

LES ANALYSES DE L'ACRF

2005 / 31

LA NON-VIOLENCE, UNE AUTRE FAÇON D'ENTRER EN RELATION ET DE RÉSISTER EN POLITIQUE

Le psychologue américain Marshall Rosenberg a mis au point un modèle de communication basé sur la non-violence. L'ACRF y fait largement référence dans l'approfondissement d'une thématique "La réalisation de soi". Mais cette méthode peut transformer non seulement les relations interpersonnelles mais aussi les relations sociales et politiques. Cela vaut la peine de s'y arrêter.

Etre heureux, ce n'est pas forcément être joyeux, c'est être présent pleinement à ce que nous vivons.

Thomas d'Ansembourg

Une autre façon de communiquer

PIÈGES ET VIOLENCES

Communiquer est essentiel pour vivre. Mais la communication n'est pas exempte de pièges ni de violences qui l'empoisonnent et nous empêchent d'être heureux. Ainsi en va-t-il des jugements et croyances qui nous éloignent de la réalité telle qu'elle est ou des habitudes de langages : « il faut », « tu dois »... qui révèlent souvent une soumission à quelque chose d'extérieur à nous.

Vincent Houba, formateur à la communication non violente, remarque que ce dont l'être humain a le plus besoin, c'est d'être entendu¹. Mais, pour pouvoir entendre l'autre, il est indispensable que nous soyons présents à lui avec notre cœur et non avec notre peur. Or, notre culture nous a appris la méfiance : si nous écoutons l'autre, nous devrons sans doute nous en occuper. Nous passons notre temps, constate Vincent Houba, à défendre notre place. Or, cette place, nous l'avons déjà mais nous ne savons pas l'occuper. Pourquoi ? Parce que, enfant, nous n'avons pas senti précisément que nous en avons une. Dès lors, nous n'allons cesser de la chercher.

¹ Conférence donnée lors des Journées d'étude ACRF 2004.

**ACTION CHRETIENNE RURALE DES FEMMES
ACRF - ASBL**

Rue Maurice Jaumain, 15 B-5330 Assesse
Editrice responsable : Léonie Gérard
Rédactrice : francoisewarrant@acrf.be

RÉÉDUQUER SON CŒUR

Nous avons l'habitude de fonctionner à la manière du chacal. Celui-ci vit dans la peur des prédateurs et, dès lors, agresse ou, au contraire, choisit de se faire oublier. Il juge les autres, leur met des étiquettes et se considère toujours comme une victime : ce n'est jamais de sa faute mais de celle des autres ! C'est ainsi qu'il se coupe d'eux et reste seul... Il est possible de changer de perspective. La communication non violente nous invite à abandonner le point de vue du chacal pour adopter celui de la girafe. Voilà un animal qui vit la solidarité, regarde au-delà de ses petites misères et ne craint pas les autres.

Si nous voulons entrer véritablement en communication avec l'autre, il est temps d'opérer le déplacement. Ce que Vincent Houba traduit par une image très parlante : changer nos oreilles. C'est ainsi que nous pourrions écouter l'autre, entendre ses besoins et ses sentiments et entamer une relation équilibrée où nous pourrions, nous aussi, nous dire et être entendu.

« Rééduquer notre cœur à s'ouvrir. » Il s'agit d'un véritable art de vivre qui réclame patience et conviction !

Cette façon de communiquer autrement que sur le mode conflictuel passe d'abord par soi. S'écouter pour ensuite entendre l'autre. Egoïsme, s'exclameront certains ! Peut-être, mais c'est un égoïsme que les psychologues n'hésitent pas à qualifier de sacré. Pour eux, impossible de rencontrer l'autre si l'on n'a pas appris à se connaître, à faire confiance à ce que l'on ressent, à se positionner indépendamment de l'autre, bref à se dire avec sincérité. Le passage par soi est un chemin obligé de la communication véritable.

Mais les choses sont loin d'être faciles !

LE DEVOIR AVANT L'AMOUR

Pour grandir, l'enfant a besoin de se sentir accueilli, c'est ainsi qu'il pourra occuper sa place et se construire. Dans la réalité, c'est souvent différent. Nous n'avons pas reçu, enfant, cet accueil inconditionnel et nous avons été obligés de nous adapter à ce que nous captions de la réalité. Pour rester en lien avec ceux que nous aimions, nous avons choisi d'obéir ou de nous rebeller, dans aucun de ces cas, nous n'avons été libres d'être nous-même.

Thomas d'Ansembourg attire l'attention sur les dangers de l'éducation à la gentillesse qui amène à se faire violence et à faire violence aux autres, nous empêchant d'être heureux (3). Et de rappeler un des principes de base de la communication non violente qui est la reconnaissance des besoins (ce qui ne veut pas dire leur satisfaction). « Reconnaître les besoins de l'autre, même s'ils sont différents des nôtres, fonde son identité et son altérité. Lorsque nous cessons d'être gentils, nous acceptons l'idée que reconnaître le besoin de quelqu'un ne veut pas dire démissionner du nôtre. Il s'agit plutôt de chercher ensemble une solution satisfaisante tant pour l'un que pour l'autre, sans dominer ni soumettre. »²

Mais, nous avons appris trop souvent à nous écraser pour être gentils et ne pas déranger. Pour ne pas risquer non plus d'être rejeté ou plus aimé. Le besoin d'amour et de sécurité est prioritaire pour l'enfant. Nous avons appris non pas à écouter, comprendre et gérer nos frustrations, mais à les taire ou les refouler complètement. Nous avons appris à faire les choses non pas par élan d'amour, mais par devoir ; non pas par joie de donner, mais par peur de perdre ; non pas dans le goût de contribuer, mais dans la crainte du rejet ; non dans la responsabilité, mais dans la culpabilité, précise le psychothérapeute.

Serrer le couvercle de la cocotte-minute jusqu'à explosion ou implosion ! Voilà le processus de la violence observé dans les conditionnements de l'amour conditionnel.

² d'ANSEMBOURG T., *Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable*, Les Editions de l'Homme, 2004.

RÉCUPÉRER LA LIBERTÉ D'ÊTRE QUI JE SUIS

Adulte, il nous faut récupérer la liberté d'être qui nous sommes. Autrement dit, empoigner notre histoire avec sa part d'ombre et de lumière, sortir de l'état de victime et se rendre compte que personne ne peut nous soumettre. Nous nous sommes construits à travers le regard des autres et avons vécu dans la dépendance. Aujourd'hui, nous pouvons acquérir une liberté plus grande et avoir accès à une foule de choses. Mais attention, liberté n'est pas synonyme ici de faire tout ce que l'on veut, au contraire, il s'agit d'une liberté engageante impliquant la responsabilité, une liberté qui fait grandir.

Encore une fois, tout cela ne se fait pas d'un coup de baguette magique ni du jour au lendemain. C'est la raison pour laquelle Jacques Salomé, psychothérapeute, n'hésite pas à parler d'héroïsme au quotidien³. « S'affirmer, écrit-il, - c'est-à-dire se définir, se positionner, clarifier sa place, son rôle, sa participation, ses moyens, ses possibles ou ses limites dans une situation d'échanges face à quelqu'un – m'a toujours paru un des actes les plus nécessaires, les plus salutaires et les plus essentiels, mais aussi les plus difficiles et les plus angoissants car soumis à de multiples interrogations pernicieuses dont la plus courante est certainement : 'ai-je le droit de dire cela ? N'a-t-il pas raison ?' Que d'énergie à mobiliser, que de cohérence et de constance à garder pour maintenir le respect de soi, arrêter de se laisser définir par l'autre, s'affirmer dans sa différence et maintenir son intégrité ! »

Une des choses les plus difficiles pour beaucoup d'entre nous reste de savoir dire non. Nous n'avons pas appris à le faire. Et pourtant, l'affirmation de soi passe aussi par là. Et puis, comme l'écrit Thomas d'Ansembourg, il n'est peut-être pas possible d'être heureux sans accepter parfois l'inconfort de ne pas plaire à tout le monde. Pour arriver à dire non de façon non agressive, il convient d'abord entendre le besoin de l'autre sans se croire obligé de le satisfaire. On peut, bien sûr, contribuer à le satisfaire si on le souhaite, mais en ayant conscience que l'autre est, en principe, pleinement responsable de ses besoins. Il faudra ensuite s'écouter pour reconnaître ses propres besoins et, parmi eux, ses priorités c'est-à-dire ce à quoi on dit oui quand on prononce non. Cela signifie s'accorder du temps et de la place, ce que certains redoutent, préférant fuir dans ce qui apparaît aux yeux de la société comme très louable : le devoir, l'attention aux autres voire la charité. Lorsque l'autre à son tour usera du non, il nous faudra parcourir le même chemin qui va de l'écoute de ses besoins et de ce à quoi il dit oui quand il prononce non jusqu'aux nôtres à faire valoir pour ensemble essayer de trouver une solution équitable pour les deux.

Et si, dans cette aventure qui mène à davantage d'autonomie et de liberté, il y a souffrance, mieux vaut tenter de l'accueillir plutôt que de chercher à s'en débarrasser. Pas toujours besoin de courir les psy pour y arriver. Quelqu'un qui nous accompagne par sa présence simplement est une aide précieuse. Et ce quelqu'un, ce peut être chacun de nous !

Une autre façon de résister

La non-violence peut être appliquée également au niveau social et politique. Qui n'a pas entendu parler de Gandhi ? C'est une des grandes figures du mouvement non violent avec Martin Luther King.

PETIT SAUT DANS L'HISTOIRE...

Dans les années 1900, l'Inde est une colonie anglaise. Une poignée d'Anglais dirige trois cents millions d'Indiens ! Inacceptable aux yeux de Gandhi qui réclame l'indépendance de son pays. Il veut chasser les Anglais mais sans recourir à la violence. Il cherche une autre façon de résister. Les Anglais perçoivent une taxe sur le sel, une des richesses du pays. En 1930, Gandhi initie une longue marche qui le mène au bord de la mer, c'est la

³ SALOMÉ J., *Le courage d'être soi*, Ed. du relié, 1999.

célèbre « marche du sel ». Là, il brave un interdit : il ramasse une poignée de sel. C'est sa façon de dire au monde qu'il veut l'indépendance. Très vite, l'occupant comprend qu'il lui faudra accepter de discuter de l'indépendance.

25 ans plus tard aux Etats-Unis, Martin Luther King recourt à la même arme pour défendre les droits des Noirs. Dans le sud du pays, la ségrégation raciale règne en maître. Les Noirs n'ont pas le droit de côtoyer les Blancs. Ainsi dans les autobus doivent-ils occuper les places arrière tandis que les Blancs s'installent à l'avant. Un jour de 1955, à Montgomery en Alabama, une ville particulièrement raciste, une travailleuse noire rentre chez. Fatiguée, elle prend place à l'avant du bus, elle est aussitôt arrêtée. A sa sortie de prison, elle rencontre le jeune pasteur noir qui vient d'arriver dans la ville : Martin Luther King. Avec quelques amis, il décide d'organiser un boycott : les Noirs ne prendront plus le bus. La lutte dure des mois, on en parle dans tous les Etats-Unis. Le jeune pasteur est injurié, menacé, arrêté, une bombe explose devant sa maison. Mais, fin 56, la Cour suprême des Etats-Unis déclare la ségrégation contraire à la loi.

Plus près de nous, on peut citer par exemple les mouvements de femmes qui, tant en Israël qu'en Palestine, veulent croire en la paix. Ainsi, les « Femmes en noir », créées en Israël, en 1988, par une poignée de femmes, qui se rassemblent chaque vendredi, vêtues de noir et armées de calicots. Elles ont établi un dialogue avec des femmes palestiniennes et mènent une série d'actions non violentes: organisation de convois forçant les checkpoints pour apporter aux villageois de Cisjordanie de la nourriture, des médicaments..., protection des paysans palestiniens menacés par les colons lors de la récolte des olives, aide à la reconstruction des maisons palestiniennes détruites par l'armée israélienne... Ce mouvement a fait tache d'huile et existe aujourd'hui ailleurs dans le monde.

QUELQUES PRINCIPES DE BASE

La non-violence s'appuie sur quelques grands principes⁴. Le premier est la définition des objectifs à atteindre. Ceux-ci doivent être concrets, réalistes. Martin Luther King se battait pour les droits des Noirs mais il avait choisi d'obtenir qu'ils puissent s'asseoir n'importe où dans les bus, entrer dans n'importe quel restaurant, aller dans n'importe quelle école, n'importe quel hôpital...

Pour mettre toutes les chances de son côté et se faire entendre, il est important de se regrouper. Il faut créer la force du nombre.

Tous les combats non violents ont commencé par des petites choses, puis les gens ont pris confiance en eux et ont pu avancer.

Un incontournable dans ce type de lutte : trouver une idée d'action originale. Ce sera une marche, un refus de coopérer avec l'injustice, une grève, une interposition...

Mais l'action seule ne suffit pas, il faut pouvoir l'expliquer. Quand en 1972, les paysans du Larzac, qui se battaient contre l'installation d'un camp militaire sur leurs terres, ont amené leurs moutons sous la tour Eiffel, ils ont longuement expliqué aux Parisiens étonnés le pourquoi de leur présence à Paris.

Le principe sans doute le plus difficile à appliquer est le respect jusqu'au bout de la non-violence : malgré les provocations, il faut tenir bon.

L'histoire a retenu un certain nombre d'actions non violentes qui ont donné des résultats encourageants. Il n'en reste pas moins qu'il est difficile d'imaginer qu'on puisse un jour en finir avec la violence. Les partisans de la non-violence rétorquent que la faire reculer est déjà une victoire. Et d'évoquer les mille et un petits gestes non violents posés au quotidien par tout un chacun. Dans des contextes de terreur où le seul fait de manifester suffit pour se faire tuer ou arrêter, les actes de solidarité sont nombreux. Pensons à tous ceux et elles qui, en Belgique et ailleurs, ont caché des enfants juifs durant les persécutions nazies. Certains utilisent leur plume, leur pinceau ou leur musique pour protester comme le pianiste argentin Miguel Estrella. D'autres relayent des actions menées quelque part dans le monde pour leur donner plus de poids, ils écrivent aussi à des prisonniers pour leur dire qu'ils existent à leurs yeux leur évitant parfois la torture ou la disparition. Les Brigades de paix internationales ont

⁴ Sémelin J., *La non-violence expliquée à mes filles*, Seuil, 2000.

été créées pour accompagner des personnes risquant d'être enlevées et un certain nombre d'ONG tentent des actions d'interposition et de médiation pour faire cesser des combats.

La non-violence n'est pas le martyr érigé en valeur suprême. Ce n'est pas non plus la solution miracle. Gandhi lui-même reconnaissait qu'entre la lâcheté et la violence, mieux vaut la seconde. La non-violence est d'abord et surtout une façon de dire à l'autre et à soi-même : je te/me respecte. Je ne veux pas ta mort, non seulement ta mort physique mais également ta mort comme personne, comme être humain. Car la violence, c'est aussi l'absence de droits humains, la faim, l'humiliation, les inégalités et les injustices. Si les dirigeants du monde faisaient leur ces consignes, peut-être éviterions-nous toute une série de crimes et de guerres. Ceux-ci sont généralement précédés de signes annonciateurs, mais les écoutent-ils ?

Anne VANHESE, journaliste ACRF – Plein Soleil
avec la collaboration de Brigitte LAURENT, secrétaire générale de l'ACRF

**L'ACRF souhaite que
les informations qu'elle publie soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

