accéder à de

<sup>61</sup> Selon l'expression d'Arturo Escobar, ce néologisme invite à sortir de la séparation entre sentir et penser, entre corps et esprit, objet perçu et sujet pensant.

grandes prises de conscience ; j'ai été transformé-e par elles et j'ai renoué avec une portion de mon pouvoir-du-dedans\* !

A présent, j'aspire à de la désobéissance multiforme qui permettrait à chacun-e de retrouver tout son pouvoir-du-dedans\* et la possibilité de goûter à la transformation des rapports de pouvoir quels que soient nos privilèges de naissance.

## 4. La Communication Nonviolente CNV

Passons à présent à la Communication Nonviolente (CNV) ! C'est une démarche fondée sur la prise de **conscience de ce qui facilite ou entrave le dialogue et la coopération**. Elle a été proposée par Marshall Rosenberg (1934 - 2015). En fin de brochure, se trouve une annexe sur le processus CNV ainsi que des ressources (p. 80). Je ne rentrerai pas dans plus de détail concret dans cette brochure-ci. Je vais me concentrer sur une approche holistique de la Nonviolence, ayant toujours en tête son potentiel soutien à l'empuissantement des luttes & à la transformation des rapports de pouvoir.

Issu de grands-parents immigré-es russes et de parents ouvriers, Marshall Rosenberg a grandi à Detroit dans les années 40, notamment au moment des émeutes raciales (1943). Il y a subi de l'antisémitisme à cause de son patronyme. Cela l'a sensibilisé aux discriminations et à la souffrance (la sienne, celle d'autrui). Il s'est intéressé à la médecine puis à la psychologie ; il s'est formé auprès de Carl Rogers, un psychologue humaniste états-unien célèbre pour sa méthode qui priorise la qualité de la relation entre thérapeute et patient-e.

**La communication est une toute petite partie de ce qu'englobe la CNV car c'est avant tout une intention, une énergie.** Rosenberg a défini la CNV comme une *conscience* qui inclut notre pensée, notre utilisation du pouvoir, notre langage et nos actions dans le monde. Certain-es parlent de Conscience Nonviolente, d'autres d'Écologie Relationnelle... Pour moi, la **CNV, c'est une autre façon de penser, de s'exprimer et d'exercer son pouvoir (pouvoir-du-dedans\*)**. Je la vois vraiment comme une posture holistique, un mode de vie, qui dépasse de loin la parole. De là peuvent ensuite

Structurellement, ça peut passer par des lois, une présence policière (surveillance, punitions, violence), des prisons. Bien évidemment, la répression étatique est bien pratique pour étouffer l'opposition politique ou sociale.

Le plus souvent, le pouvoir (pouvoir-sur\*) lié à l'usage répressif de la force **se maintient simplement par la peur** (la violence physique vient en dernier recours). Il n'y a pas besoin qu'il y ait un-e gendarme derrière chacun-e de nous : la plupart des personnes se fliquent elles-mêmes par peur des sanctions.

Lorsque je perçois une force répressive, je me sens méfiant-e ou sur la défensive, j'ai tendance à me replier, à chercher des bulles où je peux vivre mon utopie en paix (entre-soi), ou encore à me montrer agressif-ve envers la répression qui me pèse... tout comme envers d'autres êtres qui ne sont pas responsables ! Malgré ma situation parfois privilégiée, cette force répressive m'a fait et me fait violence. Il m'a été difficile dans un premier temps de réagir autrement face à la contrainte **autrement que par la soumission ou la rébellion**.

La soumission pour moi peut se traduire par choisir de ne plus me préoccuper de ce qui se passe autour de moi au risque de perdre ma capacité d'agir (« à quoi bon, ça a toujours été comme cela ! », « après moi le déluge... », « je l'ai subi, d'autres peuvent bien le subir aussi ! »). La rébellion c'est quand je veux tout casser, ou quand j'essaie de construire autre chose, mais pas tant parce que ça me fait kiffer que parce que je suis collé-e au système que je veux détruire (antisystème, antifa, etc.).

### a) Sortir du court termisme

Rosenberg avance que la domination prend ses racines dans le blâme, la peur, la récompense et la punition. Voici l'exemple qu'il donne : « Si nous avons l'âme écologiste et que nous abordons un-e patron-ne d'usine en lui reprochant de détruire la planète et en affirmant qu'iel n'a aucun droit de traiter la Terre comme iel le fait, nous limitons sérieusement nos chances d'obtenir ce que nous voulons. Seul un être exceptionnel serait en mesure de rester centré sur nos besoins en nous entendant lui adresser de tels reproches. Il arrive bien entendu que par ces jugements nous parvenions à intimider les autres pour les contraindre à satisfaire nos besoins. S'ils éprouvent suffisamment de crainte, de culpabilité, de honte pour modifier leur conduite, nous pouvons finir par penser qu'il est possible de "conver-

« Vie prend soin d'elle<sup>88</sup> » et tend à vouloir se perpétuer sans enjeu de domination.

Parfois quand je parle de dominations et de l'ensemble du vivant, il m'est rétorqué que les animaux autres qu'humains aussi génèrent et vivent dans des systèmes de domination. Pour moi, au sein d'une même catégorie d'animaux par exemple, il peut y avoir des luttes ou des hiérarchies qui apparaissent, mais celles-ci ne sont pas figées et dépendent de facteurs variables. Cela les différencie des dominations systémiques qui existent dans la société occidentale humaine. Murray Bookchin, philosophe, militant et essayiste écologiste libertaire états-unien, remarque : « On peut difficilement parler de domination en ce qui concerne des actes *particuliers* de contrainte entre *individus*, d'animal à animal. Tel ou tel acte ne constitue pas une institution ; tel ou tel épisode ne fait pas histoire. [...] La domination et la soumission doivent s'appliquer à des rapports *institutionnalisés* [...] ou] impliquer une structure spécifiquement *sociale*<sup>89</sup>. »

Je crois qu'une société écologique et réellement libérée demande un changement profond des structures économiques, juridiques et politiques, ainsi qu'une révolution culturelle, une *décolonisation des imaginaires* (selon l'expression d'Audre Lorde). Que pouvons-nous d'ores et déjà décoloniser en nous ? Que pouvons-nous transformer en dehors de nous ? Au-delà de la lutte *contre* le système en place, que puis-je inventer de nouveau ? Pour quels mondes, j'ai envie de lutter *pour* ?

## 1. Stopper l'usage répressif de la force

L'usage répressif de la force pour moi, c'est utiliser la force de façon à empêcher, contenir, restreindre un·e individu·e ou un groupe. L'usage répressif de la force dans une définition CNV cherche à punir, à faire comprendre à l'autre qu'il a fait « mal » ou « du mal ».

<sup>88</sup> Je paraphrase Issâ **PADOVANI**, qui œuvre pour un partage de la CNV au plus grand nombre sans oublier tout ce que la CNV porte de spirituel.

<sup>89</sup> **BOOKCHIN Murray**, *L'écologie sociale, penser la liberté au-delà de l'humain*, Wildproject Editions, 2020, 340 p., p. 67. C'est moi qui souligne.

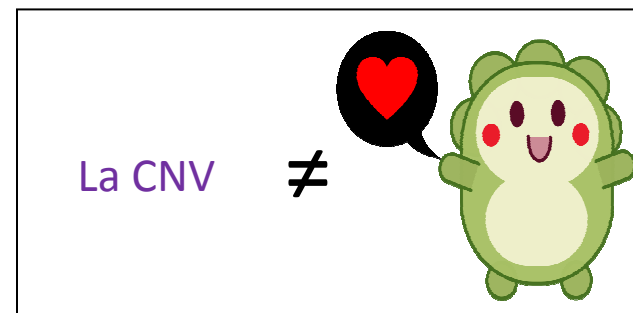
découler un ensemble d'outils, de « trucs », de pratiques, de concepts, parfois langagiers. Rosenberg insiste : « C'est une invitation permanente à concentrer notre attention là où nous avons le plus de chances de trouver ce que nous recherchons<sup>62</sup>. »

S'il s'est inspiré de Gandhi, le concept de Nonviolenze selon Rosenberg est spécifique. Je vais détailler quelques-unes de ces particularités (théoriques).

### a) Un paradigme de coopération et de respect mutuel

Rosenberg pense que **c'est essentiellement par inconscience que les individus adoptent des comportements dangereux pour iels-mêmes et pour les autres et que ce n'est pas par nature que les personnes sont violentes**. Cette vision est à la base de toute la philosophie de la CNV. C'est un postulat, tu peux ne pas être d'accord !

Cet axiome m'a invité·e à un changement de paradigme total, à un bouleversement de mon regard sur le monde. Depuis, j'aime croire que les humains sont fondamentalement non violent·es car cette vision me permet (le plus souvent) de rester en lien, de me relier à des gens très différent·es de moi. **Ça ne veut pas dire que j'ai l'obligation, ni d'ailleurs... que j'ai les moyens, de me sentir en lien avec tout le monde tout le temps !**



Parce qu'**opter pour la CNV ne veut pas dire être toujours sympa, tout accepter, mettre des choses sous le tapis, s'oublier et devenir « une gentille personne morte »**, selon l'expression de Rosenberg. Au contraire ! La

<sup>62</sup> **ROSENBERG Marshall**, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 20.

posture Nonviolente de la CNV m'invite (si j'en ai l'envie et les moyens) à prendre conscience de ce qui m'anime, de mes émotions, de mes besoins, et, si je le peux, à prendre soin de ce qui me traverse. Elle se goûte dans l'authenticité envers moi, envers l'autre, ce qui peut m'amener à poser mes limites ou exprimer une colère avec intensité sans forcément chercher à rentrer en connexion bienveillante avec l'autre.

La CNV favorise coopération sincère et pour moi elle permet d'aller vers un **partage équitable des ressources** (quelles qu'elles soient : émotionnelles, nutritionnelles, « épanouissementnelles ») en essayant de reconnaître au mieux les besoins de toutes les parties concernées. C'est en cela que je trouve que **la CNV est au service d'une justice climatique et sociale globale, au service de tous les êtres vivants.**

### b) La violence vs. l'énergie de l'aviolence

« Le terme "Nonviolent" est inspiré du sanskrit *Ahimsa*, terme difficilement traduisible par un mot en français ou en anglais, puisqu'il signifie quelque chose comme "absence de violence" ou "absence de façon de nuire"<sup>63</sup>. » C'est pourquoi les deux mots 'Non' et 'violence' sont écrits sans espace et sans majuscule entre.

**Le terme choisit aurait pu être quelque chose comme Communication Aviolente**, à l'image des mots français qui commencent par le préfixe privatif « a- » : comme *atemporel* (qui n'est pas concerné par le temps), *aménorrhée* (absence des règles), *asexuel·le* (qui ne ressent pas ou peu d'attraction sexuelle), etc. **Il n'y a pas opposition entre Nonviolence et violence : ce sont plutôt deux paradigmes différents.** Rosenberg n'a jamais dit que la violence était un mal, mais bien qu'il « redout[ait] l'usage de la violence pour résoudre les conflits » et qu'il « t[enait] à résoudre les conflits humains par d'autres moyens<sup>64</sup> ». Comme avec l'aide de la CNV par exemple !

### c) Une philosophie d'action et de transformation

63

Sur [https://fr.wikipedia.org/wiki/Communication\\_non\\_violente#D%C3%A9finition\\_de\\_Marshall\\_Rosenberg](https://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non_violente#D%C3%A9finition_de_Marshall_Rosenberg), consulté en janvier 2022.

<sup>64</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres*, La Découverte, édition 2015, 260 p., p. 36.

## Partie IV - Transformer la violence : lutter pour

Comme je le disais au tout début, je me reconnais dans les courants écoféministes, trans inclusifs, décoloniaux. Ces courants considèrent que les inégalités/injustices sociales et les désastres écologiques trouvent leurs racines dans les mêmes sources : les systèmes de domination et leur imbrication ! **Je crois que tant qu'un·e humain·e exerce un pouvoir ascendant (pouvoir-sur\*) sur un·e autre humain·e, les humain·es continueront d'exercer leur pouvoir ascendant sur les autres êtres vivants et la terre !** Également, tant que les humain·es exercent leur pouvoir-sur\* sur les autres êtres vivants et la terre, nous aurons envie d'exercer un pouvoir ascendant sur d'autres humain·es. Je crois que ni le patriarcat, ni le colonialisme, ni le capitalisme ni l'agriculture industrielle intensive (pour ne citer qu'elleux) sont au service de la Vie.



La Vie pour moi c'est tout ce qui est vivant au sens très large : humain·es, animaux autres qu'humain·es, végétaux, minéraux, mer, cosmos, etc. La



mes façons d'être au monde avec la vision du monde dont je rêve. Je trouve que ce n'est pas rien... 😊

Surtout, depuis que j'accède de nouveau à l'émotion de la colère (à la colère-émotion), j'accède à **une énergie très puissante qui me (re)met en lien avec ma puissance personnelle**, ma capacité d'action. Je peux évacuer ma colère-pensée et retrouver ainsi un mieux-être énergétique et émotionnel (au lieu de garder tout dedans, à ressasser). D'expérience, cela me permet aussi de retrouver de l'espace intérieur, d'avoir de nouveau accès à des ressources très créatrices, très inventives !

Lorde disait déjà dans les années 80 : « Dirigée avec précision la colère peut devenir une puissante source d'énergie au service du progrès et du changement. [...] [E]xtérioriser la colère, la transformer en action au service de notre vision et de notre futur est un acte de clarification qui nous libère et nous donne de la force, car c'est par ce douloureux processus de transformation que nous identifions qui sont nos allié-e-s, et qui sont celles et ceux avec lequel-le-s, nous avons de sérieuses divergences [...]»<sup>86</sup>. »

Elle poursuit : « Ma réponse au racisme est la colère. [...] Ma colère signifie la douleur mais aussi la survie ; **et avant que je ne l'abandonne, je veux m'assurer que sur le chemin de la clarté, il y existe au moins quelque chose d'aussi puissant pour la remplacer**<sup>87</sup>. » Dans une optique de transformation des systèmes de domination, qu'existe-t-il comme autres moteurs ? Après avoir regardé des pistes pour lutter *contre*, allons jeter un œil du côté du lutter *pour* !

---

<sup>86</sup> LORDE Audre, "The uses of Anger: Women Responding to racism", *op. cit.*, traduction Magali, p. 20.

<sup>87</sup> *Ibid.*, p. 19-22.

Rosenberg a passé une bonne partie de sa vie à déployer le processus de la CNV afin que **le plus grand nombre de personnes participe au changement social global**. Il raconte : « J'ai commencé à offrir mes services, plutôt qu'à des clients fortunés, à des personnes [...] qui se battent pour les droits de l'humain de divers groupes<sup>65</sup>. »

Pour moi, la Nonviolenze de Rosenberg permet de comprendre, puis de me libérer de ce qui n'est pas en accord avec les mondes dans lesquels je souhaite vivre (me déconditionner). Elle me permet aussi **de déployer un état d'esprit qui m'incite à l'action**.

Rosenberg soulignait ainsi sa vision : « Si j'utilise la Communication Nonviolente pour libérer les personnes pour qu'elles soient moins déprimées, pour qu'elles s'entendent mieux avec leur famille, mais qu'elles n'apprennent pas en même temps à utiliser leur énergie pour transformer rapidement les systèmes dans le monde, alors je fais partie du problème. Je suis essentiellement en train de calmer les gens, les rendant plus heureux-ses de vivre dans les systèmes tels qu'ils sont, donc j'utilise la CNV comme narcotique<sup>66</sup>. » Je crois que c'est ce qui m'a le plus plu dans la CNV, ce mélange entre pragmatisme et puissance de transformation.

#### d) Les graines de la transformation

Pour moi, la philosophie même de la Nonviolenze permet d'ouvrir sur de nouveaux paradigmes qui permettent d'interroger collectivement les rapports de pouvoir existants dans le monde occidental. La Nonviolenze de Rosenberg ouvre des portes théoriques, des perspectives nouvelles<sup>67</sup>.

---

<sup>65</sup> La plupart des citations de ROSENBERG sont extraites du Livre - *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, édition 2015, 260 p. Si aucune page n'est indiquée, la citation provient de la biographie de Rosenberg sur Wikipédia [https://en.wikipedia.org/wiki/Marshall\\_Rosenberg](https://en.wikipedia.org/wiki/Marshall_Rosenberg) (traduction et inclusivisation\* par mes soins).

<sup>66</sup> ROSENBERG Marshall, Retraite sur la justice sociale en Suisse, juin 2005, consulté en mars 2020.

<sup>67</sup> J'ai conscience que ces perspectives sont nouvelles *pour moi* parce que j'ai baigné / je baigne dans la culture occidentale et son conditionnement. Mon expérience de la Nonviolenze est plutôt du « sens commun », du « bon sens » et qu'elle permet juste à des humain-es aliéné-es (conditionné-es) de retrouver leur centre,

Et en même temps, le fait de pratiquer / d'intégrer la Nonviolen- ce au quo- tidien (notamment grâce au processus CNV, cf. p. 80), me permet de mar- cher vers ces paradigmes, me soutient dans mon cheminement vers cela. **Dans la Nonviolen- ce de Rosenberg, je trouve qu'il y a l'horizon théorique et aussi le support concret et pragmatique qui est fourni pour cheminer vers des mondes plus soutenables.**

C'est pourquoi il me tenait super à cœur de prendre le temps d'expliquer dans ce qui suit les concepts Nonviolents tels que l'usage protecteur de la force (p. 43), l'utilisation de la colère (p. 46), l'usage répressif de la force (p. 54), la pensée binaire (p. 58), afin de prendre ses responsabilités (p. 62) et pouvoir se transformer soi (p. 65).

Pour moi ces paradigmes peuvent se répartir en deux grandes catégories :

1/ comment lutter *contre* les dominations tout en incarnant une posture Nonviolente,

2/ comment lutter *pour* construire d'autres mondes tout en incarnant une posture Nonviolente.

Si nous allons explorer les nombreuses implications radicales et politiques de la démarche Nonviolente, je n'oublierai pas d'aller faire un tour vers ses limites potentielles !

## Partie III – Endiguer la violence : lutter contre

On l'a vu au début, la violence la plus connue ou la plus visible en occident est celle qui est exercée sur les biens ou sur autrui par la force, la menace.

---

de retrouver le goût de l'interdépendance et de la vulnérabilité. La CNV est sure- ment superflue dans des cultures qui sont en lien avec soi, les autres, l'ensemble du vivant... puisqu'elle est comme déjà incorporée, déjà vécue !

Bien évidemment, ça va me demander un travail intermédiaire pour re- trouver l'énergie de l'*émotion* colère et me détacher de mes pensées. Je peux m'atteler à cela **si toutefois j'en ai l'élan et les moyens.**

Et franchement, vu mon conditionnement et le système (oppressif) dans lequel j'ai grandi, je n'ai pas souvent les moyens ou l'envie de faire ce tra- vail. Parfois, j'ai juste envie de gueuler comme un putois, de cracher ma haine, de casser des choses.

Je me dis que c'est vraiment une double peine que de vivre des situations d'oppressions ET *de surcroit* de bosser (sur moi) pour me déconditionner, de parfois être amené-e à faire de la pédagogie, d'œuvrer pour renouer avec l'émotion de la colère pour maximiser mes chances d'être entendu-es dans un système qui met tout en place pour me bâillonner, etc.. Alors je ne jugerai personne qui n'aurait pas l'envie ni les moyens de prendre ce temps et de faire ce travail. Il n'y a pas de meilleure façon qu'une autre.

J'adore cette phrase de Starhawk, qui résume ce que je pense sans entrer dans un dogmatisme moralisateur : « Nous honorons la colère, mais es- sayons d'agir avec une rage [...] qui communique un message et qui com- munique notre intention. **Nous ne laissons pas la rage nous contrôler, mais choisissons de manière consciente comment utiliser l'extraordinaire source d'énergie qu'elle constitue**<sup>84</sup>. »

### e) Partages d'expériences

De mon côté, à chaque fois que je prends le temps de me mettre à l'écoute de mes pensées en colère, de vraiment les écouter et de les accueillir<sup>85</sup>, je peux retrouver un espace plus clair (pas forcément plus apaisé) d'où je peux exprimer mon émotion de la colère de sorte qu'elle ait le plus de chances d'être entendue/comprise.

Et alors je peux de nouveau être en cohérence avec mes valeurs (la Nonvio- lence) et prendre un chemin qui a le goût de la fin, de mettre d'équerre

---

<sup>84</sup> STARHAWK, *op. cit.*, p. 157.

<sup>85</sup> Je donne volontairement pas plus de précisions pratico-pratiques ici, parce que cela demande du temps d'apprentissage et de pratique. Pour avancer sur ces ques- tions, il existe le petit bouquin : *Les ressources insoupçonnées de la colère* de Ro- senberg.

en colère d'un point de vue culturel ou sociétal ? Rosenberg souligne d'ailleurs que la société occidentale conditionne les femmes<sup>82</sup> à ne pas tenir compte de leurs besoins et/ou à ne pas les exprimer. Elles sont moins (voire pas) autorisées à exprimer leur colère en occident. Pour moi, l'usage de la colère ne peut être réduit à une expression émotive, personnelle ou interpersonnelle, mais présente bien un caractère systémique, qui demande une grille de lecture politique et critique.

#### d) Vers une colère transformatrice ?

Concrètement, quand je sens ma colère, que puis-je faire, si j'en ai l'élan et les moyens, pour ne pas perpétuer un système d'oppression\* ?

Rosenberg propose : « D'abord, apprécie ta colère ! La pire chose à faire, c'est de penser que ce n'est pas bien d'être en colère. La pire chose à faire, c'est aussi de se débarrasser de la colère. D'abord célébrer la colère : c'est génial qu'il y ait une telle alarme qui vienne me réveiller parce que, juste à ce moment-là, j'étais en train de penser d'une façon qui provoque la violence, alors que je pourrais être en train de penser d'une manière susceptible d'enrichir ma vie. Je célèbre l'existence de cette alarme. [...]

[La] deuxième [chose à faire] : se taire ! Ne pas agir ! Car quoi qu'on fasse quand on est animé-e, mû-e par cette énergie de la colère, on va le payer. Faire silence, essayer de clarifier ce qu'on se dit à l'intérieur de soi et qui nous fait ressentir tant de colère. Pour cela, il faut être conscient-e d'une chose : ce n'est jamais ce que font les autres qui est à l'origine de notre colère, c'est notre manière de penser qui est aliénée. Les autres personnes sont des stimuli pour nos sentiments ; elles ne sont jamais la cause de nos sentiments. [...] La colère est là, elle m'indique que j'ai un besoin non satisfait, mais elle me dit aussi que je ne suis pas relié-e à ce besoin. Je suis en train de penser à ce qui ne va pas chez les autres !<sup>83</sup> »

En résumé, je vais essayer d'exprimer ma colère de façon à **ce que j'aie le plus de chances d'être entendu-e et compris-e**... Cela permet aussi d'augmenter mon pouvoir d'action (retrouver mon pouvoir-du-dedans\*) !

<sup>82</sup> Il utilise le terme « femmes » que je traduis mentalement par les personnes socialisées ou identifiées comme meufs\*.

<sup>83</sup> Interview de Marshall B. ROSENBERG avant sa conférence à l'UNESCO en 2002 avec Éliane Regis - [www.cnvsuisse.ch/ressources/textes-inspirants/](http://www.cnvsuisse.ch/ressources/textes-inspirants/)

Pourtant, j'ai pu subir des violences de par mes engagements, mes appartenances sociales, mes désirs, mes genres (parfois mon a-genrisme), etc. On l'a vu, ces violences qui touchent tout un groupe social découlent de pratiques politiques, culturelles et sociales qui les ont légitimées et permises<sup>68</sup>. L'ensemble est structurel, parfois subtil (la force physique vient plutôt en dernier recours pour maintenir, au besoin, le *statu quo*).

**Ces violences sont parfois invisibles, quasi-systématiquement banalisées, souvent répétées et me demandent un travail et un effort de vigilance constants pour m'en protéger (lutter contre) avant même de pouvoir essayer de transformer le système (lutter pour).**



Comment me protéger, protéger les autres (humain-es ou autres qu'humain-es) de la violence ? Dans une logique d'autodéfense féministe, comment puis-je dire que je ne suis pas ok avec ce qui se passe : dire stop ou prendre soin de moi ? Comment cela se conjugue t'il avec la CNV ?

## 1. L'usage protecteur de la force

Contrairement à la philosophie de Gandhi ou de M. L. King, la Communication Nonviolente nous propose de recourir à **l'emploi protecteur de la force** lorsqu'une vie ou des droits sont en danger.

Ainsi, l'usage protecteur de la force est inévitable quand il n'y a plus d'échange ou qu'il n'y a plus le temps d'échanger (geste non consenti, parole importune, danger immédiat). L'intention est alors d'éviter les dommages corporels, les dommages matériels ou les injustices.

Par exemple une personne traverse la route sans regarder et un camion lui

<sup>68</sup> Voir au tout début de la brochure « Violence, domination, pouvoir », p. 10, le passage sur les oppressions systémiques\*.

fonce dessus ! Je ne vais pas me mettre à « faire de la CNV » : « *Très chère, j'observe qu'un camion de 22m<sup>3</sup> avance vers toi à une vitesse supérieure à 50km/h et je me raconte que tu ne l'as pas encore vu [Observation], je me sens MEGA inquiet car j'ai besoin de sécurité [Sentiments, Besoins], pourrais-tu stp revenir sur le trottoir ? [Demande].*<sup>69</sup> » Non, je me jette, je la remets sur le trottoir, je fais un usage protecteur de la force. **C'est d'abord faire arrêter la menace ou dire « stop » sans blâmer la personne, sans la sermonner.** Après, et seulement après, si j'ai l'élan et les moyens d'être dans une posture CNV, je pourrai éventuellement me mettre à l'écoute de mes sentiments (j'ai eu une grosse peur) pour pouvoir lui expliquer mon geste et/ou lui demander comment elle se sent. Et cela n'est possible que si je ne porte aucun jugement sur la personne ni sur son comportement.

Je peux bien sûr **faire un usage de la force pour moi pour stopper/m'extirper d'une situation qui menace ma sécurité propre.** Et j'inclus autant les situations qui se déroulent dans l'espace privé que dans un lieu public, autant les interactions verbales que physiques. Ainsi, dans l'autodéfense féministe, je ne me perds pas en conjecture à savoir pourquoi l'autre personne dit ou fait ça (« peut-être l'agresseur<sup>70</sup> a-t-il passé une mauvaise journée ? »), j'indique clairement qu'il y a franchissement de ma limite. Ce qui se dit ou se passe n'est pas ok pour moi, il n'y a besoin d'aucune justification. Pas question de dialoguer ensuite, il reste primordial de continuer à assurer ma sécurité (choisir de fuir, chercher de l'aide, en parler à d'autres personnes).

Comme on l'a vu plus haut (p. 27), chez Gandhi, la non-résistance totalement impassible et placide était encouragée et valorisée. Les militant·es n'avaient jamais recours à l'usage protecteur de la force (pour elleux-mêmes), bien au contraire. Surtout face à de la violence (directe), leur en-

---

<sup>69</sup> J'exagère ici l'exemple où la personne qui parle s'accrocherait fermement aux 4 temps du « processus » CNV : l'OBSD (Observation, Sentiments, Besoins, Demande). Je rappelle que la CNV étant avant tout pour moi une énergie et non pas des mots.

<sup>70</sup> J'utilise volontairement le masculin grammatical puisque dans la grande majorité, les violences sont commises par des personnes de genre masculin sur des personnes identifiées comme de genre féminin ou ayant été sociabilisées comme meufs\*.

**voix d'une autre femme dire précisément une souffrance que je ne partage pas, ou une souffrance à laquelle je contribue moi-même<sup>79</sup> ! »**

Enfin, on l'a vu au tout début<sup>80</sup>, demander à l'autre de redescendre en intensité avant de pouvoir de nouveau interagir peut être parfois une façon de poser ses limites (si la colère me fait peur, si j'ai des traumatismes liés à la colère, etc.), mais cela peut être parfois une façon bien pratique de faire taire l'autre tout en laissant la même dynamique de pouvoir déséquilibrée se perpétuer. Lorde : « **La colère est une réaction appropriée aux attitudes racistes, comme l'est la fureur lorsque les actes émanant de ces attitudes ne changent pas.** [...] Est-ce ma façon [en tant que femme Noire] de m'exprimer qui empêche [une femme blanche] de m'entendre, ou la menace d'un message qui l'appelle à changer sa vie<sup>81</sup> ? »



Qui a le droit d'être en colère dans la relation (au niveau interpersonnel) ? Est-ce la même personne qui sera écouté·e ou « crédible » quand iel sera

---

<sup>79</sup> LORDE Audre, "The uses of Anger: Women Responding to racism", *op. cit.*, traduction Magali, p. 20.

<sup>80</sup> Dans le paragraphe « Des violences au service du pouvoir », p. 15 avec la police du ton.

<sup>81</sup> LORDE Audre, "The uses of Anger: Women Responding to racism", *op. cit.*, traduction Magali, p. 19-21.

risque de nuire à mon environnement. Trop de « je ne peux pas », trop de « ça ne devrait pas se passer comme ça, ça devrait se passer comme ça » et je deviens tenté-e de faire un usage de la force pour *contraindre* autrui (voir le § suivant « Stopper l'usage répressif de la force »). Je risque de basculer dans la violence. Pour moi c'est l'impuissance qui conduit à la violence.

Souvent, de mon expérience, quand j'accumule les frustrations, au moment où j'explose, il y a un décalage énorme entre le stimulus (la frustration de « trop ») et l'intensité de mon émotion : je parle de colère « fusible ». Je risque de déverser ma colère sur une cible qui a moins de pouvoir systémique (pouvoir-sur\*) et qui n'a rien à voir avec la frustration initiale, tout simplement parce que c'est l'exutoire qui aura le moins de chance de me « répondre ». Typiquement : j'ai passé une sale journée, je n'en peux plus de mon taff, en plus j'ai de l'agacement (répété) par rapport à mon-ma chef-fe, je mets un temps infini à rentrer chez moi, et là, pif ! Le chat a renversé un vase. Ce n'est pas le-la chef-fe qui va essuyer ma colère, mais bien l'animale, qui sera bien en peine de se défendre. Par là même, je renforce la dynamique des oppressions déjà en place (spécisme\*, domination adulte\*, domination patriarcale, racisme, validisme, etc.) !

### c) Interroger sa colère

Voilà pourquoi je souhaite souligner ici les dangers d'après moi d'une utilisation de la colère, sous couvert d'émotion légitime ou « instoppable », permettant (consciemment ou inconsciemment) d'asseoir ou de reconduire du pouvoir-sur\*. Pour moi, si, dans le quotidien, la colère<sup>78</sup> ne se répand quasiment que dans un seul « sens » (de A vers B et jamais de B vers A) c'est un signe qu'il y a domination, surtout si la colère se déverse de façon répétée sur la personne ayant moins de pouvoir ou de privilèges systémiques.

« Si je participe, consciemment ou non, à l'oppression de ma sœur et qu'elle m'interpelle là-dessus, répondre à sa colère par ma propre colère ne fait que recouvrir d'effets négatifs la substance de notre échange. C'est un gaspillage d'énergie. **Et oui, il est très difficile de s'arrêter et d'écouter la**

---

<sup>78</sup> Même une colère qui monterait très vite et repartirait tout aussi rapidement.

gagement impliquait de savoir souffrir sans bouger afin de défendre la « vérité ».

Dans le cas de l'Action Directe Non Violente, j'ai l'impression que **l'on part du principe qu'il y a danger immédiat pour l'humanité** (dérèglement climatique), qu'il n'y a plus le temps de « faire de la CNV », qu'il n'est plus possible de respecter la loi puisqu'elle « nous<sup>71</sup> » met en péril. Il est alors décidé d'avoir recours à l'usage protecteur de la force.

**Quitte à le répéter, l'usage protecteur de la force, dans un sens CNV, est quand je dis stop à un danger immédiat (pour moi ou pour l'autre) sans porter de jugement moral, sans faire de pédagogie, sans chercher à punir.**

Ce panel de réactions, qui peuvent à la fois se déployer de façon interindividuelle ou collective, sont pour moi autant de pistes empuissantantes pour lutter *contre*.



Pour autant, il me semble assez difficile de pouvoir *en permanence* faire un usage protecteur de la force, puisque cela nécessite d'être soi-même vraiment détendu-e, exempt-e de jugement, afin de pouvoir dire stop sans moraliser, sans chercher à punir.

---

<sup>71</sup> Voir ci-dessus, au paragraphe L'Action Directe Non Violente, dans le sous-paragraphe « Agir à visage découvert / tes privilèges à découvert » sur l'importance de situer ce « nous ».

Qu'en est-il de ma colère ? De ma rage ? Du vivant qui bout en moi face à ces injustices répétées ?

## 2. L'utilisation de la colère<sup>72</sup>

### a) Colère-émotion

À la base, la **colère est une réaction de protection**. Elle résulte d'une blessure, d'une frustration, d'un sentiment d'injustice, de la rencontre d'un obstacle, de l'atteinte à mon intégrité physique ou psychologique, d'une effraction sur mon territoire. C'est **une émotion** : un mouvement énergétique interne, rapide (max quelques minutes) et dont l'expression est plutôt identique chez tous·tes les humain·es. Cette réaction du corps signale que j'ai besoin de mobiliser mes ressources pour agir face aux modifications de mon milieu (capacité d'adaptation). L'émotion est au service de la survie et du bien-être des humain·es.

Perso, j'aime la colère parce qu'elle prend racine dans mes valeurs, dans ce qui m'est cher, pour me permettre de lutter *contre* avec une énergie qui peut être très puissante. Je pratique la CNV et j'aime la colère, oui !

Si je sens que ma colère est spontanée, qu'elle ne passe par quasiment aucune pensée, qu'elle monte très vite<sup>73</sup> et/ou qu'elle s'en va très vite, c'est que je vis une émotion-colère. Rosenberg appelle cela une « vraie colère ». Avec la CNV, **nous sommes invité·es à exprimer pleinement l'émotion de la colère avec toute l'intensité qui nous traverse**. La colère n'est ni indésirable, ni un élément à évacuer, ni à mettre sous le tapis.

---

<sup>72</sup> Je reprends une grande partie de ce paragraphe depuis la brochure *La CNV fait-elle violence ?*, disponible par mail ([cnvecologique@vivaldi.net](mailto:cnvecologique@vivaldi.net)), hiver 2021.

<sup>73</sup> Si j'observe un décalage important entre ce qui a déclenché ma colère-émotion et ma réaction, cela peut pointer vers l'existence en moi d'une part qui a été blessée dans mon passé. Sarah Schulmann professeure émérite et autrice de *Conflict is Not Abuse* dit "*when it's hysterical, it's historical*" : quand c'est hystérique, c'est historique. Imaginons, une part à l'intérieur de moi qui a vécu un choc émotionnel à un moment, mais qui n'a pas pu être traité à l'époque ; elle reste donc un peu sur le qui-vive pour se protéger de tout événement qui ressemble (de près... ou de loin) à l'ancienne situation blessante.

« Si nous éprouvons une vraie colère, il nous faut un moyen bien plus efficace pour l'exprimer pleinement. [...] Confrontés au racisme et à la discrimination, généralement [les groupes avec lesquels je travaille] veulent renforcer leur capacité à faire évoluer les choses. Les termes "Communication Nonviolente" ou "empathique" les mettent mal à l'aise car on les a trop souvent exhortés à étouffer leur colère, à se calmer et à accepter le *statu quo*. [...] Or le processus<sup>74</sup> [...] nous invite non pas à ignorer, réprimer ou ravalier notre colère, mais à l'exprimer pleinement<sup>75</sup>. »

C'est pour moi vraiment comme dans l'autodéfense féministe : si c'est pas ok, c'est pas ok ; si c'est stop ou non, c'est stop et c'est tout. Non est une phrase qui se suffit à elle-même. Il n'y a besoin d'aucune justification... ni de sourire ! Pour moi, cela rejoint l'usage protecteur de la force<sup>76</sup>.

Ressentir l'émotion de la colère ne justifie pas tout ! **Je reste responsable de l'usage que j'en fais**. Une autre façon de le voir, à travers les mots d'Audre Lorde : « La haine est la fureur de celles et ceux qui ne partagent pas nos buts, et ses objectifs sont la mort et la destruction. **La colère est une douleur causée par des décalages entre personnes égales, et son objectif est le changement**<sup>77</sup>. »

### b) Colère ressassée = colère pensée

Je quitte la colère-émotion quand je commence à ressasser. Est-ce que je me répète en pensée des choses en boucle ? Est-ce que je n'arrive pas à digérer quelque chose ? Est-ce que je suis en train d'accumuler ? Est-ce que je suis à cran face à la répétition d'une situation (oppression systémique\* par exemple) ? Ma colère grandit, je me coupe de plus en plus de l'émotion, du mouvement énergétique initial, et je bascule dans mes pensées.

À partir d'un certain seuil de colère-pensées, la tension corporelle s'accroît, cela peut être douloureux et à ce moment cracher ma colère ruminée

---

<sup>74</sup> C'est-à-dire la pratique de la CNV.

<sup>75</sup> ROSENBERG Marshall, *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*, La Découverte, édition 2015, 260 p. (avec inclusivisation par mes soins ^^), p. 179-180.

<sup>76</sup> Voir le paragraphe précédent : L'usage protecteur de la force.

<sup>77</sup> LORDE Audre, "*The uses of Anger: Women Responding to racism*", *op. cit.*, traduction Magali, p. 21.