



2011 – ANNÉE DU BÉNÉVOLAT

**DES BÉNÉVOLES
S'ENGAGENT POUR
LA NON-VIOLENCE**

Portraits pour en parler autrement



LA NON-VIOLENCE, C'EST D'ABORD LE RESPECT DE SOI, D'AUTRUI ET DE L'ENVIRONNEMENT. C'EST AUSSI NE PAS RESTER PASSIF DEVANT L'INJUSTICE. ELLE PEUT SE RÉSUMER PAR LA FORMULE "NI HÉRISSE, NI PAILLASSE", NE PAS BLESSER, NE PAS SE LAISSER PIÉTINER.

Le Centre pour l'action non-violente (CENAC) a souhaité s'associer à l'Année européenne 2011 du bénévolat en éditant la présente brochure. Celle-ci regroupe des témoignages de ses membres actifs - hommes et femmes. La parole leur a été donnée pour s'exprimer sur leur engagement au sein de l'association. Une manière de valoriser leur contribution à la vie du CENAC et de parler autrement de la non-violence.

Les réponses apportées répondent à trois questions : Pourquoi êtes-vous bénévole au CENAC ? Que représente pour vous la non-violence ? Que vous apporte votre engagement bénévole au CENAC au niveau de la non-violence ?

Si le CENAC a choisi de participer à la célébration de l'Année du bénévolat, c'est qu'il est profondément convaincu que ses bénévoles constituent un pilier

central pour promouvoir la non-violence en Suisse romande, en termes de réflexions et de forces de travail, mais aussi du fait que le bénévolat contribue à la cohésion sociale :

“ L’action bénévole constitue l’un des fondements de la vie sociale. Elle joue un rôle fondamental dans le renforcement du tissu social. Elle “ fabrique ” de la société ; elle renforce des liens qui se sont amenuisés ; elle facilite l’insertion des personnes dans des réseaux de solidarité directe ; elle permet d’inventer des nouvelles façons de vivre ensemble ; elle enrichit les rapports sociaux et les rapports collectifs et cela dans une société où la solitude s’installe. Elle permet aux individus de se sentir responsables et utiles. ” *

Le CENAC existe et se développe grâce à l’engagement d’une trentaine de bénévoles. Nous avons saisi cette occasion pour nous questionner sur ces personnes qui font l’association. Qui sont-elles ? Comment sont-elles arrivées au CENAC et pourquoi ont-elles choisi de mettre leurs compétences à son service de manière bénévole ? Que ce soit au sein du comité, de groupes de travail, lors d’activités ponctuelles comme la tenue de stands ou pour des tâches moins visibles que sont la gestion du fichier

* COLLAUD M.-Ch. & GERBER C.-L. (1991). Pour la collaboration entre bénévoles et professionnels dans l’action sociale. Lausanne. Editions EESP. p.19

d'adresses ou de la comptabilité, ces personnes accomplissent un travail conséquent et de qualité – sans être rémunérées, mais surtout sans obligation, sans y être tenus, à titre gracieux, parce qu'elles "le veulent bien".

Au moyen de cette brochure, le CENAC veut valoriser et mettre en avant les qualités humaines de ses bénévoles en leur permettant de s'exprimer sur leurs motivations.

Ces portraits nous montrent la richesse et la diversité des personnes qui s'engagent pour la non-violence. Chacune avec un regard personnel de ce que peut signifier cette notion, mais toutes avec l'envie d'améliorer les relations humaines.

Le CENAC se réjouit de ce beau résultat et espère continuer à offrir à ses bénévoles des occasions d'échanges, des expériences enrichissantes ainsi qu'une valorisation de leurs compétences. Tout cela dans la convivialité.

SANDRINE BAVAUD
présidente

MANUELA DIONISIO CALADO
membre du comité et
responsable des bénévoles

NICOLAS MOREL
secrétaire général



GLOSSAIRE



FB
p9



MC
p10



DdC
p11



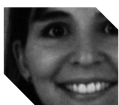
JG
p15



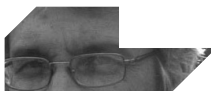
OG
p16



IG
p17



JM
p22



MM
p23 – 24



MJNR
p25



VA

p6



SB

p7



PB

p8



PF

p12



CFR

p13



PG

p14



CH

p18



RK

p19 – 20



OL

p21



OR

p26



FdV

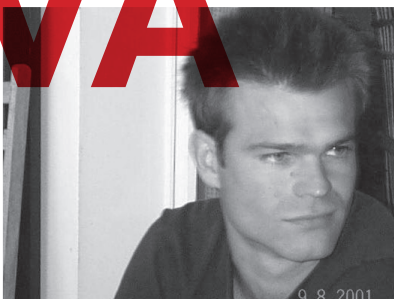
p27



EV

p28

VA



VINCENT ARTISON

Formateur du CENAC. Travailleur social de rue, intervenant dans diverses écoles santé-social.

Coordinateur de la plateforme romande du travail social hors murs (Gréa, Yverdon), membre du groupe pilote au sein du réseau international en travail de rue (Dynamo International, Bruxelles).

-
- Je suis partie prenante du CENAC car il s'agit d'un moyen de résister aux mécanismes qui produisent de la violence et de sentir la dimension collective de mon engagement. Après des années d'implication dans divers réseaux associatifs d'éducation populaire en France et Belgique, à peine arrivé en Suisse, je me suis rendu au Centre Martin Luther King en 2002, rebaptisé CENAC aujourd'hui. J'y ai fait des rencontres, trouvé du matériel, participé à une action et accompagné des jeunes et adultes.
 - La non-violence représente pour moi une voie, une recherche d'harmonie, une expression de funambulisme également.
 - Mon engagement m'apporte une autre manière de concevoir mon rapport au temps.
-



SANDRINE BAVAUD

Présidente du CENAC, Responsable de la sensibilisation pour l'Association Lire et Ecrire, membre du comité de la FRC-VD et de l'Association pour une économie sociale et solidaire (Apres-VD). Députée et candidate au Conseil National.

- Après avoir travaillé durant six ans pour le CENAC, j'ai pris conscience du rôle positif que la non-violence peut avoir pour prévenir et résoudre des conflits interpersonnels. En éditant la brochure "Le conflit: entrez sans frapper", j'ai été définitivement convaincue : la non-violence, ça marche ! Les écrits de Jean-Marie Muller, philosophe et spécialiste du domaine, ont également contribué à mon engagement pour dénoncer la légitimité de violences de type structurel, au profit d'une culture de la non-violence.

Alors que les apports de la non-violence sont porteurs, il n'a jamais été évident de faire reconnaître l'importance de la contribution du CENAC en Suisse romande. J'y ai rêvé souvent et j'y ai placé tous les efforts possibles. Après avoir choisi en 2006 de me diriger vers d'autres horizons professionnels, j'ai continué à donner quelques coups de main. Puis depuis 2010, j'ai repris la Présidence du CENAC avec pour

objectif d'assurer la cohérence des actions de l'association. Cela implique de valoriser le travail des membres actifs, de répondre aux attentes des publics cibles, de faire connaître les prestations du CENAC et de collaborer en partenariat.

- La non-violence me permet de comprendre que la violence n'est pas une fatalité contrairement au conflit qu'il convient d'intégrer de manière constructive : en agissant dans le respect de soi, d'autrui et de l'environnement. Gandhi, les Mères de la place de Mai en Argentine, ou les objecteurs de conscience sont des exemples qui me donnent la force de ne pas rester passive face aux injustices. Certes, la non-violence n'est pas une baguette magique. Au contraire, elle exige de prendre en considération le contexte et les parties prenantes pour apporter des solutions – dans une approche gagnant-gagnant. Cela prend du temps. Cependant, au bout du compte, l'option prise peut s'avérer sereine et durable. Une manière d'espérer qu'un autre monde est possible, où chacun et chacune trouve sa place dans le respect de la dignité ?

- Dans le cadre du CENAC, je rencontre de nombreuses personnes qui enrichissent ma trajectoire de vie : des formateurs et des formatrices qui me transmettent des pistes pour accueillir les conflits et y faire face, des civilistes qui font preuve d'une grande responsabilité à l'égard de la cohésion sociale, des documentalistes qui me trouvent toujours un livre ou un article répondant à mes questions ou qui m'ouvrent de nouveaux horizons. Ces rencontres renforcent mes compétences dans le domaine de la non-violence et rendent possible mon action pour un devenir plus juste.

PB



PHILIPPE BECK

Formateur au CENAC, médiateur, coach certifié et formateur d'adultes. Membre de FormAction (www.formaction3.ch), collectif proposant des formations et des interventions diverses pour prévenir ou désamorcer des situations difficiles, voire des conflits: coaching, médiation, supervision.

■ Parce que la cause de la non-violence m'est chère, et que le CENAC est l'organisme qui la promeut en Suisse romande, je m'engage en son sein. Par fidélité aussi à mon passé d'ancien secrétaire et d'ancien membre du comité.

■ La non-violence représente pour moi un mode de vie jamais atteint mais toujours possible... et souhaitable!

Jamais atteint, au sens où personne ne peut dire: "voilà, je suis non-violent".

Toujours possible, au sens où dans toute situation il est possible de chercher la voie qui fera le moins violence à soi-même et à autrui.

Toujours souhaitable, parce que la violence – ou plus de violence que nécessaire – est toujours un déni d'humanité. Et que... nous souhaitons tous et toutes être humains, non ?!

■ J'ai beaucoup appris au CENAC, d'abord de multiples savoir-faire, que ce soit en tant que secrétaire, membre du comité, ou bénévole "ad-hoc" dans maints groupes de travail et autres diverses tâches. Cet engagement m'a également apporté des savoirs, notamment au travers de la lecture de quelques centaines d'ouvrages de la bibliothèque du Centre. Et puis j'ai appris, un petit peu, la patience, l'écoute; ce genre de talents, si nécessaires à la vie de groupe.

Le CENAC est un lieu où des "apprentis non-violents" de tempéraments divers (mais généralement forts!) se côtoient, collaborent, s'affrontent de temps en temps... J'y ai appris à ne pas avoir peur du conflit!

J'ajouterai encore que les formations organisées par le CENAC dans les années 70 et 80 m'ont donné le goût de ce métier-là, qui est devenu le mien – aussi grâce au CENAC, entre autres – depuis 2002!

FB



FRANÇOIS BEFFA

Membre du groupe de pilotage du programme de formation et formateur au CENAC.

Le travail de bénévole au CENAC correspond à mes valeurs profondes liées à la non-violence. J'ai envie que cette "philosophie – art de vivre et d'être ensemble" soit diffusé et prenne peu à peu corps dans la société. C'est pourquoi je me suis tout naturellement tourné vers la formation, puis j'ai pris part à l'organisation du cycle de formation mis sur pied par le CENAC.

Je pense que je suis tombé très tôt dans la "marmite" de la non-violence. Mon éducation chrétienne et mon prénom (St-François, auteur de la fameuse prière: "là où se trouve la haine, que j'y mette l'amour, là où se trouve la discorde, que j'y mette l'union..." paroles auxquelles je me suis senti appelé) sont comme chevillés en moi. Très tôt dans mon enfance, je me suis trouvé en position de "médiateur" sans le savoir, dans ma famille, à l'école, avec mes copains.

Rapidement je me suis rendu compte que les beaux discours et les belles intentions n'ont que peu d'effet. Après de nombreuses lectures et d'infructueux tâtonnements, j'ai eu le bonheur de suivre des formations du CENAC, puis une formation de médiateur. Peu à peu, théorie et pratique ont pu se rejoindre. Mon couple, ma famille, mon travail de prof de piano, les médiations, les associations que j'ai soit animées, soit présidées, et en premier lieu moi-même, tout cela a été un formidable "terrain d'exercice" pour mettre ces découvertes en pratique. Je crois pouvoir dire que la "philosophie – art de vivre" non violente a profondément contribué à mon bonheur, et – j'ose le dire – a également un peu "contaminé" mon entourage!

MC



MANUELA CALADO

Membre du comité du CENAC.

Animatrice socioculturelle.

■ Mon engagement bénévole au CENAC s'est fait de manière assez naturelle et évidente. Travaillant dans le milieu de l'animation socioculturelle, je ne suis pas indifférente aux questions de violence, de discrimination et d'injustice que l'on trouve malheureusement dans toutes les sociétés. En devenant bénévole dans cette association, j'espère approfondir les possibilités de la non-violence et surtout contribuer activement à la construction d'un vivre ensemble plus serein. Le bénévolat me séduit également par sa forme de travail non-violent. On apporte ce que l'on est et ce que l'on sait faire; on s'investit dans la limite de nos envies, disponibilités ou énergie, et nous fixons nous-même ces limites.

■ Aller vers la non-violence est pour moi une tentative de vivre autrement mes relations. C'est une notion très riche car elle implique celui qui la pratique mais aussi celui à qui elle s'adresse et à tous ceux qui en sont témoins. Je définirais la pratique de la non-violence comme une action consciente qui tente de transformer nos instincts de peur, de colère ou de tristesse afin qu'ils ne soient pas destructeurs de relation mais qu'ils puissent être communiqués et entendus de façon à enrichir mon lien à l'autre. Cela reste pour moi un idéal car on n'arrive pas toujours à se dominer. Toutefois, comme un phare, il m'indique le chemin pour me sortir de la tempête. J'espère que plus je suivrai ce chemin et plus il me deviendra connu et se transformera en réflexe.

■ Mon engagement au sein du CENAC m'a surtout donné l'occasion d'acquérir des bases théoriques grâce aux formations proposées et aux nombreux livres sur ce thème mis à disposition. J'ai ensuite pu vivre la mise en pratique des principes de la non-violence dans le cadre de l'association et découvrir les efforts réels que cela demande. Dans mon cadre professionnel, social ou familial, je suis devenue plus attentive aux formes de communications et je m'entraîne à la non-violence dans mes relations.



DOMINIQUE DEL CUSTODE

Membre du groupe de pilotage du programme de formation du CENAC. Médiatrice certifiée, présidente de l'association Médiation Solution (www.mediation-solution.ch). Elle propose tout un panel de formations liées directement ou indirectement à la non-violence telles que "initiation au processus de gestion de conflits", "communiquer, c'est être en relation avec l'autre", et d'autres encore.

-
- Je suis bénévole au CENAC car je pense que si chacun amène sa goutte de bienveillance dans un monde qui parfois est déroutant, nous améliorons la condition de vie des prochaines générations.
-
- La non-violence est le moyen de s'affirmer sans entrer dans l'escalade de violence que peuvent parfois générer des différents. Elle respecte l'identité et les idées de chacun tout en favorisant un échange gagnant-gagnant. Ceci n'est évidemment valable que lorsque les deux interlocuteurs sont participatifs à cette forme de communication ou du moins acceptent d'en envisager les avantages.
-
- M'engager au sein du CENAC me permet de faire la promotion de la non-violence qui fait partie de mes valeurs et profiter de la richesse du partage avec les autres bénévoles.

PF

**PIERRE FLATT**

Membre du groupe documentation du CENAC.
Collaborateur à Alliance Sud, président de l'Association de quartier de La Borde (Lausanne).

-
- Mon activité au CENAC est pour moi d'abord synonyme de liberté. La liberté du choix de mon engagement. Cela apporte du sens et du sel à mon quotidien. M'investir pour des valeurs auxquelles je crois intimement contribue à ma cohérence intérieure. La rencontre et le partage avec d'autres bénévoles est un enrichissement permanent. La possibilité d'être actif dans le cadre de la documentation me procure une place privilégiée pour suivre et étudier la non-violence sous toutes ses facettes.
 - La non-violence représente pour moi une philosophie que j'essaie de pratiquer au mieux au quotidien, avec mes faiblesses et mes contradictions. Une recherche de cohérence intérieure. La non-violence implique également une lutte permanente contre la violence sous toutes ses formes et par voie de conséquence contre l'injustice.
 - Mon engagement m'apporte la possibilité de partager, de m'informer et de militer pour des valeurs que je partage.
-



CHANTAL FURRER REY

Formatrice du CENAC. Médiatrice, Gestalt-thérapeute et formatrice d'adultes membre de FormAction (www.formaction3.ch), collectif proposant des formations et des interventions diverses pour prévenir ou désamorcer des situations difficiles, voire des conflits : coaching, médiation, supervision.

-
- Je désire m'engager dans quelque chose qui fait sens, qui soit porteur de vie, dans un projet collectif, citoyen, militant.
-
- La non-violence représente quelque chose de très concret pour moi, au quotidien, une manière d'être en relation à soi, aux autres, au monde. Dans le respect des différences, de la vie tout simplement. Un projet de société aussi, que j'aimerais transmettre à mes enfants.
-
- Mon engagement me permet d'accorder une attention particulière aux gens qui s'investissent pour des projets même tout simples dans la visée d'améliorer les liens entre les gens. Il me donne l'envie de ne pas baisser les bras. Et l'impression de faire partie d'une grande communauté, de ne pas être seule. Il m'apporte des méthodes, des outils, des stratégies d'action...

PG



PASCAL GEMPERLI

Membre du comité du CENAC. Ingénieur spécialisé en communication interculturelle, médiateur certifié.

■ Je m'engage au sein du CENAC qui est un acteur principal en Suisse Romande, au-delà du domaine de la non-violence. Il contribue ainsi à la cohérence sociale de la société. Une belle cause pour s'engager!

■ La non-violence dans le comportement (non-violence directe) et les attitudes individuelles (non-violence culturelle) ainsi que dans les structures sociétales (non-violence structurelle) est une condition préalable pour permettre à

chaque individu de se développer selon son propre gré. En conséquence, chaque individu peut donner à la société le meilleur de soi et faire avancer celle-ci de manière générale.

■ L'échange avec les collègues au CENAC et le suivi de projets concrets me permettent de me plonger davantage dans un domaine passionnant. En plus de cela, chaque petit et grand succès me procure une satisfaction personnelle d'être utile pour la société.

JG



JEANNE GOLAY

Membre du groupe documentation
du CENAC. Enseignante retraitée.

-
- Lorsque j'ai pris ma retraite, le CENAC (alors CMLK) cherchait des paires de bras pour préparer le déménagement de son centre de documentation, de Béthusy à la Route de Genève. Une fois les documents sur leurs nouveaux rayons, j'ai fait un peu de catalogage, de l'équipement et du prêt : j'avais travaillé dans une bibliothèque scolaire et collaboré à un ouvrage sur l'éducation à la paix. C'est donc tout naturellement que je me suis engagée comme bénévole au CENAC. Pour le plaisir de travailler en équipe et par intérêt pour les richesses de ce centre de documentation que j'avais envie de découvrir et de faire découvrir.
-
- Je m'accroche à la non-violence et j'en guette les manifestations partout dans le monde pour ne pas désespérer du genre humain ! Plus quotidiennement, à mon niveau, c'est une pratique que je découvre et que j'apprends en même temps que j'apprends à vivre, au fil des rencontres et des lectures.
-
- Mon engagement auprès du CENAC m'apporte le partage, la réflexion, les enseignements et les encouragements de celles et ceux que j'y rencontre. La conviction qu'il existe une alternative à la violence et le sentiment que je peux contribuer à la faire connaître.

OG

**OLIVIER GRAND**

Membre de la commission de rédaction
Terres Civiles. Travailleur social.
Secrétaire général d'AvenirSocial, Berne.

■ Je suis arrivé au CENAC au moment où j'allais déposer ma demande de service civil. J'avais demandé du soutien auprès de sa permanence. J'ai fait assez tardivement cette demande de service civil, bien après avoir fait l'école de recrue. A ce moment de ma vie, je me suis interrogé sur mon rapport à la violence, je suis éducateur spécialisé de formation et travaillais dans un secteur où la violence était courante. C'est l'époque où j'ai lu l'Autobiographie de Gandhi et La guerre et la paix de Tolstoï. J'ai alors assez naturellement rejoint le comité du CENAC. Depuis, j'ai vécu de très belles expériences et j'ai eu l'occasion de rencontrer beaucoup de personnes avec qui partager cet intérêt pour la non-violence.

■ En tant qu'éducateur, j'ai été sensibilisé dès ma formation aux questions de prévention de la violence, René Girard et Carl Rogers ont fait partie de mes livres de chevet. Mais cette prévention de la violence, à partir de son identification, signifie pour moi, tenter d'anticiper les impasses émotionnelles dans lesquelles on peut se retrouver. Et c'est dans ces impasses qu'apparaît la violence comme seule issue possible. Ainsi, j'associe la prévention de la violence à notre assiduité à communiquer adéquatement nos émotions et à offrir à nos interlocuteurs et interlocutrices des portes de sortie. La non-violence va à mon sens plus loin que cet aspect préventif. Il s'agit dans les relations humaines d'une culture plus globale, d'une posture fondamentale vis-à-vis de l'autre. La non-violence est une éducation permanente.

■ Mon engagement au CENAC signifie avant tout la rencontre avec des êtres humains. J'y ai rencontré des personnes qui avaient une expérience bien plus longue que la mienne et qui avaient été jusqu'au bout de leur conviction en refusant de servir dans l'armée. Les échanges avec ces personnes sont toujours enrichissants. Cela permet de former ses propres idéaux.

Ensuite, il faut bien reconnaître qu'en étant actif dans une association, on ne fait pas que parler des idéaux qui nous animent. On traite aussi de choses très triviales. C'est toujours l'occasion de se former à la gestion de projet, aux finances. Ce sont des choses qui nous enrichissent aussi sur le plan professionnel. Ce va-et-vient entre sphère professionnelle, famille et engagement bénévole est très motivant.

IG



ISABELLE GRIS

Membre du groupe de travail documentation
du CENAC. Traductrice.

-
- A la recherche d'une cause correspondant à mes aspirations et à laquelle je pouvais consacrer un peu de mon temps libre, j'ai découvert le CENAC par hasard, car j'ignorais tout de son existence.
 - Je suis très heureuse de pouvoir m'engager au sein de l'équipe chaleureuse du CENAC.
-
- La non-violence représente pour moi la quête d'un idéal de tolérance et de fraternité auquel l'humanité doit accéder.

CH



CATHERINE HENRY

Comptable du CENAC. Secrétaire-comptable.

■ J'ai assisté en 2006 / 2007 au cycle de formation donné par le CENAC et j'ai trouvé les cours très enrichissants. Je suis devenue bénévole au CENAC car je désirais m'engager d'une manière plus active dans la "promotion" de la non-violence et souhaitais travailler avec des personnes intéressées par la non-violence.

■ La non-violence m'apporte un message d'espoir face à la violence. Je suis convaincue qu'elle peut se révéler un "outil" très puissant face à la résolution de conflits.

J'essaie de l'intégrer quotidiennement dans ma vie privée et professionnelle et elle m'est d'un précieux soutien dans mon travail éducatif avec mes enfants. J'ai pris conscience que la non-violence c'est aussi se respecter soi-même (écouter ses émotions, prendre du temps pour soi, etc.).

■ Je trouve qu'au sein du CENAC beaucoup de choses ont été entreprises pour accueillir et soutenir les bénévoles (fête des bénévoles par ex.). J'apprécie le fait que mon travail soit reconnu et valorisé, ce qui est pour moi un bel acte de non-violence.



ROLF KELLER

Membre du groupe de pilotage du programme de formation et formateur au CENAC. Traducteur HES, accompagnements individuels, de groupes et de projets.

■ Depuis de nombreuses années, je suis engagé dans les formations du CENAC pour la résolution non-violente des conflits. Au début en tant qu'administrateur et caissier, puis comme formateur et membre du groupe qui gère le programme de formation. C'est par le biais de ces formations que je me suis engagé au sein du CENAC. Ce programme de formation est pour moi une plate-forme précieuse pour sensibiliser à la non-violence, encourager à prendre ses responsabilités de citoyen/ne et œuvrer de manière constructive pour une vie digne à divers échelons (soi-même, l'entourage immédiat, les divers lieux de vie, la société en général).

Comme formateur, j'ai l'occasion de partager à mon tour avec d'autres des "trésors" que d'autres avant moi m'ont confiés : il y a là des savoir-faire, des outils concrets, certes, mais avant tout le fait de cultiver des savoir-être, des attitudes de vie. Si je mets ma sensibilité, mon temps, mon énergie, et mes ressources au service du CENAC, c'est surtout dans la certitude que ces investissements auront un rayonnement plus large,

dans l'espace comme dans le temps, bien au-delà des limites de l'association.

■ Au début de mon parcours, je voyais la non-violence surtout comme une collection d'outils qui devait me permettre d'évoluer dans ma vie et de faire évoluer le monde autour de moi de manière respectueuse de la vie. Un moyen de pratiquer une éthique générale que je partageais. Plus j'avance, plus je vois la non-violence comme un "art de vivre", et même comme un cheminement spirituel. Cultiver l'art de la justesse, de l'acte adéquat posé au bon moment, l'art du respect de soi et d'autrui aussi, voilà un puissant moteur de changement à tous les niveaux – personnel, interpersonnel, social, voire même politique au final. C'est une manière d'être qui me met en lien, qui me permet d'aller avec confiance au-delà des tabous et des convictions toutes faites. Accueil de la vie dans toute sa plénitude et toute sa diversité, avec l'attention constamment portée sur ce qui est en émergence, ce qui peut s'épanouir, porter au-delà des échecs et des culs-de-sac.

■ Mon parcours en matière de non-violence, et plus spécifiquement de gestion non-violente des conflits, m'a donné et me donne des repères qui m'aident à m'orienter dans toutes les situations ordinaires et extraordinaires de la vie. Je suis convaincu que mon apport dans les petites et les grandes choses du quotidien et de la vie professionnelle compte, ce qui est déjà valorisant en soit. En pratiquant "l'amour de la vérité", pour paraphraser la notion de satyagraha de Gandhi, je suis aussi plus congruent: mes actes sont accordés à mes valeurs profondes, et j'arrive plus facilement à faire le tri entre ce qui participe de ces valeurs, d'un côté, et ce qui constitue, de l'autre côté, plutôt des

"encombrements", des héritages, culturels ou familiaux notamment, qui font obstacle à la concrétisation de ces valeurs.

Je fais l'expérience qu'en me centrant sur l'essentiel, ma vie devient plus légère et plus sereine. J'ai un guide intérieur qui me montre le chemin et en qui je peux faire confiance, et je n'ai pas besoin de me prendre la tête pour essayer de faire plaisir à tout le monde à la fois, d'être moi-même "sans m'exposer". Si je peux me tenir droit devant moi-même et devant les réalités qui me dépassent, c'est déjà extrêmement précieux. Que demander de plus?



OLIVIER LANGE

Conception et maintenance du site web du CENAC.
Développement de logiciels.

-
- J'ai découvert le CENAC lorsque j'ai décidé de quitter le service militaire. Les permanents du CENAC m'ont aidé à préparer mon audition d'admission au service civil. Par la suite, je me suis engagé pour maintenir le site web, par gratitude et curiosité pour la non-violence.
-
- La non-violence représente pour moi une attitude essentielle pour vivre en paix avec soi et le monde autour de soi. C'est arrêter de lutter; parce que la lutte est inutile. Arrêter en premier lieu de lutter avec son corps, sa haine ou sa colère, sa jalousie, sa détresse ou sa douleur. C'est embrasser les contrariétés de la vie et développer le savoir-faire qui permet de les transformer, pour qu'elles n'étouffent pas la vie.
- Ma contribution au CENAC est une opportunité de rencontrer des personnes et de considérer la façon dont chacun et chacune traduit la non-violence en un engagement spécifique; de découvrir des textes (Jean-Marie Muller) et pratiques (communication non-violente, gestion des conflits) relatifs à la non-violence; de discuter et encore découvrir l'histoire du mouvement non-violent en Suisse. Ainsi, je peux approfondir ma compréhension et ma pratique de la non-violence.

JM



JOELLE MARY

Membre du comité du CENAC.
Responsable des bénévoles
francophones de Greenpeace.

- Il me semblait naturel d'accepter un rôle au sein du comité du CENAC pour l'antenne Formation. J'avais envie d'apporter mes expériences en tant que formatrice, en tant que bénévole dans diverses associations ainsi qu'en tant que coordinatrice des bénévoles pour une ONG. Je peux aussi

faire profiter le CENAC de mon réseau professionnel. Il me semblait aussi très riche de pouvoir travailler avec les autres membres du comité et de pouvoir assurer un avenir au CENAC.

- Pour ma part, la non-violence est une philosophie de vie que j'essaie d'implanter tant dans ma vie professionnelle que privée. Cela m'amène à trouver des solutions lors de conflits et de mener des projets de manière participative. Cela m'a également ouverte aux différents courants fondateurs de la non-violence et élargi mes horizons.
- Mon engagement au CENAC me permet d'avoir à chaque instant une lanterne qui s'allume, par exemple lors de conflits, afin de ne pas blesser l'autre et de rester dans l'écoute. Il est également important pour moi de faire la différence entre colère et violence. C'est un vrai challenge que d'appliquer les principes de la communication non-violente dans la vie de tous les jours.

MM



MICHEL MÉGARD

Membre du groupe de travail documentation
du CENAC. Mathématicien-développeur

■ “Pourquoi êtes-vous bénévole au CENAC?”. Parfois je me pose cette question! Il y a une part de relation affective avec une documentation que j’ai largement contribué à réunir et à mettre en valeur. Il y a la fidélité à l’équipe (même si elle change!). Il y a la fidélité au projet de diffuser la non-violence – plus précisément de témoigner de la conviction en quelque chose qui peut parfois s’appeler “non-violence” et qui concerne notre relation au monde. Mais avec le temps le CMLK / CENAC s’institutionnalise de plus en plus (processus normal), et je m’y retrouve de moins en moins.

■ “Que représente pour vous la non-violence?” Quelle question! En premier lieu, c’est un mot, une traduction littérale du mot “nonviolence” utilisé par Gandhi lui-même en anglais pour tenter d’exprimer une série de mots employés en hindi: “ahimsa”, “satyagraha” et “swaraj”. Les référents culturels sont différents pour ces diverses langues. Donc pour moi, qu’est-ce que

cela représente?! Après avoir lu, vu, pensé, partagé, expérimenté, il y a “pour moi” un mélange, un agrégat basé sur ces références culturelles asiatiques (pour le peu qu’il m’est permis de capter), et occidentales, laïques et religieuses.

En résumé, j’aime assez l’idée reflétée par le mot “innocence” qui, par son étymologie, dit exactement cela: la “non nuisance”. C’est presque la “volonté de ne pas nuire”, expression souvent utilisée pour traduire “ahimsa”.

La non-violence serait cela pour moi: user de ma capacité de décision, du pouvoir – même limité – qui m’est donné de faire des choix, pour préférer autant que faire se peut les actions qui m’apparaissent comme libres de nuisances.

Bien évidemment, je fais toujours d’importants compromis. Par exemple l’ordinateur que j’utilise en ce moment même contribue à un certain désordre mondial source de terribles

violences là où les pouvoirs s'arrachent les matières premières, là où les travailleuses et travailleurs sont contraints de tout "informer" (classer, étiqueter, copier, marquer, évaluer, sauver sur le disque dur ou dans le "nuage" du cloud-computing), là où on attend des citoyennes et citoyens qu'ils et elles soient "computer-literate" et "efficaces" plutôt que créatifs et à l'écoute du monde qui les entoure.

-
- De manière générale mon engagement au sein de l'association m'apporte de belles rencontres, de beaux conflits, de belles découvertes.

Plus concrètement au niveau de la non-violence, des milliers de textes et de documents divers me sont passés entre les mains, témoignant des idées ou des

actions de femmes et d'hommes aux quatre coins de monde. C'est un privilège d'avoir ainsi accès à une information aussi riche. C'est aussi une responsabilité qui nous renvoie à ma réponse à la première question "Pourquoi je fais du bénévolat au sein du CENAC?".

Plus de vingt ans d'animation de groupes d'adultes, centrée sur les questions de la violence et des conflits, m'a aussi enrichi de belles rencontres, de beaux conflits, de belles découvertes. Et cela invite à la modestie.



MARIE-JO NANCHEN-REMY

Membre du groupe de pilotage du
programme de formation et formatrice du
CENAC. Travailleuse sociale communautaire.

Je suis bénévole au sein du CENAC pour des raisons éthiques... la non-violence repose sur des valeurs auxquelles je crois profondément : la justice, la bienveillance, la fraternité, la paix. Je m'y engage aussi parce que je refuse d'entrer dans l'engrenage de la violence et que je ne lui accorde aucune justification quelle qu'elle soit, parce que je crois que d'autres chemins existent pour désamorcer des différends, même puissants, même aigus, parce que ce choix donne densité et sens à ma vie. Le CENAC me permet également de rejoindre cet élan de vie et de choisir dans ma vie de prendre la responsabilité de contribuer à un changement social, de résister à l'engrenage de la violence....

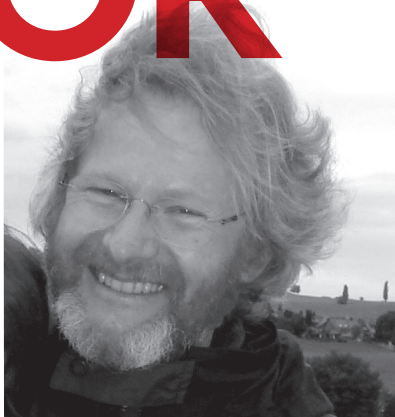
Une goutte d'eau associée à des milliers, des millions d'autres, finit par enfler pour avoir un impact....

- La non-violence représente pour moi une opportunité pour replacer l'Homme au cœur de tout échange, dans toute sa dignité, dans sa force de création, dans le respect de sa pleine humanité... que la vie est tellement plus dense par l'enrichissement mutuel et, parce que la rencontre avec l'autre participe à croître dans la relation à soi et vice versa... La non-violence est une chance pour le présent et le futur de notre humanité... Depuis mon très jeune âge je vois la non-violence comme une grande farandole d'humains qui se donnent la main, conscients de leurs différences et confiants dans la résolution de leurs différends....

- Mon engagement au sein de l'association est un cadeau épatant... Je ne peux imaginer rester les bras ballants. Il n'est pas facile de mettre en acte ses convictions et ses valeurs et le CENAC constitue un levier auquel je peux m'associer pour prendre pleinement ma place de citoyenne, de trouver un lieu où je puisse exercer ma responsabilité de terrienne à mon niveau, dans mon environnement, dans la proximité des liens tissés...

- Cet engagement m'a permis d'échanger, de cheminer, de partager, de croître, de me sentir plus vivante au cœur de ce qui m'est précieux.

OR



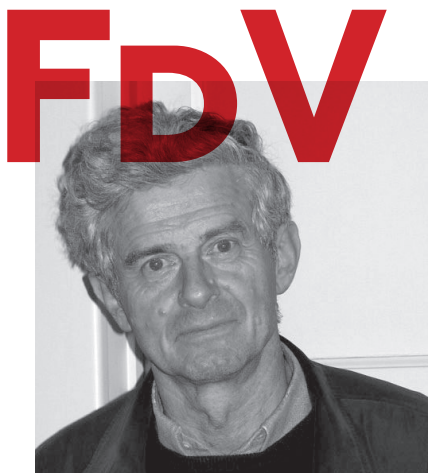
OLIVIER RUMPF

Bénévole joker. Enseignant.

- Je me suis impliqué au CENAC parce qu'il constitue à Lausanne depuis plus de 40 ans un repère et aussi un repaire pour quiconque cherche dans ses tâches à harmoniser la fin et les moyens, et à trouver les forces de ne pas hurler avec les loups, comme il est si tentant. Quant au bénévolat, il va de soi pour moi, me sentant suffisamment payé si je peux modestement contribuer à maintenir à flot notre humanité.

- La non-violence est une visée exigeante consistant à dominer la propension humaine au Talion et au bouc émissaire (je me réfère à l'oeuvre de René Girard), visée dont quelques grands hommes comme Jésus ou Gandhi ont donné la direction relative.

- Mon engagement m'a apporté de nourrissantes amitiés et une régulière remise en question de mes fins et de mes moyens.



FRANÇOIS DE VARGAS

Membre de la commission de rédaction du Terres Civiles. Retraité actif, ancien directeur d'Appartenances.

■ Après avoir passé ma vie professionnelle dans des ONG de développement et de droits humains, j'ai voulu retrouver une organisation que j'ai suivie depuis longtemps (années '70), qui est engagée, mais non sectaire. C'est aussi une organisation qui offre des possibilités diverses de bénévolat (je n'ai pas le temps ni la santé pour un militantisme très actif, d'autant plus que je suis engagé dans d'autres organisations).

■ Depuis le temps de mes études (théologie), j'ai cherché un engagement pour la paix,

contre la violence. J'avais été frappé par la personnalité de Gandhi lors d'un séjour en Inde il y a bientôt 50 ans. Son message a été repris par beaucoup, discuté, jamais dépassé.

■ Je crois important de transmettre ce message de la non-violence (c'est ce qu'essaie de faire Terres Civiles, le trimestriel du Centre) et de chercher, avec d'autres, comment appuyer les actions de solidarité dans lesquelles le CENAC s'engage.

EV



ELISABETH VUST

Rédactrice Terres Civiles. Bibliothécaire et critique littéraire.

▼ J'effectue du bénévolat au CENAC d'abord parce que mon mari y travaille. Ensuite parce que je trouve la mission de l'association importante.

▼ La non-violence représente pour moi une forme évoluée de relations; soit un idéal (possible) à atteindre, qui traduit l'aspiration de l'homme à quelque chose de "noble".

▼ Mon engagement au sein du CENAC est trop récent pour que je puisse en tirer un bilan. Pour le moment, j'essaie d'intégrer les bases de la non-violence, c'est peut-être aisé théoriquement, mais pas si facile dans le quotidien. Je prends conscience de tous les domaines où la violence agit, et où pourrait intervenir la non-violence. Je découvre également le faisceau d'activités du Centre.

Mon engagement est non seulement récent, mais aussi modeste, puisque je ne collabore qu'à "Terres Civiles".

LE CENTRE POUR L'ACTION NON-VIOLENTE (CENAC)
A POUR BUT DE PROMOUVOIR LA NON-VIOLENCE EN
SUISSE ROMANDE. IL PROPOSE UN PROGRAMME ANNUEL
DE FORMATION À LA RÉOLUTION DES CONFLITS, DES
FORMATIONS À LA CARTE, 10'000 RÉFÉRENCES POUR
LA PLUPART EN SERVICE DE PRÊT (MONOGRAPHIES,
OUVRAGES POLITIQUES ET PÉDAGOGIQUES, BD, JEUX,
ETC.) AINSI QU'UN TRIMESTRIEL D'INFORMATION ET DE
RÉFLEXIONS TERRES CIVILES.

Coordination d'édition

SANDRINE BAVAUD
MANUELA DIONISIO CALADO
NICOLAS MOREL

Graphisme

JOËL BOUCHETTEL



**CENTRE POUR L'ACTION
NON-VIOLENTE (CENAC)**

CH – RUE DE GENÈVE 52, 1004 LAUSANNE

Téléphone

(+41)21 661 24 34

E-mail

WWW.NON-VIOLENCE.CH
INFO@NON-VIOLENCE.CH

CCP

10-22368-6
