

# Table des matières

<i>Préface de Jean Vanier</i> .....	7
<i>Indications pour aider à la lecture</i> .....	12
Introduction .....	13
Préliminaires .....	25
Quelques définitions	
Notre parcours .....	27
L'option pour la non-violence dans nos vies... ..	27

## Première partie Trouver dans l'Évangile une issue à la violence

CHAPITRE I Où commence la violence? .....	33
( <i>L'amour des ennemis, Mt 5, 38-48</i> )	
Jésus nous parle de la gestion de la violence .....	33
Un code pour les mains... ..	36
C'est la victime qui a le pouvoir de rompre l'escalade de la violence .	37
«Tendre l'autre joue»... Serait-ce se défendre? .....	37
Jésus, subversif? .....	44
Jésus nous propose de noyer le mal par le bien! .....	46
L'Amour des ennemis .....	49
Où commence la violence? .....	51
A qui accordons-nous d'être sauvé? .....	54
Perfection du Père et relation à notre imperfection .....	55
Jésus a-t-il tendu l'autre joue? .....	58
Un appel à la créativité? .....	61
Jésus apporte-t-il une nouvelle loi? .....	62
Comment aimer ses ennemis? .....	68

## CHAPITRE 2 Faire basculer le mur de la violence . . . . . 71

— Première clé —

« Apprends à reconnaître la vérité de l'autre »

*(La prostituée chez le pharisien, Lc 7, 36-50)*

Un regard qui enferme les autres . . . . .	72
Le rappel de la conscience . . . . .	75
Tu vois cette femme ? . . . . .	78
Une question de regard . . . . .	80
Ton adhérence te sauve . . . . .	80
Une autre façon de construire le mur... . . . . .	83

— Deuxième clé —

« Apprends à reconnaître tes erreurs »

*(La femme adultère, Jn 8, 1-11)*

Elle est coupable! . . . . .	85
Violence rouge, violence blanche . . . . .	86
Tendre un piège pour accuser . . . . .	89
Se faire petit et prendre le temps du rappel de la conscience . . . . .	90
Découvrir notre complicité avec la violence . . . . .	92
La violence retournée contre soi : faut-il toujours un coupable? . . . . .	94
Oser demeurer malgré ma violence . . . . .	96
Autre visage de la violence . . . . .	99
« Je ne te condamne pas ! » . . . . .	100

## Deuxième partie

## Transformer la violence au quotidien

## CHAPITRE 3 Qu'est-ce que la non-violence active ? . . . . . 107

— La roue du changement de regard —

L'amour des ennemis, pas un amour sentimental! . . . . .	109
Dynamique de l'homme, dynamique de Dieu . . . . .	111

— Les quatre réponses à la violence —

Passivité, contre violence, non-violence tactique et non-violence active . . . . .	113
Deux critères permettent de distinguer les différentes réactions à la violence . . . . .	118

Il n'y a pas que la contre-violence qui est violente! . . . . .	122
Etre non-violent, ce n'est pas ne jamais être violent . . . . .	123
Un cheminement qui peut paraître contradictoire . . . . .	126
Le non-violent est celui qui ne cherche pas à justifier sa violence . .	127
La violence est un cri! . . . . .	129
Accepter notre humanité . . . . .	131
<b>CHAPITRE 4 Un chemin pour vivre plus intensément . . . . .</b>	<b>133</b>
La non-violence, ça s'apprend! . . . . .	133
Des outils pour cheminer au quotidien . . . . .	134
Que nous apporte la Bible sur ce chemin? . . . . .	136
Un autre regard sur le monde... . . . . .	145
Une évolution planétaire . . . . .	147
Un processus et une responsabilité personnelle de chacun . . . . .	148
<b>CHAPITRE 5 Comment agir concrètement? . . . . .</b>	<b>151</b>
Démarrer en douceur . . . . .	151
«Je me rends compte que j'ai été violent» . . . . .	159
Découvrir notre propre violence devient une chance . . . . .	168
Pour désapprendre et réapprendre, s'entraîner . . . . .	176
La fermeté permanente . . . . .	186
Le chemin se fait en marchant . . . . .	193
<b>CONCLUSION Vous avez dit impossible? . . . . .</b>	<b>195</b>
<i>(La multiplication des pains, Mc 6, 30-44)</i>	
Artisans de paix : mission impossible? . . . . .	195
Apporter nos cinq pains et nos deux poissons... . . . . .	197
Oser et croire . . . . .	199

## Annexes

<b>ANNEXE 1 Présentation de l'association Sortir de la Violence . . .</b>	<b>207</b>
Quatre branches d'activités . . . . .	207
Membres . . . . .	208
<b>ANNEXE 2 Bibliographie . . . . .</b>	<b>211</b>