Saison 2022/2023

La violence

1 – Cerner le concept
2 – L'embarras des mots
3 – Origines de la violence
4 - Mesurer la violence
5 - Canaliser la violence
6 – La violence au travail
7 – Violence structurelle des indicateurs économiques
8 – Explosion de colère
9 – Communication non violente
10 – Mini-conférence : Origines de la violence
11 – Témoignage : Le village *Oasis de Paix*

* * * * *

1 – Cerner le concept en fonction :

→ Du type :

- violence individuelle ou collective
- physique ou psychologique
- symbolique.

→ De la cible :

- contre une/des personnes,
- envers soi-même,
- contre des objets, des installations,
- contre des institutions, des entreprises…

→ Suivant le lieu : au travail, à l'école, dans la famille...

2 – Violence : L'embarras des mots

Définition de l'OMS : *La violence est l'utilisation intentionnelle de la force physique, de menaces à l'encontre des autres ou de soi-même, contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, des dommages psychologiques, des problèmes de développement ou un décès.*

Autres définitions relevées :

https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/violence/82071 (latin *violentia*)

1. Caractère de ce qui se manifeste, se produit ou produit ses effets avec une force intense, brutale et souvent destructrice : Le vent souffle avec violence. La violence d'un choc.

Synonymes : déchaînement - furie - impétuosité - virulence

2. Caractère extrême d'un sentiment : Violence des passions.

Synonymes : ardeur - déchaînement - frénésie - fureur - puissance

Contraires : modération - mollesse - tiédeur

3. Caractère de quelqu'un qui est susceptible de recourir à la force brutale, qui est emporté, agressif : Quand il est ivre, il peut être d'une grande violence.

Synonymes : brutalité - force - véhémence

Contraires : bienveillance - calme - douceur - gentillesse

4. Extrême véhémence, grande agressivité, grande brutalité dans les propos, le comportement : La violence de sa lettre nous fit peur.

Synonymes : démesure - outrance

5. Abus de la force physique : User de violence.

Contraire : persuasion

6. Ensemble des actes caractérisés par des abus de la force physique, des utilisations d'armes, des relations d'une extrême agressivité : Climat de violence.

7. Contrainte, physique ou morale, exercée sur une personne en vue de l'inciter à réaliser un acte déterminé.

Violences, nom féminin pluriel

1. Actes violents volontairement commis aux dépens d'une personne et qui, suivant les circonstances, constituent soit un délit, soit l'élément constitutif d'un délit, ou une circonstance aggravante, soit un fait générateur d'excuse ou encore une voie de fait.
2. Agression physique ou morale exercée sur une ou plusieurs personnes et réprimée selon l'importance du préjudice subi (contravention si l'I.T.T. [interruption temporaire de travail] est inférieur à 8 jours, délit et au-delà, crime en cas de mutilation ou de mort) ou constituant une circonstance aggravante d'une autre infraction (*vol avec violences*).
3. Ensemble des cas délictueux commis dans un lieu : Violences urbaines, violences scolaires.

*

La contrainte n'est pas la violence. Si les moyens pour me contraindre ne portent pas atteinte ni à mon intégrité physique ni à ma dignité, ils peuvent être qualifiés de non-violents. Exemples :

- Une grève peut contraindre en Chef d'entreprise à céder à une revendication ; si le patron est séquestré; c'est une autre affaire,
- la désobéissance civile,
- le boycotte.

Mésusage du mot " violent ", comme dans " un violent orage " (à la place de très fort).

A l'inverse, le mot " force " est privilégié quand le phénomène s'inscrit dans la loi (ex. usage de la force pour déloger des squatteurs).

Mieux vaudrait nommer " violents " (dans le champ social) tous les actes portant atteinte à l'être humain, même s'ils sont éthiquement défendables : Ex. d'un peuple qui se révolte contre un dictateur : il s'agit d'une violence légitime.

Le terme " **agressivité** " renvoie au registre de la psychologie. Elle peut déboucher sur des actes violents ; mais aussi sur une affirmation de soi (**combativité**).

Au delà de l'atteinte physique, **atteinte de l'intégrité morale ou psychologique** : privation de liberté, humiliation, calomnie

Les incivilités sont une autre forme de violence, notamment celle exercée envers les aménagements publiques.

La **violence " structurelle "** est exercée par des structures économiques, administratives, sociales ou politiques. Il ne s'agit pas d'actes de violence mais de situation de violence (ex. système totalitaire, discrimination raciale) ex. MNA (Mineurs non accompagnés).

La violence structurelle est une **cause majeure** de la **fracture sociale** (perte de confiance dans les institutions et leurs représentants), alors que la violence " personnelle " n'en est qu'**une manifestation**. Ex. Un groupe ou une communauté s'octroient indûment le droit d'être violent pour se faire justice.

Souvent, dans la violence structurelle, il n'y a pas d'acteur clairement identifié. Mais cette notion est problématique pour certains chercheurs

*

La **volonté de détruire** est-elle essentielle dans la définition de la violence ? Une famine est un phénomène d'une violence inouïe, mais si elle n'a pas été voulue, programmée ?

La violence se juge-t-elle uniquement par l'**effet sur les victimes** ?

Distinction entre " **violence outil** " (un attentat, le bombardement d'une ville) ; or les actes de violence surviennent souvent sous forme d'explosion incontrôlée (expression d'une colère) = " **Violence symptômes** ".

3 – Origines de la violence

→ Violence individuelle

La violence est-elle inhérente à la nature humaine ? Naissons-nous tous potentiellement violents ?

Ou, comme Rousseau le suggérait, naissons-nous bons, et c'est la société qui nous rend potentiellement agressifs.

→ Incidences en matière d'éducation

Pour l'OMS :

La violence est observable chez les humains comme chez les animaux, ce qui indique sa signification évolutive et biologique.

→ Violence dans la société

Question similaire : La violence est-elle intrinsèque à la vie en société ? La violence est-elle présente à l'état latent dans tous les contextes sociaux, et se trouverait exacerbée en cas de crise, sociale par exemple ?

Ou Peut-on envisager une communauté humaine nombreuse (une ville, une région, un état) installée durablement dans la paix et l'harmonie ?

D'après René Girard, anthropologue, historien et philosophe français (1923 - 2015) : *Le **désir mimétique*** (processus d'imitation, d'apprentissage : *tout désir est l'imitation du désir d'un autre – ressors dramatique très utilisé par William Shakespeare.*) *explique un grand nombre de phénomènes humains, d*ont la violence sociale.

Les humains sont dotés d'extraordinaires facultés d'apprentissage, mais cette capacité explique aussi la facilité avec laquelle la rivalité mimétique se développe à partir des conflits pour l'appropriation des objets.

Cette rivalité est contagieuse (on est violent à mon encontre, j'exprime en retour ma propre violence). **De là son caractère dynamique** (« Seule la violence peut arrêter la violence » (Lénine).

La violence menace à tout instant. Cette tension, si elle n'est pas canalisée peu déboucher sur un phénomène de bouc-émissaire, un mode de gestion de la violence (seconde grande théorie de René Girard).

La violence permet au groupe de renforcer son unité (s'unir contre un ennemi ou un bouc-émissaire).

Si la violence s'impose, c'est moins par sa capacité à déboucher sur des solutions durables que par ses retombées émotionnelles (ex. expression spontanée d'une colère sociale --> absence de résultats concrets ; mais sentiment de participer à une œuvre collective).

4 - Mesurer la violence

Individuellement, il nous est impossible d'estimer le niveau de violence dans un pays ou dans le monde entier. Nous en éprouvons la réalité qu'au travers de notre propre expérience qui ne représente qu'une part infinitésimale du phénomène.

De ce fait, l'idée que nous nous faisons du degré de violence ne s'appuie pas tant sur des constats, que sur un sentiment construit à partir de ce que nous en percevons via des témoignages ou les médias.

Or, concernant ces derniers, la course au " spectaculaire " risque de faire naître une image biaisée de la situation.

La réunion de quelques indicateurs peut permettre néanmoins d'approcher la réalité des faits.

Différents types de données sont à notre disposition : Nombre d'homicides, données sur la criminalité, sur la santé (maladies, traumatismes), etc.

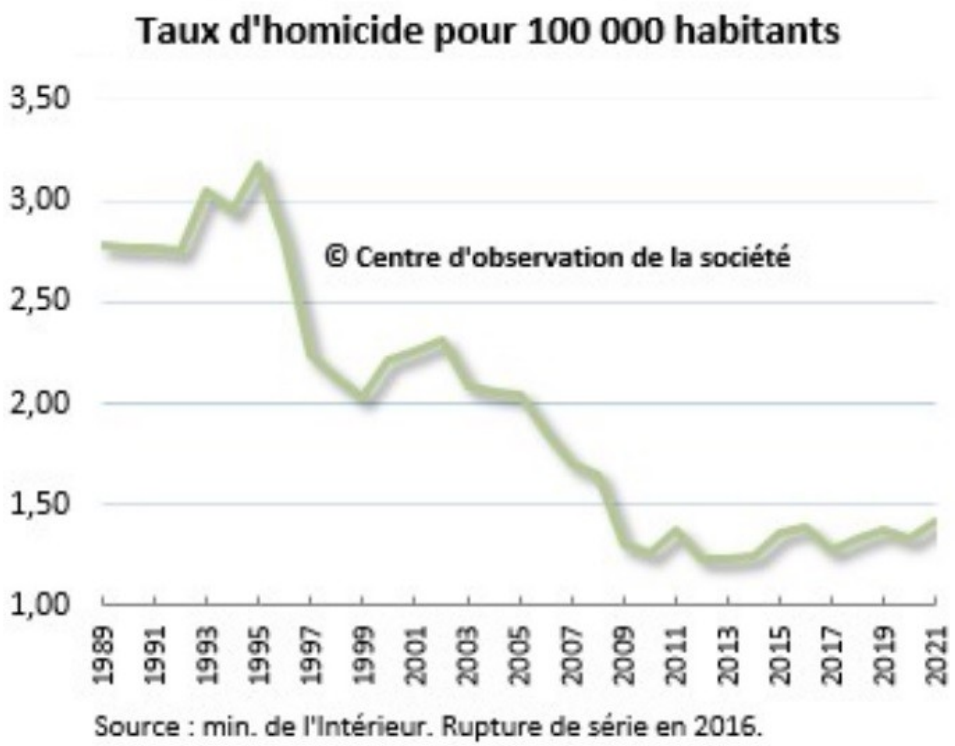
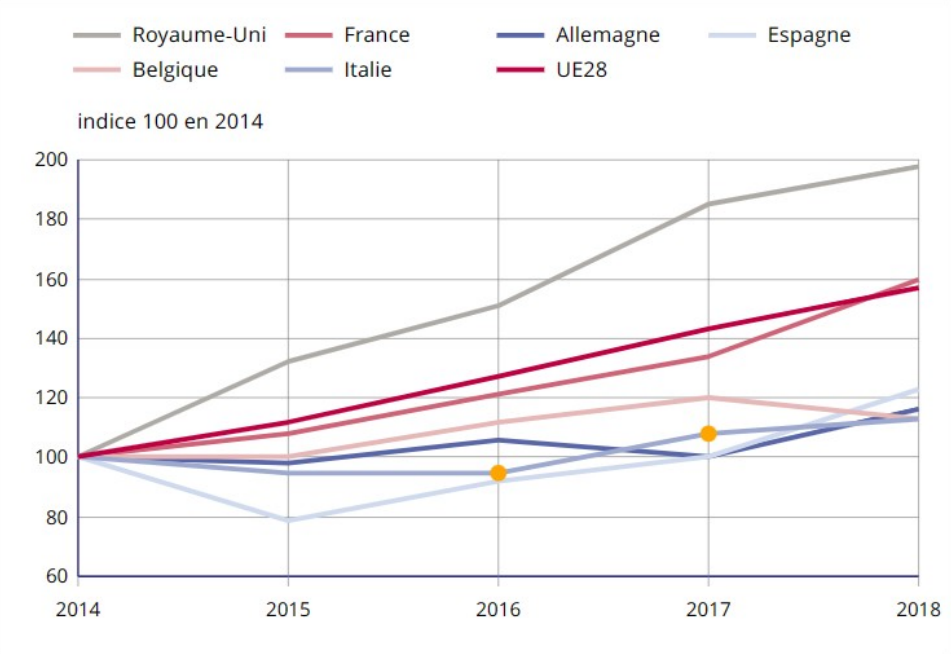


Figure 2 – Évolution du nombre de violences sexuelles enregistrées par les forces de sécurité, entre 2014 et 2018



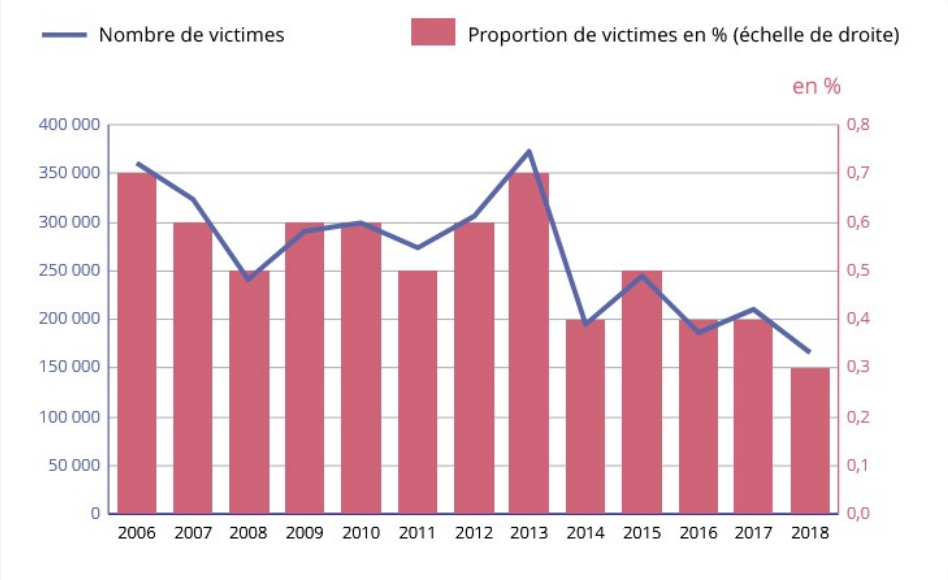
Note : catégorie d'infractions de l'ICCS (classification internationale des infractions à des fins statistiques), voir **Sources**.

Lecture : en Espagne, le nombre de violences sexuelles enregistrées par les forces de sécurité a diminué de 21 % entre 2014 et 2015.

Champ : Union européenne à 28 pays (UE28).

Source : Eurostat, extraction des données en septembre 2020.

Figure 1 – Victimes de vol ou tentative de vol avec violence ou menace et proportion de victimes, entre 2006 et 2018



Lecture : 166 000 personnes de 14 ans ou plus ont déclaré avoir subi un vol ou une tentative de vol avec violence ou menace au cours de l'année 2018, soit 0,3 % des personnes de 14 ans ou plus.

Champ : France métropolitaine, personnes de 14 ans ou plus vivant en ménage ordinaire.

Sources : Insee-ONDRP-SSMSI, enquêtes Cadre de vie et sécurité 2007-2019, traitement SSMSI.

TABLEAU 1.2

Nombre de morts violentes dans le monde en l'an 2000 (estimation)

Type de violence	Nombre[a]	Taux pour 100 000 habitants[b]	Proportion du total (%)
Homicides	520 000	8,8	31,3
Suicides	815 000	14,5	49,1
Guerres	310 000	5,2	18,6
Total[c]	1 659 000	28,8	100,0
Pays à revenu faible à moyen	1 510 000	32,1	91,1
Pays à revenu élevé	149 000	14,4	8,9

Source : Première version du projet de l'OMS sur le fardeau mondial des maladies en 2000 (voir annexe statistique).

[a] Arrondi au 1 000 le plus proche

[b] Standardisé selon l'âge

[c] Comprend 14 000 décès entraînés par des blessures intentionnelles résultant d'interventions légales.

Mais le recueil de ces données est très hétérogène d'un pays à l'autre. La difficulté concerne notamment l'estimation de la violence non mortelle dans le monde.

Il est presque certain que les chiffres sous-estiment le fardeau réel de la violence. Dans toutes les régions du monde, les décès représentent la partie émergée de l'iceberg. Les agressions physiques et sexuelles sont quotidiennes, même si l'on ne dispose pas d'estimations nationales et internationales précises en la matière.

5 - Canaliser la violence dans nos sociétés contemporaines

Un constat pessimiste : Dans un monde où les défis qui se présentent semblent incommensurables (phénomènes naturels de plus en plus forts, montée du niveau de la mer, tension sur l'eau potable, ou sur les ressources en matériaux (nécessaires au numérique) ; bref, dans un monde où les ressources se raréfient, comment éviter la violence ?

La violence sociale actuelle paraît de moins en moins susceptible de déboucher sur des solutions politiques. Les passions mauvaises ne sont plus métabolisée par des grands récits rationnels (comme le fut le marxisme ou la notion de progrès continu par exemple)

La violence sait trouver de fort bonnes raisons quand elle a envie de se déchaîner mais : " *Si bonnes que soient ces raisons, elles ne méritent jamais qu'on les prenne au sérieux* " (René Girard).

Les remèdes :

- Ménager un espace de conflit dans une société démocratique qui en a, par essence, besoin.
- Un ensemble de dispositifs institutionnels (police, justice) ainsi que des mécanismes de socialisation/éducation/ autocontrôle permettent d'endiguer cette violence : ex. compétitions sportives, concurrence économique, joutes électorales, etc.
- Pour lutter contre la violence, il s'agit moins d'affirmer pacifisme et non-violence que de déconstruire l'imaginaire guerrier qui sous-tend trop de nos " combats " politiques et sociaux.

- L'iniquité est source de violence

L'équité Dictionnaire de L'Académie française 8e édition (1932-1935)
(Principe impliquant l') appréciation juste, (le) respect absolu de ce qui est dû à chacun.
a) *Équité* + adj. *Équité idéale, universelle;* [l'adj. indique le domaine dans lequel s'exerce l'équité] *équité civile, intellectuelle, morale, politique, sociale.* **b)** Subst. + *équité. Acte, devoir, jugement, question, souci, scrupule d'équité; les lois de l'équité.* **c)** Verbe + *équité. Léser, satisfaire l'équité.*
Qui sert, le cas échéant, de norme pour corriger de tels écarts par voie judiciaire ou administrative

Sens de l'équité; attitude, comportement conforme à l'équité. *Une personne pleine d'équité; l'équité d'un juge; une équité à toute épreuve.*
Empr. au lat. class. *aequitas, -atis* « esprit de justice, égalité, juste proportion »

Syn : droiture impartialité justice égalité
n. f. Sentiment naturel, spontané, du juste et de l'injuste. *Il fut absous, parce qu' on eut plus d' égard à l' équité qu' à la justice rigoureuse. Les arbitres jugent plutôt selon les règles de l' équité que suivant les termes de la loi. Il juge avec équité. Contre toute équité. En toute équité. Selon l' équité. …*

Sources :

Wikipédia (René Girard)

Revue Projet N°390 (oct-nov 2022) :

- *Christian Mellon, membre fondateur de la revue " Alternatives non violentes " - Violence : l'embarras des mots.*
- *Bernard Perret, socio-économiste : Conflits sociaux : une place à ménager.*

6 - La violence au travail

(À partir de l'article ***The conversation*** : DRH la machine à broyer : livre de Didier BILLE)
Questionnement des sociologues sur l'évolution du monde du travail
Evolution très inquiétante des statistiques ANACT
- Harcèlement des managers mais aussi des collègues
- Burn Out
- Dépressions
- Suicides au travail

Des burn-out et des addictions en hausse

Le burn-out est, on le sait, un syndrome qui touche de plus en plus de travailleurs. L'épuisement professionnel est à la fois physique et psychologique, D'après un sondage OpinionWay pour le cabinet Empreinte Humaine d'octobre 2021, le taux de burn-out dans les entreprises a doublé en un an. En 2021, 2 millions de personnes étaient concernées et 44% des salariés étaient en détresse psychologique.

Mais le dernier sondage de Mars 2022 Empreinte Humaine offre à voir des chiffres encore plus alarmants, notamment pour les responsables RH :

- 2,5 millions de salariés sont en état de burn-out sévère.
- Soit 34% des salariés.
- Les professionnels des ressources humaines sont 64 % à être en situation de détresse psychologique, 63 % en situation de burn-out, dont 34 % de burn-out sévère.

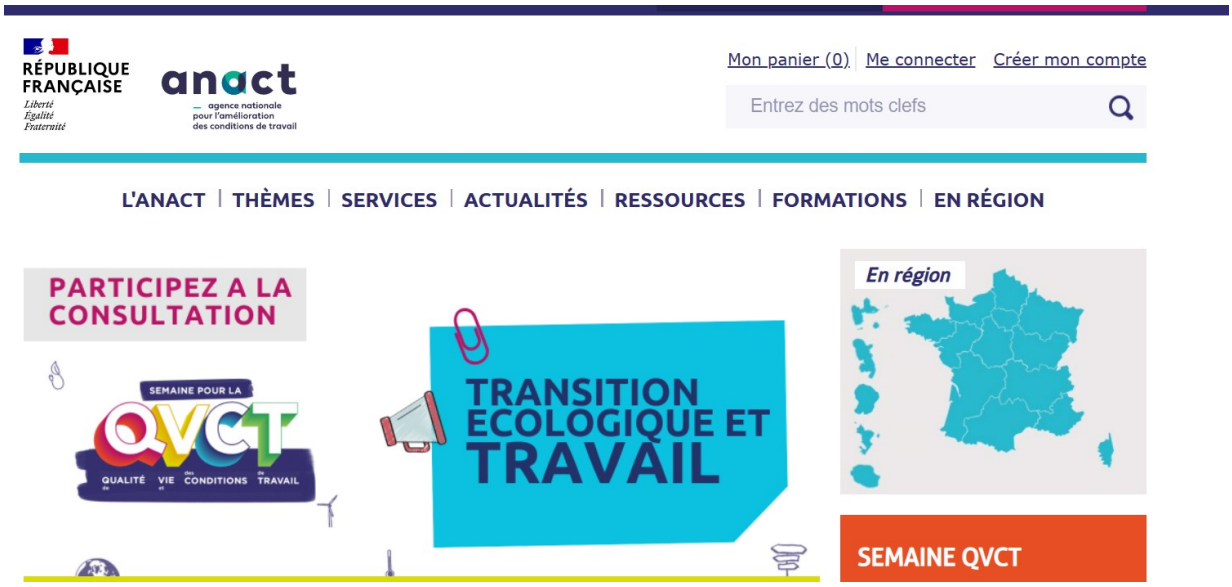
Près de 4 managers sur 10 sont également victimes d'un burn-out sévère. Et les cas de burn-out sévères ont grimpé de 25% entre mai et octobre 2021. Les experts craignaient alors que la situation n'empire en 2022 et c'est le cas puisque 44% des managers sont en détresse psychologique.

Plus de 3 salariés français sur 10 étaient en détresse psychologique (burn-out) en octobre dernier.

Rôle des services de Ressources Humaines

- A l'origine " Avocat "des salariés auprès des dirigeants et inversement
- A l'origine : les objectifs de l'entreprise sont atteints au travers les salariés
- Devenu : les objectifs sont atteints aux dépens des salariés
- RH Devenu le bras armé des dirigeants et des actionnaires
- L'entreprise n'a pas réellement à payer le coût de ses décisions
- Le droit du travail est attaqué par tous les gouvernements depuis 30 ans
- Modèle américain du libéralisme largement dominant : les salariés sont " répudiables " sans aucune contrainte.

Pour lutter contre ces fléaux



Et déclinaison en entreprise pour lutter contre les RPS (risques psycho-sociaux)
Anciens CHSCT : inclus maintenant dans les Comité sociaux et Economiques (CSE)

Enfin, rêvons un peu : la fin du libéralisme sauvage

7 – Violence structurelle des indicateurs économiques

(À partir de l'article ***The conversation*** : Hugues Poissonnier et Fiona Ottaviani)

Politiques publiques : indicateurs inflation, croissance PIB, chômage, dette.

Organisations, entreprises : résultats comptables et tableaux de bord allant jusqu'à la performance individuelle.

Indicateurs outils de coordination.

Politique publique : Les indicateurs sont gages de vérité scientifique et d'objectivité, permettent de s'accorder sur des moyens et des finalités : Ex. : Europe : ne pas dépasser 3% de PIB de déficit public, 60 % de dette.

Mais : 166 milliards € de déficit en 2023 : 516 milliards € de recettes totales, 682 milliards € de dépenses totales : 32 % de déficit budgétaire

Ex. dans l'environnement : sans indicateurs, difficile de se représenter certains phénomènes : Si tout le monde consommait comme la moyenne américaine, il faudrait 5,8 planètes pour subvenir aux besoins de la population : caricature féconde !

Organisations publiques et privées : indicateurs comptables et internes (contrôle de gestion).

Indicateurs objets de débat.

Indicateurs publics :

- Le PIB ne compte pas le travail fourni gratuitement (à la maison, bénévolat),
- les indicateurs de politique économique misent sur l'efficacité en négligeant qualité, bien-être au travail, environnement (mais greenwashing),
- accent sur les moyens plutôt que sur les résultats (ex : Education Nationale : baisse des résultats PISA : France 23ème sur 79 pays évalués).

Indicateurs organisations :

- vers des Indicateurs de performance : l'efficacité prend le pas sur la justice, le quantitatif sur le qualitatif,
- distorsions apparaissant dans le comportement des acteurs : baisse de qualité, de bien-être au travail : les indicateurs de moyens prennent le pas sur le management par le sens.

Indicateurs de résultats : la perte de sens

L'obsession du résultat fait perdre le sens, la recherche de réponses les plus pertinentes par rapport aux besoins occultation des conséquences néfastes, voire immorales, associées à l'action .

Prix de la vie humaine (3 millions d'euros en France, 9 millions de $ aux USA, 5000 $ au Bangladesh).

Ce sont également des logiques guerrières qui se développent.

- Les acteurs, pris au piège des logiques comptables, finissent par ne pas pouvoir faire autrement que d'agir en contradiction avec les finalités premières de leur action,
- la compétition instaurée par le recours aux chiffres conduit à la recherche de l'amélioration de critères facilement mesurables et mesurés,
- nous avons tous socialement intérêt à donner l'image sociale attendue pour être promu, et pour ce faire, nous nous chosifions également.

Le management incite les individus à adopter des comportements pervers pour leur efficacité sociale, ou pour se préserver autant que possible d'un pervers…

" La société malade de la gestion " (Vincent de Gaulejac) : décrit l'épuisement professionnel, stress, dégradation des relations avec les partenaires économiques.

8 – Explosion de colère (Jeanne-Marie)

Que se passe-t-il dans notre cerveau lorsque nous explosons de colère ?

Sujet traité par l'auteur : **Douglas Fields** neuroscientifique américain

De quoi parle-t-on ? :

On connait les expressions « Se mettre en rage » », « voir rouge », « coup de sang » « péter les plombs »,
On parle ici d'actions violentes impulsives, soudaines, incontrôlées, et qui dépassent la volonté consciente
Exemples :
Casser une assiette sous le coup de la colère
Plus médiatique : le coup de boule de Zidane en coupe du monde

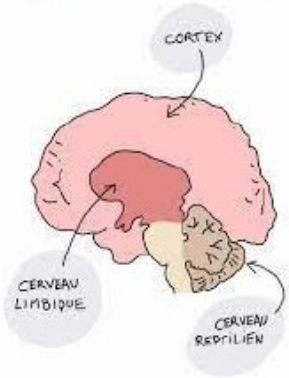
D'abord, quelques bases sur le cerveau et les différentes parties impliquées

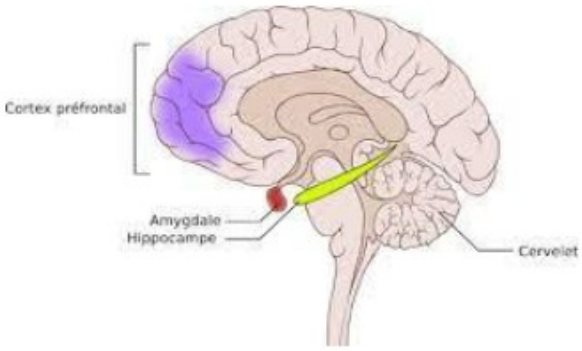
- les grandes parties du cerveau :
- Le cerveau reptilien (tronc cérébral et cervelet) -partie basse
- le cerveau limbique (hippocampe, amygdale et hypothalamus) -partie médiane
- Le cortex (hémisphères cérébraux) -partie haute

- le cerveau reptilien (cerveau profond)
Lieu des « réactions de défense et de survie » : l'attaque, la fuite ou la paralysie en cas de menace
Il est programmé pour survivre dans la nature afin de nous protéger, sécuriser nos familles, nos ressources.
Il échappe à notre conscience, car il se met en mode automatique en cas de menace réelle
On y trouverait le centre des circuits responsables du comportement violent (études récentes)

- le cortex cérébral
la « tour de contrôle »
Il héberge les fonctions de pensée, de raisonnement, de prise de décision, de planification, la sociabilisation, des fonctions déjà plus évoluées
C'est un cerveau conscient, qui contrecarre les pulsions du cerveau profond sous certaines conditions

- le cerveau limbique
Le « centre des émotions »
L'amygdale y joue le rôle de « Le système d'alerte »
Elle reçoit constamment des informations sensorielles, les décode pour évaluer la menace
Puis elle oriente et dicte des réactions comportementales en lien avec les autres parties du cerveau.
L'hippocampe intervient dans la mémoire





Comportement du cerveau dans un contexte de menace

- si le danger est réel :
Comme il est plus rapide que le cerveau de la conscience, le cerveau reptilien se met en mode survie, de façon automatique. Il va réagir par l'attaque ou de la fuite ou la paralysie

- si la menace n'est pas immédiate ou dangereuse
Le cortex préfrontal annule la réponse de peur initiée par l'amygdale
Il inhibe les actions automatiques du cerveau reptilien
La personne reste ainsi calme et rationnelle.

- Lorsqu'une personne craque soudainement et avec violence de façon inappropriée,
La menace est mal évaluée, ses circuits neuronaux de survie s'activent, mais de manière inappropriée.
Pourquoi ? Parce que les mécanismes de contrôle par le cortex se sont désactivés en lien avec certains paramètres
Nous allons étudier ces paramètres

les premiers paramètres : facteurs déclencheurs de comportements violents selon Douglas field qui les nomme « lifemort » (au nombre de 9)

L pour *life* (« **vie** ») lorsque notre vie est menacée ;
I pour *insult* (« **insultes** ») lorsque notre honneur est touché ;
F pour *family* (« **famille** ») lorsque nos proches sont en danger ;
E pour *environment*, lorsque notre **territoire est envahi** ;
M pour *mate* (« **conjoint** ») lorsque nous risquons de perdre notre partenaire ;
O pour *organization*, quand **l'ordre de la société** est remis en question ;
R pour *resources*, lorsque nos **besoins fondamentaux** ne sont plus comblés ;
T pour *tribe* (« tribu »), quand une menace pèse sur notre **groupe** et
S pour *stopped*, lorsque nous nous sentons **piégés physiquement**.

Il dit que la conduite peut déclencher les neuf Lifemorts ! par exemple…

- E pour environnent, notre territoire est envahi
quand une voiture vous fait une queue de poisson et envahit votre voie
- O quand l'ordre de notre société est remis en question
quand le conducteur d'à côté ne respecte pas le code de la route
- S nous nous sentons piégés physiquement…
Quand nous sommes bloqués pendant des heures dans un embouteillage

Etc…

Pourquoi certains arrivent-ils alors à se contrôler, quand d'autres sont débordés par leur agressivité ?

D'autres paramètres comme le contexte et la situation entrent en compte :

- Le stress chronique est ainsi le principal facteur de risque de violence

Le système de détection est continuellement en état d'alerte
Le seuil d'activation des déclencheurs est abaissé, le cerveau reptilien prend le dessus

- Certaines personnes sont plus prédisposées à la violence que d'autres

Les circuits peuvent être altérés : par des blessures, des maladies, des facteurs génétiques, des expériences vécues au début de la vie et des drogues.

- Les hommes sont plus vulnérables que les femmes

95 % de tous les prisonniers violents sont des hommes

- Chez les adolescents

Ce circuit de contrôle des impulsions et de l'agressivité n'est pas entièrement développé chez les adolescents d'où les prises de risque

le contexte de la société moderne favorise cette violence

Notre cerveau, le même qu'il y a 100 000 ans n'a pas évolué pour vivre dans notre monde moderne.
Notre société récente, avec ses communications à grande vitesse, ses déplacements et sa promiscuité, augmente les risques de déclencher les circuits neuronaux de la violence et de façon anarchique.
Le mental prenant une place de plus en plus importante dans nos fonctionnements et dans notre société, La sursollicitation du cortex, met en sourdine nos émotions et notre instinct primaire qui ont pourtant besoin de s'exprimer

Par exemple :

Avec les réseaux sociaux les menaces sont souvent psychologiques et non physiques.
Notre cerveau ne fait pas la différence entre une menace physique et une menace psychologique.
Il réagit donc comme s'il était confronté à un prédateur dans la savane comme au temps des chasseurs-cueilleurs.

Autre exemple :

Avec les moyens de transport et la promiscuité dans les villes, on rencontre plein d'individus ou de groupes étrangers. Ils ne nous sont pas familiers, d'où la perception de la menace dans certains cas.
C'est ainsi que le déclencheur T (tribu) est à l'origine de la violence religieuse, raciale, dans les gangs, et du terrorisme.

Et pour finir sur une note positive :

Lorsque nous vivons un grand stress, il est important d'être conscient que nous sommes davantage susceptibles de perdre le contrôle. Et dans certains cas nous pouvons l'anticiper.

On peut apprendre à modérer ses émotions par différentes techniques, pratiquer la Communication Non Violente etc. ...

Ces circuits neuronaux sont les mêmes circuits que ceux qui sont responsables de l'héroïsme désintéressé, comme lorsqu'une personne vient en aide à une autre menacée, au risque de perdre elle-même la vie.
Il peut donc se passer la même chose dans le cerveau d'un meurtrier et dans celui d'un héros…

Jeanne-Marie : D'après un article de Douglas Fields, neuroscientifique américain

Lien :https://www.lavie.fr/actualite/sciences/que-se-passe-t-il-dans-notre-cerveau-lorsque-nous-explosons-de-colere-73897.php.

9 – Communication non violente

Initiation à la CNV par Joèle

La Communication Non Violente est une approche, une pratique et une démarche pour se relier aux autres en iidentifiant les besoins réciproques, le tout dans la bienveillance. Elle a été théorisée par Marshall Rosenberg, un psychologie américain qui a développé et expérimenté dans les années 1960 le processus de la Communication Non Violente. Elle encourage à utiliser un langage qui favorise l'élan du cœur et la coopération, plutôt qu'un langage qui nourrit la peur, la culpabilité ou le reproche. Elle part du constat que l'enrichissement de la vie est la motivation la plus profonde chez l'être humain dans ses actions, et nous incite à chercher avant tout à assumer la responsabilité de nos choix et à améliorer la qualité de de nos relations.

La CNV peut être utilisée pour la résolution de conflits et permet de mieux communiquer entre les êtres humains.