

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
CHAPITRE 4 Un chemin pour vivre plus intensément	133
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
CHAPITRE 5 Comment agir concrètement?	151
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
CONCLUSION Vous avez dit impossible?	195
<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

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