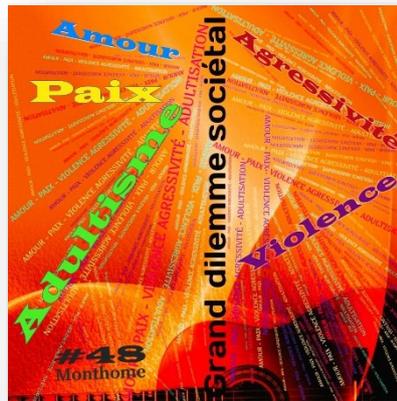


Collection Démocratie & Sociétal

Monthome

L'Esprit du Societhon



Hastag #48

**Amour, Paix et Violence
Le grand dilemme sociétal**

Texte intégral pour lecture gratuite, usage privé et familial

M3 Editions Numériques

www.bookiner.com

Version numérique ISBN : 9791023702514

Sommaire

- . Introduction
- . **Adultisation - Échelon 6**
- . **Amour - Échelon 5**
- . **Paix - Échelons 3 & 4**
- . **Agressivité - Échelon 2**
- . **Les 5 sources majeures d'activation de l'agressivité humaine**
- . **Le paradoxe de l'agressivité en mode collectif**
- . **L'agressivité, un réflexe naturel dû à la faute aux autres**
- . **Les 9 singularités du passage de l'agressivité à la violence**
- . **Violence - Échelon 1**
- . **Les 40 principaux types de violence**
- . **Faut-il punir ceux qui décident la violence systémique ?**
- . **Les conditions d'application de la légalité et de la légitimité face à la violence**
- . **La question de la légitimité de la violence**
- . **La violence permanente, une aberration humaine**
- . **Violence et inaboutissement humain**
- . **Combattre les sources de la violence**
- . **Tout commence dans l'enfance**
- . **Une violence non admissible dans les sociétés modernes**
- . **Est-ce que la puissance doit primer sur le droit ?**
- . **Le dilemme entre paix, amour, adultisation, agressivité et violence**
- . **L'esprit de la violence, un cercle vicieux**
- . **L'usage de la violence pour forger l'esprit des hommes**
- . **La violence endosystémique et systémique, une forme de guerre dissymétrique entre le système et le citoyen**
- . **Le « violenteur » n'est pas une personne bien**
- . **La peur est une guerre systémique menée contre le citoyen**
- . **Le syndrome de l'insécurité**
- . **Lorsque la violence appelle la violence**
- . **La néo-violence du monde contemporain**
- . **Les 12 règles antiviolence**
- . **En résumé**

Cet **Hastag** explique pourquoi l'homme est naturellement violent et pourquoi les sociétés modernes, les collectivités et les grands systèmes ont optés majoritairement pour l'usage direct et indirect de la violence légale et légitime. Face à ce constat social et sociétal relativement décevant, il est malgré tout possible pour chaque individu sain d'esprit de sortir, par le haut et par lui-même, du cercle non vertueux de l'agressivité structurelle. Il existe, à tout moment, un choix possible entre 5 trajectoires existentielles avec : ceux et celles qui reviennent sans cesse vers le passé régressif et/ou la primarité du comportement dominant/dominé via toutes les formes d'**agressivité** et de **violence** en eux et avec les autres ; ceux et celles qui optent pour un relationnel fondé sur les bienfaits psychologiques et physiologiques de l'**amour** sincère ; ceux et celles qui recherchent la permanence d'une **paix** équilibrée en eux et avec autrui ; ceux et celles qui ont compris que la meilleure des options est sans doute dans l'**adultisation** des rapports humains à partir de valeurs fortes et évolutionnaires. La seule posture véritablement durable qui permette de rayonner en soi et autour de soi en profitant à tout le monde. Face à ces 5 options existentielles, à chacun sa voie, à chacun sa méthode !

Le Societhon est une matrice culturelle évolutionnaire à vocation universelle adaptée aux grands enjeux sociétaux du III^e millénaire. En tant que nouvelle culture mère appliquée à la dimension sociétale moderne, elle se place au-dessus des idéologies et des régimes politiques, au-dessus des religions, au-delà des philosophies et des sciences, en les unifiant sur l'essentiel. Comprendre et adopter l'Esprit du Societhon, c'est prendre véritablement conscience de la réalité et de la finalité des conditions humaine, citoyenne et collective dans le monde actuel. C'est aussi devenir un citoyen ou un futur citoyen adulte, discerné, motivé, capable d'appliquer par lui-même et avec les autres, les fondements, les solutions et les valeurs évolutionnaires de la Nouvelle Pensée Moderne (NPM) - Voir Hastags [#0](#) et [#1](#). Tous les Hastags du livre « L'Esprit du Societhon » sont garantis originaux, authentiques, sans utilisation de l'IA ni d'une quelconque adaptation, reprise ou copie de textes existants.

Monthome est un auteur indépendant, un citoyen français libre penseur, dont la principale vocation contributive est d'être un passeur de conscience dans la complexité du monde, un alerteur de sens face aux erreurs de gouvernance, un transmetteur de savoir, un producteur de contenus, un ouvrier de pistes et de solutions, afin de rendre possible un avenir évolutionnaire pour tous. Voir Hastag [#Monthome](#)

Amour, paix, adultisation, agressivité, violence, l'humain doit choisir clairement sa voie principale d'expression. Par la force des choses, les modèles sociétaux conservateurs ont toujours privilégié derrière l'habillage social ce qui active l'animalité en l'homme, ce qui favorise la dominance et le rapport de force. Ainsi, l'omniprésence de **l'animalité** chez l'humain (#44) repose sur tout un arsenal plus ou moins sophistiqué de moyens d'influence, de conditionnement à distance, de formatage culturel et moral, de coercition légale, de surveillance sécuritaire, de contrôle des droits et libertés (loi, règle, norme, procédure, interdiction, tabou...). Il en résulte directement des impacts sensoriels, émotionnels, cognitifs et psychologiques entretenant la constance de la violence légale et légitime. Une violence latente qui produit en continu la peur, l'insatisfaction, la frustration, la haine, la colère, l'inaboutissement chronique des individus et des citoyens par le suivisme à faire comme les autres, la docilité à la supporter, le prudentiel à l'éviter, la dépendance à l'autorité et la force. La principale conséquence est **l'imposition du rapport de force** dans les relations humaines (dominance, pouvoir, concurrence, compétition, menace, influence unilatérale, sanction, pratiques manipulatoires...). De ce point de vue, l'agressivité structurelle doit être considérée comme consubstantielle à la dynamique vitale en tant qu'expression directe de **l'Énergie du vivant** activant le métabolisme dans ses forces primaires de dominance (#45). Cette énergie active et attise sans cesse les pulsions qui, elles-mêmes, sollicitent les besoins humains en stimulant parallèlement les fonctions vitales physiques, anatomiques et psychiques. Le fonctionnement du métabolisme couplé à celui des activités cérébrales produit, en réaction, l'ensemble des ressentis sensoriels, affectifs, émotionnels, ainsi que les productions intellectuelles et conscients. La fréquence, l'amplitude et l'intensité de ces sollicitations conduit à façonner et entretenir les attitudes dominantes qui, elles-mêmes, formatent et automatisent les comportements du quotidien dans toutes les formes d'expression possibles. Pour s'opposer à l'animalité en l'homme dans toute sa chaîne naturelle de réactions, ainsi qu'aux grandes tendances sociétales issues d'un passé de l'humanité largement formaté au 2D (manichéisme, binarité, dualisme, antagonisme...), il n'existe que 4 manières viables.

La première concerne la **paix de surface** contrôlant et évitant de créer les conditions brutes de l'agressivité et de la violence. La seconde et la troisième manière s'appliquent à recourir à la **paix profonde** associée, ou non, à **l'amour sincère** et ses manifestations sociales comme la bienveillance, la tolérance, l'altruisme, la solidarité... Ces deux options ont le grand avantage de produire un état d'équilibre, d'euphorie, de bien-être, voire de bonheur ponctuel. La quatrième manière concerne **l'adultisation** reposant sur une construction mentale solide, saine, stable et accessible potentiellement à tous, par une bonne éducation motivante et épanouissante, une bonne formation aux activités utiles et concrètes dans la vie, ainsi que le bon développement personnel dans la positivité et le respect de la personnalité de chacun. Rien d'impossible en soi, qui ne puisse permettre d'annihiler sur le champ les instincts d'animalité, les pulsions et les besoins animant la dominance, l'agressivité, le rapport de force. La véritable évolution individuelle, puis collective, puis sociétale, nécessite de gravir 6 échelons, même si tout le monde peut être amené à faire le yoyo entre eux. L'échelon le plus qualitatif, solide, pérenne, pour réguler en permanence ses pulsions naturelles est le numéro 6, alors que le plus dangereux pour soi et pour les autres est le 1 :

Échelon 6 : Il permet d'atteindre la maîtrise de soi et des relations humaines par **l'adulthoodisation**

Échelon 5 : Il déclenche en permanence le bien-être par l'**amour** sincère

Échelon 4 : Il ouvre sur l'équilibre en soi via la **paix profonde**

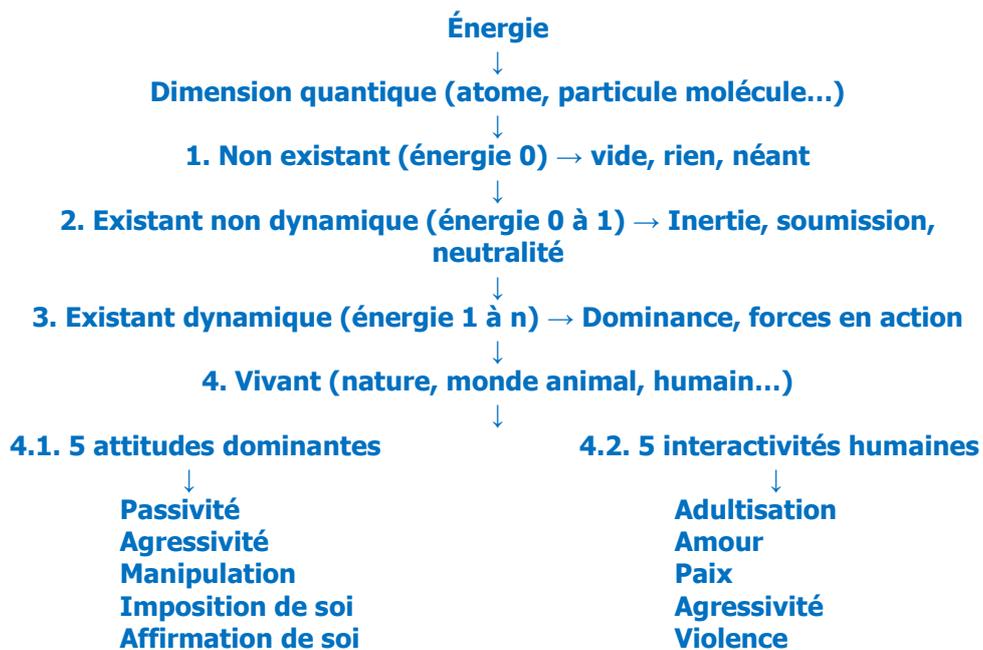
Échelon 3 : il permet de stopper le cycle violence/agressivité par la **paix de surface**

Échelon 2 : il libère l'animalité en l'homme en termes d'**agressivité**

Échelon 1 : il consacre le pire de l'humanité avec la **violence**

Tout commence par la structuration existentielle du vivant

Au départ, tout relève des fondamentaux de la structuration existentielle expliquant l'ensemble du fonctionnement du monde connu, vivant et non-vivant. Ces fondamentaux repose tous sur la présence initiale de l'Énergie au sens quantique, physique, électrique, mitochondrique... Dans le prolongement du Hastag [#45](#), tout peut s'expliquer par la notion de dominance (influence exercée sur la matière, un autre corps, l'environnement...). Tout particulièrement dans la chaîne du vivant et notamment chez l'humain, l'Énergie active à la fois les 5 principales attitudes humaines ([#28](#)) et les 5 grandes interactivités relationnelles que sont : l'adulthoodisation, l'amour, la paix, l'agressivité, la violence.



L'Adulthoodisation – Échelon 6

C'est le parfait contrôle des énergies basiques et animales, des pulsions d'agressivité et de violence, avec la bonne régulation et satisfaction régulière des besoins dominants. L'adulthoodisation est, à la fois, le top de la sociabilité en mode collectif et le top de la stabilisation positive de l'ensemble des états d'être du vivant [#19](#) menant à l'aboutissement de soi. Elle représente le contrôle mental permanent des pulsions d'animalité dans une approche hautement sociabilisée, adéquate et positivée de la réalité dans le rapport aux autres, à soi-même, au monde extérieur.

Elle caractérise un mode relationnel majeur, voire essentiel, dans les rapports coopératifs, réciproques, fermes et discernés entre les personnes, entre soi et soi, avec l'environnement systémique, étatique et naturel. L'adultisation repose sur des valeurs et des comportements appliqués au quotidien (#11, #14, #15, #17, #19, #21, #25, #28, #33, #34, #35, #36, #42, #43) en devenant *de facto* la parfaite contremesure à l'ensemble des freins issus de la morale conservatrice, du matricage idéologique, culturel et académique, au 2D pulsionnel (binarité, causalisme primaire, manichéisme...), au pouvoir dominant institutionnalisé, au formatage médiatique et politique... Elle doit se concevoir comme la principale source positive du comportement humain aussi bien dans ses effets favorables affectifs que cognitifs, mentaux et intellectuels. Plus que l'amour et la paix, elle unifie l'ensemble des forces intrinsèques à chaque individu, ainsi que celles présentes en nombre dans les groupes humains adultisés, en éliminant tout ce qui peut en faire le frein, l'altération, la limitation, notamment dans l'agressivité et la violence. Atteindre l'échelon 6, c'est aussi mettre en œuvre les plus importants mécanismes sociaux, géopolitiques, interculturels et humanistes qui puissent exister, en les partageant par effet d'influence et de proximité dans une démultiplication mathématique.

L'adultisation appelle et entretient l'adultisation, faisant qu'il est ensuite difficile de retomber au niveau inférieur, comme c'est souvent le cas avec les autres échelons. Pour accéder à l'adultisation, il ne faut pas se tromper dans le sens à prendre ni dans l'exigence que cela suppose en associant fondamentalement : une **paix profonde** (deep peace) animée par la plupart des **valeurs évolutives** (#14) ; l'obligation d'atteindre une **affirmation positive de soi** (assertivité) couplée à l'**intelligence relationnelle** (#28). À partir de ces deux conditions préalables, il n'y a rien de plus fort, de plus solide, de plus stable, de plus pérenne, de plus efficient, dans l'attitude et le comportement humain que l'état d'adultisme. La quintessence et la synthèse inhérente à ce type d'échelon supérieur dans l'aboutissement de soi doit pouvoir se résumer dans une mentalisation lucide de la réalité totalement immunisée contre le faux, l'obsolète et la violence, mais porteuse, à la place, de 4 conduites humaines non négociables associant la fermeté, la réciprocité, l'esprit de responsabilité, le discernement. Ces notions doivent être comprises, appliquées et non détournées de leur sens évolutif en considérant que... :

... **La fermeté positive** n'est pas uniquement l'autorité imposée, mais le respect d'autrui et de soi en disant Non à la violence, à l'imposture, au mensonge, à l'hypocrisie, à la manipulation, à la lâcheté..., comme en faisant ce que l'on dit et en disant ce que l'on va faire, sans jamais prendre en traitre l'adversaire dans les conditions exactes de ce qui a été décidé, dit, écrit ou promis, sans reculer ni avoir peur des conséquences (#25, #35, #38, #42).

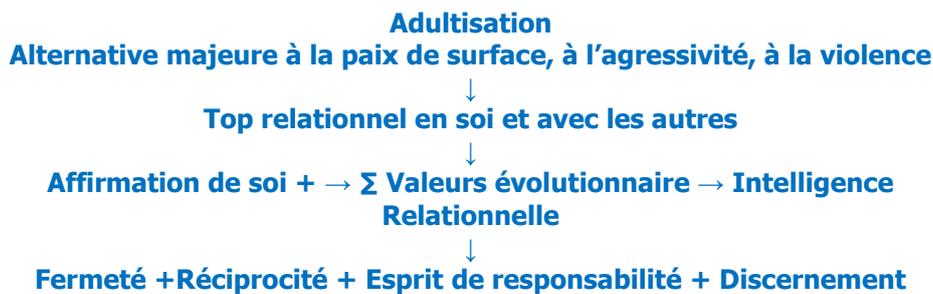
... **La réciprocité** n'est pas uniquement dans l'usage du bouclier de la légalité contre l'épée, mais l'usage légitime de l'épée en réponse à l'usage de l'épée et de celle du bouclier contre le bouclier, cela de manière proportionnée et ciblée de façon à protéger à tout moment sa propre intégrité physique, mentale, intellectuelle et/ou celle d'autrui (#8, #14, #25, #29, #38, #45), contre tous ceux et celles qui usent anormalement d'agressivité, manipulation, violence morale, psychologique, verbale, physique, sexuelle, matérielle, économique, sociale, systémique, étatique, fédérative.

... **L'esprit de responsabilité** n'est pas uniquement d'endosser un rôle social, un titre élitiste, un statut professionnel, mais celui d'assumer pleinement ses actes, ses décisions, ses propos, en acceptant la critique, la sanction si nécessaire. C'est aussi ne pas se laisser marcher sur les pieds sans réagir (méthode 1.2.3), n'accepter aucune atteinte dégradante à l'estime de soi, en faisant prévaloir une certaine

intégrité morale, une honnêteté intellectuelle, une loyauté dans la parole donnée (#8). L'esprit de responsabilité caractérise parfaitement la ligne à suivre de l'adultisation en étant solide dans sa tête et non fragile ou inconstant, offensif et non défensif, loyal et non infidèle, le plus objectif et équitable possible.

... **Le discernement** n'est pas uniquement le bon sens, le raisonnement empirique, discursif ou spéieux, mais l'esprit de responsabilité reposant sur l'objectivité, la lucidité, la pure logique, le sourcing causal, le libre arbitre, la transparence, l'honnêteté intellectuelle, la cohérence, la synthèse, la vision globale des faits et des événements, le tout associé à un degré élevé de conscientisation. Le discernement repose uniquement sur la recherche de la vérité des faits, sur la prise en compte des sources cachées à l'origine des causes invoquées, sur la réalité visible et non imaginée, tout en sachant valider et confirmer son intuition et son instinct à partir d'éléments tangibles et incontestables. Cela suppose de sortir du premier degré, de la croyance, du mensonge, du doctrinaire, de l'a priori (#1, #2, #13, #14, #15, #19, #21, #24, #27, #32, #40, #42).

En résumé, l'adultisation consiste à devenir une personne fiable recourant aux valeurs évolutionnaires, en qui l'on peut avoir confiance, qui tient bon dans l'adversité et qui respecte les principes issus de l'esprit de démocratie.



Les manifestations courantes de l'adultisation

Elles concernent directement 34 valeurs évolutionnaires applicables au quotidien en soi et dans le relationnel avec les autres (#14) avec :

- . Affirmation de soi - Autodiscipline
- . Challenge (esprit de) - Conscience globale - Contribution utile - Courage
- . Dignité - Différenciation - **Discernement** - Droits & Libertés
- . Effort positif - Engagement - Équité
- . Honnêteté intellectuelle
- . Intégrité
- . Légitimité - Libre arbitre - Loyauté
- . Maîtrise du risque
- . Offensivité - Opportunisation maximale - Ouverture d'esprit
- . Partage - Proactivité - Probité
- . **Réciprocité (esprit de)** - Relationnel positif - Résistance (faire acte de) – Respect de soi - Respect des autres - **Responsabilité (esprit de)** donc de **Fermeté**
- . Sourcing causal
- . Tolérance
- . Valeurs (sens des)

4 manières adultisées de répondre à l'agression

Sur le front relationnel, l'art de l'adultisation consiste à rester solide sur les lignes 1 et 2 en misant pleinement sur la dissuasion, l'évitement du recours à l'agressivité. On sort de l'adultisation à partir de la ligne 3 en pratiquant les manœuvres et stratagèmes de manipulation (assertivité), puis on atteint son contraire (hors pure légitime défense) via tous les modes agressifs jusqu'à la violence appliquée. Le recours direct à la ligne 4 prouve l'inaboutissement chronique de l'individu et/ou la présence de problèmes psychiques, psychologiques, voire une immaturité chez son auteur.

Ligne 1 : répondre et agir de manière courtoise, proportionnée, sans avoir peur de l'autre, des enjeux

Fermeté + Réciprocité + Esprit de Responsabilité + Discernement



Ligne 2 : négocier une entente sur des bases justes et équitables

Négociation assertive → Paix de surface



Ligne 3 : recourir à des manœuvres et stratagèmes si la situation l'oblige objectivement

Manœuvres manipulatoires non agressives



Ligne 4 : passer à l'acte physique, au combat antagoniste, pour affirmer ses droits

Passage à l'acte agressif, violence appliquée

L'Amour – Échelon 5

La biochimie de l'amour est le meilleur de tous les antidotes contre les épreuves, les conflits, les souffrances, les injustices de la vie, les pulsions d'agressivité, les comportements violents. L'amour ce n'est pas seulement un sentiment affectif fort et indicible entre deux ou plusieurs personnes, mais aussi toute une déclinaison d'émotions et de comportements (attirance, sympathie, amitié, fascination, intérêt, penchant, affinité, tendresse...), ainsi que tout ce qui ressort de l'acquiescement sincère (être d'accord, dire Oui, approuver, partenariat...). Lorsqu'il est partagé, il devient le mode relationnel le plus utilement puissant qui soit pour unir et solidariser les individus en couple, en famille, en groupe, en collectivité. En ce sens, il représente la manifestation la plus positive des énergies vitales convergeant sur l'attraction (+) et l'oblation avec autrui, tout en annihilant l'agressivité en soi et la violence envers autrui (-). L'amour est également la dimension vitale majeure du bien-être individuel par sa capacité à positiver l'esprit, à favoriser le bien-être, à dynamiser l'espace mental, à éclairer la conscience humaine, à orienter le relationnel dans le bon sens intuitif à suivre, à avoir de bons ressentis, comme à motiver le comportement par la satisfaction des besoins dominants. En générant des flux pulsionnels d'attirance envers l'autre (le contraire de la répulsion par l'agressivité), il active naturellement les circuits du plaisir, le système de récompense du cerveau, ainsi que le désir, l'oblation, la solidarité, la compassion, l'altruisme... Grâce à la biochimie du cerveau, il produit en continu un sentiment d'apaisement et de sérénité associé à des ressentis émotionnels agréables, une dynamique d'entrain et de joie, entretenant une bonne humeur permanente, voire une bonne santé mentale. Par sa dominance sur l'ensemble des 17 états d'être (#8), il nourrit la satisfaction attendue dans l'ensemble des besoins du quotidien favorisant la bonne santé, la régularité du métabolisme, la stabilité des fonctions

du vivant. Autant dire que celui et celle qui est capable d'amour sincère, dispose en lui ou en elle l'antidote parfait au désespoir, à la peur irrationnelle, à la plupart des maladies psychosomatiques, jusqu'à profiter de la longévité la plus grande.

Sa capacité à annihiler la violence envers autrui, à terrasser l'agressivité en soi, en fait le premier remède psychologique naturel par excellence. De ce point de vue, la fonction naturelle de l'amour, tant qu'elle n'est pas bridée, altérée, déçue, asservie, empêchée par des forces contraires (agressivité, violence, interdit, coercition, obligation...), consiste à élever l'individu dans l'épanouissement et l'aboutissement naturel de soi. L'atteinte de cet échelon ne concerne pas uniquement l'amour idéalisé, sentimental, romantisé, mais d'abord et avant tout une haute qualité dans l'estime de soi, ainsi que dans l'échange fondé sur l'intelligence relationnelle, tout en recherchant spontanément la réciprocité dans l'échange pour prolonger cet état. L'amour peut relever aussi bien de l'introversion que de l'extraversion avec une faible, moyenne ou haute intensité, selon les situations et les personnes rencontrées. Il interagit toujours avec le sensoriel (physique, activité cardiaque, toucher, visuel, auditif...) et avec la sexualité en termes de libido. La fréquence ou non de ces signaux est un indicateur d'intensité en soi à aller vers autrui et d'autrui à aller vers soi. Plus l'intensité est forte, plus il est possible d'envisager une haute qualité relationnelle, même momentanée, entre les personnes. Moins l'amour active les signaux sensoriels, physiques, sexuels (hors aspects platoniques), plus les individus s'éloignent les uns des autres, jusqu'à l'indifférence puis l'opposition. En ce sens, le non-amour est toujours le signe d'un glissement vers le conflit entre humains (séparation, antagonisme, haine, répulsion, agressivité, violence...). Même si l'affection authentique est quasiment impossible à grande échelle au niveau collectif, sociétal et international, le recours à l'intelligence relationnelle au quotidien (#28) dans le respect, la tolérance, le savoir-vivre, permet d'entretenir et mobiliser ce moteur affectif.

Amour	→	Rapprochement des individus
Non-amour	→	Éloignement des individus

Il existe, en réalité, plusieurs formes d'amour dans le registre affectif, dont la principale, la plus authentique et sincère suppose une forme d'abnégation de soi, d'oubli de soi, au profit de l'autre qui, dans la symbiose affective, renvoie spontanément les mêmes signaux d'attraction et d'intensité affective. Toutes les autres formes d'amour sont également positives en recouvrant un large panel d'émotions ponctuelles. Elles se manifestent généralement par : un choc émotionnel inattendu ; une distance étroite de proximité physique ; la consommation d'euphorisants (alcool, drogue, psychotrope...) ; l'attention focalisée sur une cible ou un objet précis ; la réactivation d'un souvenir... Comme en matière de paix, il est nécessaire de se poser la question de savoir de quel type d'amour il s'agit. Est-il égoïste ou altruiste, humaniste ou égotiste, sexuel et poussé par un désir charnel ou affectif et tendre, distant et platonique ou visant un lien possessif, profond ou virtuel et superficiel. S'agit-il d'établir une relation durable ou fugace, d'une envie relationnelle du moment, d'un état de bien-être poussant à voir la vie en rose, d'un espoir d'accomplissement dans la pure croyance (#46) ? Par ailleurs, la manifestation de l'amour provient-elle d'une volonté pleinement consciente des enjeux affectifs et relationnels que cela suppose sur la base d'un engagement responsable ou d'une passade et aventure sans conséquence ? L'amour ressenti est-il issu d'une confiance indicible en l'autre, est-il suffisamment motivé sur « l'objet » de la pensée, repose-t-il sur un idéal précis à atteindre, où ressort-il d'une croyance quelconque, d'une spiritualité profonde à vouloir donner du sens à

sa propre existence, à l'existence en général ? On voit bien-là que la manifestation du besoin d'amour consacre, chez beaucoup d'individus, une sorte de melting-pot entre divers moteurs motivationnels dont les uns sont consommés à la sauce empirique et les autres habillés d'une rationalité pas toujours objective. Si l'amour est important dans les relations humaines par ces tendances à favoriser spontanément la positivité, la disponibilité, l'écoute, la tolérance, la bienveillance, l'altruisme, la solidarité, le partage, la sincérité, la loyauté..., sa finalité ne pousse-t-elle pas à se mettre d'abord en avant, en premier, dans les retours espérés, avant de s'intéresser vraiment aux impacts et aux incidences sur autrui ? En résumé, l'amour converge-t-il principalement vers l'amour de soi, vers l'amour sincère des autres et/ou vers les deux à la fois ? Ce questionnement étant posé, la notion d'amour doit être complètement relativisée en évitant d'en généraliser le sens. Il est nécessaire de ne pas associer forcément sa vocation première (élan affectif, vie ensemble), ses applications physiques (émotions ressenties, proximité, sexualité), sa dimension sociale (relationnel positif) et sa finalité (bien-être commun).

15 principales formes d'amour

Comme en matière de paix, l'amour peut être positif (+) ou négatif (-). L'amour peut cacher des intentions douteuses comme révéler des intentions précises, voire la vraie personnalité des uns et des autres, comme c'est le cas avec :

- . L'amour de soi en acceptant d'être (et non paraître) via l'estime de soi et la confiance en soi (+)
- . L'amour maternel, paternel, fraternel, indicible dans l'attachement, le besoin de protéger, soutenir, admirer (+)
- . L'amour pulsionnel provenant de l'excitation d'un besoin sexuel, du désir, d'un plaisir satisfait (+)
- . L'amour émotionnel lié aux aspects plaisants, agréables, réjouissants, d'une situation, rencontre (+)
- . L'amour-passion avec une haute intensité sentimentale, romantique, coup de foudre (+)
- . L'amour tendresse, attentionné, associée au respect, à l'entraide, au bien-être de l'autre (+)
- . L'amour platonique reposant sur une vision et/ou une approche idéalisée de l'autre (+)
- . L'amour introverti, non exprimé, avec une représentation positive de l'autre, de « l'objet » ciblé (+)
- . L'amour extraverti, admiratif, sous forme d'amitié, relation d'estime, amicalité, entente cordiale (+)
- . L'amour social désintéressé, axé sur un relationnel positif à base d'IR* (+)
- . L'amour narcissique, l'image donnée, l'amour-propre, la vanité, l'orgueil (-)
- . L'amour exclusif associé à la jalousie, la surprotection, le syndrome étouffant de Wendy (-)
- . L'amour infidèle en mentant, en trompant la confiance, en mystifiant (-)
- . L'amour intéressé, factice derrière les apparences et/ou animé de vénéralité (-)
- . L'amour ostentatoire, démonstratif, mais faux, vide, sans véritable affect (-)

*IR = Intelligence Relationnelle

Donner de l'amour est bon pour tout le monde

Par principe, il ne peut y avoir de véritable amour sans véritable paix intérieure à partir du contrôle des pulsions agressives. Tant que la violence endogène et/ou exogène préexiste, l'amour est imparfait, pollué, voire uniquement un vœu pieu, un

désir d'appropriation et/ou de réalisation d'abord pour soi et ensuite pour les autres. Il faut de l'altruisme sincère et authentique, bien plus que de l'empathie et de la compassion, capable de se réaliser concrètement dans un passage à l'acte adéquat, conforme aux attentes précises de l'autre. Il ne s'agit pas uniquement de manifester de bons sentiments, de bonnes intentions, de bonnes paroles, pour concrétiser l'amour, il faut aussi s'exposer pleinement dans le risque d'être vu(e) tel(le) que l'on est. C'est également un saut dans l'inconnu via le passage à l'acte affectif, en pratiquant un dépassement de soi comportemental supposant d'appliquer spontanément certaines valeurs évolutionnaires. En amour, il est nécessaire de sortir du verbe et du virtuel pour privilégier l'action démontrant une concrétude saine, transparente, oblatrice dans l'attitude et le geste. On peut ainsi dire que le véritable amour est une sorte d'engagement de soi à la fois affectif, mental et cognitif, devant mobiliser pleinement tout l'être dans ses forces et faiblesses. La prudence est mauvaise conseillère en amour, car elle repousse des échéances relationnelles essentielles à vivre et à connaître en temps réel. Elle fait perdre inutilement la peur du risque d'échec et/ou de déception en provenance de l'autre, sachant que dans la psychologie humaine la peur du risque affectif est aussi importante que la peur du risque physique. Il existe une corrélation étroite entre l'audace affective et l'audace physique à savoir se libérer complètement des freins, des inhibitions, des autoprotecteurs, qui font que l'humain vit alors mal ou insuffisamment sa vie. Un amour partiel, bridé, non abouti, réduit mécaniquement la maturité affective jusqu'à sédimenter avec le temps un système défensif, une agressivité latente, de la frustration, de la rigidité relationnelle. Pour atteindre l'amour vrai et non idéalisé à deux ou à plusieurs, il faut de la constance dans le comportement affectif et social, mais aussi et surtout, une réciprocité permanente dans l'échange (le contraire de l'appropriation, de l'indifférenciation, de l'unilatéralisme). Donner d'abord de l'amour et en recevoir ensuite permet d'élever la confiance en soi, l'estime de soi, le respect de soi et des autres, la qualité relationnelle globale, la complicité, la connivence, l'harmonie entre les êtres. Le don d'amour et la dimension affective annihilent l'agressivité à sa source, faisant que sans constance ni réciprocité dans l'échange, le déséquilibre s'installe très vite conduisant à l'incompréhension, la fracture, la séparation, l'éloignement, le divorce, jusqu'à réactiver l'impatience, la violence en soi et/ou avec les autres.

Par principe, l'amour est une affaire de qualité relationnelle, d'intensité dans l'énergie mobilisée, de transparence et de fluidité des sentiments, d'honnêteté, de fidélité et de loyauté permanente. Une seule de ces conditions manque ou est rompue et on ne parle plus d'amour, mais de « sous-produits » de l'amour comme « l'amativité » (impulsion, instinct de reproduction), l'attachement, la tempérance, la bienveillance, la tolérance, la confiance, le penchant, l'intérêt... devant former le socle affectif minimum dans le relationnel en milieu social. Même l'amour fraternel (fratrie, amis, compagnons...) suppose des prérequis dans l'équité, l'égalité, le respect mutuel, la dignité, sans aucune hiérarchie ni règle imposée... Toute forme de déséquilibre dans le relationnel, tout excès dans l'accomplissement des besoins dominants (surfaisance, satiété, saturation, être désabusé(e), désenchantement), toute insuffisance dans l'échange, dans la relation affective et sexuelle (manque, privation, frustration, insatisfaction...), comme toute longueur dans la période d'insatisfaction suivant l'accomplissement du désir, ainsi que toute douleur, souffrance, atrophie, dégénérescence (#19), est préjudiciable à la pérennisation de ce beau sentiment. On peut ainsi dire que l'amour est un processus naturel extraordinaire favorisant l'attraction positive entre les êtres, à condition toutefois de bien l'entretenir et l'appliquer. À l'inverse, le non-amour produit au mieux l'indifférence (aspect neutre) et au pire la violence (négativité) sous forme de

répulsion. Amour et violence sont 2 extrêmes, comme le positif et le négatif, 2 polarités pulsionnelles humaines et animales agissant comme des forces physiques (polaire, magnétique, gravitationnelle) d'attraction et de répulsion s'opposant en permanence. Si l'amour permet de construire positivement l'individu dans une affirmation naturelle de soi, l'anti-amour nourrit, à l'inverse, la violence latente, inhibée, intériorisée, extériorisée, extrémisée, via les attitudes d'imposition de soi, d'agressivité et de manipulation. On peut ainsi affirmer que sans amour minimum, l'individu tend au mieux à verser dans la rigidité, l'intolérance, l'assèchement mental, le mal-être intérieur, en s'isolant peu à peu des autres et, au pire, à retomber constamment dans la violence, la confrontation verbale et physique. Une faible intensité dans la positivité de l'amour envers soi et/ou dans celui donné à autrui conduit tout droit aux maux psychosomatiques comme réaction de déséquilibre fonctionnel du corps. Par ailleurs, il abaisse les défenses psycho-immunitaires en ne constituant plus un rempart psychologique et social suffisant permettant de résister aux assauts du mal-être intérieur (perte de confiance en soi, doute, dépression, tristesse, peur, anxiété...). Il enclenche, par défaut de compensation, un cycle entropique de violence frontale (atteinte physique, comportement agressif, non verbal menaçant, répression...), de la violence verbale (expression, mots, raisonnement...), de la violence indirecte (manipulation mentale, pression psychologique...), de la violence économique par le rapport de force à l'argent (endettement, manque de pouvoir d'achat, défaut de rentrée financière...), de la violence sexuelle (harcèlement, contrainte, menace, surprise, insatisfaction...). Sans amour de part et d'autre, sans relation humaine fondée sur les préceptes de l'Intelligence Relationnelle, l'individu devient foncièrement vulnérable, fragile mentalement, jusqu'à se créer une fausse image de soi (paraître), une tendance à compenser par le négatif ce qui n'apporte plus le positif !

Les manifestations courantes de l'amour véritable

Le véritable sentiment d'amour est une demande pulsionnelle forte et profonde qui se caractérise par... :

- . La bienveillance, la tolérance, l'empathie, l'écoute active, l'intérêt porté à autrui
- . L'authenticité, la transparence, la sincérité, la loyauté, la franchise, l'évitement du mensonge
- . L'attrance positive vers l'objet ou le sujet cible, le besoin de toucher, de se rapprocher
- . La positivité naturelle dans le verbe, les gestes, les actes, le comportement
- . Le don de soi, l'oblation, l'altruisme, la bonté, l'esprit de sacrifice, la droiture
- . La solidarité, l'entraide, le partage, la coopération
- . L'application de tout le spectre des sentiments positifs (sourire, attention, disponibilité, valorisation...)
- . L'ouverture d'esprit, l'indulgence, la compassion
- . Le respect de soi et de l'autre, l'usage de la psychologie, de la diplomatie, du tact, dans la relation
- . La défense de l'autre, l'assistance apportée, la protection d'autrui
- . L'absence permanente de manifestations agressives, violentes, dans la relation
- . Les petites attentions sincères, les petits gestes authentiques

Les 10 degrés allant de l'amour à l'anti-amour

Si l'amour contribue à la paix, l'anti-amour alimente la violence. Ce qui est sûr, c'est que toute forme de sincérité dans l'intérêt porté aux autres est un levier puissant permettant de favoriser des solutions relationnelles et sociales à hauteur de la

véritable intelligence humaine et humaniste. À côté de cela, les autres formes de raison, de réflexion et d'entendement résultant de l'intelligence logico-mathématique parasitent souvent la spontanéité première de l'Intelligence Relationnelle en valorisant d'autres valeurs humaines plus déviantes, moins fiables, plus superficielles, plus vaniteuses, plus égocentrées, même si jugées plus efficaces à court-terme. C'est le cas notamment lorsque dominant et s'imposent le non-amour et l'anti-amour appliqués par la technocratie, l'éducation matricielle et normative, la gestion administrative et procédurière, les méthodes autoritaires, la domination économique et financière, les pratiques sécuritaires, les manœuvres manipulatoires du pouvoir politique, l'information médiatique négative... Il est clair que plus on s'éloigne de l'amour partagé, plus on se rapproche de la prédation animale et plus on répond aux problèmes humains par l'inhumanité, voire une insensibilité proche du fonctionnement des machines. Au-delà de l'expression « *qui aime bien châtie bien* » (*Qui bene amat bene castigat*) justifiant chez certain(e)s le paradoxe relationnel de la punition physique et/ou psychologique, comme moyen de prouver son intérêt et son affection à autrui pour le remettre dans le droit chemin, toute forme de violence est antinomique avec l'amour véritable. C'est même un véritable non-sens relationnel puisé dans l'éducation et la morale conservatrice appliquée entre dominant et dominé. En cela, le non-amour est aux antipodes de la motivation animant l'adultisation qui, elle, ne fait qu'appliquer la fermeté réciproquée lorsque cela est objectivement nécessaire.

Échelle de l'amour, du non-amour et de l'anti-amour

5. Amour plénitude	: béatitude, entente parfaite, complicité, compréhension intuitive
4. Amour oblatif	: foi appliquée consistant à donner, partager, se donner entièrement
3. Amour tempéré	: attachement, tendresse, bienveillance, amitié, amicalité
2. Amour intéressé	: désir, imaginaire, espoir d'accomplissement, vœu, souhait précis
1. Amour pulsionnel	: envie passagère, besoin immédiat d'affection/reconnaissance/sexe
0. Sans amour	: neutralisme, indifférence, désintérêt, froideur, prise de distance relationnelle
-1. Anti-amour inhibé	: passivité, soumission, résignation, maux psychosomatiques
-2. Anti-amour intériorisé	: frustration, jalousie, colère, haine, peur, mécontentement, anxiété
-3. Anti-amour extériorisé	: violence verbale, physique, sexuelle, mensonge assumé, plupart des stratagèmes de manipulation
-4. Anti-amour extrémisé	: violence avec passage à l'acte, élimination physique, torture...

Pourquoi les gens s'aiment ou ne s'aiment pas ?

Dans tous les cas, il s'agit d'un état affectif équilibré au sens neuronal, biologique, chimique, physiologique, cognitif, ou alors déséquilibré en ces domaines ou encore purement inexistant au sens pulsionnel. L'équilibre, le déséquilibre ou le néant affectif sont toujours la résultante positive ou négative d'interactions avec le milieu familial, social, économique, collectif, systémique. En ce sens, la notion d'amour est totalement tributaire des conditions de vie de chaque individu en termes

d'adéquation ou non de son vécu relationnel au niveau de ses besoins, de ses états d'être (émotion ressentie, sentiment & affectif) et de ses attentes profondes. C'est aussi, en parallèle, l'importance des impacts et empreintes laissés sur la psyché humaine par les bonnes et mauvaises expériences de la vie intime et sociale. Il en découle 4 types d'individus face l'amour et l'anti-amour :

- . **Ceux qui aiment les autres** (envers le sexe opposé ou même le sexe, les enfants, les animaux, les amis...). Ils sont animés par des pulsions biochimiques d'attraction, d'intérêt intellectuel, de fascination, de curiosité, de libido, d'instinct sexuel, voire de jalousie...
- . **Ceux qui s'aiment trop** (narcissique, égocentrique, égoïste, égotiste...) relève généralement d'un sentiment de supériorité, d'une obsession quelconque, d'un fantasme à croire d'abord en leur propre destin et/ou pas à celui des autres...
- . **Ceux qui n'aiment pas les autres** par antagonisme, haine, dégoût, déception affective, répulsion physique, traumatisme émotionnel, violence sexuelle, physique, psychologique, dépression et/ou en ayant subi un stress important...
- . **Ceux qui ne s'aiment pas eux-mêmes** et qui n'aiment pas les autres (misanthrope, psychopathe, sociopathe...) par faible estime de soi, problèmes de santé mentale ou physique, esprit négatif, névrose...

La Paix – Échelons 3 & 4

La paix n'est ni l'amour ni l'adultisation. Elle doit contrôler sans cesse, mentalement et comportementalement, l'énergie pulsionnelle issue de l'agressivité structurelle. Posture non violente ni agressive en apparence, elle gère, dompte et contient en permanence les pulsions d'animalité pouvant se manifester entre 2 ou plusieurs entités dominantes, 2 ou plusieurs pouvoirs en exercice, 2 ou plusieurs postures ou visions différentes. Un pays peut être en paix avec les autres nations, alors que sa population intérieure vit des moments graves de tension et de crise. La paix est un moment suspendu entre le calme des pulsions et la violence du comportement. Elle agit comme un régulateur des tensions humaines à partir d'une satisfaction suffisante des besoins dominants, d'une culture apaisée, de pratiques démocratiques, de relations intelligentes et équitables. Elle conserve toutefois une part d'agressivité latente derrière le savoir-vivre, la sociabilité, les bonnes manières, le pacifisme affiché. La paix n'est ni une solution magique ni une réponse durable, sans une Intelligence Relationnelle portée par certaines valeurs morales. Sans bienveillance entre les parties concernées, elle devient même une violence décalée dans le temps, une pause temporelle dans les tensions naturelles et systémiques. Si la paix est le contraire de la violence appliquée, elle n'est pas pour autant une évolution majeure dans la nature humaine, tant qu'elle ne repose pas sur des valeurs évolutionnaires fortes et durables. Elle peut également s'appliquer indifféremment à toute sorte d'attitudes relevant de la passivité à rester badaud, du pur suivisme collectif, de la lâcheté à laisser faire, du mensonge ou de l'omerta pour préserver ses intérêts, de l'obéissance hypocrite, de la docilité peureuse, de l'esprit prudentiel à ne pas s'exposer personnellement, du défaut de discernement et de conscience éclairée. En ce sens, elle prolonge l'état d'inaboutissement chronique des individus à ne rien entreprendre dans la prise de risque sans pouvoir ainsi évoluer vers le meilleur de soi et le plus qualitatif en soi. La paix peut aussi se traduire par le calme, la sérénité, la tranquillité d'esprit, la quiétude, la coopération avec ou sans arrière-pensée, l'acceptation conditionnelle ou inconditionnelle de l'ordre imposé. On peut ainsi dire que chez la plupart des gens, la paix caractérise des postures morales et sociales de surface (expression faciale politiquement correcte, verbe maîtrisé, comportement sociabilisé, action non agressive, initiative

pacifiste prise en faveur du groupe...) visant à éviter des tensions consommatrices d'énergie et de stress. C'est même souvent la volonté de ne pas créer ni entretenir des réactions hostiles, des conflits générateurs de risques physiques, d'empêcher des retours de bâton sur le plan économique et financier, voire une souffrance psychique, sentimentale, émotionnelle. Il existe en réalité 2 sortes de paix : la paix de surface (false peace) et la paix profonde (deep peace) :

1. La paix de surface (false peace) s'applique au plus grand nombre d'individus, de collectivités et de pays en associant des aspects positifs et négatifs. Elle comprend un apaisement comportemental envers autrui dans un paraître social maîtrisé, une image de respectabilité dans la vie collective, un self-control dans le savoir-vivre, tout en couvant un feu permanent en soi (insatisfaction, frustration, colère, haine, reproche, jalousie, envie retenue de faire mal, mal-être intérieur, automutilation...). Il en résulte, sous des apparences de sociabilité au quotidien, des cycles d'humeur, une variabilité dans les émotions et les sentiments, une inconstance dans les positions prises, des changements de postures et d'opinion, des comportements manquant d'intégrité, de détermination, voire d'honnêteté intellectuelle. La paix de surface relève, à la fois, d'une **forme de suivisme passif** dans le relationnel et/ou face aux événements affectant le public, le collectif, l'État, la population en général, en recherchant d'abord une recherche de sécurité misant sur la prudence, la non-exposition aux risques, face aux adversités de l'existence. Elle concerne aussi bien le rapport à soi que le rapport aux autres, les liens directs et indirects avec les systèmes dominants, les interactions avec l'environnement général, animal et végétal. Le but poursuivi consiste, consciemment et inconsciemment, à éviter tout ce qui peut activer les réactions hostiles ou dangereuses, un affrontement possible avec autrui, même si au fond de lui-même l'individu n'en pense pas moins (doute, méfiance, scepticisme, suspicion, participation a minima...). La paix de surface appliquée à l'environnement social est à la base même de la démocratie en devenant collectivement une régulation forcée (loi, règles, normes, usages...) acceptée par tous ou presque. Il en découle alors l'évidence que toute démocratie fondée sur la paix de surface est une démocratie imparfaite, partielle, attaquable sur ses fondements, vulnérable sur bien des plans. Cette ligne de protection et de prévention contre le risque des autres est fondamentalement instable et prête à céder, à tout moment, sous le retour des pulsions agressives et de violence appliquée (antagonisme, conflit, crise, critique, opposition radicale...). Toutefois, il est clair que pour sortir de l'emprise mentale et pulsionnelle de l'agressivité, la fausse paix de surface est une première option « positive » en mettant sur OFF la violence endogène et exogène et sur ON un relationnel apaisé qu'il soit désintéressé ou intéressé.

Les 16 différents types de paix

La notion de paix n'est pas seulement l'application d'un statu quo entre 2 ou plusieurs personnes, 2 ou plusieurs pays ou 2 et plusieurs entités morales, afin d'éviter la guerre et la confrontation. Elle est seulement un contrôle de soi et/ou de la situation, donc très relative, voire fragile, en balançant de manière alternative entre la bonne paix (+) et la mauvaises paix (-). À tout moment, il convient de savoir de quel type de paix il s'agit. Entre la paix par passivité et non action, la paix par compromis subit ou imposé, la paix par encadrement liberticide, la paix par deal entre dominants, la paix résultant d'une véritable intelligence relationnelle, la paix par peur de représailles, il existe en réalité 16 différents types de paix :

Paix positives

- (+) Paix de type « main blanche » afin de stopper volontairement un conflit
- (+) Paix sociale par les droits, les libertés, le travail épanouissant, le pouvoir d'achat suffisant
- (+) Paix sociétale par la réduction des contraintes, carcans, obligations imposées
- (+) Paix par l'équilibre en soi, la sérénité, le bien-être profond, le bonheur ponctuel
- (+) Paix raisonnée dans son couple, avec son entourage familial, ses proches, ami(e)s
- (+) Paix durable dans ses relations privées et professionnelles
- (+) Paix par les émotions positives (joie, motivation, bien-être, plaisir, euphorisation...)
- (+) Paix issue d'un compromis, d'une négociation donnant-donnant ou gagnant-gagnant
- (+) Paix par acte oblatif, altruiste, reconnaissance, amour venant d'autrui
- (+) Paix momentanée par plaisir ou satisfaction provenant du sport, lecture, musique, activité...
- (+) Paix neutraliste avec son environnement général, nature, animaux, insectes, végétation

Paix négatives

- (-) Paix liberticide, restrictive, limitant les droits, les libertés, les acquis
- (-) Paix imposée par des règles strictes, un encadrement directif, coercitif
- (-) Paix subie par obligation, soumission, acceptation, laisser-faire, lâcheté
- (-) Paix résultant d'une relation gagnant-perdant, perdant-perdant
- (-) Paix par infantilisation, inhibition, culpabilisation, tétanisation
- (-) Paix par l'obéissance, la docilité, le suivisme prudentiel
- (-) Paix égoïste en ne regardant pas, en n'écouter pas, en ne parlant pas
- (-) Paix par oubli volontaire, omerta, mensonge, déni, négation de la réalité
- (-) Paix avec contrepartie imposée, subie, générant de la frustration, insatisfaction
- (-) Paix par isolement forcé, solitude, claustration, renfermement sur soi
- (-) Paix artificielle par évitement des souffrances, médication, chimie

Le cercle vertueux de la non-violence

La pratique régulière des valeurs évolutionnaires mène tout droit à la non-violence par la paix positive, laquelle enclenche un processus relationnel positif et psychologique qualitatif annihilant toute forme d'agressivité et de violence appliquée.



2. La paix intérieure ou paix profonde (deep peace) concerne un état psychique, comportemental et psychologique à polarité essentiellement positive. Elle repose

en profondeur de soi sur une sérénité cognitive, une assise culturelle et informationnelle forte, une activité intellectuelle autonomisée, saine, puissante, ainsi que sur des besoins dominants stables et correctement satisfaits, un affect équilibré alimentant tout naturellement l'amour sincère, la solidarité, l'altruisme, l'humanisme, la bienveillance, la tolérance, l'authenticité, l'harmonie intérieure. La paix intérieure est un processus psychique, biochimique et neuronal à la fois stabilisé et productif de bien-être intérieur. Elle se traduit également par une Intelligence Relationnelle au quotidien (#28) irradiant favorablement autour de soi par la cordialité, la gentillesse, la disponibilité, la joie, la positivité, le rayonnement charismatique. Avec l'adultisation et l'amour véritable, la paix profonde fait partie des 3 chemins positivement favorables à l'évolution individuelle et humaine, permettant de contrecarrer à tout moment les pulsions d'agressivité et de violence liée à l'animalité atavique en l'homme. Elle contribue, de ce fait, à atteindre une paix beaucoup plus durable et harmonieuse entre les hommes, ainsi qu'à favoriser l'accès à l'aboutissement de soi. Sous l'angle collectif, à condition de reposer sur le partage d'une partie des valeurs évolutionnaires (#14), elle permet d'accéder et pratiquer le pur esprit de démocratie en favorisant le meilleur et l'utile dans l'usage courant du droit humain comme dans la bonne pratique des libertés individuelles (#38).

La paix profonde est, à la fois, le parfait contraire de la violence, mais aussi l'antinomie de la paix de surface, en permettant d'atteindre une véritable stabilité mentale, émotionnelle, sensorielle, pulsionnelle, intellectuelle. Elle s'atteint généralement dans les milieux fermés à haute spiritualité et méditation dès lors que ceux-ci évitent de s'exposer aux bruits, fracas et vicissitudes la vie collective ordinaire. La paix intérieure est une sorte de Graal personnel, véritable antidote à tout mal-être issu du mauvais contrôle des pulsions d'animalité et d'agressivité en soi. Elle interagit à la source des besoins dominants et de l'ensemble du fonctionnement humain en régulant *de facto* toute la chaîne du métabolisme sous l'angle du sourcing causal (#11, #12, #28). Elle évite également l'occurrence de réactions antisociales et antisystèmes, les conflits frontaux avec les autorités en place, les manœuvres manipulatoires de contournement face aux responsabilités à prendre.



Les 12 postures favorisant la paix avec autrui

La paix est un idéal humain, un idéal relationnel, un idéal démocratique, accessible à tous en respectant les 12 consignes suivantes... :

- . Être bien dans sa tête, purger régulièrement ses tensions internes
- . Accepter les autres tels qu'ils sont, respecter les différences
- . Porter un regard positif avec a priori favorable jusqu'à preuve du contraire

- . Miser sur la bienveillance, la tolérance, l'humanisme, l'amicabilité, l'oblation
- . Respecter autrui en s'intéressant à ce qu'il dit, fait, pense, réalise, envisage
- . Pratiquer uniquement la négociation assertive par le donnant-donnant, le gagnant-gagnant
- . Manifester un esprit de coopération, de partenariat, d'aide, de service à rendre
- . Dire la vérité de manière sincère en recourant au principe « à question précise réponse précise »
- . Éviter de se cacher derrière le paraître (verbe trop choisi, posture non naturelle...)
- . Utiliser sincèrement le sourire amical, la bonne poignée de main, la bonne proxémique (distance entre les personnes)
- . Faire si nécessaire son mea culpa, reconnaître honnêtement ses erreurs
- . Fonder toute relation sur le concret, l'empathie, la motivation, voire le plaisir

Éviter les manifestations posturales « anti-paix »

L'«anti-paix» conduit tout droit à l'indifférence, voire aux manifestations classiques de l'agressivité et de la violence appliquée. Au-delà des différents concepts régulièrement utilisés, l'«anti paix» caractérise surtout chez l'individu différentes attitudes profondes, inconscientes, répétitives, comme... :

- . Les gestes tranchants, menaçants, le fait de point l'autre avec l'index*
- . Le fait de découvrir régulièrement les dents du bas, les mimiques et grimaces*
- . Le faux sourire, la poignée de main trop virile ou trop molle*
- . Les postures et gestes fermés*
- . Le verbe, les mots, le vocabulaire, le raisonnement négatif, à base de critique, d'ironie, de cynisme...
- . L'imposition de soi, le fort égo, la vanité, la mise en avant, le paraître social
- . L'arrogance par la supériorité de l'argent, le statut, le titre, le rôle hiérarchique
- . Le mensonge, la pratique régulière de la manipulation
- . Le fait d'agir dans le dos, rarement de face, de manière non sincère
- . La démonstration d'autoritarisme, de dureté, d'intransigeance, d'intolérance
- . La provocation, le mépris, la prise de distance relationnelle avec autrui
- . La non-coopération, la tendance à rechercher pour soi le gagnant-perdant

* voir *assertivité*

La paix, c'est aussi arrêter la course à l'armement

La plupart des pouvoirs en place ont toujours privilégié le principe « *Si vis pacem, para bellum* » (si tu veux la paix, prépare la guerre) conduisant à prendre au premier degré cet adage en s'armant, en montrant sa force, en inventant de nouvelles techniques militaires, en produisant de nouveaux armements destructeurs, jusqu'à engager des opérations militaires préventives et/ou offensives dans la conquête de nouveaux territoires. Il est vrai que plus l'individu est nourri au 1D (dominance bête et méchante), au 2D (causalisme primaire manichéiste), à la vision politique belliciste et hégémonique mobilisant un arsenal sécuritaire et militaire agressif consistant à considérer l'existence de menaces permanentes et/ou potentielles à stopper dans l'œuf..., et plus s'appliquent les formes d'agressivité et de violence comme moyen de garder le pouvoir et/ou obtenir la paix par la force du dominant. Ce qui est vrai avec les esprits agressifs, belliqueux, méfiants, pervers, manipulateurs, ne l'est pas du tout avec des esprits positivement affirmés, sereins, coopératifs. De ce point de vue, la course à l'armement et le penchant pour l'antagonisme en disent long sur l'inaboutissement psychologique et le retard pris dans la mentalité dominante au pouvoir, dans la technocratie, dans les services publics, dans la société civile. Dans ce cadre, il est évident que plus l'individu se

comporte de manière agressive et violente, plus il est nécessaire de répondre de manière similaire (sanction par la loi, fermeté, réciprocité, loi du Talion). Toutefois, cela n'excuse pas le fait que rester à ce niveau de fixation mentale, psychologique, politique, idéologique, systémique, traduit un réel inaboutissement mental pas très réjouissant ni exemplaire pour les protagonistes et les acteurs en question. Au XIX^e siècle en Occident, une réflexion anti-guerre portée par une volonté évolutionnaire pacifiste évoquait déjà la règle suivante : « *Si vis pacem, para pacem* » (si tu veux la paix, prépare (entretient) la paix). Au lieu de s'engager dans une fuite en avant permanente dans l'armement, sa justification guerrière et ses conséquences désastreuses pour les populations concernées, mieux vaut éviter la guerre, l'agression et la violence comme principaux moyens de retarder l'évolution individuelle et humaine, voire en détruire le sens.

Cette approche pacifiste et raisonnable découle elle-même de la bonne et véritable interprétation faite par le stratège chinois Sun Tzu (6 siècles avant J.-C), évoquant dans sa sagesse orientale que « *L'art de la guerre est de soumettre l'ennemi sans combattre* ». Une réflexion souvent mal interprétée signifiant le contraire de l'usage de la violence, à savoir créer les conditions préalables d'une information et/ou d'une désinformation capable de réduire, à la source, toute velléité d'affrontement, d'agression. En ce sens, Sun Tzu est le précurseur de la dissuasion moderne. Une façon pour lui de s'opposer à toute velléité d'agressivité par la stratégie du doute. Il en résulte ainsi, même s'il existe des ennemis réels, potentiels et/ou des désaccords, qu'il vaut mieux ne pas combattre frontalement et/ou avec un armement léthal meurtrier et entropique pour tous. Il s'agit uniquement de créer les conditions du doute sur la victoire et/ou sur la nécessité politique et économique d'attaquer l'ennemi, compte tenu des conséquences défavorables possibles. La constance et la durabilité de la paix par tous les moyens pacifiques valent mieux en termes de conséquences, d'effets induits et de finalité, qu'un passage à l'acte agressif justifié par la dominance du moment, le rapport du fort au faible, la soumission attendue des autres (fascisme, dictature, totalitarisme, apartheid, ségrégationnisme...). En d'autres termes, tous ceux et celles qui préconisent en première intention la violence sous un prétexte causaliste quelconque et/ou en créent les conditions d'application, sont ceux et celles qui entretiennent en eux, puis avec les autres, la continuité dans l'imperfection du monde. Ce type de mentalité façonne, à la fois, leur propre inaboutissement personnel, mais aussi les ferments de l'adversité et de la négativité avec autrui. Ils activent une boucle relationnelle tirant chaque acteur impliqué vers le bas du non-respect, de l'égo, de l'orgueil, de l'idéologie intolérante, de la raison politique manipulatrice, de l'intérêt économique vénal, de la cause raciale séparatiste... Cette boucle relationnelle fait que l'agressivité appelle l'agressivité et la violence justifie la violence dans une fuite en avant permanente dans la course à l'armement léthal.

Les 7 raisons profondes de la course aux armements

La fuite en avant dans l'armement des nations et des particuliers trouve sa raison source, comme ses causes factuelles, dans la conjugaison de 7 prises de position face à la présence d'ennemis réels, imaginés ou virtuels. La notion de sécurité prime sur toutes les autres notions de pacification, d'entente cordiale, de négociation partenariale. Tout part, en fait, d'une méfiance généralisée à l'encontre des acteurs de culture différente, ainsi que d'un manque chronique de confiance envers les partenaires du moment. La peur, l'angoisse, les mythes du passé, l'incapacité du monde à s'adultiser, la mentalité défensive des pouvoirs en place, l'inaboutissement des individus décisionnaires et des populations dociles, ainsi que le fait de rebondir

cyniquement dessus par les leaderships du moment, justifie la course perpétuelle aux armements via... :

- . **La raison militaro-industrielle** dans ses aspects politiques, idéologiques, business, financiers, sociaux, économiques.
- . **La raison purement politique** des régimes en place dans les aspects de maintien au pouvoir, via tout ce qui peut sécuriser les populations et favoriser un vote électif positif.
- . **Les raisons stratégiques d'anticipation** face à l'attaque possible et la défense nécessaire impliquant une recherche permanente dans l'innovation, la létalité ciblée, la destruction maximale...
- . **La peur du présent et de l'avenir** en vue d'éviter tout changement radical dans l'ordre politique et sociétal afin d'éteindre toute velléité, toute tentative de renversement.
- . **L'intimidation par les avancées techniques** et technologiques faisant comprendre que la réponse en cas d'agression sera puissante et déterminée.
- . **La démonstration de force** en termes de dissuasion préventive, de capacité de nuisance potentielle.
- . **La protection sécuritaire** des biens et des personnes donnant le sentiment de pouvoir éviter l'agression, voire de la combattre efficacement.

Principales raisons justifiant la course à l'armement

Au-delà des questions économiques et militaro-industrielles, l'armement est l'instrumentalisation létale de l'agressivité et de la violence organisée. Il prend toujours racine dans la focalisation mentale, cognitive, psychologique et intellectuelle de ces principaux décideurs et inventeurs. C'est aussi le résultat d'une vision politique inspirée par un rapport de force primaire et/ou par les mythes du passé consistant à ... :

- . Considérer que l'équilibre du monde oblige à une lutte constante contre le Mal venant des autres, des étrangers.
- . Répondre à l'attaque directe, au terrorisme, au sabotage, provenant de tiers identifiés.
- . Construire la paix en préparant la guerre, montrer sa force, sa détermination.
- . Recourir pleinement au principe de dissuasion, voire à la guerre préventive.
- . Utiliser la présentation de l'armement comme menace potentielle, produire de l'intimidation.
- . Imposer une emprise asservissante sur un peuple, un territoire, une nation, une race...
- . Remplacer, éjecter, éliminer, éradiquer, un régime, des dirigeants, des pratiques inacceptables.
- . Détruire des installations militaires, civiles, nucléaires, logistiques...
- . Justifier la réponse apportée à la guerre informationnelle, asymétrique, l'action psychologique.
- . Provoquer des réactions attendues pour justifier une réplique musclée.
- . Virtualiser une situation de guerre, d'attaque, d'invasion, de reprise d'un territoire...
- . Justifier des desseins idéologiques, une visée stratégique.
- . Maintenir l'ordre, la nécessité de préserver les équilibres en jeu.
- . Protéger l'État de droit, les institutions, les services publics, la grandeur du pays.
- . Appliquer strictement, cyniquement, l'autorité de l'État sur le contrôle des masses.
- . Conserver en l'état le régime, la gouvernance, le pouvoir politique en place.
- . Croire au discours officiel, à l'idéologie dominante, contre l'étranger, les autres modes de vie.

- . Créer artificiellement un problème existentiel, un conflit possible, au sens géopolitique.
- . Exacerber le sentiment patriotique et le mythe des héros pour créer une fausse unité nationale.
- . Se référer au glorieux passé, aux références officielles de l'histoire nationale.
- . Affirmer des préceptes religieux au nom d'un prophète ou d'un dieu.
- . Opter délibérément pour la dramatisation et non la positivation, la pacification.
- . Recourir à la paranoïa et/ou la perversité des dirigeants en distillant la peur, la dramatisation.
- . Manifester un orgueil démesuré, un caractère rancunier, une méchanceté chronique.
- . Se venger d'un affront, d'une humiliation publique, d'une opposition culturelle.
- . Faire croire qu'il y a des personnes plus importantes que d'autres, supérieures aux autres.
- . Laisser penser que le monde est une partie d'échecs, que les hommes sont des moutons, des pions.
- . Dresser volontairement, perfidement, les uns contre les autres sur un sujet sensible.
- . Faire fonctionner l'économie et l'emploi dans les secteurs concernés par les équipements sécuritaires.
- . S'approprier des ressources énergétiques, minérales, agricoles, jugées vitales...

La guerre est la faillite de la paix et de l'amour

Combattre la guerre entre les hommes, c'est privilégier avant tout la paix entre les hommes. La guerre est la faillite de la paix, donc de l'intelligence relationnelle. Il est toutefois absolument nécessaire d'être prêt à combattre en cas de réelle adversité et légitime défense, mais sans chercher à prouver quoi que ce soit de supériorité physique, intellectuelle, sociale ou économique telle que l'enseignent les arts martiaux traditionnels. Plus l'individu sait se défendre par lui-même, plus il s'autoprotège mentalement par une meilleure confiance en soi. Il devient alors capable d'agir et réagir de manière adéquate dans une compétence et une technicité fiable dans la mise en œuvre des réponses apportées. Il élimine *de facto* la peur, l'esprit prudentiel et les fantasmes associés par une meilleure maîtrise du risque. Aussi, au-delà d'une capacité d'autodéfense de bon niveau, la question se pose de l'utilité de l'armement technique et technologique hyper destructif allant à l'encontre de tous les préceptes de paix. En quoi la mort d'autres individus innocents et la destruction de biens sont-elles un progrès pour l'humanité ? La justification de la mort et de la destruction comme effets collatéraux à l'élimination prioritaire de cibles précises devient rapidement un raisonnement sophistique, spéieux, mensonger, qui n'élève personne dans la dignité et le respect nécessaire pour une existence intelligente et sereine. C'est même une véritable perversion de l'intelligence à produire des raisonnements fallacieux pour sauver sa propre image. Il y a toujours de la perversion et une forme d'imbécillité humaine dans le recours aux méthodes propagandistes, dans la manipulation des masses, voire une obsession pathologique à se croire dans le juste alors que l'on est objectivement dans le faux !

Malgré la fascination de la puissance des armes comme substitut parfait à la faiblesse et à la perversion des hommes, il n'y a aucune réelle évolution civilisationnelle dans l'usage technologique pointu et avancé des armements modernes. Détruire l'homme différent de soi n'est en rien une finalité honorable en soi ! C'est la continuité de l'inaboutissement humain à ne pas savoir faire les efforts

nécessaires pour accéder à une adultisation fondée sur des valeurs évolutionnaires saines, fortes, durables, horizontalisées. C'est, au contraire, le prolongement perpétuel du conservatisme en 2D (dualisme, manichéisme, polarité binaire, rapport de force et de dominance...) à ne pas vouloir et ne pas savoir sortir par le haut des tropismes innés de l'animalité en l'homme. Il ne faut pas confondre les progrès scientifiques, technologiques, militaires, sécuritaires, économiques, financiers, même au top niveau des savoirs, techniques et moyens disponibles, avec les véritables avancées sociétales. On constate, au contraire, que ces dernières restent relativement limitées et médiocres car généralement encadrées, contrôlées, limitées, conditionnées, sous surveillance, malgré le cadre social et politique « dit démocratique » des régimes et des gouvernances en place. La manifestation de la violence par des armements létaux et non létaux de manière directe, indirecte, sournoise, légale, officielle, traduit le besoin irrépressible de combat, d'affrontement, d'exercice du pouvoir, par la force et non par le relationnel, l'échange, le partenariat, la négociation, le compromis équitable. Le véritable esprit du guerrier est d'être prêt au combat, mais sans souhaiter le combat ni la défaite ou la soumission de l'autre. Si l'armement est une forme active de dissuasion, il devient une honte dans son utilisation aussi bien en matière de non-humanisme et d'anti-fraternité, qu'en révélant les profondeurs de la bêtise collective à ne jamais tenir compte des leçons du passé. L'utilisation de l'armement hors cadre objectif de légitime défense confirme que l'homme n'a pas réussi à s'extraire par le haut des tropismes de son animalité génétique. La course à l'armement indique derrière le volet politique, économique, industriel, que l'homme reste un ennemi pour l'homme. En ciblant les populations innocentes (hors psychopathes, sociopathes, tueurs, assassins, meurtriers, terroristes et autres martyrs décérébrés qui tuent lâchement dans le dos), on oublie que la véritable destination de l'armement doit se concentrer sur les véritables ennemis de l'espèce humaine que sont les grandes catastrophes naturelles, les virus biologiques, les animaux prédateurs, les insectes dangereux, les machines dotées d'intelligence artificielle, les robots androïdes autonomisés, les aliens hostiles s'ils existent...

Par principe, l'usage actif de l'armement létaux ou inhibiteur anime nécessairement tous les ressorts de l'agressivité structurelle, jusqu'à la violence appliquée et la jouissance qui peut en être retirée par les uns et la soumission humiliante subie par les autres. Des conséquences d'une rare pauvreté intellectuelle et morale qui vont à contresens de l'évolution positive possible pour l'humanité en activant, au contraire, la boucle constante de la médiocrité humaine (#15, #36). Sauf traitement militaire et élimination ciblée et ponctuelle d'un très petit pourcentage de véritables prédateurs humains, il est quelque part inconcevable que la majorité des citoyens normaux subissent directement ou indirectement un traitement létaux ou punitif. C'est la raison pour laquelle l'exercice du pouvoir politique (comme le pouvoir hiérarchique en économie et finance) doit être régulé et contrôlé par les citoyens eux-mêmes (salariés, membres, actionnaires...). Cela doit permettre de réduire l'occurrence des guerres et conflits menés généralement pour des intérêts politiques, claniques, minoritaires, militaro-industriels, business... En d'autres termes, la délégation collective aux armes létales est une manière de transférer son impéritie à ne pas savoir se défendre par soi-même. C'est donner aux utilisateurs de l'armement une énorme responsabilité induisant inévitablement des conséquences humaines, démographiques, économiques, écologiques, désastreuses pour le plus grand nombre. En résumé, la situation du monde étant ce qu'elle est aujourd'hui et sera demain, mieux vaut orienter l'armement disponible et à venir vers les vraies menaces pour l'humanité (choc cosmique, astéroïde, comète, espèces invasives animales et insectes, virus, retournement des robots et

des machines contre l'homme...). C'est, en fait, le rôle de la dissuasion, puis celui de la réciprocité proportionnée, qui sont les mieux adaptés pour répondre à toute menace agressive et violente en agissant alors rapidement avec fermeté et détermination (méthode 1.2.3).

Est-ce que la communication politique et d'État sert en temps de paix ?

Oui, lorsqu'elle est factuelle, précise, objective, sans parti pris, en devenant alors une information crédible. **Non**, dans tous les autres cas en servant alors à masquer l'impuissance des États et des gouvernances à résoudre concrètement les conflits, les crises, les guerres. La communication médiatique, politique, diplomatique, technocratique, devient vite suspecte lorsqu'elle devient omniprésente dans les médias, exploite à fond le « marketing du verbe » pour rassurer, utilise des formules et des tournures politiquement correctes. Le pire est dans la projection faite en faveur de futures réunions solennelles, dans l'espoir de négociations à venir censées tout changer, comme si l'existant du moment devenait le marqueur de l'impéritie générale et/ou d'un équilibre constamment instable. En règle générale, plus il y a de communication laudative, autovalorisante, élogieuse, moins il y a d'action remarquable derrière. C'est inversement proportionnel ! La communication politique et gouvernementale n'a qu'un seul but : agir sur l'opinion publique générale ou partisane en considérant le citoyen comme un sujet influençable à souhait. Malgré la vérité, le réalisme, la pertinence de certains propos, la communication (et trop souvent l'information médiatique) a une fonction « vendeuse » destinée à orienter la vox populi, à créer des écrans de fumée, à instiller le doute contre, à mettre en valeur tel fait de manière focalisée, à orienter en faveur de, à essayer de faire oublier ce qui dérange l'ordre établi... En fait, le trop-plein de communication politique et médiatique agace plus le citoyen qu'elle ne le rassure en polluant l'objectivité du jugement, en enfermant les solutions possibles dans des options limitées, en trompant « élégamment » l'esprit sur la réalité sous-jacente. De tout temps, la paix en société fait l'objet de grandes manipulations de masse, de compromis incessants, non pas pour assainir et séréniser les relations interhumaines, mais pour éviter son basculement à tout moment vers l'insatisfaction, l'agressivité et la violence des peuples. De ce point de vue, la communication politique souligne davantage le fait que rien ne va bien ou durablement, car lorsque tout va bien il n'est pas nécessaire de le dire, d'enfoncer le clou par des arguments enjolivés, des raisonnements faux ou artificialisés !

L'Agressivité – Échelon 2

L'agressivité est structurelle au vivant comme principale modalité réactive de défense face aux multiples adversités ambiantes. Elle résulte directement de la loi de la dominance (#45), des forces physiques primaires et vitales poussant à exister (survie), à s'imposer (forcer l'ordre en place), à dominer (prendre l'ascendant). Il y a beaucoup d'énergie vitale dans l'agressivité, faisant que celle-ci relève directement du patrimoine génétique, de l'atavisme humain et animal, sous forme de codage inné dans l'ADN poussant à prendre possession de l'espace de vie et lutter pour le conserver. C'est aussi un système de défense très réactif face aux stimuli jugés hostiles qui s'active spontanément par la perception, le ressenti, la sensation, l'émotion, dès lors qu'il s'agit de traiter une « agression extérieure » réelle, imaginée ou supposée. Sa fonction première est donc de protéger l'intégrité physique, l'instinct de survie, le territoire, le patrimoine acquis. En relation étroite avec la recherche d'accomplissement et de satisfaction de certains besoins

dominants, l'attitude d'agressivité est extrêmement sensible de manière conjoncturelle et ponctuelle à tout ce qui peut contrevenir, altérer, priver l'individu de libertés légitimes dans sa capacité à exister, agir, décider, penser, s'exprimer, comme face à tout ce qui bride, castré et/ou parasite l'autoréalisation de ses pulsions et fonctions naturelles. C'est en cela, que l'agressivité traduit la présence constante de l'animalité en l'homme sous forme de 1D (réaction animale et/ou empirique au premier degré) et 2D (adaptation par causalisme primaire sous forme de binarité, manichéisme, fixation mentale, forte subjectivité, répétition à l'identique de ce qui est appris - #15, #44), avant qu'un contrôle mental adapté (sociabilité, morale, normativité, éducation, conscientisation, valorisation du comportement...) puisse la contrôler de la source pulsionnelle à sa manifestation volontariste. L'agressivité est foncièrement à polarité négative en réagissant au négatif et en créant du négatif dans un cycle entropique conduisant à la violence appliquée. Tout ce qui induit ou produit du négatif par les contraintes, les obligations, les interdits, les empêchements, les lois et normes liberticides, le manque de respect, l'insatisfaction dans les besoins primaires et secondaires..., conduit à réactiver les mécanismes défensifs et pulsionnels de l'agressivité structurelle.

Les principaux modes de réaction activant l'agressivité

Le caractère structurel de l'agressivité relève de 4 modes opératoires différents selon les circonstances et la personnalité des individus. Le premier mode opératoire doit s'appréhender comme une **réponse active, réactive**, à des stimuli vécus comme négatifs et/ou hostiles à l'équilibre du moment. Le second mode opératoire résulte de l'**expression défensive** de la psyché humaine permettant à l'individu de lutter contre un mal-être, un mal vécu, un défaut d'estime de soi, en prenant pour responsable de cette intériorisation malsaine ou douloureuse, la société, les gens en général, telle personne en particulier, tels contextes, objets ou sujets. L'agressivité correspond aussi à un troisième mode opératoire consistant à adopter en toute conscience une **attitude comportementale négative dans le relationnel**, le rapport à autrui, en imposant ses vues, sa façon de faire, en soumettant autrui à son autorité ou pouvoir. C'est enfin, la possibilité d'un dernier mode opératoire relevant d'une **pathologie psychique**, d'un trouble mental, d'un problème profond de personnalité, alimentant une forme de perversion mentale à vouloir faire souffrir, manœuvrer, déstabiliser les gens, en recourant à la méchanceté, au sadisme, pour le plaisir de faire mal, d'humilier, d'inférioriser autrui.

4 modes opératoires pour l'agressivité



- 1. Réponse active/réactive à des stimuli négatifs**
- 2. Expression défensive à un mal-être**
- 3. Attitude relationnelle négative**
- 4. Pathologie psychique**

Les 60 principaux activateurs de l'agressivité et de la violence

Les stimuli inhabituels perturbants, le ressenti d'une émotion négative, la perception d'une posture hostile, la présence d'un comportement provocateur, le souvenir, les remontées mémorielles, le fait de subir une conduite de groupe méprisante ou autoritaire, l'écoute d'un discours perçu comme critique ou blessant, sollicitent le retour plus ou moins spontané de l'agressivité structurelle, voire de la violence. Liste non exhaustive des 60 principaux activateurs d'agressivité en

- provenance d'autrui, des systèmes en place, de l'environnement en général :
- . La récurrence mémorielle et émotionnelle des souvenirs.
 - . L'absence d'un milieu familial ou de couple dans lequel règne la paix, l'amour, l'affection.
 - . L'usage fréquent de mots grossiers, les insultes, les humiliations, incitant à la haine de leur auteur.
 - . La dévalorisation systématique de ce qui est dit et fait de la part du chef de famille, du chef de clan, du management, de tout tiers se comportant de manière méprisante, autoritaire, directive.
 - . Les coups portés sous l'emprise de l'alcool, de la drogue et/ou vécus comme injustes.
 - . La mauvaise ambiance dans laquelle règne les cris, les hurlements, les prises de gueule, les disputes.
 - . L'omniprésence d'un mal-être chronique, d'un sentiment d'infériorité, voire de supériorité.
 - . Les troubles chroniques de la personnalité, psychiques, psychologiques, addictifs, phobiques...
 - . Les mauvaises attitudes et postures, le mensonge, les gestes déplacés, les paroles déplaisantes, les postures et mimiques faciales d'imposition de soi...
 - . Le mauvais relationnel fondé sur des tensions avec autrui (désaccord, reproche, mépris, conflit, énervement, non-écoute...), le défaut de discipline, d'esprit de responsabilité, de contrôle de soi, le manque de jugement...
 - . La réplique mimétique de la maltraitance subit soi-même et appliquée à autrui, les exemples vus dans les médias (cinéma, télévision, réseaux sociaux...).
 - . L'agression directe provenant d'autrui, le harcèlement, les coups portés volontaires ou par inadvertance, la présence d'un conflit latent ou direct...
 - . La perte d'empathie, l'immoralité, la psychopathie, la sociopathie.
 - . Le mimétisme familial, la violence supportée durant l'enfance, la brutalité des proches, le conditionnement éducatif directif.
 - . Les pulsions incontrôlables, la frustration sexuelle, la fatigue, l'obsession, la déception affective, l'échec sentimental...
 - . Le mal-être psychique, la souffrance mentale, la douleur physique, l'effort ou l'épreuve insoutenable.
 - . Les émotions négatives comme la colère, l'envie, la vengeance, la haine, la convoitise, la cupidité, le dégoût, la démotivation...
 - . La jalousie contre la fratrie ou contre ceux qui possèdent plus que soi, les rapports de classe.
 - . L'envie de posséder l'amour d'autrui, d'éliminer un concurrent, de s'approprier un bien (vol).
 - . Le manque de respect, la réaction à toute expression verbale et/ou non-verbale jugée répétitive, hostile, déplacée.
 - . Le manque d'argent, le stress financier, la pauvreté, l'incapacité à se nourrir, la baisse de revenu, la perte de l'outil de travail, de production...
 - . Les bruits, odeurs, visions, perceptions, ressentis comme désagréables, déplaisants, contrariants.
 - . L'insatisfaction chronique et/ou répétitive, la frustration de certains besoins dominants, la privation de nourriture, de soin, d'aide...
 - . La frustration sexuelle, la déception affective, l'échec sentimental.
 - . La privation de droits et libertés, l'interdiction, les interdits, la censure, la privation, la punition.
 - . Le premier degré du regard droit dans les yeux, la posture faciale jugée agressive.
 - . La victimisation, la faiblesse, la fragilité, la peur chez autrui.

- . La présence récurrente d'individus hostiles, de discours et d'informations jugées Négatives.
- . L'atteinte à la fierté, à l'orgueil, à l'image de soi, le bousculement de l'égo, la critique du rôle tenu, la remise en cause de l'autorité.
- . Le rejet de la part d'autrui, l'exclusion, la non-intégration au groupe.
- . La pulsion cannibalique, la ritualisation sacrificielle.
- . L'emprisonnement, la torture, la mutilation, la martyrisation (devenir un martyr).
- . L'esprit de revanche, l'envie de vengeance, la riposte en matière de réciprocité légitime.
- . La lutte pour la survie, se débarrasser d'un oppresseur.
- . La réception d'un coup, d'un choc, une punition jugée injuste, une sanction non acceptée.
- . Les prix élevés, la taxation, la baisse de revenus, les ennuis financiers, le racket routier...
- . La perte, la détérioration, le vol d'objets.
- . L'incivilité routière, la collision, l'accident de la faute d'autrui.
- . Le manque de parole, la rupture contractuelle, la défection au dernier moment.
- . La menace, l'accusation, la critique, l'incrimination, l'injure, le dénigrement...
- . Les actions sécuritaires, militaires, répressives, jugées injustes, disproportionnées.
- . Les mesures sociétales liberticides, politiques, gouvernementales, privatives de droits et libertés.
- . Le sentiment profond d'injustice, le manque d'équité et d'égalité dans la vie sociale, professionnelle, en collectivité.
- . L'obligation légale, administrative, procédurière, fiscale, de faire ou de subir contre son gré, les règles systémiques et étatiques imposées et subies, les devoirs et obligations à subir contre son gré, la coercition sociale, de la puissance publique...
- . La discrimination par le genre, la race, l'ethnie, la religion, le fait d'être maltraité, non respecté.
- . L'enseignement reçu sans pédagogie, la formation sous contrainte, le forçage éducatif.
- . Le manque patent ou répétitif de respect social (impolitesse, sans-gêne, défaut de savoir-vivre, incorrection, provocation...).
- . L'atteinte à l'image de soi, le manque de respect envers l'intégrité intellectuelle, morale, humaine.
- . La délinquance subie, le vol, la destruction de biens...
- . L'autoritarisme subi de type « père ou parent normatif », la directivité non acceptée, les usages hiérarchiques autoritaires.
- . L'exercice léonin d'un pouvoir indu, non crédible, sans aucune confiance dans l'ordre donné, le commandement inacceptable.
- . La non acceptation d'une désobéissance, insubordination, indiscipline, de la part d'autrui.
- . Tout rôle et statut s'imposant par le manque de savoir-vivre, la violence, l'imposition de soi.
- . Le comportement hypocrite, manipulateur, la lâcheté, la démission, la bassesse...
- . La montée en tension nerveuse non ou mal contrôlée menant à des excès de langage, de comportement avec l'entourage direct.
- . La concurrence vive, la compétition pour être le premier.
- . L'antagonisme conduisant à voir partout des ennemis, la défiance de l'autre, le refus de présence de tiers dans son espace vital.
- . La saturation informationnelle, morale, idéologique, médiatique...
- . La souffrance et/ou le malheur à supporter (incident imprévu, accident, catastrophe, drame...), la connaissance de souffrances, erreurs, malversations supportées par autrui.

- . Le bousculement des habitudes, des usages, la rupture non acceptée des routines de vie.
- . La charge mentale du quotidien, le stress négatif financier, provenant des examens, du travail, des relations professionnelles, de la famille, du couple, du judiciaire, du fisc, des phobies...

Les 5 sources majeures d'activation de l'agressivité humaine

Contrairement aux affirmations justifiant le fait que la dureté du châtement remet l'individu sur les rails de l'obéissance, par peur que le comportement jugé déviant ne perdure, est un parfait contresens conservateur. Même si la sanction provoque un apaisement provisoire de l'activité mentale et du comportement, c'est oublier un peu vite que ce qui bride une pulsion, donc son énergie naturelle, ne fait que la déplacer ailleurs. Le ressenti de l'agressivité impacte plus ou moins fortement la mémoire faisant que celle-ci se rappelle de la cause initiale, du châtement, du punisseur, de l'exécuteur de la sanction, ainsi que des souffrances endurées, du mal-être consécutif. De ce point de vue, la mémoire joue un rôle décisif pour réorienter ensuite les pulsions bridées et insatisfaites. Recourir à l'agressivité pour créer les conditions de la tempérance, de la paix en soi et avec les autres, est un principe « malsain » de conditionnement, dès lors qu'il considère l'individu pour un objet manipulable à souhait. Dès que les conditions de sortie par le haut le permettent, l'individu se venge où se défoule d'une manière ou d'une autre. En d'autres termes, la docilité imposée par la force n'est que provisoire en se déplaçant nécessairement vers d'autres formes de passivité, d'agressivité, de manipulation, de compensation, jusqu'à exploser le moment venu dans la revanche, la rétorsion, les représailles, la vengeance. Les empreintes laissées par les effets de l'agressivité et de la violence subies durant l'enfance et dans la vie courante s'additionnent toujours aux tropismes génétiques de l'animalité en l'homme. Même si l'agressivité est structurellement présente en chaque individu, son activation permanente, sa réactivation régulière ou ponctuelle est le produit ou la conséquence de 5 sources majeures. Chacune est coresponsable des tensions négatives en soi et entre individus, ou forme un agrégat informel avec l'ensemble des autres de manière directe ou indirecte avec... :

1. Les autres et l'idée que l'on s'en fait à travers les prismes culturels, politiques, religieux, idéologiques... (couleur politique, race, ethnie, mode de vie, langue, rituels et habitudes, récits historiques...).

2. Les interactions de proximité dans les échanges courants, les rapports intimes et privés (couple, entourage familial, collègues, voisins, rencontres de passage...).

3. Les interactions sociales au sein du collectif, des organisations systémiques en place (faire comme les autres, suivre les règles et usages, d'acceptation défaut de coopération, conflits, sélection, refus, exclusion, notation, scoring social

4. Les interactions avec les entités économiques, marchandes, financières, bancaires, assurances, prestataires de services... avec l'esprit de concurrence, de compétition, de dominance, les rapports déséquilibrés entre l'Offre et la Demande.

5. Les interactions avec l'administration, les institutions territoriales et étatiques, les services publics, les forces de l'ordre en devant subir de manière unilatérale, verticale, non réciproquée les obligations, règles et devoirs imposés, ainsi que ce que décident les tenants du pouvoir et de l'influence de masse.

Les 5 milieux accélérateurs de l'agressivité structurelle

De manière plus focale, les 5 milieux accélérateurs de l'agressivité structurelle en continu et/ou de manière intense sont :

- A.** Le milieu familial, la fratrie, les groupes primaires (amis, sports, loisirs et activités en groupe restreint, militantisme...)
- B.** Le milieu éducatif primaire, secondaire, supérieur (éducateurs, formateurs, autres élèves, système de surveillance, de sélection, de notation...)
- C.** Le milieu professionnel et économique (collègues, partenaires, clients, fournisseurs...)
- D.** Le milieu de vie sociale, les groupes secondaires (voisinage, monde associatif et sectaire, entités diverses, échanges ponctuels, relations intermittentes avec les autres...)
- E.** Le milieu des services publics, des pouvoirs publics, des institutions (administration, fisc, collectivités territoriales, forces de l'ordre, acteurs du judiciaire, pénitentiaire...)

En général, c'est l'addition entre 2 et 3 milieux défaillants ou irréguliers en termes de paix, d'amour, d'adultisation, qui active la régularité de l'agressivité et de la violence humaine. C'est le cas notamment avec les interactions négatives au sein des trinômes suivants :

- . A+B+**D** durant la jeunesse
- . A+**C**+**E** dans la vie d'adulte et de couple
- . **C**+**D**+**E** durant la vie active
- . A+**D**+**E** durant la retraite ou l'inactivité

On s'aperçoit que dès l'entrée dans la vie adulte et active, les rapports professionnels, sociaux et systémiques (CDE en gras), prennent une importance décisive dans l'entretien de l'agressivité structurelle, bien que les interactions dans la vie en couple, en famille et dans les groupes primaires soit quasi omniprésentes (A).

Les 7 principaux moteurs sociétaux et systémiques activant le rouge de la colère et de la violence

En grossissant encore davantage la focale, on peut affirmer que le principal de l'agressivité humaine dans les sociétés modernes est entretenu par un « psychic power », ainsi que par des liens, des postures et des rapports inadaptés comme :

- ... Les positions politiques qui se critiquent systématiquement entre parti(s) aux affaires et partis d'opposition, entretenant volontairement des fractures sociales et idéologiques conservatrices au sein des populations.
- ... Les désillusions récurrentes entre les promesses électorales et l'espoir suscité, les mesures prises par les gouvernements successifs, les institutions, le fisc, les autorités décisionnaires.
- ... L'étroitesse de plus en plus asphyxiante du maillage procédural, légal, sécuritaire, technologique, les contrôles dans le dos du citoyen, la normalisation des activités et des entreprises, la surveillance des acteurs de la société civile.
- ... Les procédures administratives et réglementaires imposées pour être en règle, les contraintes et limites systémiques à suivre et à subir de manière unilatérale.
- ... Les prix en hausse constante, l'importance des coûts contraints à régler pour simplement vivre et survivre dignement.

- ... Le niveau des taxes à supporter, des cotisations et autres contributions subies par les entités économiques comme par le citoyen lambda, le racket routier, l'écologie punitive.
- ... Le flux quotidien d'informations médiatiques majoritairement négatives, déceptives, orientées, redondantes, dramatisantes, jouant sur les peurs et l'anxiété... pour mieux « se vendre ».

Le paradoxe de l'agressivité en mode collectif

Le problème de l'agressivité en collectivité est que les individus ne sont pas considérés à leur juste valeur, mais trop souvent pris comme de simples numéros sans personnalité propre, des pions que l'on déplace, des moutons à tondre, des vaches à traire, faisant que seuls les plus forts, les loups, les dominants, ont finalement droit au chapitre. Cette vision hyper restrictive de l'humain entretient le mythe du fort contre le faible, celui du pouvoir dominant face au peuple suiveur et à l'individu soumis, celui du chef face au subordonné, celui de la hiérarchie verticalisée face aux exécutants. Tout cela est vrai lorsque l'individu est sous-conscientisé, sous-éduqué, sous-affirmé, soumis économiquement, paupérisé, isolé des grands flux sociétaux, comme ce fût le cas dans la grande histoire de l'humanité et encore dans certains pays sous-développés et émergents. Tout cela devient faux avec les apports croissants de la modernité, ainsi que par l'occidentalisation du progrès éducatif, technologique, de l'ingénierie industrielle, du social, du droit, du pouvoir d'achat, de la consommation, de la mobilité, des échanges en temps réel... À l'inverse, lorsque la posture autoritaire et directive est utilisée à la place de la coopération, de l'horizontalité, du respect de l'autre, en tentant de soumettre par la loi, l'usage et la règle, la peur et la sanction, la verticalité du pouvoir, alors on retombe à chaque fois et indéfiniment dans les mêmes erreurs, les mêmes tropismes archaïques, dans une boucle sans fin tirant les individus vers le bas de leur condition humaine et citoyenne. Le recours légal à la force prouve combien le matricage social, le conditionnement culturel, académique, systémique, sont puissants dans l'influence du collectif sur le cerveau humain. Si la barbarie se justifie par une primarité et une inculture de base misant sur l'usage direct de la force pure, le recours à l'agressivité conscientisée et volontarisée par des individus intelligents et cultivés, voire de manière non visible par l'intermédiation de l'IA, relève d'une dimension hautement manipulatoire, voire perverse et inhumaine, dans le contrôle psychologique des masses.

Tout recours volontarisé et entêté à l'esprit d'agressivité en milieu collectif prouve que les hommes de pouvoir, de décision et d'influence sont fondamentalement conditionnés dans le cynisme relationnel. Forcément inaboutis en eux-mêmes, ils sont également dangereux pour les autres, tout en se décrédibilisant sur le fond de leur personnalité, sur la viabilité et la confiance à accorder à leur jugement, sur leur fiabilité humaine dans la durée, sur leur honnêteté intellectuelle. Pourtant, malgré cela, beaucoup trop d'individus se sentant investis d'une autorité statutaire, hiérarchique, physique, économique, financière, élective, tendent à recourir spontanément ou par calcul à l'agressivité, dès lors que leurs propres intérêts (pas seulement vitaux) sont en jeu. Ils n'hésitent pas alors à pratiquer régulièrement la transgression des valeurs morales et évolutionnaires à partir du moment où ils peuvent en tirer un avantage, un profit personnel. Il existe ainsi 3 niveaux distincts dans l'**agressivité entretenue en mode collectif** que celle-ci se justifie par la légalité ou la légitimité :

. **Niveau 1** : Acceptation d'une agressivité-soupape au sein de la société civile, dans la vie de la famille, la pratique professionnelle, les relations sociales, les activités de groupe, que l'intention soit considérée comme normale et conforme aux usages et pratiques courantes ou que la réponse relève de la réciprocité et de la légitime défense, voire d'une causalité admissible.

. **Niveau 2** : Encouragement (ou laisser-faire) à pratiquer une agressivité organisée et ciblée au sein des mafias, des gangs, des grandes entreprises, des pouvoirs publics, des institutions en place, via une application terrain par des exécutants mandatés pour cela dans le cadre d'une mission à exécuter, d'une opération spécifique, d'un devoir à accomplir (fonctionnaire, agent, policier, militaire, service sécuritaire, tueur à gages, shooter...).

. **Niveau 3** : Conceptualisation et mise en place réfléchie d'un objectif à vocation agressive, décidé en toute connaissance de cause au sein d'instances politiques, de la gouvernance, de la présidence, d'une direction à huis clos, d'un état-major, d'un commandement, par une autorité hiérarchique de tutelle, des élus, des élites, des influents, dans le cadre d'une stratégie d'action, de domination, de conquête, de calcul politique ou diplomatique, de business affairiste (profit, gain, vénalité, cupidité...).

En fait, paradoxalement, seul le niveau 1 est vraiment légitime par son caractère foncièrement naturel. Les deux autres niveaux ne sont que l'expression d'une volonté lucide et raisonnée de soumettre, d'attaquer, de passer à l'offensive, de faire mal, de punir, de sanctionner froidement, via les moyens et procédures en vigueur. La lettre de la loi appliquée dans les niveaux 2 et 3 s'appuie sur la permissivité morale de la force du pouvoir et le pouvoir de la force justifiant ainsi l'agression légitime et la violence légale. Cette permissivité concerne directement les personnels agissant dans les services publics, les institutions, les forces de l'ordre, les grands systèmes influents ou dominants, c'est-à-dire une fraction de citoyens et de citoyennes systémisés, mandatés pour agir en collectivité. En considérant le citoyen lambda comme le principal « déviant » à punir, dès lors que celui-ci recourt à toute forme d'agressivité en collectivité, et le citoyen systémisé comme un sujet « normal » à protéger et à valoriser dans la pratique d'actions radicales et/ou de réactions violentes, on comprend alors pourquoi la manifestation de l'agressivité perdure en société. Cette dichotomie prouve combien la réponse systémique est souvent non objective envers elle-même et totalement partielle envers le citoyen, surtout lorsqu'il s'agit de protéger d'abord les intérêts des élus et des pouvoirs en place. Quelles que soient les raisons morales invoquées, la justification judiciaire, la légalité de la position officielle, les réponses systémiques utilisées dans les niveaux 2 et 3 poussent mécaniquement le citoyen lambda à agir et réagir en collectivité de manière souvent détournée (manichéisme, manipulation, machiavélisme, ruse...). En d'autres termes, l'acceptabilité agressive pour certains et l'intolérance pour les autres entretient les différentiels d'inégalité au sein de tous les modèles sociétaux et collectifs conservateurs ([#6](#), [#20](#)).

Aussi, pour éviter le glissement vers les niveaux 2 et 3, il n'y a que 3 manières légitimes pour maîtriser à l'échelle collective le processus mental issu du niveau 1 :

- ... se laisser envahir par l'amour et/ou la paix profonde.
- ... appliquer la pure réciprocité dans le discernement et la proportionnalité.
- ... être positivement affirmé(e) dans le cadre d'une approche conscientielle élevée permettant de contrôler de A à Z les tenants et aboutissants en matière d'impulsivité naturelle, d'agressivité structurelle, de tendance violente au passage à l'acte (adultisation).

Il s'agit ici de considérer que l'agressivité appelle l'agressivité et que seuls le self-control et la maîtrise du risque par la compétence (non-peur, non-prudentiel inhibant) peuvent faire barrage et endiguer pleinement la montée en puissance pulsionnelle et émotionnelle dans l'envie d'un passage à l'acte verbal et/ou physique. En ce sens, toutes Les barrières sociétales, systémiques, sociales, collectives, imposées de manière coercitive et autoritariste (sanction, punition, enfermement, privation, exclusion, sélection, critique, humiliation, violence...) ne font qu'entretenir la nature agressive de l'homme, la développer, l'exacerber, voire la réactiver à tout moment.

Les 8 mauvaises manières de répondre à l'agressivité

Lorsque l'individu se sent agressé, il doit éviter de... :

- . Parler constamment d'agressivité et de violence par le politique et les médias
- . Recourir à la violence physique, verbale, instrumentale, par tiers et/ou moyens interposés
- . Répondre coup pour coup en considérant toujours l'autre comme seul responsable de tout
- . Utiliser immédiatement l'insulte, l'invective, la diffamation, l'arrogance, le doigt d'honneur...
- . Se défouler contre les plus faibles que soi (enfant, famille, subordonnés, animaux, objets...)
- . Rester passif(ve), prendre sur soi, intérioriser, par peur ou lâcheté
- . Provoquer les autres dans un cadre désinhibé (alcool, médicament, drogue...)
- . Chercher à faire payer l'autre d'une manière ou d'une autre (piège, coup tordu, exclusion, élimination, torture...)

Les 8 bonnes manières de répondre à l'agressivité

Lorsque l'on se sent agressé, il est nécessaire de prendre un peu de hauteur de jugement et... :

- . Ne pas écouter les médias et les politiques qui parlent d'agressivité et de violence
- . Se considérer comme coresponsable de la situation, même involontairement
- . Ne pas répondre, s'éloigner de la source conflictuelle, respirer profondément
- . Utiliser le « Don't take it personal » (ne pas le prendre pour soi)
- . Recourir à la méthode 1.2.3 pour désamorcer en adulte la situation ([#8](#), [#25](#))
- . Pratiquer la pure réciprocité avec discernement et proportionnalité ([#14](#), [#25](#))
- . Agir en légitime défense sans avoir peur des conséquences possibles
- . Recourir à la loi, au droit, à la justice des hommes

Les 8 engagements pour s'opposer directement à la violence appliquée

Lorsque l'agressivité se transforme en violence appliquée, il est nécessaire pour celui ou celle qui subit et/ou devient la victime d'une agression caractérisée de pratiquer des mesures symétriques, surtout en cas de récurrence et de multirécurrence. En général, la majorité des agresseurs ciblent les gens perçus comme plus faibles qu'eux, peureux, craintifs, sans réaction défensive, alors que le fait de s'opposer frontalement avec détermination tend à les déstabiliser dans leur assurance initiale à gagner facilement, tout en leur faisant prendre conscience qu'il y aura également des dégâts pour eux. Il s'agit notamment de... :

- . Montrer sa détermination à ne pas reculer ni avoir peur, **en s'opposant directement à l'agresseur afin de lui faire comprendre qu'il existe un risque réel pour lui à continuer ainsi.**

- . Éviter de reculer la réponse dans le temps, de procrastiner, d'encaisser les coups sans rien faire, en préférant un passage à l'acte (autodéfense, réciprocité, judiciaire...) au lieu de communiquer, verbaliser, technocratiser, rechercher des compromis à minima, passer dans les médias, en perdant ainsi un temps précieux.
- . Ne pas avoir peur d'utiliser la légitime défense dès que l'intention de nuire est manifeste en pratiquant la réciprocité avec discernement et proportionnalité.
- . Recourir à la loi, revendiquer ses droits, opter pour l'action judiciaire, en vue de l'application d'une éventuelle peine selon le code civil, pénal ou tout autre code concerné.
- . Utiliser la dissuasion de manière claire et précise en disant par avance ce que l'on va faire et surtout le faire *stricto sensu* en cas de dépassement de la ligne rouge.
- . Appliquer à son niveau la méthode 1.2.3 de manière ferme et sans faiblesse, au risque alors de perdre ensuite toute forme de crédibilité quant à sa propre image et autorité.
- . Frapper prioritairement la partie la plus vulnérable, le maillon faible, le talon d'Achille, afin de faire volontairement mal et/ou donner une bonne leçon pour dissuader de recommencer.
- . Chercher à négocier après un premier round « coup porté/réponse donnée », en proposant un donnant-donnant, un deal sur l'honneur, un engagement oral ou écrit, garantissant la bonne foi et la crédibilité des parties en lice.

L'agressivité, un réflexe naturel dû à la faute aux autres

L'agressivité est, au départ, un réflexe naturel s'exprimant spontanément en tant que défense vitale face à un mécontentement, un problème, un obstacle, un antagonisme, un conflit, une souffrance, une problématique à résoudre, une situation de survie. Son omniprésence dans la structure mentale de tout être humain et animal ne peut être combattue pied à pied, au jour le jour, que par un mental positivement affirmé et déterminé, un esprit psychologiquement sain, une activité intellectuelle avisée, dont la dynamique d'ensemble conduit à la constance de la maîtrise de soi. Plus l'agressivité se manifeste régulièrement, moins l'individu est stable psychologiquement et/ou émotionnellement. En situation de paix collective de surface, la récurrence agressive à l'échelle individuelle traduit généralement un mal-être intérieur, une charge mentale forte, un caractère plus infantilisé qu'adultisé, une intensité pulsionnelle mal contrôlée dans la dominance de certains besoins. C'est aussi et surtout pour certain(e)s la vision contrariante, agaçante, perturbante, d'un environnement humain ou technique non souhaité, la présence de « cibles » hostiles en situation de conflit relationnel, de guerre. L'agressivité se nourrit également de la représentation cognitive de ce qui est dit où vu, ainsi que de l'usage mal à propos de mots menaçants, de discours péremptoirs, de raisonnements spécieux, d'une argumentation trop politiquement correcte. C'est encore l'utilisation d'une communication non verbale provocatrice, agitatrice par le dessin, les inscriptions, les images, les vidéos, jusqu'à la diffusion régulière d'informations propagandistes mensongères. Par ailleurs, beaucoup trop de gens sont par principe « *Pour ce qui est contre et Contre ce qui est Pour* » (l'opposition politique en est un exemple flagrant). Imposer sa vision des choses et son humeur à tort ou à raison est également le signe d'une agressivité latente mal contrôlée, mal vécue, faisant que ce sont généralement les autres qui la réactivent sans vraiment le vouloir. Il est vrai que très souvent dans la vie quotidienne ce sont « les autres » (et/ou la technique) qui sont à l'origine de l'émergence de nouveaux problèmes à résoudre, de soucis supplémentaires à gérer, de stress créant une tension permanente, de moments d'énerverment polluant l'ambiance, de

perturbations émotionnelles rendant le vécu désagréable, sans que l'on n'ait rien demandé. Une sorte de « gifle sociale » récurrente ramenant à la condition de simple homo sapiens sapiens (derrière tout le paraître et l'image donnée). Cette « remise à sa place » entraîne à chaque fois un retour vers l'agressivité structurelle, dès lors que l'individu est animé d'égo, de fierté, d'orgueil, de vanité et/ou n'est pas protégé par une bulle de paix intérieure, d'amour, d'adultisation. On comprend alors pourquoi le matricage culturel et idéologique, le formatage systémique et social, la diffusion permanente de communication et d'informations négatives, la mentalité dominante directive au sein d'un groupe ou d'un collectif, sont les principaux coresponsables de l'état d'esprit « dévarié », inabouti, instabilisé, de la plupart des individus.

Pratiquer un « reset » individuel et collectif

Il n'existe pas de véritable unité positive dans les dynamiques sociétales de presque tous les pays du monde. Dès que l'esprit est contrarié par des influences extérieures, que l'on n'est pas d'accord avec la position des autres, que les choses ne vont pas dans le sens souhaité, le premier réflexe est celui de réactiver une agressivité spontanée par les mimiques faciales, l'opposition, la critique, l'imposition de soi, la violence verbale, le passage à l'acte violent, la prise de distance, l'éloignement..., ou indirectement par une passivité immédiate avec réactivité sur les plus faibles, le recours à des stratagèmes de manipulation. Par nature, l'agressivité est un frein direct à l'amour et à ses bienfaits, à la paix, à la stabilité, à l'adultisation, à l'harmonie intérieure, à la qualité relationnelle, aux échanges productifs, à la négociation partenariale ou gagnant-gagnant. Le monde moderne ne peut pas s'ouvrir vraiment sur des perspectives enthousiasmantes, motivantes, mobilisatrices, tant que les principales sources externes d'agressivité prédominent et se chevauchent en permanence. Si l'homme d'influence, de pouvoir et/ou qui s'impose aux autres, en est directement responsable par son rôle, ses décisions, son comportement, il peut également faire en sorte de réduire les conditions exogènes incitant à l'agressivité, voire les éliminer complètement, en faisant en lui-même un « reset » mental et comportemental. Il ne s'agit pas de reporter la responsabilité sur le système en général, car celui-ci fonctionne avec et pour les hommes en se contentant d'additionner les lois, les contremesures normatives, interdictives, liberticides, répressives, que les hommes s'imposent à eux-mêmes. Tout homme, toute femme, doit se sentir coresponsable en permanence de la dégradation agressive d'une relation. Il ne s'agit pas non plus de se défausser sur les autres, car cette facilité cognitive ne fait qu'amplifier, prolonger et/ou déplacer l'agressivité d'un domaine d'activité à un autre, d'un milieu à un autre, d'un sujet à un autre.

Il faut, au contraire, prendre le chemin inverse non pas par un « grand remplacement » ou par un « grand changement », mais simplement par le toilettage des référentiels passés dépassés, le nettoyage des fondements conservateurs devenus obsolètes et animant encore la plupart des sociétés modernes. Il est hautement souhaitable de pratiquer collectivement, sur plusieurs générations si nécessaire, un véritable « reset », une réinitialisation, des fondamentaux sociétaux, religieux, idéologiques et politiques contaminant la mentalité générale. C'est l'objet de « l'Esprit du Societhon » destiné à favoriser l'émergence d'une plus large prise de conscience individuelle et collective des grands enjeux sociétaux présents et à venir. Tout doit commencer par l'éducation familiale et nationale durant l'enfance en misant majoritairement sur le développement personnel via l'affirmation positive de soi, puis au sein des

principales structures sociales, des grands systèmes et organisations professionnelles en privilégiant la sélection des personnels en fonction directe des critères d'adultisation et non plus du parcours académique et/ou d'un cursus sage, lissé, docile, politiquement correct.

Les 3 chemins à prendre

C'est sans l'ombre d'un doute la meilleure façon de procéder à un « reset » individuel et collectif en veillant notamment à ce que l'État, le gouvernement politisé, les pouvoirs publics, les services publics, les institutions, les grands systèmes dominants, donnent l'exemple par le recrutement des personnels, par des mesures adaptées aux attentes du citoyen adultisé. Les critères basiques de sélection des cadres, responsables, dirigeants, élus et autres leaders en société ne doivent plus être fondés seulement sur les capacités mémorielles, la maîtrise de la communication, le talent à verbaliser, le niveau d'intelligence logico-mathématique, lesquels cachent souvent des pathologies psychiques ou psychologiques, mais miser avant tout sur les qualités humaines, le degré réel d'affirmation positive de soi, la véritable compétence terrain, les capacités d'initiatives, d'autonomisation et de proactivité, l'application de la plupart des valeurs évolutionnaires. C'est la meilleure façon d'éteindre l'agressivité latente en chaque individu, en chaque décisionnaire, en chaque acteur de la société civile. Une agressivité relationnelle qui, sans cela, tend à se sophistiquer en utilisant sans état d'âme toute l'instrumentation technologique disponible, les savoir-faire psychologiques, la connaissance des stratagèmes appliqués à la manipulation humaine, en se diffusant massivement par les relais académiques, médiatiques et systémiques complices. C'est aussi, la nécessité de remettre en cause tout système socioculturel, judiciaire, régalien, économique, financier, validant la domination des uns et la soumission des autres, le recours unilatéral à une hiérarchie verticalisée et à l'autoritarisme, ainsi que le matricage des esprits par le conformisme moral, l'obéissance, la discipline, voire l'utilisation de citoyens miliciens au service des intérêts de l'État contre les autres citoyens... On voit bien-là que le grand chantier sociétal du futur doit se préoccuper, d'abord et avant tout, de l'ensemble des sources activant l'agressivité structurelle en chaque individu. Pour changer les mentalités, les 3 chemins à suivre sont ceux de la paix intérieure, de l'amour positif, de l'adultisation. Ces 3 chemins projetés vers l'avant et l'avenir de l'humanité s'opposent carrément à tous les autres, dont la vocation anachronique ou arriérée est de retourner vers un passé idéalisé, malsain, régressif. Tant que l'adultisation, l'amour et/ou la paix profonde ne dominent pas dans la mentalité de l'homme, de la femme et du citoyen moderne, on ne peut qu'assister passivement au prolongement indéfini des réflexes d'agressivité structurelle et de leurs multiples conséquences dans l'inacceptable.

Contenir « l'alien agressif » en soi ou la démarche anti-agressivité structurelle

La première démarche consiste à ne pas se croire soi-même exempt(e), ou au-dessus, d'un « reset » mentale et comportemental souhaitable en faveur de l'adultisation, en cherchant à trop intellectualiser sa propre situation, en justifiant sa propre démarche au présent, en critiquant le changement nécessaire, afin de mieux s'en extraire. Ce type de réaction ne peut que confirmer la préexistence d'une agressivité structurelle en soi, sous une forme ou sous une autre, souvent fortement conservatrice. Pour contenir, assagir, mettre au pas « l'alien agressif » présent en chaque individu, il est nécessaire d'être bien conscient des 7 principaux maillons de du sourcing causal ([#11](#), [#12](#), [#28](#)) concernant l'agressivité structurelle... :

- . **La source*** : Quels sont les éléments fondateurs ou incitateurs ? Pourquoi en est-on arrivé là ?
- . **L'agresseur** : Qui est-il vraiment ? Pourquoi se comporte-t-il ainsi ?
- . **L'agressé ou victime** : Qui est-il, qui est-elle ? Pourquoi subit-il, subit-elle, ainsi la situation ?
- . **Les témoins** : Qui sont-ils ? Qu'ont-ils fait pour éviter la situation ?
- . **Les conséquences visibles** : Quel est le résultat visible ? Que risquent l'agresseur et l'agressé ?
- . **Les effets induits et/ou à venir** : Que va-t-il se passer ensuite ? Comment l'éviter ?
- . **La finalité de l'action** : À quoi tout cela a vraiment servi ? Était-ce prévisible ?

** source : fondement originel de la cause intégrant tous les aspects endogènes et exogènes, visibles et non visibles, directs et indirects, passés et présents.*

En fait, quels que soient l'agresseur, la victime et les témoins présents, toute source animant l'agressivité produit des causes connues aux conséquences prévisibles et à la finalité évitable. La véritable problématique n'est pas dans le causalisme primaire (cause <=> conséquence), mais dans la cause de la cause, c'est-à-dire la source qui a alimenté la pulsion, a motivé l'intention, a généré le passage à l'acte. En traitant positivement la source de l'agressivité on en contrôle plus aisément l'occurrence, évitant ainsi tout le déroulé de la chaîne du sourcing causal. En ne traitant pas correctement la source (stress permanent, non-respect, non-attention, bousculement des fondements de la personnalité, insatisfaction des attentes et besoins dominants, conditionnement de la mentalité, « désaffirmation de soi »...), en la nourrissant de négativité exogène, on renforce les interactions parasites, nuisibles, nocives, pernicieuses au sein de l'esprit humain, conduisant tout droit à l'expression d'un futur causalisme agressif.

Les 9 singularités du passage de l'agressivité à la violence

Si l'agressivité est une pulsion naturelle commune à tous les hommes et à toutes les femmes, elle peut aussi se maîtriser par des contremesures naturelles comme la volonté, la compétence, la confiance en soi, l'équilibre mental, la prise de conscience éclairée, l'amour, le bien-être, le déplacement et/ou la compensation ailleurs ou autrement. L'évidence de ce paradigme mental, comportemental et attitudinaire confirme que plus l'individu est sain, bien dans sa peau, fort, proactif, sûr de lui, autonomisé, moins il a besoin de recourir à la force et à la violence pour s'imposer et se faire respecter. Il devient naturellement capable de se défendre par lui-même dans la détermination, la fermeté, la dignité, l'intelligence relationnelle. À l'inverse, la violence est un passage à l'acte qui suppose une matérialisation dans le concret, une exécution physique de la pulsion, une libération d'énergie sur une cible donnée jusqu'à l'extinction totale ou partielle des pulsions et/ou de la volonté initiale. Le passage de l'agressivité à la violence résulte en fait de 9 singularités propres à l'espèce humaine :

- . **Le conditionnement idéologique** à accepter le mode violence en société, la haine des autres, à des fins nationalistes, de concurrence, de compétition, de différence ethnique, raciale, culturelle, sociétale, religieuse...
- . **L'acceptation de l'agression** et de la violence à pratiquer et à subir dans un monde d'agression et de violence permanente, comme si cela était normal, voire nécessaire, face à tout ce qui est étranger et considéré comme ennemi.
- . **L'émotion forte incontrôlable**, la peur, la colère, agissant en tant que mécanismes réactifs de nature défensive, d'autoprotection préventive ou curative

- contre la souffrance, le danger réel ou supposé (douleur, perte, survie, conditionnement, influence, sentiment d'infériorité, exclusion...).
- . **La situation de dépendance forte** à la hiérarchisation verticale, au commandement, aux injonctions, aux ordres du système d'appartenance (emploi, mission, rémunération, contrat...) au risque sinon de se voir soi-même critiquer, sanctionner, non payer, condamner.
 - . **L'autoritarisme directif**, la répression policière, impliquant de considérer le risque réel de s'y opposer, jusqu'à accepter de subir la présence d'individus violents ayant des problèmes psychologiques et comportementaux (sociopathie, psychopathie, paranoïa, perversion narcissique...).
 - . **Le manque en soi de fiabilité mentale**, d'intégrité intellectuelle, de positivité dans la personnalité, induisant la variabilité, la réversibilité, plus ou moins rapide du comportement selon les circonstances.
 - . **L'habitude à pratiquer soi-même la violence** de manière légale ou légitimée avec l'accord passif ou direct de la hiérarchie, l'acceptabilité dans le milieu de vie et/ou une forme de reconnaissance au sein du système d'appartenance.
 - . **La tendance à gérer en deux temps** ses pulsions naturelles avec d'abord : l'obéissance, le suivisme passif, la dimension prudentielle pour éviter tout risque de retour de bâton, voire la lâcheté à ne pas intervenir, agir ou réagir ; puis à pratiquer un défolement lorsque la situation devient plus favorable et/ou face à plus faible que soi.
 - . **La délégation aux forces sécuritaires** ou dominantes en présence, jusqu'à participer physiquement soi-même lorsque l'on est sûr de réussir, gagner, être valorisé, grâce à l'effet de groupe.

10 graduations dans l'agressivité

Il existe plusieurs graduations dans la montée en puissance agressive. On constate même un parallèle entre le développement progressif de la pensée humaine et la manifestation physique de l'agressivité. Tout part, d'un côté comme de l'autre, d'un sentiment ou d'un ressenti diffus, d'une idée fugace ou d'une sensation primaire, d'un éclair conscientiel ou d'une réaction intériorisée, pour atteindre au final une intellectualisation argumentée, une conscientisation clarifiée et précise de ce que l'on veut dire et faire. C'est aussi la caution morale validant le passage à l'acte volontarisé, ciblé, appliqué de la manière souhaitée. Cette montée en puissance passe obligatoirement par des phases intermédiaires se construisant peu à peu dans le concret, la matérialisation, l'efficacité, la clarification, pour atteindre au final la maîtrise, la compétence.

10 étapes de la graduation en matière de montée en puissance agressive

1. Premier ressenti perturbant, réactif, intériorisé.
2. Agitation intérieure, stress, avec contrôle du corps et du verbe sans aucun passage à l'acte.
3. Mimiques faciales expressives, postures non verbales d'agitation, se parler à soi-même.
4. Verbalisation, oralité réflexe, hors présence du sujet « agressant », au sein de l'entourage de proximité, en utilisant les mots, la grossièreté, l'ironie, l'humour, l'hypocrisie...
5. Première expression physique, matérielle, du mécontentement par un défolement actif sur les objets, les animaux, les enfants, l'écrit, le dessin, l'art, la médiatisation, les réseaux sociaux...

6. Verbalisation libératoire face au sujet « agressant » en manifestant par un verbe contrôlé un antagonisme, une hostilité, une critique, un rejet, de la provocation...
7. Rumination rancunière, ressassement, colère froide s'autoalimentant en intensité négative tout en réfléchissant à un plan de revanche, de représailles, à la manière de faire payer d'une manière ou d'une autre...
8. Violence verbale haineuse, faite pour blesser en criant, gueulant, insultant, menaçant...
9. Violence froide et organisée à partir d'un objectif à atteindre, d'une stratégie d'action, d'un plan d'attaque visant à se venger, à nuire, à déstabiliser, à gagner ou à faire perdre...
10. Violence physique d'affrontement entraînant un risque de déviance, délinquance, criminalité, d'altération des biens, atteinte à l'intégrité physique par la douleur, la torture, l'élimination, la létalité.

Le passage d'un état à l'autre peut être très rapide, voire en sautant directement les étapes intermédiaires, selon l'intensité pulsionnelle du moment. Chez l'adulte, la parade ou contremesure réflexe s'effectue avant l'étape 1 en ne le prenant pas pour soi (don't take it personal). En cas de récurrence, c'est alors la méthode 1.2.3 qui se met en place, voire ensuite l'usage du principe de pure réciprocité appliquée de manière discernée et proportionnée.

La Violence – Échelon 1

La violence traduit l'expression directe, concrète, matérielle, physique, de l'énergie animant l'agressivité structurelle. Elle s'apparente à un « ON » libérant les pulsions agressives en cas d'hostilité, de confrontation, d'antagonisme, de frustration, d'insatisfaction, sans exercer de contrôle ou alors de manière arbitraire (empirisme et subjectivité), discrétionnaire (pouvoir d'exécution ou de décision), volontaire (mission à accomplir), perverse (méchanceté, sadisme...). La violence est le passage à l'acte de l'agressivité s'appliquant dans les graduations les plus fortes. Elle s'applique directement sur autrui, sur soi-même, sur les biens, les objets, la nature, les animaux, les végétaux, l'environnement général, ainsi que sur les idées, les entités immatérielles, la culture et les modes de vie des autres... Elle correspond à une nette rupture, momentanée ou durable, dans l'amour, la paix, la sereine adultisation, engendrant toujours une dimension entropique et/ou déstabilisante autour de soi, voire en soi. Elle se caractérise généralement par l'usage de la force physique et les coups portés, par le vol, le viol, la destruction de bien, l'utilisation d'un armement, d'objets présents, par le harcèlement moral, sexuel, hiérarchique, la pression psychologique et mentale, par le verbe destiné à intimider, menacer, humilier, déstabiliser, par l'écrit provocateur, critique, diffamant, par la maltraitance des personnes vulnérables, par la sanction punitive destinée à faire mal, tourmenter, stresser négativement, torturer... Toutes les modalités d'action sont utilisables pour appliquer la violence (faire du tort à autrui, porter préjudice, faire souffrir, blesser, torturer, tuer, éradiquer...). Si la violence appliquée est généralement ciblée, intentionnelle, consciente, elle est aussi animée d'une volonté de faire mal avec une visée de souffrance, de destruction, de mutilation, de handicap, de dépossession, de privation... Souvent l'auteur de violence a des problèmes psychiques, pulsionnels, affectifs, sensoriels et/ou émotionnels centrés sur une logique fortement subjectivée, voire égocentrée, un raisonnement empirique ou spécieux justifiant le passage à l'acte. Il peut également s'agir d'un conditionnement socioculturel, idéologique, religieux, sectaire, professionnel, à contenu intolérant. De ce point de vue, la violence relève toujours d'une intensité

des pulsions destructives, d'une animalité non ou mal contenue, de la libération d'une émotion agressive primaire (haine, colère, rancune, sadisme, perversion...). La violence est par principe anti-harmonie, anti-tolérance, anti-bien-être individuel et collectif, même si provisoirement partagée de manière communautaire, fraternelle au sens de l'adhésion à un groupe d'appartenance, consistant à partager et pratiquer ensemble la violence active. Même si celle-ci se justifie par la sécurité nationale, la défense d'intérêts supérieurs, le patriotisme, le sens de l'honneur, elle est toujours condamnable d'un point de vue éthique, tactique, stratégique et/ou historique, dans ses conséquences, effets induits et/ou finalité. En d'autres termes, sauf à purger définitivement une situation objectivement toxique ou hostile, la violence appliquée n'est pas la voie à suivre en termes d'évolution des mentalités, de l'amélioration des conditions de vie, de la recherche de bien-être et d'aboutissement de soi.

Lutter contre la violence systémique

La lutte contre la violence subie en société, dans les entités et organisations collectives, dans les communautés, les groupes primaires et secondaires, est elle-même source de violence indirecte, dès lors que celle-ci ne prend pas suffisamment en compte l'écoute personnalisée, le respect et la dignité dus à tout être humain innocent, embarqué dans une situation non préméditée, non récidiviste, à l'esprit fondamentalement non violent ni agressive. Les 5 instances de lutte contre la violence systémique sont également des organisations systémiques pratiquant directement ou indirectement la violence au nom d'un droit très relatif, voire différent, variable, contradictoire, d'un pays à l'autre :

- . L'administration du droit, l'institution judiciaire, via les usages, lois, règles, procédures...
- . La justice militaire, la justice d'exception sous l'égide du politique, de l'influence du commandement
- . Les juridictions d'exception (prud'hommes, tribunal de commerce...)
- . Les organes sécuritaires, les forces de l'ordre, décidant et agissant directement sur le terrain ce qui doit être fait pour réduire concrètement la menace
- . La justice des hommes par l'implication des citoyens eux-mêmes, par la société civile (vengeance, loi du Talion, réciprocité...)

Jusqu'où peut aller la réciprocité à la violence ?

L'application de la fermeté en matière de réciprocité face à la violence objective et/ou délibérément exécutée repose sur 7 niveaux de graduation. Tout dépend du contexte d'exécution, de l'intention initiale, d'un premier acte ou délit, d'une récidive, d'une multirécidive, d'une action létale ou non létale, du nombre de victimes concernées, du rôle actif des personnes impliquées... Selon les époques, les cultures dominantes, les régimes en place, les circonstances particulières, la réciprocité à la violence appliquée peut s'appliquer de différentes manières sans jamais devoir passer l'éponge ou rester passif(ve), au risque alors que celle-ci se réitère d'une manière ou d'une autre, un jour ou l'autre. Les 7 méthodes vont de la plus sociable et négociable à la plus cruelle et intransigeante :

1. Faire un deal honnête, une compensation équilibrée sur la base de contreparties concrètes avec l'auteur qui s'engage oralement ou par écrit à ne plus recommencer, faire un effort transactionnel.
2. Condamner à l'emprisonnement, au sursis, à une peine alternative, une sanction financière..., selon tout l'arsenal du droit civil, pénal et autres.

3. Rendre coup pour coup à l'auteur de manière symétrique que celui-ci agisse au nom d'un rôle public, officiel, privé, anonyme, afin de créer autant d'exemples à ne pas suivre.
4. Détruire, démanteler, confisquer, des biens matériels, immatériels, propriétaires, financiers, afin d'ôter toute capacité et volonté de recommencer.
5. Éliminer physiquement l'auteur pour éviter toute forme de reconduction dans le temps, toute répétition possible, dans le cadre d'un ordre officiel, d'une procédure légale, d'un vote collectif.
6. Cibler et agir sur les membres complices passifs de l'entourage de l'auteur (élimination, emprisonnement, expulsion, destruction de biens...).
7. Proposer le choix alternatif clair entre l'élimination de l'auteur ou certains membres ciblés de son entourage, voire faire les deux à la fois.

Le caractère auto-immun de la violence

Le recours régulier à la violence laisse des empreintes majeures au sein de la psyché humaine. C'est le cas notamment dans le cadre familial avec les enfants confrontés à des parents violents, dans le cadre professionnel dans le management et le rapport aux subordonnés, dans le cadre militaire et sécuritaire par la capacité à utiliser l'autoritarisme et l'armement légal, ainsi que toute une panoplie de méthodes coercitives. Le mimétisme de la violence joue un rôle crucial en société jusqu'à devenir normal, permissif, réflexe, lorsque le citoyen lambda voit que celle-ci est régulière, normalisée, justifiée par l'ordre sécuritaire à maintenir, par les comportements psychorigides, directifs, dominateurs, intransigeants, d'imposition de soi au sein des administrations, institutions et systèmes en place. C'est également le cas par les mesures prises pour la sauvegarde prioritaire des régimes en place, des élus, des gouvernants, des grands intérêts dominants, des usages conservateurs, des pratiques léonines, des coutumes traditionalistes. Le recours à la violence devient même une « réponse systémique » à apporter face à toute forme de désobéissance, de non-docilité et non-respect des règles, ainsi que face à toute situation inhabituelle, dérangeante, contrariante, critique, frustrante. En fait, la violence déstructure le fond de personnalité en faisant réapparaître et dominer les mauvaises tendances ataviques de la nature humaine en soi et contre autrui. À l'échelle collective et sociétale, la manifestation de la violence sous toutes ses formes entretient, voire amplifie, l'agressivité structurelle présente en chaque individu. Elle devient alors auto-immune à tout esprit de responsabilité, à toute conscience éclairée, à tout idéal démocratique, jusqu'à devenir antinomique de la paix avec les autres et en soi. En s'appliquant régulièrement, elle détruit le positif en l'homme et la femme (amour, bienveillance, empathie, tolérance, altruisme, bonté, solidarité...) en enfonçant la raison dans le gris-noir des certitudes étroites et rigides d'un autre âge, dont la plupart relèvent d'une animalité primaire (1D, 2D).

Les 40 principaux types de violence

Que la violence soit justifiée, expliquée, calculatrice, manipulatrice, irrationnelle, impulsive..., elle se traduit toujours par une atteinte à l'intégrité humaine, à celle des biens et objets, à la propriété, au droit, aux lois édictées, aux règles en collectivité, aux valeurs morales, au civisme en société. Il y a toujours un aspect entropique (destruction, rupture de lien, altération de la situation, souffrance...) dans la manifestation de la violence. Quelle que soit sa justification, la logique utilisée, le narratif et la communication, la violence sépare plus qu'elle n'unit. Sauf

à mettre hors d'état de nuire des comportements réellement barbares, véritablement nocifs et dangereux pour les autres, un terrorisme aveugle qui tue pour tuer sous prétexte de défendre une idéologie quelconque, la violence quotidienne en société est un droit que s'accorde aussi bien les forts que les faibles. En tant que frein puissant à l'évolution individuelle, collective et sociétale, elle est le parfait contraire de l'esprit de démocratie. Elle fait prévaloir, chez les uns, la primarité du rapport de force, l'usage facile de la dominance par le pouvoir, l'imposition de soi au détriment du savoir-vivre et du respect d'autrui, et, chez les autres, l'acceptation du rapport de force par la passivité, la docilité, l'obéissance, la soumission, l'état de dominé, pour en réduire à la fois l'occurrence et les effets négatifs. Il existe une multitude de formes de violence dont les principales peuvent se cumuler entre elles :

. **La violence administrative** : Refus ou échec de la demande en cours, menace judiciaire de sanction, non-réponse, non-écoute, non prise en compte des doléances, procédure sélective, conditions imposées, condamnation, amende, expulsion, extradition, séparation des familles...

. **L'autoviolence** : Se faire mal, masochisme, automutilation, autoflagellation, tentative de suicide, addiction, pénitence, chasteté, autocritique, contrition, privation, reproche, tristesse, état de malheur, dépression, anxiété, se faire du mauvais sang, ruminer, subir sans savoir rebondir sur l'erreur ou l'échec, produire en série l'acte manqué, vivre avec un sentiment de culpabilité...

. **La violence aux biens matériels** : Mobiliers, patrimoine, dommages, bris, vol, malveillance, destruction, démolition, démembrement, obsolescence programmée, appropriation illicite, incendie, atteinte aux paysages et lieux culturels, surexploitation...

. **La violence aux biens immatériels** : Contrefaçon, copiage de données numériques et informatiques, photos, paroles et musiques, représentations picturales et artistiques, révisionnisme ou négationnisme historique, atteinte aux usages et pratiques traditionnelles, aux langues, aux expressions territoriales, aux personnages du passé, mensonges officiels sur les faits historiques...

. **La violence code d'honneur** : Appliquer une punition, un châtiment, pour tout manquement au code d'honneur, aux droits coutumiers, au non-résultat obtenu, au refus d'exécuter un ordre, au non-respect des enjeux de la mission, voire face à l'impéritie dans le rôle tenu. C'est la notion de rupture inacceptable dans les usages communs qui conduit à sortir momentanément des règles de civilité, de droit, de lien affectif.

. **La violence cognitive** : Prise de position morale, intellectuelle, défense d'une opinion, d'un raisonnement par la critique, le verbe acerbe, l'accusation, la polémique, le mépris, l'injure, la diffamation..., en refusant sans aucune objectivité ou de manière partielle la posture, l'argumentation, la logique adverse, jusqu'à amplifier volontairement les conséquences réelles ou possibles afin de décrédibiliser l'adversaire, montrer du doigt ses erreurs de décision, son manque de jugement, ses fautes préjudiciables, ses échecs dans les actions menées...

. **La violence collective** : Lutte d'influence au sein du groupe, imposer sa suprématie, jouer les mauvais garçons face à l'ensemble des autres, en la justifiant par la contradiction au chef, la critique publique, la différence de point de vue, la différence de code de conduite, le non-respect des règles en place et tout ce qui s'oppose à la doxa du moment (race, religion, culture différente, genre, identité...)

. **La violence culturelle** : Refus des autres cultures, combat contre les différences identitaires en matière de langue, de coutumes, de traditions..., pratiques ethnocides, refus du genrisme, critique contre toute autre forme d'expression s'opposant au conservatisme ambiant, à l'académisme dominant (sciences, arts, modes de vie...).

- . **La violence par délégation** : Agir principalement par le biais de tiers, de la chaîne hiérarchique, de commandement, d'agents exécutants, afin d'effectuer les basses œuvres en se dédouanant ainsi des crimes ou délits commis. C'est aussi utiliser l'informatique, la technologie, l'IA, l'armement défensif ou offensif, en n'étant pas soi-même sur le terrain, hors du champ opératoire.
- . **La violence écologique et environnementale** : Écoterrorisme, écocide terrestre, maritime, pollution, déforestation, atteinte à la qualité de l'air, de l'eau, éradication de la biodiversité, accélération du réchauffement climatique, prédation des ressources naturelles, extinction des espèces animales et végétales, altération génétique du vivant...
- . **La violence économique** : Elle concerne directement le rapport de dominance entre l'Offre et la Demande, l'imposition contractuelle de conditions léonines, la concurrence acharnée utilisant tous les moyens pour être le premier sur le marché, faire du profit, faire travailler et/ou exploiter l'énergie, la compétence, le talent des autres. C'est aussi la volonté de devenir riche en étant rusé, malhonnête, menteur, dans la conduite des affaires. C'est encore tout ce qui pourrit et stresse la vie courante par l'importance des coûts contraints, des prix élevés, la stagnation des salaires, la perte d'emploi...
- . **La violence d'engrenage** : Répondre systématiquement à chaque tentative hostile en vue de sauver la face, d'équilibrer la terreur, sans se donner de limite d'implication dans la durée, en justifiant la réponse par la dernière action menée par l'ennemi en oubliant qui a frappé le premier, qui est le véritable responsable de la situation, qui est en réalité la vraie la victime initiale.
- . **La violence étatique et institutionnelle** : Rigidité dogmatique, directivité doctrinaire, application stricte de la lettre de la loi, recours à la généralisation, l'indifférenciation, la dépersonnalisation, la manipulation de masse, l'exercice unilatéral de la force contre ceux qui s'opposent au pouvoir en place surtout lorsque celui-ci est minoritaire, encadrement des droits humains et des libertés pour contenir les mouvements citoyens, légifération de nouvelles lois, procédures, impôts, taxations à fin de contrôle des masses, de cibles précises...
- . **La violence frontale** : Agresser directement une cible par contrat, mission à accomplir avec ou sans état d'âme (militaire, services spéciaux), en « traitant » l'ennemi, en éliminant techniquement une cible, en détruisant des biens et ressources, dans le but de stopper une opposition encombrante, une concurrence jugée nocive, affaiblir ou éliminer définitivement l'ennemi.
- . **La violence gratuite** : Pure bêtise humaine sur fond de haine, rage, animosité, interprétant toute attitude comme provocatrice en n'hésitant pas au passage à l'acte via la menace, la brutalité, la cruauté, les coups, les blessures, la destruction, le feu, les sévices, le viol, la perversité, le sadisme...
- . **La violence de groupe** : S'impliquer par effet de grégarité, par l'entraînement des autres, par un mimétisme à donner des coups, crier, à participer à la bagarre, à un mouvement de foule, à un viol ou assassinat collectif, en se sentant protégé par les autres, momentanément invulnérable, insouciant des conséquences pouvant aller jusqu'à la pure lâcheté.
- . **La violence du combattant** : Frapper pour faire mal, pour tuer, dès lors que l'ennemi ou l'adversaire est désigné, en sachant mettre toute sa force, toute sa technicité, toute son expérience au service de la gagne, jusqu'à mépriser la mort par l'entêtement, le courage, la détermination à combattre jusqu'au bout.
- . **La violence hiérarchique** : Pratiques managériales et relationnelles verticales, autoritaires envers les subordonnés, voire perverses et méprisantes, en utilisant la légitimité du rôle et du statut pour imposer des ordres, des consignes, des résultats à obtenir, un harcèlement psychologique pour obtenir plus de discipline, d'obéissance, de productivité, d'efficacité, de rentabilité, dans le travail à accomplir.

- . **La violence d'honneur** : Vengeance destinée à laver un affront, revanche compensatrice d'une dépossession, d'une perte, d'un malheur, représailles ciblées, en appliquant la loi du Talion comme concrétisation et matérialisation de valeurs bibliques.
- . **La violence idéologique** : Patriotisme aveugle au profit du régime en place, suprématisme affirmant une supériorité, une domination sur les autres races, justifiant de chasser les étrangers, de pratiquer l'apartheid, l'esclavagisme, la ségrégation raciale... Elle s'applique également à la religion dans son intolérance à l'athéisme, aux incroyants, à d'autres confessions concurrentes.
- . **La violence indirecte** : Utiliser des stratagèmes détournés et/ou par tiers interposés (désinformer, déstabiliser, tromper, manipuler, user de machiavélisme...), tout en ayant une communication politiquement correcte trompeuse sur les véritables intentions. C'est aussi les conséquences involontaires d'une décision, d'une action, d'une loi, d'une procédure administrative, d'un comportement, d'un propos, en termes d'effets induits, d'effets collatéraux, voire de finalité.
- . **La violence involontaire** : Blessure, maladie, souffrance, douleur, détresse, deuil, chagrin, accident, l'aléa et l'imprévu déstabilisant, la mésaventure, la tragédie, les phénomènes naturels, calamités, cataclysme, catastrophe, la maltraitance des besoins humains (frustration, privation, insuffisance, restriction, insatisfaction, abstinence, carence, saturation...).
- . **La violence légale** : Application systématique de la lettre de la loi, des procédures sécuritaires, judiciaires, fiscales, normatives, règlementaires, en vue de faire plier, punir, sanctionner, sortir du jeu, au nom de la sûreté, de la sécurité, de la préservation de l'ordre et/ou des intérêts dominants, de l'État de droit....
- . **La violence légitime** : Défendre au nom de la justice, un ordre collectif, les droits de l'homme, un idéal démocratique, des libertés constitutionnelles, une vision sociétale, la dignité humaine, la nécessité de survie..., à partir de principes moraux sains, de référentiels culturels positifs, de valeurs évolutionnaires, de fondements clarifiés de l'État de droit, servant de base licite et acceptable dans le passage à l'acte à finalité violente. Tout ce qui est hors esprit de démocratie n'est pas légitime, seulement légal, illégitime et/ou relève des autres formes de violence.
- . **La violence managériale** : Autoritarisme hiérarchique de la part des cadres et petits chefs, décision arbitraire, dévalorisation du travail accompli, contrainte à l'obéissance, usage de moyens disciplinaires, relation léonine, injonction paradoxale, déstabilisation, rapport de force entreprise/consommateur, client/fournisseur, maître d'œuvre/sous-traitant....
- . **La violence morale** : Endoctrinement dès le plus jeune âge, infantilisation, culpabilisation, démoralisation, interdiction, information déstabilisante, propagande, fake news à répétition, dol, punition inadaptée, isolement, rejet, harcèlement, discrimination, lâcheté, cynisme, intolérance, psychorigidité....
- . **La violence perverse** : Pathologie mentale prédisposant à prendre plaisir à faire souffrir, à humilier, à accomplir des actes immoraux, à dominer par l'avilissement, à faire subir des épreuves aux autres (viol, torture, harcèlement...), à recourir au sadisme, comme moyen de réaliser ses fantasmes, de se croire supérieur aux autres, notamment dans le cadre des violences conjugales, sexuelles, familiales.
- . **La violence politique et gouvernementale** : Actes léonins, décisions législatives, normatives, procédurières contraignantes, mesures imposées à tous sans concertation, contraires aux attentes du plus grand nombre, utilisation de la force répressive contre la population, interdiction de rassemblement, de grève, génocide, déclaration de guerre impliquant la mobilisation des citoyens, ordres donnés pour la destruction, la déportation de masse, le confinement général, l'emprisonnement des opposants...

- . **La violence préventive** : Attaque par anticipation en recourant à une stratégie destinée à éliminer le premier un risque réel ou probable, éteindre par avance la mise en place d'une action contraire sous prétexte d'autoprotection, tuer avant d'être tué, agir avant que l'autre n'agisse.
- . **La violence primaire** : Envie instinctive, machiste, d'en découdre, donner des coups, faire mal, sans aucun recours à la morale, aux lois, aux valeurs humaines, simplement pour satisfaire un besoin pulsionnel.
- . **La violence psychologique et émotionnelle** : Agressivité verbale, méchanceté, humiliation, menace, dénigrement, dévalorisation, déstabilisation, infériorisation, manipulation, empêchement, perversité, désinformation, jouer sur les sentiments, crainte, terreur, déception, dramatisation, psychodrame, traumatisme, mauvaise surprise, peur, autoritarisme, angoisse, inquiétude, malaise, doute, désespoir, tourment, phobie, vertige...
- . **La violence réactive** : Légitime défense, réflexe de type action/réaction sous forme impulsive, allergique ou spontanée, à des stimuli externes ou internes jugés désagréables, dérangeants, sur base d'une émotion ou d'un ressenti reposant sur le mécontentement, la peur, la phobie, la panique, la colère, l'aversion épidermique...
- . **La violence par réciprocité** : Répondre par la légitime défense de manière ferme, discernée, proportionnée, conditionnelle, symétrique, pour marquer le coup, en vue de rétablir un équilibre dans les rapports interindividuels, ou entre entités et personnes morales, qui soit redevenu égalitaire, équitable, juste, nécessaire, libérateur des tensions subies.
- . **La violence réseautique** : Cyberharcèlement, empirisme et non objectivité des contenus, accusation, injure, avis négatif donné, intimidation, rumeur, dévalorisation rapide de l'image, « dénotoriété », fake news, deepfake, désinformation organisée, traitement inexact de l'information, faux profils, faux « amis », anonymat trompeur dans les échanges et relations, traçage des individus et des données à des fins de surveillance, influence, nuisance à distance...
- . **La violence sécuritaire** : Éliminer, emprisonner, contraindre, réprimer, interdire, sous commandement direct, sans vraiment se poser de questions légales, légitimes ou existentielles sur le terrain, en essayant d'agir de manière efficace selon les procédures apprises, avec les moyens disponibles.
- . **La violence sociale** : Inégalités entre citoyens de statut social, de pouvoir d'achat, d'égalité des chances, d'employabilité, de rémunération, d'écarts inacceptables dans les privilèges pour les uns et de contraintes pour les autres. C'est aussi tout ce qui a rapport avec les tensions permanentes auprès du voisinage de proximité, des populations immigrées, des différentes communautés. C'est également les mesures de surveillance, d'espionnage, de collaboration, de corruption, par le fait d'autres citoyens aux ordres ou mal intentionnés...
- . **La violence sociétale** : Privation de droits et de libertés, entretenir la division dans les classes sociales, conservatisme rigide, paupérisme, misère, médiocrité de la mentalité, dénuement social et économique, asservissement idéologique et religieux, mesures coercitives, devoirs obligés...
- . **La violence stratégique** : Dominer l'ennemi, l'adversaire, la cible, par tous les moyens disponibles avec des objectifs de résultat, de possession, d'acquisition, d'invasion, de concurrence, de compétition... C'est également la mise en place d'un plan d'action à plusieurs niveaux amenant l'autre à être surpris, à tomber dans le piège, à se laisser berner, à se faire leurrer. Il faut toujours à la base un esprit calculateur, manipulateur, stratège, capable d'élaborer des options, des scénarios différents, des plans A, B et C.

. **La violence technologique** : Asservissement dans l'utilisation, difficulté d'usage, dépendance technique, servitude face aux bugs et aux pannes, obsolescence, notice peu claire, mode d'emploi difficile à comprendre, détresse psychologique en cas de dysfonctionnement, stress professionnel, surveillance, contrôle, flicage, traque routière, automatisation dépersonnalisée, inhumanité des robots, de l'IA, standardisation non adaptée des processus, limitation des réponses données par les algorithmes...

40. La violence urbaine : Se comporter de manière belliqueuse, euphorique dans l'idée d'en découdre ou encore de façon vulgaire, grossière, sans-gêne, en n'hésitant pas à vandaliser, brûler, casser, détruire, à affronter les forces de l'ordre, que celles-ci agissent de manière légale ou légitime, en suivant des mots d'ordre rien que pour manifester son exaspération, sa haine, sa colère.

Faut-il punir ceux qui décident la violence systémique ?

Les plus grands criminels de l'histoire sont les gouvernants des régimes autoritaires, totalitaires, despotiques, agissant **en premier** dans la violence appliquée aux populations et/ou à des cibles à éliminer. Par principe, celui ou celle qui ordonne en toute conscience des actes létaux de violence doit être jugé plus sévèrement que l'exécutant des basses œuvres. La **première raison** est dans l'intention évidente de nuire à autrui en se cachant derrière des narratifs idéologiques, politiques, sécuritaires ou religieux trompeurs, démagogiques, populistes, spécieux. Si la société contemporaine n'agit pas, c'est à l'histoire de le faire. La **seconde raison** est dans la justification de la violence légale et sécuritaire destinée d'abord à sauver l'image du leadership, la peau des élus et des décisionnaires, le pouvoir en place, le régime et/ou le parti dominant, les grands intérêts économiques et financiers, sans se soucier de la souffrance, de la misère, du sacrifice des autres. La **troisième raison** est dans la forme de lâcheté, d'indignité, à ne pas s'impliquer soi-même sur le terrain, à déléguer la violence à des exécutants aux ordres, en se réclamant d'un titre électif, d'une fonction honorifique, d'un statut protégé, d'une immunité, d'une position hiérarchique. La **quatrième raison** est dans le déni de responsabilité au cours de la mise en œuvre, en s'enfermant dans une non-honnêteté intellectuelle, voire en niant la connaissance des actes commis, en flagrante négation des valeurs évolutionnaires. Il faut donc bien distinguer ceux qui prennent les décisions à huis clos et donnent l'ordre d'anéantir, de détruire, de réprimer, de massacrer, de tuer des civils innocents, des citoyens anonymes, de ceux qui exécutent sur le terrain les ordres par obligation hiérarchique (sauf sadisme et perversité). A minima, les sanctions judiciaires et pénales doivent être les mêmes entre décisionnaires et exécutants, voire augmentées pour ceux et celles qui cumulent les 5 constats suivants :

Décider et agir en premier
+
Intention évidente de nuire à autrui
+
Sauver son image, sa réputation, son pouvoir, son statut, ses intérêts personnels, en sacrifiant autrui
+
Lâcheté et indignité en se cachant derrière un titre, une fonction
+
Déni de responsabilité, non-honnêteté intellectuelle, négation flagrante des valeurs évolutionnaires

Depuis qu'il existe 2 hommes sur Terre !

Depuis qu'il existe 2 hommes sur Terre, l'état de violence est omniprésent dans les relations interhumaines en poussant irrésistiblement l'homme à imposer ses vues comme à exprimer de la jalousie, de l'envie, de la convoitise pour ce qu'il n'a pas. L'état d'insatisfaction, de frustration, de manque, d'interdiction, dans l'expression naturelle de tel ou tel besoin ou désir, est le moteur principal de la violence humaine. Le second moteur est de refuser jusqu'à un certain point tout ce qui s'impose contre la volonté, l'état de dominant et de dominé, en n'hésitant pas alors à rivaliser, s'affronter, sur le plan physique, en s'opposant sur le plan intellectuel, en valorisant indirectement sa différence par le titre, le pouvoir politique, économique, social, statutaire, financier, voire en se comportant de manière égotique, arrogante, méprisante envers les autres... La violence humaine est issue de l'animalité en l'homme par le biais d'une agressivité structurelle (voir plus haut) se libérant momentanément de manière contrôlée, voire jusqu'à la régression sauvage, barbare, cruelle, sanguinaire. Entre le pur instinct de survie obligeant à utiliser la force physique pour se défendre, en passant par la « loi de la jungle » sous forme de prédation, d'acquisition, de conservation des acquis, l'exercice de la violence est la manifestation d'un pouvoir inné d'action, de réaction, de décision, de dominance appliquée sur autrui, de pression hiérarchique, destinée à prouver, si nécessaire, sa différence comportementale et mentale. Elle s'exprime alors dans un dégradé de nuances, d'intensité, de procédés, allant du pire de la sauvagerie à la pression mentale sophistiquée. Par principe, toute violence humaine a des origines, sources et/ou causes de nature atavique (transmission héréditaire), génétique (besoins vitaux, pulsions naturelles), culturelle (éducation, enseignement, ethnicité...), idéologique (croyance, doctrine...), sociale (échanges, vie collective, communautaire...), attitudinaire (5 attitudes vitales) et/ou psychologiques (conditionnement, trauma, choc émotionnel, fragilité mentale...). Elle se distingue *in fine* selon 3 grandes typologies se manifestant de manière active et/ou physique avec une propension au passage à l'acte engagé, à l'expression directe et affirmée, aux effets concrets, physiques, matériels : la violence cachée (hidden violence), la violence appliquée (hard violence), la violence subie (contextual violence).

1. La violence cachée (hidden violence) est une forme d'agressivité structurelle contenue relevant généralement d'émotions, sensations et/ou pensées négatives. Elle se manifeste de manière internalisée via les mimiques du visage, les manifestations spontanées du non verbal. Elle recouvre principalement l'intimité de la vie cognitive, sensorielle, affective, émotionnelle et se manifeste chez l'individu par les maux psychosomatiques, les troubles affectifs, les déviances psychologiques, le mal-être, la pensée destructrice (dialogue intérieur négatif, critique, reproche, dévalorisation...). Ce type de violence provient d'un mal-être intérieur en recherche de solution, de responsable, d'autopunition, en se considérant ne pas être à la hauteur des situations et/ou des enjeux. Elle produit et applique toutes les réactions propres à l'**attitude de passivité** aussi bien à partir des pulsions retenues, bridées, castrées (frustration, insatisfaction, manque...) que des idées fixes et/ou noires, des peurs, stress et anxiétés. Elle inclut les petites **manipulations** du quotidien, jusqu'à exploser à un moment donné notamment envers les plus faibles et/ou les parties dominées (enfant, conjoint, subordonné, animal...). Ce type de violence mentale intègre également une volonté d'**imposition de soi** sous forme de vanité, d'égoïsme, d'égotisme, comme moyen de compenser l'omniprésence d'un sentiment d'infériorité et/ou de dépendance. Sous l'angle collectif, la violence cachée introduit la notion de non-démocratie dans

les relations humaines sous forme d'un suivisme docile en recourant à des méthodes, procédés, codes, utilisant le secret, la non-transparence, la non-bienveillance, la distance relationnelle, la non-spontanéité, la non-authenticité, la non-loyauté, le mensonge..., jusqu'à éclater à la moindre défaillance du système dominant (mouvement de foule, effet grégaire, imitation comportementale...).

2. La violence appliquée (hard violence) est une montée en puissance nerveuse, émotionnelle, physique, pulsionnelle, se transformant en agressivité externalisée, en agression caractérisée. Elle s'impose, à la fois, sous forme de réaction spontanée et impulsive et/ou comme un mode d'action volontariste et prémédité, en vue d'un affrontement direct, physique et/ou psychique. Elle se caractérise par l'existence d'un **rapport de force** destiné à faire plier la volonté d'autrui, à détruire, à blesser, à torturer, à violer, à voler, à tuer, à prendre possession... L'externalisation de la violence appliquée peut prendre des centaines de formes différentes utilisant directement la force physique, la pression mentale, le harcèlement, les moyens disponibles qu'ils soient légaux, légitimes, illégaux ou illégitimes, ainsi que tous les leviers de la dominance, de la hiérarchie, du pouvoir. Elle s'applique également pleinement via l'agressivité verbale, psychologique, l'intimidation, la menace, l'injonction, l'humiliation, la tromperie délibérée... Par principe, la violence appliquée est volontairement ciblée, dure, brutale, à finalité destructrice et/ou punitive dans son application. Ce type de violence relationnelle produit toujours des conséquences directes, des effets collatéraux, sur les cibles concernées pouvant entraîner une soumission forcée, de la douleur, de la souffrance, des blessures, des handicaps, des traumatismes, des chocs émotionnels, des dommages matériels, jusqu'à la torture et la mortalité. Les formes les plus radicales de l'**agressivité** et de la **manipulation** atteignent ici leur plus haut niveau de toxicité dans le passage à l'acte en introduisant des pratiques et des usages reposant intégralement sur le rapport de force primaire, l'autoritarisme, la directivité, l'unilatéralisme. Sous l'angle collectif, la violence appliquée relève de l'anti-démocratie, de l'autocratie, par l'incapacité d'instaurer une approche adultisée, un juste équilibre entre les forces et dynamiques en mouvement, voire un respect souhaitable envers les acteurs concernés.

3. La violence contextuelle (contextual violence) comprend aussi bien la **violence systémique** résultant de l'application indifférenciée de règles sociales, économiques, communautaires (sélection, racisme, discrimination, sexisme, genrisme, ordre hiérarchique, contraintes et obligations imposées...), que la **violence étatique** (sécuritaire, fiscale, administrative, technocratique, législative, normative, procédurière...). Elle intègre également la **violence de la nature** (événements imprévus, catastrophes naturelles...), ainsi que la **violence involontaire** provenant de la malchance, du hasard, de l'acte manqué, de la maladresse, de l'inattention, de l'erreur, de l'état victimaire. C'est souvent la conjugaison entre ces différents types de violence contextuelle qui perturbe le plus la vie du plus grand nombre d'individus en mode privé et collectif. C'est elle qui produit tout ce qui n'est pas souhaité, prévu, demandé, volontarisé, en faisant subir du stress, de l'injustice, de l'arbitraire, de l'inégalité, de la partialité, des abus léonins, de la coercition forcée. Les dommages psychologiques, les dégâts matériels et immatériels sont souvent les plus importants, aussi bien en quantitatif qu'en qualitatif. Sous l'angle collectif, la violence contextuelle suppose toujours l'exercice direct ou indirect, visible ou non visible d'une dominance non démocratique exercée par un pouvoir officiel ou une volonté quelconque associant différentes forces d'imposition, de règles à subir, d'intérêts dominants à promouvoir ou à défendre.

Ce type de violence s'active sous la pression unitaire ou combinée à partir de 4 origines distinctes :

- . Violence systémique : violence par l'usage, la règle, le contractuel, le normatif, les procédures...
- . Violence étatique : violence légale, judiciaire, sécuritaire, légitime...
- . Violence de la nature : violence animale, environnementale, écosystémique, catastrophe...
- . Violence involontaire : violence par la victimisation, l'accident, l'imprudence, l'erreur...



Les conditions d'application de la légalité et de la légitimité face à la violence

La violence est la principale atteinte au droit légal comme aux droits humains légitimes en ne se donnant aucune limite, aucune frontière, dans l'absolu du passage à l'acte. Face à la régularité de son application, la progressivité des mesures policières, judiciaires et pénales devient une évidence dès lors que le temps d'enquête, d'instruction et de justice le permet. Lorsqu'il s'agit de légitime défense en temps réel, seule la réciprocité peut et doit se mettre en place pour défendre *in situ* son intégrité physique, ses biens, la sécurité de ses proches, la nécessité vitale de survie, voire la protection immédiate de ses droits et libertés. C'est tout le dilemme constitutionnel entre la posture légale et le comportement légitime. L'État de droit, l'État policier ou l'État autoritaire s'imposent généralement comme les seuls moyens crédibles et acceptables de répondre à la violence en société en confiant ce rôle aux institutions sécuritaires et judiciaires, voire à des services marginaux ou secrets. La vraie problématique qui se pose entre la légalité et la légitimité face à la violence n'est pas dans l'idéologie doctrinaire ou la philosophie, mais dans l'ordre de priorité à appliquer en fonction des situations rencontrées. Chaque situation de violence subie par l'individu, le citoyen, le collectif, la société, doit pouvoir se traiter selon 4 options possibles dont l'ordre de préférence, de prépondérance, doit rester adaptatif en fonction du cas vécu. Pour atteindre la meilleure efficacité dans la réponse, rien ne doit être figé par une seule approche doctrinaire et/ou centré sur le même mode opératoire. Les 4 réponses universelles à la violence sont... :

1. Légitime défense en direct via une réciprocité discernée et proportionnée et/ou la méthode 1.2.3.
2. Action de terrain par les forces de l'ordre (police, sécurité, milice, militaire...).

3. Traitement par le droit coutumier, la médiation, l'arbitrage, la conciliation avec un tiers de confiance.
4. Traitement judiciaire par l'administration du droit, la justice et ses personnels Qualifiés.

Naturellement, l'option 4 sous l'égide du pouvoir régalien peut clore et/ou sanctionner au final tout processus de violence (délit, infraction, crime...), même si « le cas » a déjà été prétraité au niveau 1 ou 2 en laissant l'initiative réactive en temps réel aux acteurs directement concernés. Le recours aux différentes options existe depuis toujours dans l'histoire et encore dans de nombreux pays contemporains.

La violence se cache aussi derrière le politiquement correct

La plus perfide des violences, car improuvable, indémontrable, insidieuse, est celle qui se manifeste constamment derrière les murs de pierres (protocole, fonction, rôle, hiérarchie...), derrière les murs de verre (relation, échange, contact...) au sein des grands systèmes (banque, assurance, finance...), des entités économiques et marchandes, de l'administration, des pouvoirs publics, des institutions, des organismes ayant une vocation sociale, culturelle, non marchande. C'est notamment le cas lorsque la bien-pensance normative, le conformisme conservateur, le bon chic bon genre ou bobo, le politiquement correct de surface et/ou d'accueil, la procédure automatisée et/ou administrative indifférenciée, suivent à la lettre les consignes internes en disant Non (refus, non prise en compte de la demande, rejet sans explication utile, discours générique sans personnalisation...). C'est également le cas lorsque la réponse apportée ne propose aucune alternative utile ni porte de sortie honorable, comme s'il n'existait aucun respect de l'intelligence de l'autre, de ses problèmes, de ses attentes légitimes. On retrouve tout particulièrement cette forme de violence dans la plupart des grands médias contrôlant l'expression humaine (édition, information, presse, radio, TV, sites web...), dans les entités économiques qui refusent l'échange (accueil, embauche, achat, vente, négociation, production...) et/ou qui imposent leurs règles de manière unilatérale. C'est le cas également dans de nombreuses institutions imposant sans véritable discernement leurs règles administratives, leurs procédures et méthodes technocratiques, leurs critères sélectifs, sans prendre en considération la diversité des cas. Le « tri sélectif » des gens, des demandes, des cas, est souvent le fait de personnels fortement formatés et/ou sans grande expérience dans l'autonomisation terrain, d'individus rigides psychologiquement et/ou sans véritable intelligence relationnelle, de personnels frustrés et/ou encore peu mûrs dans leurs fonctions, appliquant une forme de césarisme dans le traitement des dossiers afin de se faire valoir, se donner de l'importance. On retrouve la violence cachée chez les uns induisant des réactions agressives chez les autres sous forme de nombreuses attitudes défensives, prudentielles, professionnelles, ainsi que dans les incorrections comportementales, le manque de savoir-vivre. C'est le cas notamment avec... :

- . La réglementation contraignante, la normalisation, l'interdiction, la mesure restrictive.
- . La limitation imposée, l'obligation de fournir de nouveaux documents, l'obligation de payer.
- . L'obligation de la démarche prudentielle, le principe de précaution, la régulation contrainte.
- . La censure, la fin de non-recevoir, le nonaccès, la mise à l'index, priver l'individu d'expression.

- . L'évitement, la chape de plomb, le silence, la non-réponse, le délai de réponse trop long.
- . Les obstacles à franchir, les bâtons dans les roues, les entraves, le report sine die
- . La surveillance dans le dos, le racket routier, le contrôle au faciès, les pratiques discriminatoires.
- . L'imposition de nouvelles taxes ou cotisations, exiger un prix élevé, fixer des conditions léonines.
- . L'envoi d'un courrier-réponse discourtois, standardisé, non personnalisé
- . L'obligation de revenir, de se plier à des horaires imposés, d'attendre sans information précise.
- . La sélection à huis clos, l'usage du scoring, le classement par notation, la filtration par évaluation.
- . Le fait de donner un avis défavorable pour des raisons non objectives, critiquer dans le dos.
- . La coupure de parole dans l'échange, l'interruption volontaire, le temps limite d'expression.
- . Le désaveu, la remontrance, l'objection destinée à déstabiliser, le reproche inattendu.
- . L'impolitesse en faisant autre chose, en faisant attendre, malgré la présence de l'interlocuteur.
- . Accorder peu de temps, ne pas se montrer disponible, se montrer pressé(e) d'en finir.
- . Ne pas répondre aux questions posées, utiliser la langue de bois, pratiquer l'esquive.
- . Tromper en faisant le contraire de ce que l'on dit, dire le contraire de ce que l'on fait.
- . Poser des questions dérangeantes, intrusives, répondre avec agacement, arrogance, mépris.
- . Invoquer une fausse raison, un faux prétexte, mentir et dénier ouvertement.

Comment combattre la violence ?

Il existe 7 méthodes efficaces pour éviter la montée en puissance de l'agressivité en soi, puis le passage à l'acte sous forme de violence verbale, posturale, physique, matérielle. Que ce soit d'une manière ou d'une autre, il est nécessaire de... :

1. Se tremper l'esprit dès le plus jeune âge dans la prise de risque maîtrisée (et non l'esprit prudentiel).
2. Fortifier un mental fondé sur l'affirmation positive de soi (non l'imposition de soi, la passivité, la manipulation, l'agressivité sociale, concurrentielle, compétitive).
3. Apprendre la self-défense avec les arts martiaux (et non la délégation à autrui).
4. Utiliser la dissuasion, l'anticipation et la prévention face aux problèmes possibles ou prévisibles et non le moment venu la procrastination, la fuite dans le verbe, l'humeur dans l'acceptation passive des événements.
5. Pratiquer de manière ferme et déterminée la méthode 1.2.3 en informant toujours à l'avance de ce que l'on va faire et le faire (et non menacer de faire en faisant le contraire ou rien du tout).
6. Recourir à la réciprocité discernée et proportionnelle sans aucune faiblesse (et non jouer sur la menace, l'intimidation, le bluff, le report sine die, la lâcheté décisionnelle...).
7. Eviter de brouiller le jeu par les stratagèmes de communication, les postures d'indignation passive, ainsi que par toute forme de manipulation et de raisonnement spécieux, en ne passant jamais à l'acte ou alors faiblement, de manière timorée.

La question de la légitimité de la violence

En dehors de l'autoviolence, de la violence gratuite et de la violence naturelle provenant de l'agressivité structurelle non ou mal contrôlée, on doit d'abord se poser la question de savoir qui a raison, qui a tort dans le rapport à la violence légale ou à la violence légitime ? La réponse est assurément dans le sourcing causal appliqué à chaque cas particulier en prenant en considération 5 types de questionnement :

- . Quelle est l'histoire réelle, profonde, concernant chaque partie ?
- . Qui a commencé objectivement ou factuellement le premier ?
- . Qui a réagi en second, pourquoi et comment ?
- . Qui justifie ensuite faussement, partiellement, malhonnêtement et/ou non objectivement son intervention en premier ou second ?
- . Quelles sont les justifications et les explications apportées ?
 - Ancienneté du conflit, mémoire vive de certains faits (prégnance du passé)
 - Rapport à l'émotion (haine, colère, rancune, vengeance...)
 - Blessures morales et/ou physiques non soignées (syndrome, symptôme)
 - Dogmatisme, conditionnement, fixation idéologique, fanatisme (focalisation mentale)

Même s'il faut intégrer le temps long (histoire) en matière de mémoire, de tension, d'animosité, de revanche, c'est surtout le temps court (temps présent) qui doit être pris en compte par rapport aux faits antérieurement commis et/ou face aux actes passés. La justification d'un fait antérieur ou historique n'est pas une raison suffisante pour réenclencher une action violente au présent, sauf dans le cadre d'une mission à accomplir, d'une légitime revanche, d'un dédommagement qui n'a jamais été effectué ou traité de manière équitable par la voie légale ou légitime. Dans tous les autres cas, le pardon, l'oubli, l'amnistie, la hauteur d'âme, mais aussi la rédemption et le mea culpa doivent être appliqués entre individus de bonne volonté, entre partis en lice intelligents et discernés. La justification de la violence pour des raisons idéologiques et religieuses hyper contestables, des explications culturelles hyper relatives, des postures nationalistes hyper subjectives, afin de satisfaire la vision du monde et de la réalité de minorités dominantes, influentes et/ou agissantes, n'a aucun sens sur le fond. L'histoire de l'humanité prouve que tout ce qui a été dit, fait, réalisé ou invoqué de manière catégorique, dogmatique, affirmative est ensuite contesté, détruit, remanié, nié, oublié, par les générations suivantes. Le caractère officiel et légal d'une position n'a rien d'absolu ni de définitif, dès lors que cette dernière importe avec elle le malheur, la souffrance, l'épreuve, le désespoir, l'hostilité, l'antagonisme. De la même manière, la réversibilité à 180° des positions (revenir sur la parole donnée, ne pas honorer une promesse, trahir un accord, des engagements initiaux) traduit ce qu'il y a de pire chez l'être humain à savoir la fausseté, le manque de crédibilité, la déloyauté, l'absence de dignité, la malhonnêteté morale et intellectuelle (hypocrisie, parjure, sournoiserie, trahison, perfidie, lâcheté...).

Lorsque ces agissements deviennent des habitudes dans l'exercice du pouvoir comme dans la conduite politique, des affaires et des hommes, on comprend alors comment se forme et s'entretient au niveau sociétal la violence légale et légitime. Celle-ci s'additionne à la violence latente en chaque individu et à la violence haineuse (interreligieuse, interculturelle, interraciale, intergénérée...), en faisant

perdurer dans le collectif les valeurs conservatrices, les lois, les traditions, les usages, porteurs de la violence intrinsèque du passé. Il s'agit-là de la transmission officielle et légale des fondements de la violence systémique et endosystème sous forme d'ADN sociétal sacralisé par les pouvoirs publics, les institutions, l'éducation académique, les référentiels historiques, sociaux, économiques, moraux, intellectuels. Pour justifier la légitime défense et le passage de la violence légale, gratuite et haineuse à la violence légitime, 5 critères décisifs doivent être appliqués par l'individu lui-même :

- . L'application de la méthode 1.2.3 (#25)
- . L'application de la réciprocité discernée et proportionnée (#14, #25)
- . Le lien direct entre l'auteur du fait initial et sa victime ou sa cible
- . Le délai raisonnable entre le fait initial et la réponse apportée
- . Le recours régulier et sain aux valeurs évolutionnaires

Cela exclut tout ce qui n'est pas en lien direct avec le fait engagé ou reproché, tout ce qui est déjà réciproqué d'une manière ou d'une autre, tout ce qui date et/ou provient d'une période et/ou d'un contexte différent. De la même manière, la radicalisation d'un entourage proche, d'un camp partisan ou des générations suivantes par le conditionnement culturel et idéologique n'est pas une raison suffisante pour justifier la légitimité de la violence. La violence doit s'éteindre par le droit à l'oubli, c'est-à-dire par le contraire du devoir de mémoire. Un devoir de mémoire qui doit seulement conserver l'utile du passé en sachant évacuer définitivement l'inutile, le traumatisant, le frustrant, la nostalgie à reconduire en l'état de ce qui a été, ainsi que toute valorisation excessive de certains faits et événements sortis de leur contexte réel et/ou imaginés. Le droit à l'oubli nécessite, par contre, de s'immerger complètement dans la réalité présente en regardant à plus de 95% droit devant soi, sur les côtés et devant (avenir) et non en arrière (passé), comme dans la conduite maîtrisée d'un véhicule. En s'immergeant dans le temps réel, l'hyper présent, en se concentrant pleinement sur ce que l'on fait, en optimisant qualitativement chaque acte et pensée, en opportunistant la situation, on ne laisse aucune place à la nostalgie. On se libère ainsi des liens très subjectifs enchaînant l'esprit à des schèmes mentaux le plus souvent rétrogrades, figés, en boucle fermée et surtout répétitifs jusqu'à l'illusion de détenir la vérité dans l'approche de la réalité. Le rapport au passé est une source permanente de violence par réactivité mémorielle, alors que le rapport spontané, motivé, lucide au présent et à l'anticipation permet de mieux la contrôler, l'assagir, voire la retourner en créativité, inventivité, prise d'initiative, objectif à atteindre, projet à mener, proactivité. Ce qui est valable pour l'individu est aussi valable pour le collectif, les systèmes en place, l'État et les pouvoirs publics. À quoi sert la conservation d'un modèle sociétal lambda (régime politique, modèle d'organisation, de gouvernance et de gestion du pouvoir...) si celui-ci n'est plus adapté aux attentes du plus grand nombre, aux interfaces nécessaires avec l'environnement général, sauf à conserver la dominance des minorités influentes soumettant sans cesse la majorité des autres ? C'est toute la problématique du conservatisme institutionnel que de faire perdurer le recours à la violence légale s'imposant uniformément à tous (lois interdictives et liberticides, égalité dogmatique, pression sécuritaire, indifférenciation des procédures administratives, mesures collectives standardisées...).

La réponse légitime face à la violence légale

Le problème majeur de la violence systémique et légale n'est pas dans l'organisation globale des services publics ni dans le fonctionnement structurel de l'État. Il est directement corrélatif des politiques publiques menées lorsque celles-ci s'appuient

sur des dogmes fortement conservateurs, sur la directivité du régime politique en place, ainsi que sur le profil des dirigeants élus et non élus. C'est en combinant les prérogatives du pouvoir exécutif, législatif, administratif, sécuritaire, sans aucun partage décisionnel avec le citoyen que l'État produit et entretient la violence légale. Même avec les contrepouvoirs de façade (parlement, justice, médias...) et la présence des corps intermédiaires (collectivités locales, élus...) qui tendent eux-mêmes à reproduire et dupliquer, à chaque fois, leur pratique du pouvoir sur celui de l'État (du fait des hommes et des femmes initialement formatés par les mêmes modèles académiques officiels d'enseignement), la matrice générale reste la même à savoir : le contrôle de la société civile, des systèmes productifs, économiques et financiers avec l'obéissance docile et soumise du citoyen et des entités privées. La légalité imposée à tous sous contrôle du législateur, puis de l'institution judiciaire, réduit automatiquement le champ de la légitimité. Au lieu de favoriser un juste partage équilibré des droits légaux et légitimes entre les élus, les acteurs du public et du privé, c'est toujours la loi du plus fort sous couvert de légalité (donc des partis au pouvoir) qui s'impose à la majorité des autres. Rappelons l'évidence que la seule façon de rétablir une juste interface avec le citoyen au sein d'une nation véritablement démocratique est de nettoyer et d'éliminer toutes les lois et mesures objectivement liberticides, en revenant simplement à l'esprit initial des droits de l'homme et du citoyen. Pour réduire la production source de la violence systémique, il est nécessaire de redonner aux citoyens animés de paix, d'amour et/ou d'adultisation bien plus que l'expression soupape de l'indignation, en leur permettant d'intervenir de manière légitime (méthode 1.2.3) face aux excès de la violence légale. Il est nécessaire pour cela de changer les paradigmes conservateurs de la verticalité, de l'inégalité dans le rapport de force et de l'autoritarisme, par de nouveaux paradigmes évolutionnaires, néocitoyens, horizontaux, équitables, sous forme de... :

. **Réponse verbale, écrite, documentée, vidéo, animée par l'IA**, à l'occasion d'une agression institutionnelle ou systémique objective, d'une injustice caractérisée et/ou d'un mécontentement justifié. En complément des médias classiques et des réseaux sociaux plus ou moins orientés, il est nécessaire de créer une instance publique libre d'accès et d'expression sous forme d'e-Tribune. Celle-ci doit se positionner comme un centre indépendant d'expression et d'opinion citoyenne (non anonymisé) agissant comme un anti-réseau social classique. Il doit permettre à l'ensemble des citoyens de proposer des réponses construites et adaptées face à des problématiques diverses, donner un avis circonstancié, développer des solutions concrètes et précises, soumettre des pistes de réflexion, des références utiles à la réflexion, réagir à des faits liés aux « affaires » des élus et dirigeants, aux actions positives, négatives ou contestables provenant des agents, opérateurs, acteurs du secteur public, culturel, social, économique, sécuritaire...

. **Résistance civile et civique** par l'expression d'un refus clair, ferme et déterminé, dès lors qu'un collectif de citoyens se réunit pour condamner toute forme d'injustice envers lui, ou l'un des siens, sur la base d'une violence légale autorisée au nom de la puissance publique, de l'État de droit, de l'ordre républicain, d'une autorité quelconque, d'un régime politique démocratiquement élu. Le refus de subir de manière unilatérale, sans réciprocité, s'applique derechef dans le cadre d'une évidente disproportion de moyens utilisés et/ou de réponses apportées en cas de mauvais traitement infligé.

. **Réciprocité ad hominem dans la réponse apportée** avec l'obligation d'être discerné(e), proportionné(e), face à tout acte manifeste de violence légale et/ou du fait de l'action léonine, arbitraire, répressive, provenant d'éléments issus des forces de l'ordre à l'occasion d'un regroupement pacifique, d'une manifestation démocratique non violente, d'un mouvement justifié de protestation. La meilleure des réponses à apporter est de cibler ad hominem l'auteur et le décisionnaire des actes violents et non de s'attaquer de manière aveugle et indifférenciée à l'institution concernée.

. **Acceptation de la riposte adéquate et justifiée** de la part des forces de l'ordre, de la justice, de la puissance publique, face à des actes violents injustifiés provenant d'individus physiquement agressifs contre les personnes, les biens et/ou qu'ils soient récidivistes, même dans l'enfance et l'adolescence, dans la provocation verbale, le harcèlement moral, le cyberharcèlement, la destruction, la dégradation, qu'ils agissent de manière directe ou indirecte, identifiable ou anonyme, à visage découvert ou masqué. C'est aussi le recours à la fermeté dans l'application des peines contre ceux et celles qui nient sciemment les évidences, qui mentent effrontément, sans être capables d'assumer honnêtement et courageusement leurs actes face aux preuves apportées.

. **Action citoyenne de groupe** exigeant le report d'un projet, la démission, la condamnation, la dénonciation publique, de tout élu, acteur, responsable, représentant de la puissance publique, ayant volontairement utilisé à son profit les leviers du pouvoir et/ou sciemment participé à une violence gratuite, arbitraire ou systémique sur des citoyens lambda dans le cadre de ses fonctions officielles. C'est également la défense des droits et des libertés démocratiques contre l'État, les entreprises, les organisations, les administrations et autres systèmes influents se comportant de manière liberticide, nuisible, polluante, corruptrice, délétère, pour la qualité de vie collective et/ou menant des stratégies régressives, violentes ou haineuses. En matière de vie sociale et économique, le nombre important de citoyens (ex. +1.000.000 ou 1/20^e de la population) mobilisés collectivement contre une loi, une norme, un projet imposé et/ou mené sans concertation préalable avec toutes les parties prenantes, vaut mieux que toute représentation parlementaire légale, nationale et fédérale. En d'autres termes, lorsque la voix du citoyen se manifeste en nombre et dépasse le total global des adhérents des partis politiques et représentations parlementaires ayant voté la mesure en question, alors la voix du citoyen devient supérieure légitimement à celle des élus mandatés pour le représenter. Dans le cas contraire, l'institution parlementaire est considérée comme ayant failli à sa mission initiale de représentation du peuple et à son mandat de délégation. Elle bafoue alors ouvertement l'esprit de démocratie en donnant la priorité aux partis politiques influents et une primauté aux rouages des systèmes dominants. Dans toute société et organisation éclairée, la posture citoyenne de masse doit prévaloir sur les postures minoritaires en nombre d'adhérents, ainsi que sur les intérêts politiques, économiques, financiers, syndicaux...

. **Défense et protection des alerteurs** dans le domaine public (fonctionnaires) et privé (salariés, citoyens) au sein même de la Constitution nationale (ou loi au minimum), afin d'éviter que ne se prolongent l'omerta et la pression exercée par la hiérarchie pour couvrir des faits litigieux ou critiques que ceux-ci soient actuels ou passés. L'alerte doit se différencier de la délation par l'importance des enjeux négatifs, hostiles, nuisibles pour la collectivité entière. Elle doit concerner aussi bien la complicité active, la malveillance, l'injustice, l'abus, l'iniquité, la corruption, le faux témoignage, la falsification de documents..., ainsi que toute entente secrète

et abus de position dominante visant à agir contre le corps social (citoyen lambda, administré, usager, client, consommateur...), la santé publique et le sanitaire, les prix et marges, les conditions techniques d'utilisation, la surveillance ciblée et de masse...

. **Systematisation en justice de l'action reconventionnelle** en cas de mensonge sur la réalité des faits, manipulation des informations, fausses preuves et accusations infondées induisant la justice en erreur, volonté de tromper délibérément l'opinion publique, atteinte à la dignité des personnes, des marques et enseignes, dénigrement caractérisé, diffamation, injure... Cette possibilité doit permettre au citoyen lambda de se retourner rapidement contre tout accusateur dont l'action est jugée contestable, sans devoir subir une nouvelle obligation financière (frais de justice, d'avocat, greffe...), dès lors que l'accusation provient d'une entité privée ou publique profitant de sa position dominante, d'un effet de domination, d'une supériorité par le titre, le pouvoir, l'argent, la notoriété, l'importance du cabinet d'avocat... Sauf accord entre les parties, en cas de jugement final fondé sur le doute, l'accusateur initial (partie civile, ministère public...) perd simultanément les deux procès en cours. En cas de condamnation de l'accusateur initial, la peine prévue est multipliée *de facto* par 2 sans possibilité d'appel. En cas de non-validation de l'action en revendication reconventionnelle, la partie concernée perd son procès avec paiement de dommages-intérêts et frais de justice, tout en voyant la peine prévue dans le procès initial s'appliquer sans possibilité d'appel. Le non-recours à l'appel en cas d'action reconventionnelle est important, car il ne permet plus à l'accusé(e) de gagner du temps en continuant à nier sa responsabilité réelle et mobiliser artificiellement dans le temps les moyens de la justice.

. **Remboursement solidaire d'urgence par l'État** (de quelques jours à 8 semaines maximum) en cas de catastrophe naturelle, d'accident matériel et/ou d'infirmité, causé par un tiers identifié ou non identifié. L'objectif consiste, après le dépôt simplifié d'une demande sur l'honneur, d'obtenir le versement partiel d'une solidarité financière ultra rapide allouée aux victimes. L'acompte versé en une seule fois doit être significatif (20 à 30% du préjudice subi) en étant suivi, après instruction habituelle du dossier, par le remboursement prévu au contrat d'assurance. L'assureur devant, par ailleurs, rembourser à l'État l'intégralité de la somme d'urgence allouée. L'objectif consiste à apporter une solidarité nationale concrète aux victimes en raccourcissant au maximum le délai d'attente, afin d'éviter la double peine dans le préjudice subi (malheur physique/matériel et stress financier). Le versement solidaire s'effectue en direct par le biais d'un réseau d'antennes territoriales agissant au nom de la puissance publique.

. **L'Outrage à citoyen*** est le pendant de l'Outrage à magistrat. Il peut se définir comme une « *Atteinte morale, physique, intellectuelle et/ou d'image (blessure de dignité) ressentie par le citoyen ou l'usager, dès lors qu'un personnel de la puissance publique, un représentant d'une autorité officielle quelconque, exprime publiquement et sciemment son mépris par geste déplacé, agression verbale, cynisme, manque évident de respect, menace discriminatoire, de nature à créer une offense ou une atteinte à l'honneur et à la dignité du citoyen. Il est également consommé face à l'erreur patente relevant de l'usage de pouvoirs discrétionnaires, de la désinformation volontaire, du discours trompeur, de la manipulation des esprits, du comportement équivoque. Il s'applique aussi à l'offense délibérée et directe à l'intelligence, à la conscience intime, à l'intégrité morale et intellectuelle du citoyen* ». La notion d'Outrage à citoyen relève de la néocitoyenneté et de la

démocratie avancée. Elle s'inscrit dans l'égalité de traitement entre les pouvoirs publics, l'institutionnel, le privé et la société civile, en se référant à l'équité et à l'horizontalité, quel que soit le statut de l'individu dans la société. En intégrant cette notion dans la Constitution (et/ou dans la loi), on réduit considérablement la production de violence légale, systémique et endosystème par le recours possible, pour chaque citoyen, à la réciprocité permanente. Cette évolution du droit permet de couper, à la racine, l'envie d'user abusivement et unilatéralement d'un pouvoir, d'un rôle ou d'un titre, comme d'imposer sa volonté dans un rapport de dominance, sans s'exposer à des conséquences pénales, judiciaires.

* *La réalité autrement* - 2013 - Éditions Men3 (édito 76 du JdP paru en 2005 - DR)

. Identification précise des auteurs de troubles dans les statistiques et les études, afin de savoir précisément qui produit la violence en société (pays d'origine, âge, sexe, confession, niveau d'éducation, fiche judiciaire...) et où celle-ci se localise (ville, quartier, lieu d'enseignement, milieu professionnel, réseaux sociaux, manifestation de rue...). Cela oblige les communautés et les collectivités concernées à se mobiliser pour trouver des solutions différenciées, des mesures adéquates, au lieu de passer sous silence médiatique et sociologique les faits sociaux du quotidien, les englober dans un cadre plus général, les isoler de leur contexte, afin de ne pas stigmatiser les uns et les autres. Seules, la transparence, la vérité et la lucidité permettent d'agir contre la violence-source sur le moyen et le long terme au lieu de généraliser, fermer les yeux, invoquer la non-discrimination raciale ou ethnique. Ces attitudes politiquement hypocrites et/ou idéologiques (lutte contre le racisme, la discrimination) contribuent à perpétuer la permissivité de la violence comme soupape sociale sans vraiment agir à la source du « mal ». Il est bien plus simple de montrer clairement au grand jour, avec les preuves ad hoc, qui fait quoi (métier du journaliste face aux faits de société), afin que chaque citoyen puisse exercer pleinement son libre arbitre, soit conscient de cette réalité, et prenne les mesures adaptées, légitimes et discernées pour sa propre sécurité. Dans un premier temps, la mauvaise image ou la stigmatisation des communautés violentes est une conséquence qui doit s'accepter comme telle, jusqu'à ce que celles-ci prouvent qu'elles sont dignes de confiance.

Ces quelques exemples de réponse légitime en complément de bien d'autres (#9) sont *in fine* bien plus efficaces en matière de dynamique sociétale positive que la plupart des méthodes hautement systémisées et conservatrices appliquées en toute légalité. Rappelons que le socle fortement conservateur des sociétés modernes produit en permanence de la violence légale et systémique dans un cercle non vertueux qui s'autoentretient de lui-même. On peut ainsi comparer la production de pratiques officielles, d'usages collectifs, de lois et règles, comme des contremesures sans fin permettant de lutter contre la violence en société. Une violence qui résulte paradoxalement de la violence légale et systémique secrétée en permanence par la structuration sociétale en cause. Au niveau sociétal (social + économie + culture + vie des systèmes), c'est un peu comme si les institutions et organisations en place agissaient en pompier devant contenir et éteindre le feu (avec le concours du législateur X), alors que celui-ci a été allumé antérieurement par d'autres pompiers incendiaires (avec l'aval de législateurs YZ), faisant que le législateur X devient lui-même un incendiaire potentiel. La question est donc de savoir si l'on doit combattre la violence en société en produisant sans cesse des contremesures aux effets induits alimentant indirectement la violence légale et sociétale ou revoir certains paradigmes conservateurs à finalité négative ? Tel est le dilemme de la légalité face à la légitimité !

La violence permanente, une aberration humaine

On peut qualifier la violence d'aberration humaine, dès lors que préexiste la parfaite conscience des conséquences de celle-ci, voire de la finalité d'ensemble. Cette aberration repose sur des marqueurs sociopsychologiques forts et dominants (matrissage, formatage, conditionnement, éducation...) résultant en grande partie de déviations systémiques cumulatives au cœur même de la structuration historico-sociétale de la plupart des tribus, communautés, collectivités, nations, au cours de l'histoire de l'humanité. De ce point de vue, la violence se nourrit de tout ce qui altère l'objectivité et le discernement serein, déstabilise l'équilibre et l'harmonie en soi comme en groupe, refuse la paix et l'intelligence relationnelle avec les autres pour satisfaire des intérêts vénaux et de pouvoir, impose l'autoritarisme contre l'empathie nécessaire envers son prochain. Les 5 principales causes et entités responsables de toutes les formes de violence sont... :

- **Le modèle parental**, façonnant le fond de personnalité au sein de la cellule familiale par les liens conjugaux, le statut patriarcal ou matriarcal, les relations dans la fratrie.
- **Le milieu socio-éducatif** matricant l'esprit au sein des institutions intervenant durant la jeunesse, via l'éducation nationale, l'apprentissage, l'initiation aux multiples activités sociales, sportives, loisirs...
- **L'interaction avec les groupes primaires** déformant les comportements (copains, véritables amis, « amis » des réseaux sociaux, camarades de classe, collègues, relations du quotidien...) et des groupes secondaires (milieu professionnel, associatif, sportif, voisinage, participation collective aux mêmes événements, rencontres occasionnelles).
- **Les contraintes civiques**, fiscales, légales, conditionnant les attitudes dominantes des uns et dominées des autres par le fait des décisions prises et imposées au nom de tous, par les mesures mises en place dans la gestion du quotidien, par les postures et les injonctions provenant du gouvernement, des assemblées parlementaires, des pouvoirs publics, des forces de l'ordre et de sécurité obligeant à suivre et à subir.
- **La communication et l'information** formatant la conscience vive des choses par la nature récurrente, orientée, voire aseptisée et médiocrisée, des contenus diffusés par les grands médias nationaux, les réseaux sociaux et réseaux internes, ainsi que par les discours et positions tranchées et dominantes des leaderships politiques, religieux, économiques, sectaires, corporatistes...

On voit bien-là la responsabilité humaine des acteurs, décisionnaires, managers, servants, collaborateurs, dans chacun de ces 5 micros et macros systèmes. L'impact sur la santé mentale de la plupart des individus receveurs comme des populations captives dépend directement ou indirectement des méthodes utilisées, des visions égocentrées des hommes et femmes au pouvoir et autres délires psychologiques, idéologiques, culturels, ethniques, religieux, économiques, provenant des initiateurs alpha, bêta ou gamma. En entraînant l'ensemble des autres soumis à un quelconque pouvoir légal, électif, filial, le problème est que tout ce qui ressort d'une influence conservatrice figée, peu adaptative, non en phase avec les besoins et les attentes profondes du moment, ne peut que générer des « gaps » accélérateurs d'agressivité structurelle et de violence appliquée. Les effets induits sur la psyché collective sont évidents et expliquent que le monde tourne en rond sur ces fondements avec une lourdeur cinétique en conflit permanent et exacerbé par les forces de libération issues de l'évolution éducative, conscientielle et technologique.

En retenant vers le bas du possible ce qui tend à rechercher le haut du nécessaire évolutionnaire, l'humanité sous conduite systémique directive fait de plus en plus le grand écart entre ses potentiels et capacités naturelles et le cadre légal ou permis. Il ne peut en résulter que des conflits endogènes et exogènes permanents, jusqu'à l'implosion et/ou l'éclatement final inévitable. L'aberration humaine est dans tout ce qui encadre, contraint, limite, insatisfait, l'expansion naturelle des besoins humains, des attentes individuelles, des demandes citoyennes, notamment lorsque l'individu est assez discerné pour comprendre ce qui se passe et agir en conséquence.

La violence par réaction

Sachant que personne ne peut se passer au cours de son existence d'un milieu familial, d'une éducation, d'une participation active ou passive à des groupes primaires et secondaires, d'un encadrement législatif et systémique, d'un système d'information et d'éducation, il est alors clair que la violence est et sera omniprésente tant que l'on n'agira pas individuellement et collectivement sur les sources profondes de sa pulsionnalité. Les 10 principales sources induisant la violence par réaction devant faire l'objet d'une attention et d'une prévention toutes particulières sont :

- . L'insatisfaction chronique des besoins dominants (sensoriel, sexuel, affectif, reconnaissance...).
- . Le défaut d'affirmation positive de soi par les diktats autoritaristes, conformistes, moraux, culturels...
- . Les relations interindividuelles sans véritable intelligence relationnelle ni respect de la différenciation, ni favorisant la personnalisation des réponses.
- . Les interdictions, limites, restrictions, en matière de droits humains, libertés, capacités d'expression.
- . Le trop plein sécuritaire, coercitif, oppressif, imposé par l'État et les systèmes en place.
- . L'insécurité physique, matérielle et financière, la pression taxative, prélèvements et prix élevés.
- . Le faible contrôle, le manque d'anticipation, la mauvaise gestion des phénomènes déstabilisants, dévastateurs, entropiques, en milieu collectif et naturel...
- . Les pénuries alimentaires, le manque d'énergie, d'eau potable, le nonaccès aux soins, les défections sanitaires, la vulnérabilité du corps humain à la douleur, aux virus, aux radiations...
- . Le manque de compétence, de maîtrise du risque, de savoirs utiles, de connaissances éclectiques, le faible éveil conscientiel par enfermement cognitif dans le prudentiel, ainsi qu'au niveau du 1D, 2D.
- . La « malinformation », la désinformation organisée, l'évitement de la vérité, le mensonge, la propagande toxique, le conditionnement idéologique sur des bases erronées...

La radicalité est une forme de violence

La radicalité devient une violence lorsque celle-ci s'impose aux autres comme seule voie à suivre en matière décisionnelle, comportementale, attitudinaire, idéologique, politique, professionnelle, religieuse, traditionaliste, conservatrice. Par sa connotation à la fois catégorique, jusqu'au-boutiste, extrémiste, entêtée, intransigeante, elle se construit d'abord sous forme d'opposition, de refus catégorique d'un ordre donné ou d'un modèle cible. Dans cette logique, la radicalité implique de prendre une position inverse, autrement, encore plus dure ou

exigeante, comme moyen d'affirmer sa différence de vue. Cette forme de construction mentale, cognitive et intellectuelle implique de s'éloigner de la coopération, du compromis équitable, de la tolérance, de l'écoute, de la synthèse, jusqu'à replonger totalement dans un 2D primaire. Elle se manifeste alors par des affirmations souvent péremptoires, directives, voire provocatrices, des positions relativement simplificatrices et sans grande nuance, la référence à des certitudes généralement démagogiques, stéréotypées et/ou figées relevant d'une hostilité personnelle et/ou d'un conditionnement mental. Elle s'accompagne également d'un manque d'intérêt et de considération pour ce que pensent, font ou proposent les autres. De ce point de vue, la radicalité ne repose ni vraiment sur le discernement, ni vraiment sur l'intelligence relationnelle, mais traduit davantage un enfermement mental aussi rassurant pour soi que dangereux pour les autres. Elle n'est ni la détermination dans l'audace et le courage, ni l'assurance de représenter une vérité à suivre, seulement une intelligence aux idées fixes. Elle relève d'une activité psychique fortement focalisée induisant rapidement l'aveuglement, l'entêtement à ne rien voir d'autre que les conséquences directes (surtout positives) sans intégrer les inévitables effets induits (souvent négatifs).

Violence et inaboutissement humain

Il est évident que la violence naît, se propage, s'enracine dans l'esprit humain par l'influence et l'interrelation entre des hommes et des femmes eux-mêmes inaboutis, violents, agressifs, aigris, mal dans leur peau, ainsi que par le biais de tous les systèmes autoritaires et directifs. L'inaboutissement humain (stagnation au 2D), l'agressivité latente, l'autoritarisme et le directivisme sont les activateurs de toutes les formes de violence humaine. En ce sens, il est possible de dire que la violence est la résultante conjointe de l'inaboutissement de l'homme et des imperfections chroniques des systèmes en place. L'un et l'autre ont une part de responsabilité majeure faisant que tant que l'homme ne domine pas ses instincts primaires, tant qu'il filtre le monde en 2D, tant que le cadre sociétal et les systèmes imposent des règles et des lois favorables à l'exercice dominant des pouvoirs en place, alors la violence ne peut s'éteindre d'elle-même. De la même manière, tant que se développent et se régénèrent sans cesse des influences subtiles et souterraines en faveur des grands intérêts en place, tant que les populations sont soumises à des mariages culturo-éducatifs, à des conditionnements consuméristes, à des formatages politiques et idéologiques foncièrement conservateurs, régressifs, voire inversifs, alors la violence ne peut que s'accroître dans des formes autant, voire plus psychologiques et immatérielles que physiques et matérielles. On peut aussi affirmer que la passivité, le suivisme, l'obéissance, la docilité, sont les précurseurs d'une agressivité latente qui n'attend que son heure pour devenir violente, voire en se déplaçant d'un domaine d'activité à un autre, de relations comportementales sociabilisées à d'autres plus colériques, jusqu'à produire la permanence de réactions psychosomatiques. Il est clair que tous les aspects psychonégatifs en l'homme et en la femme, comme tous les rapports négativo-sociétaux alimentant en permanence la violence humaine et systémique, sont amenés à entretenir un cycle entropique se nourrissant de la loi d'action/réaction à polarité négative.

Il ne faut donc pas s'étonner que la manifestation de la violence (donc du mal) induise la perpétuation de la brutalité, du mauvais, de la malfaisance, de la méchanceté, de la perversion, de manière légale, légitime, sécuritaire, systémique, jusqu'à en accepter la normalité. Que la violence s'exerce au sein même d'un système, d'un système vers le citoyen, du citoyen vers un système ou du citoyen

vers le citoyen, malgré tous les filtres judiciaires, sécuritaires, moraux, civiques, administratifs, éducatifs, il est assuré par avance que le négatif appelle en retour le négatif dans une spirale sans fin jusqu'au coup de sifflet final. L'injustice, la malveillance, la contrainte, la maltraitance, la délinquance, ne peuvent s'éliminer d'elles-mêmes sans remise en cause radicale des fondements sociétaux obsolètes, passésistes, conservateurs, traditionalistes. Sans toilettage opiniâtre de l'existant inutile et étouffant, d'un nettoyage de fond en comble des usages, pratiques et habitudes toxiques, voire d'une déconstruction des modèles historiques obsolètes, la mémoire de la violence est telle qu'elle peut resurgir à tout moment et en tout lieu. Elle peut se réactiver facilement à grande échelle par... :

- . Le bourrage de crâne désinformatif, le conditionnement continu par les relais et médias nationaux.
- . Les discours politiques anti-immigration, nationalistes, sécuritaires, bellicistes, jouant sur les peurs.
- . Les exhortations populistes des extrêmes de gauche comme de droite.
- . Les théories intellectualisées et politisées sur la préférence nationale, les antiennes sur l'idéologie politique, géopolitique, religieuse, raciste, la grandeur du passé...
- . Le comportement brutal, répressif, des forces de l'ordre, la psychorigidité des corps sécuritaires.
- . La propagande orchestrée par les dirigeants et les gouvernants défendant leurs pouvoirs et intérêts.
- . La mise en scène médiatique d'opérations terroristes, d'assassinat, d'emprisonnement, de destruction, imputés à l'ennemi ou à l'opposition.
- . La désignation de coupables, de boucs émissaires, de communautés ou de cibles Précises.
- . La stigmatisation sur les mauvaises conditions de vie, d'approvisionnement, de survie alimentaire, d'impéritie à remettre en activité les infrastructures vitales.
- . L'élévation constante des prix, des coûts contraints, la faiblesse de revenus, la misère et pauvreté.

En ce sens, vu de l'État et des grands systèmes dominants (partis politiques, multinationales, grands groupes industriels et agroalimentaires, activités financières et bancaires...), la violence appliquée à un intérêt pratique et mobilisateur évident, malgré toute son aberration. En choisissant délibérément l'option de la peur, de la terreur, du mensonge, au lieu d'opter pour la paix, la vérité et la solidarité, les décideurs et les relais du chaos ont une énorme responsabilité dans le malheur des gens et la médiocrité permanente des sociétés modernes.

La violence est-elle utile ?

Les 4 principales raisons de la violence appliquée se concentrent généralement sur le rapport de force (antagonisme, rivalité, opposition...), l'exercice de la dominance (soumission, appropriation, imposition...), le caractère purement défensif (protection, réaction, réciprocité...), un dérèglement psychique et/ou psychologique (fixation, pathologie, mal-être...). À partir de ce constat, il existe des centaines de modalités d'application de la violence légale, sécuritaire, systémique et/ou légitime pour contrôler les individus, les masses sociales, les rapports entre les entités, résoudre les problèmes liés à l'autorité, maintenir l'ordre, assurer la primauté du pouvoir, la verticalité hiérarchique, la soumission aux règles. L'utilité de la violence est omniprésente dans la nature et dans l'espèce humaine en se justifiant par 3 finalités différentes :

- ... **La violence pour survivre** (se nourrir, se défendre contre l'adversité et la prédation, protéger sa famille, son environnement de vie, ses biens...) en tant que première forme de violence issue directement des pulsions d'animalité, de la nécessité de survie vitale, de mémorisation du vécu expérientiel.
- ... **La violence pour s'imposer face aux autres** (affrontement, rapport de force, exercice de la dominance...) comme second mode de violence sociale basé sur le mimétisme, la reproduction à l'identique de certains comportements, afin d'imposer sa présence et/ou accéder à un rang social.
- ... **La violence perverse** animée d'un esprit calculateur, manipulateur, d'une intelligence malade d'elle-même, prenant plaisir à faire mal, soumettre, humilier, inférioriser, gagner et faire perdre l'autre... Cette troisième forme de violence est directement soumise aux multiples intrants sociétaux, culturels, informationnels, émotionnels négatifs, infusés et diffusés par le milieu de vie, éducatif, politique, social, économique, professionnel, médiatique, systémique.

La violence perverse est typique de l'espèce humaine en devenant l'outil privilégié du pouvoir, de l'imposition, de la dominance, de l'appropriation et naturellement de la soumission et de l'obéissance. Elle est directement issue du fonctionnement du cerveau humain, via l'influence de tous les intrants culturels négatifs, perturbants, altératifs, diffusés par l'environnement systémique et systémisé. Ces intrants agissent dans le fonctionnement cérébral exactement comme les polluants présents dans l'alimentation altérant progressivement la santé puis la résistance du corps humain. De ce point de vue, la capacité de nuisance de la violence produit toute une efflorescence cognitive alimentant la constance de l'inaboutissement humain. En étant incapable de s'élever au-dessus des lois naturelles de la génétique (Darwinisme), des acquis conservateurs (Lamarckisme), en limitant l'opportuniste maximale (Monthomien) à la seule gestion du présent (#35, #45), l'homme subit un destin tracé d'avance par les tropismes résultant de ses pulsions et besoins non maîtrisés. Cette fuite en avant n'élève ni l'homme ni la culture dominante ni les idéaux sociétaux, dont la médiocrité derrière la superbe des apparences de surface a encore de beaux jours devant elle. L'utilitarisme de la violence instrumentalisée peut encore perdurer longtemps comme principal moyen de contrôle et de manipulation des masses à partir de... :

- ... La peur et l'angoisse
- ... L'obéissance et la docilité
- ... La soumission et l'acceptation passive
- ... La sidération et l'inaction

En figeant la réaction d'égale importance (réciprocité), c'est la dimension prudentielle qui s'impose sur la maîtrise du risque comme moyen efficace de diriger, gouverner, imposer au nom de tous. En ce sens, la violence peut être considérée comme utile tant que l'individu reste inabouti en lui-même, tant que les décisionnaires et les acteurs du pouvoir sont atteints de problèmes psychiques, d'égo mal placé, de lâcheté, d'isolement conscientiel par rapport aux vraies réalités vécues du terrain. Il est certain que lorsque l'individu passe par la souffrance dans sa propre chair, l'horreur issue de la violence, il change soit d'avis sur les méthodes utilisées, soit retombe et s'enferme psychologiquement dans la violence primaire, barbare. Dans les 2 cas, il démontre son incapacité à mener correctement sa «
barque existentielle », ainsi que ses relations à autrui en prenant des chemins opposés à la paix, à l'harmonie et à l'amour menant au bien-être et à l'équilibre, et encore moins à l'adultisation permettant d'accéder à l'aboutissement de soi !

L'effet boomerang de la violence

L'utilité de la violence ne présume pas celle de son acceptabilité et de sa finalité. Elle induit toujours un effet retour en soi (maux psychosomatiques) et/ou en provenance des autres. L'effet boomerang consiste à être redevable un jour ou l'autre de ses actes, de payer la violence appliquée. Plus que malheur au plus faible, c'est malheur à la violence du fort par l'effet retour de... :

- . La douleur physique, la souffrance mentale, le tourment, les mauvaises pensées
- . La sanction judiciaire, l'emprisonnement, la mort, le suicide
- . La vengeance, la rancune tenace, la haine, provenant de tiers
- . La non-adhésion, la non-implication, le sabotage, l'évitement, de la part d'autrui
- . La perte de sens existentiel jusqu'à ne devenir plus rien d'intéressant au sens social et sociétal
- . Le châtement de l'histoire effaçant tout l'intérêt des décisions et actions menées
- . Le côté « Wanted », non exemplaire, répulsif

Combattre les sources de la violence

Tout part des pulsions et des énergies naturelles, passe par les filtres cognitifs, sensoriels, émotionnels, mobilise les fonctions du corps dans des actes, des coups portés ou reçus et se termine par la satisfaction ou l'insatisfaction de certains besoins primaires, secondaires ou autres (#19), par des souffrances physiques et/ou psychologiques, voire la mort. Le cycle de la violence repose paradoxalement sur 4 points clés décisifs qu'il faut à la fois combattre dans leur expression naturelle et spontanée, tout en les positivant par la force de l'esprit :

1. Les pulsions naturelles et l'énergie vitale

... Combattre ses instincts primaires, ainsi que la présence active des 4 attitudes négatives formées par l'agressivité structurelle, l'esprit manipulateur, la passivité, l'imposition de soi (#28).

... en positivant son comportement, sa mentalité, sa relation aux autres, par l'affirmation positive de soi dans une recherche d'aboutissement personnel progressif éliminant, à la source, les 4 autres attitudes négatives.

2. L'activité cognitive et l'éveil conscientiel

... Combattre tout ce qui formate le conformisme et le conservatisme rigide, tout ce qui conditionne l'esprit, le déforme, le désinforme, le rend intolérant, tout ce qui justifie et autorise le mensonge, le déni, l'hypocrisie, faire semblant et paraître...

... en positivant la vérité, l'authenticité, la sincérité, la loyauté et toutes les autres valeurs évolutionnaires en créant ainsi les conditions de l'adultisation et de l'intelligence relationnelle (#12, #14, #28).

3. Les capacités physiques et verbales

... Combattre toute tentation de se montrer supérieur, le plus fort physiquement, le plus beau (ou belle), le plus intelligent, en jouant sur l'image du paraître et/ou en s'imposant par le titre, l'autoritarisme, l'égo, la vanité, l'art de la communication et du marketing...

... en positivant l'ensemble de ses capacités et potentiels par la pratique régulière d'activités sportives, créatives, actives, inventives, dans la plus grande autonomisation et indépendance, non en tombant dans la facilité du suivisme et de la répétition à l'identique de ce que l'on a appris.

4. La demande des besoins dominants

... Combattre l'insatisfaction « normale » des réponses apportées à certaines demandes intimes et sociales en évitant de tomber dans la critique, l'impatience, la frustration, la pensée en boucle, jusqu'à se replier sur soi-même et en vouloir à tout le monde.

... en se positivant par la motivation, en se créant un faisceau d'objectifs à atteindre, en s'allouant régulièrement des petits plaisirs, en donnant de l'affection et du temps aux autres, en s'obligeant à être oblatif (donner et non recevoir).

Faire preuve de réalisme face à la violence, c'est accepter l'émergence spontanée de ses propres pulsions naturelles, tout en essayant de les gérer mentalement en fonction du possible, de la nécessité, des priorités du moment. C'est aussi éviter de s'autofrustrer et/ou frustrer les autres, d'appauvrir son gisement d'énergie vitale et/ou celui des autres, par des mesures auto-imposées et/ou trop contraignantes, aseptisantes. On ne combat pas la violence par la violence, mais par la régulation appropriée de ses propres envies, tendances, besoins et tropismes. Ce n'est pas non plus être dur avec soi-même (et avec les autres), être coincé par la morale religieuse et/ou psychorigide dans le comportement, et pas davantage être laxiste ou pur libertarien. Les extrêmes en ce domaine sont de très mauvaises options sur le long terme en asséchant la personnalité et/ou en la rendant blasée, désabusée. Ce n'est pas non plus opter pour le prudentiel fait de docilité et de peur pour éviter toute prise à la sanction et/ou retour de bâton et encore moins de se laisser aller à une témérité dans le passage à l'acte sans véritable compétence ni conscience éclairée des conséquences. Une autre grande erreur est également de confier son sort et celui des autres au filtre subjectif de sa seule intelligence manœuvrière, mémorielle, analytique, tant que son propre niveau de conscientisation n'est pas élevé, voire même en état de dysconscience ([#1](#), [#11](#), [#43](#)). Chaque homme et femme peut librement contrôler ses pulsions d'agressivité et ses tentations de violence en évitant de se donner **trop d'importance** dans telle ou telle situation (rôle, titre, fierté, égocentrisme, égotisme...) comme en **relativisant ses pensées**, ses humeurs, afin de ne pas se laisser déborder par l'émotion. Tout est relatif dans la vie faisant que l'agressivité structurelle, puis le passage à l'acte violent peuvent se réguler, se nuancer dans une échelle d'intensité.

La montée dans les tours de la violence

La montée en puissance de l'agressivité est comme la vitesse non maîtrisée. Elle implique la prise en compte d'une dynamique interne (biologique, fonctionnelle, cognitive, psychologique, comportementale) se négativant progressivement dans l'excès, le manque de contrôle, la prise de risque hors contrôle sur les conséquences, les effets induits et la finalité. Les 5 grands repères de la montée dans les tours de la violence sont... :

- . 0 : Aucune intensité agressive (paix, harmonie, sérénité, apaisement...)
- . 45 : Début clair d'intensité agressive (ressenti négatif, mal-être, émotion et pensée négative...)
- . 90 : Frontière du passage à l'acte dans la violence appliquée (envie d'en découdre, gestes, verbe et mimiques explicites...)
- . 135 : Passage à l'acte violent et engagé au niveau physique, matériel, mental, psychologique
- . 180 : Violence mortelle, définitive, absolue, 100% destructive, sans retour en arrière

La violence découle d'une mauvaise organisation sociale et sociétale

Il est donné à chaque homme comme à chaque femme, sain d'esprit et de jugement, de pouvoir contrôler, maîtriser la montée en puissance de leurs pulsions d'agressivité et comportements violents. L'autocontrôle à la source de la violence naturelle est tout à fait possible et nécessaire en dominant par la conscience éclairée (à partir du 3D) le naturel pulsionnel des besoins humains. C'est même le rôle normalement dévolu à l'éducation et la pédagogie, à la morale humaniste, aux valeurs sociales d'entraide, aux règles équitables et stabilisatrices en société. Pourtant, la problématique concrète dans les sociétés modernes est septuple avec :

1. La présence décisionnelle d'élus, d'influents, de technocrates, de servants, de collaborateurs, de nervis, de managers aux ordres, dont la mission principale consiste, à tous les grands postes de pouvoir, relais du pouvoir et services d'exécution, de protéger d'abord les pratiques, les systèmes, les gouvernances, les régimes en place, en se référant directement aux règles en usage, aux lois votées, à une constitution souvent sur mesure structurant l'État de droit, dans une loyauté conditionnelle dont la contrepartie matérielle est celle de l'employabilité, d'un statut fonctionnel, d'une rémunération.
2. L'imperfection chronique des méthodes utilisées (dépersonnalisation, indifférenciation, approche unique prônant l'égalité dogmatique l'homogénéité...), même si l'intention de départ est bonne.
3. L'aveuglement conservateur au format 2D à vouloir maintenir coûte que coûte les référentiels culturels, les académismes, les élitismes, l'ensemble des classes sociales, les différentiels dans le genre humain..., réanimant sans cesse l'animalité en l'homme (#44).
4. La défaillance contributive des systèmes dominants en place, dans le mauvais usage des fondamentaux sociétaux (aspect rétrosociétal #40), dans l'inversion des principes relationnels en collectivité (aspect anti-intelligence relationnelle #28).
5. La non-qualité informationnelle et/ou la saturation des contenus médiatiques négatifs, l'excès de communication propagandiste, voire désinformative et mensongère.
6. Les méthodes autoritaires et directives utilisées de manière verticale, voire unilatérale, par le biais hiérarchique, dès lors qu'il s'agit d'imposer un pouvoir quelconque.
7. L'arsenal des encadrements normatifs, les mauvaises conditions de travail, d'accès, d'accueil, de rémunération...

En fait, au-delà des fonctions naturelles du vivant et de ses tropismes négatifs, au-delà de certaines interactions négatives avec l'environnement général (privation alimentaire, faible pouvoir d'achat, dureté des conditions de vie, hostilité de la nature...), au-delà des contraintes imposées par les grands systèmes en place, la récurrence anormale de l'agressivité humaine et de la violence individuelle et collective est majoritairement « sourcée », générée par le comportement agressif, stressant, dérangent, en provenance des autres (donc de soi-même vis-à-vis des autres). Plus il existe une relation de proximité agressive, toxique, violente dans les groupes primaires et secondaires, plus le transfert mimétique est important entre les membres.

Le principe action/réaction en société

Tout commence par les lieux propageant la violence réelle ou virtuelle en agissant sur l'esprit humain dès l'enfance par l'émotion, la raison, les codes sociaux, au sein

de la famille, du milieu scolaire, des activités de groupe, du sport, des loisirs. C'est ensuite dans la vie adulte, la vie professionnelle au quotidien dans l'entreprise, la vie de bureau, sur le terrain des affaires, ainsi que dans les activités sécuritaires (militaire, police, gendarmerie, milice, pénitentiaire, renseignement...). C'est encore les rapports discontinus avec les institutions, la politique, l'administration en général (élus nationaux et territoriaux, militants, fisc, justice, fonctionnaire zélé...). C'est enfin l'ambiance médiatique de fond (grands médias nationaux, presse à spectacle, tv, cinéma, réseaux sociaux...) diffusant en continu tout le panel des comportements humains bons et mauvais pour faire de l'argent (annonceur, publicité, prix d'entrée, abonnement...), de l'audience et/ou de la notoriété sur le dos de tous. La relation est donc simple : plus un actif direct ou un acteur décisif au sein de ces entités est lui-même agressif, menaçant, méprisant, méchant, cynique, pervers, calculateur, hypocrite, coléreux, provocateur, mal dans sa peau, plus il déforme sa relation aux autres dans un sens négatif par sa simple présence conflictuelle, par son management, sa façon de travailler, sa production communicationnelle, son langage verbal et non verbal. On comprend alors pourquoi, l'enfant, puis l'adolescent, puis le collaborateur, le subordonné, le membre actif, le citoyen lambda, adoptent progressivement les 3 « A » en matière d'agressivité en collectivité :

1. Adaptation de la réponse sous forme d'abord de réaction spontanée, directe, puis en devant rapidement gérer les conséquences, les retours de bâton, en vue de les éviter, les éliminer.
2. Adoption lente et/ou inconsciente des mêmes codes, principes, méthodes, attitudes en vigueur, afin d'intégrer le milieu de vie (appartenance, identification) et/ou être au diapason des autres.
3. Application directe par soi-même pour maintenir et prolonger l'ordre existant dans lequel on vit, en justifiant l'agressivité, voire la violence, comme moyen de contrôle, de domination, de l'existant.

La réaction à l'agressivité en provenance des autres, produit ensuite l'action individuelle, selon le principe inversé de réaction/action. La réaction/action implique que l'esprit, le mental, le comportement « vierge » au départ, s'adaptent en permanence aux influences, aux pressions, aux interactions avec le monde réel, surtout lorsque celles-ci deviennent récurrentes, habituelles, voire jugées « normales », dans les activités quotidiennes.

Pourquoi les autres nous incitent-ils à la violence ?

Les autres sont souvent le miroir de nous-mêmes à la même échelle ou plus encore. Aussi, le phénomène d'action/réaction se déclenche puis se nourrit, à la fois, des traumatismes vécus et des mimétismes issus des réalités suivantes :

- . La pure imitation par identification, besoin d'appartenance, adoption à l'identique, dès lors qu'il existe une réelle attirance pour le modèle dominant (idéologie, chef, mode de vie...).
- . Le manque d'amour filial des parents, notamment lorsqu'il s'agit de la mère.
- . La violence parentale et familiale (conflits, coups portés, cris, tensions, reproches...).
- . L'éducation stricte, rigide, durant l'enfance obligeant à être docile en classe (passif) en se défoulant ensuite à l'extérieur (agressif avec les plus faibles que soi).
- . Le milieu professionnel durant la vie adulte réactivant les mêmes processus psychologiques que durant l'enfance.

- . L'environnement général (naturel et systémique) activant plus ou moins régulièrement l'instinct de survie, l'intuition de devoir faire, d'anticiper, de réagir de telle ou telle manière.
- . La répliation « mécanique » de ce qui a été vécu comme modèle inconscient de référence, dès lors que cela provient d'une autorité légale ou légitime, d'un maître à penser, d'un tuteur dominant.
- . L'usage de l'imposition de soi, de l'agressivité, pour défendre sa place, se protéger de l'adversité, fixer ses propres conditions personnelles, imposer ses vues, dans un milieu suiveur, obéissant...
- . L'activation d'une posture défensive du fait des émotions négatives ressenties provenant du mauvais comportement d'autrui observé ou imaginé dans la vie privée, sociale, publique.
- . La résurgence mémorielle activant la conscience du danger, d'un mal-être, d'un stress, produisant un archétype, un stéréotype, de réponse spontanée.

En d'autres termes, plus l'exemple des autres est négatif, plus l'individu s'imprègne inconsciemment de cette réalité, même si la conscience associée à l'intelligence tend à freiner et à limiter la résurgence agressive spontanée et brutale. Plus l'individu est endoctriné, conditionné à réagir brutalement, violemment, pour les raisons ci-dessus évoquées et moins la morale et la conscience suffisent pour endiguer la puissance du flux émotionnel et pulsionnel du moment. C'est également l'organisation courante au sein de la société, du groupe et/ou de la communauté d'appartenance qui devient totalement coresponsable de la violence individuelle et collective en ne proposant pas de contremesures adéquates (paix, amour, solidarité, adultisation). Elle pérennise alors la non-fiabilité humaine au sens évolutionnaire (#14, #15, #17). Tous les malheurs du monde, toutes les causes « déformatives » et altératives de l'esprit humain sont les conséquences d'une mauvaise gestion humaine tant familiale, éducative, professionnelle, politique, sociale, économique, financière, sécuritaire que culturelle. Tant que le format mental (mentalité) est majoritairement issu d'un conservatisme rigide, d'une tradition pesante, d'un passé devenu obsolète, d'une idéologie intolérante, l'esprit humain est une proie facile à conditionner en favorisant l'orientation du jugement et du comportement. En un mot, tout conduit dans les sociétés autoritaires, comme dans celles dites démocratiques (à un moindre niveau), à faire comme font les autres !

Réagir simplement par soi-même

Réduire par soi-même et en soi-même l'intensité des pulsions agressives est tout à fait possible en recourant simultanément aux 10 méthodes suivantes :

- . S'éloigner des personnes négatives, toxiques, des lieux délétères, des situations Pernicieuses.
- . Éviter d'autocentrer ses problèmes, d'égotiser, en se mettant dans la peau des autres.
- . S'aérer régulièrement l'esprit (éviter de ressasser les mêmes antiennes, les mêmes pensées).
- . Penser à autre chose (se concentrer sur un autre sujet).
- . Faire autre chose (déplacer son énergie, sa volonté, sur un autre objectif).
- . Relativiser la situation (minorer l'importance, « don't take it personal »).
- . Prendre sur soi en adulte (éviter l'infantilisation de l'émotion primaire, du mécontentement).
- . Parler sincèrement chacun à son tour (écouter l'autre avec attention et respect).
- . Négocier une solution sur une base équitable (proposer un compromis satisfaisant).

- . Être oblatif, donner aux autres avant de recevoir, rendre service, faire régulièrement sa B.A.

Tout commence dans l'enfance

La responsabilité des adultes et la coresponsabilité collective et étatique sont immenses en matière d'instillation directe et indirecte dans l'expression courante de l'agressivité et de la violence. Le mauvais exemple, même s'il n'est pas volontaire et conscient, provient de la reproduction culturo-mentale de ce que l'on connaît, de ce que l'on a appris, de ce que l'on a vécu. L'imprégnation est d'autant plus forte que l'individu est jeune, sans véritable discernement ni libre arbitre durant tout le temps de construction, de formation, d'élaboration de son jugement. L'altération attitudinaire (basculement progressif vers les 4 attitudes négatives) commence assez tôt chez l'enfant, puis chez l'adolescent, par la présence régulière de mauvais stimuli ressentis provenant de l'environnement de proximité.

Une quarantaine de sources causales aux effets déformants chez le jeune humain

Tout ce qui impacte le cognitif, le sensoriel, l'affectif, l'émotionnel, la conscience, a un effet déformant du fait d'une récurrence négative notamment avec... :

- . L'émotion déplaisante, le ressenti négatif face à une situation répétitive, non voulue.
- . La déficience organique, biochimique, psychique, hormonale, l'anti-canon physique...
- . L'absence d'affirmation positive de soi, de confiance en soi, les attitudes timorées, prudentielles.
- . La critique, le reproche récurrent des proches, de la fratrie, des autres élèves et étudiants.
- . La maltraitance émotionnelle de la mère, du père, du tuteur, l'éducation sévère, la morale rigide.
- . La surinfluence ou sous influence familiale, de la fratrie, le comportement parental inadapté.
- . L'imitation de la violence familiale, celle du groupe d'appartenance, celle vue au cinéma.
- . La dureté des conditions de vie, d'alimentation, d'habitation, la pauvreté, les privations.
- . L'insatisfaction chronique de certains besoins, la frustration, voire la jalousie qui en résulte.
- . Le libre usage de la cyberviolence dans l'anonymat des réseaux sociaux, le laxisme des « grands ».
- . Le mimétisme du modèle de référence admiré, le rapport aux héros de jeux vidéos, des Games.
- . Les relations vécues négativement avec les autres enfants, à l'école, avec le voisinage direct.
- . Le harcèlement scolaire, les petites humiliations dans la cour de récré avec la présence des autres.
- . La concurrence active pour être le plus fort, le leader de la bande, le copain du chef.
- . La mauvaise pédagogie, la non-motivation éducative en classe, au collège, au lycée.

- . La sélection par la notation, la discrimination sociale, raciale, la mise à l'écart du groupe.
- . Les relations perturbantes, dérangeantes, stressantes avec les autres en milieu contraint.
- . Les interdits de faire et de dire, les tabous à respecter, la censure, la moralisation excessive.
- . Le calcul au premier degré, la médisance, les petites ruses et manipulations dont on fait l'objet.
- . La victimisation ou au contraire le silence, le fait de ne pas parler de ses problèmes à son entourage.
- . Le recours au mensonge, au déni, pour éviter de se faire punir, sanctionner, critiquer.
- . Le manque de respect, de savoir-vivre des autres, induisant un défaut d'estime de soi.
- . La transgression des interdits dans une prise de risque impétueuse, voire stupide, imbécile.
- . L'expression débridée, désinhibée, avec ses proches via le verbal, le non verbal, l'insoumission.
- . La provocation des autres et des adultes non réciproquée, non réprimée comme il se doit.
- . L'influence négative, toxique, de personnes influentes dans l'entourage, le sentiment d'infériorité.
- . L'encadrement idéologique et religieux, le conditionnement culturel, l'endoctrinement d'État.
- . L'attrance pour les modèles antisystèmes, l'esprit de bande, la délinquance organisée.
- . Le recours aux croyances, mythes, histoires racontées, fondés sur le premier degré, trop d'imaginaire.
- . La haine d'une cible précise, la vengeance envers une entité jugée responsable d'un malheur vécu.
- . Les blessures narcissiques, la déception amoureuse, le dégoût de la vie menée.
- . Le ressassement de l'échec, de l'erreur, la déstabilisation qu'en font les autres.
- . L'habitude du vol, du chapardage, des bêtises à répétition.
- . L'habituation aux drogues douces, alcools, médicaments, produits non naturels.

Une violence non admissible dans les sociétés modernes

Avec l'âge et les mauvaises expériences de la vie, d'autres formes de violence viennent se greffer chez l'individu lambda. Il y a lieu de différencier, d'abord, le traitement fait de la violence lorsque celle-ci est d'origine étatique et institutionnelle, donc légale ou justifiée par le maintien de l'ordre et la sécurité nationale, des actes commis par le simple quidam. Cela pose la question de savoir en quoi la violence commise par un acteur officiel du système doit-elle être davantage acceptée ou minorée, alors que celle du simple citoyen, toutes choses égales par ailleurs, se voit presque toujours amplifiée, majorée par le système judiciaire ? Il est ensuite nécessaire de découpler la « violence ordinaire » présente depuis la nuit des temps, de la « violence non admissible » dans les sociétés modernes. Par « violence ordinaire » (même si non acceptable sur le principe et devant encourir une sanction), on peut considérer la manifestation appliquée de l'agressivité structurelle et réactive inhérente à l'animalité en l'homme par ses causes directes et/ou inconscientes, en intégrant la délinquance (au sens des codes judiciaires) volontarisée, pleinement consciente des enjeux, lorsque celle-ci est liée

à la vengeance, à la légitime défense, à la survie économique, à la défense de son honneur, à la non-préméditation, au coup de folie, à des réactions spontanées de désespoir, de colère, de peur... Par « violence non admissible », c'est-à-dire encore moins acceptable, l'agressivité dépasse ce que peut faire le pire animal prédateur dans la perversité de la mise en œuvre, dans le sadisme de la méthode utilisée, dans l'intensité de la cruauté, dans le mensonge patent et la tromperie de masse. Tout ce qui sort de la réciprocité légitime et proportionnée, sans nécessité vitale, tout ce qui est planifié en engendrant le malheur des peuples, ou à grande échelle, sous prétexte de justification idéologique, politique, sécuritaire, militaire, historique, raciale..., est hautement condamnable aujourd'hui comme demain. La violence non admissible recouvre notamment la maltraitance et la manipulation des masses par... :

- ... Le génocide, l'ethnocide, les crimes contre l'humanité
- ... Le terrorisme lâche envers les civils innocents
- ... La torture sadique, vicieuse
- ... L'esclavagisme, l'asservissement humain
- ... Le meurtre gratuit pour prouver que l'on est un homme, un membre actif au sein du groupe
- ... Le viol, la violence sexuelle seul ou en groupe
- ... Le viol psychique, la violence psychologique
- ... Le harcèlement moral, sexuel, téléphonique, cyber, sur les réseaux sociaux
- ... L'humiliation publique, la violence verbale régulière, l'insulte ad personam, le hurlement
- ... La violence d'État et de ses services par l'élimination physique, la rétention injustifiée
- ... La répression disproportionnée envers les citoyens, leurs droits de manifestation, de grève
- ... La violence physique gratuite, les coups donnés sur plus faible que soi, la bastonnade en groupe
- ... L'apartheid, la ségrégation raciale
- ... Toutes les formes de maltraitance en fonction de la race, de l'ethnie, de la religion, du genre...
- ... La violence au travail, la violence économique, la violence des affaires
- ... Les implants, les drogues, le contrôle à distance du fonctionnement mental

Arrêter le manichéisme et le machiavélisme à la base de la violence

Si la violence est naturelle depuis toujours, tout être humain suffisamment bien conscientisé doit pouvoir la contrôler seul de A à Z, de la source aux conséquences, effets induits et finalité. Il faut d'abord sortir du manichéisme de base ne donnant que 2 grandes options dichotomiques (opposition entre 2 forces contraires) obligeant à une prise de position, au sens de l'action : le Bien et le Mal en tant que « forces égales et antagonistes » ou encore les bons d'un côté et les mauvais de l'autre. Il faut, par ailleurs, éviter tout recourt au machiavélisme (cynisme, calcul froid, absence de scrupules moraux...) comme justification des décisions prises considérant que « la fin justifie les moyens » en utilisant la ruse, la dominance, la mauvaise foi et tous les stratagèmes manipulateurs connus. Le manichéisme, le machiavélisme et la manipulation (3 M) enferment l'esprit dans une binarité relativement étroite dont la frontière morale est aussi ténue que versatile. Si dans l'histoire plus ou moins rustique, brutale, empirique des hommes et des sociétés placés sous l'influence mentale, culturelle et morale des ordres religieux, claniques, tribaux, mystiques, le choix a longtemps été restreint dans les règles à suivre, dans l'obligation de subir la primauté d'un conformisme moral et comportemental, dans

une obéissance aux ordres plus ou moins servile, il n'en est plus de même avec l'éducation de masse et supérieure, la vérité par les sciences, la libre détermination par les techniques, les échanges, l'information disponible, l'accès à de nouveaux besoins, les libertés et droits... Ces deux modes primaires de penser et d'intellectualiser la relation aux autres, au monde, à la réalité, sont de nature purement causaliste (cause = conséquence) et ne relèvent pas d'un véritable sourcing causal (#11, #12, #28). La primarité de leur approche, y compris celle de la manipulation au premier et second degré, produit certes un résultat direct apparent, mais toujours de manière hautement relative quant aux effets produits dans la durée.

Lutter contre le manichéisme

- . Pratiquer la neutralité, sortir du jeu.
- . Rechercher l'objectivité, la vérité, la nuance dans ce qui est dit.
- . Faire sa propre synthèse entre la thèse et l'antithèse, le pour et le contre.
- . Concevoir puis appliquer d'autres options, intuitions, solutions possibles.
- . Accorder plus d'importance aux faits du réel, qu'aux idéaux religieux ou idéologiques.
- . Favoriser une rupture nette de l'existant via l'opportunisation maximale de la situation.

Lutter contre le machiavélisme

- . Se méfier de ceux et celles qui parlent vite et trop bien, qui communiquent aisément, qui sourient mécaniquement, qui hochent régulièrement la tête, sont avenants (surtout dans le monde policier).
- . Être vigilant avec ceux et celles qui utilisent leur rôle, leur statut social, pour imposer leurs vues.
- . Douter à chaque fois que se manifeste un signe de malhonnêteté intellectuelle, un manque de loyauté, d'intégrité, une rupture de cohérence interne (assertivité).
- . Garder une distance relationnelle et cognitive avec le personnel politique, administratif, professionnel, qui dit agir en votre faveur, affirme sans preuve, promet sans garantie...
- . Repousser la désinformation réseautique, les contenus trop simplistes pour être vrais, s'isoler des menteurs et répéteurs médiatiques, se détacher des mythomanes, des narcissiques...
- . N'accorder aucune importance ni intérêt aux manœuvres verbales ou écrites dont le ton est cynique, dilatoire ou, au contraire, lénifiant, toujours optimiste, trop passionné.

La violence du raisonnement par l'usage des 3 M

Une forme de violence insidieuse se développe de manière importante dans les milieux d'affaires, politiques, médiatiques, éducatifs, formatifs, en déplaçant la violence physique et verbale habituelle, en violence du raisonnement. Il s'agit d'utiliser les acquis de l'éducation et du savoir, les techniques d'argumentation, l'art de la rhétorique et de la dialectique, le traitement de l'information disponible, pour agir et influencer le cerveau humain par le vocabulaire utilisé, le débit du discours, la construction logique du raisonnement tenu, les raisons de faire ou de ne pas faire. Plus l'intelligence est perverse dans l'utilisation des 3 M (manichéisme, manipulation, machiavélisme), plus la violence est forte au sein des impacts neuronaux et émotionnels chez le récepteur. Cette catégorie de violence invisible,

insidieuse, se répand dans tous les modes de communication (publicité, marketing, médiatique, documents corporates (entreprise, institution, collectif...), expression gouvernementale et parlementaire publique, religieux fanatique...). La violence du raisonnement est un avatar de la violence appliquée. Elle signifie que l'individu est capable de passer à la violence physique et/ou verbale en d'autres situations. C'est notamment le cas lorsque l'individu intelligemment violent dans le raisonnement tenu est celui ou celle qui dans le cadre des 3 M... :

- . **Mélange allègrement** le vrai et le faux pour que le vrai valide le faux.
- . **Ment effrontément** en regardant droit dans les yeux comme si le mensonge était une vérité alternative.
- . **Prend une position radicale**, provocatrice, impérieuse, afin d'imposer sans contestation son point de vue.
- . **Utilise volontairement** des termes grossiers, injurieux, diffamatoires, irrespectueux, cyniques, de critique acerbe, pour disqualifier, discréditer, déstabiliser autrui.
- . **Pratique le sérieux** dans la prise de parole, la pondération dans l'élocution, la solennité et la gravité dans la communication verbale, voire l'autorité du verbe, pour mieux convaincre et embobiner l'esprit faible, crédule ou désinformé.
- . **Adopte une posture d'image** fondée sur le rôle hiérarchique, le statut social, le titre honorifique, pour imposer sa volonté, une décision, un ordre...
- . **Joue la comédie**, fait semblant d'être affecté, feint la surprise, pour rassurer l'interlocuteur jusqu'à le prendre pour imbécile sans respecter son intégrité intellectuelle.
- . **Simule l'écoute**, l'accord, l'intérêt apparent porté, l'entregent, l'hypocrisie, pour mieux adoucir la position d'autrui et/ou le faire adhérer à ses propres objectifs, à ses compromis tactiques.
- . **Donne plus d'importance** à un sujet qu'à un autre (grossissement, effet zoom, minoration, silence...) pour de multiples raisons : intérêt politique, financier, économique, implication personnelle directe, audience plus grande, écran de fumée, personnalité connue, « mort kilométrique »...
- . **Recourt à la violence a postériori** comme mode d'expression défouloir face un système repoussoir, répressif, toxique, après une période de soumission, de silence, d'omerta.

Tout est relatif dans le Bien et le Mal

Les choses n'ont d'importance que si on leur en donne, faisant que les notions de Bien et de Mal sont totalement relatives et dépendent de la manière dont le conditionnement du cerveau filtre culturellement et émotionnellement les stimuli reçus. Ainsi le Bien peut être perçu comme un Mal par certains (ex. la démocratie dans les pays totalitaires et intégristes) et le Mal (ex. les règles strictes et liberticides pour les femmes ou selon le genre) comme un Bien par d'autres (fanatisme religieux). Tout dépend de l'éclairage culturel et religieux, mais aussi laïc, en donnant également une connotation judiciaire forte et négative dans certains pays (ex. la possession d'armes à feu en Europe), alors qu'elle est admise et légitimée dans d'autres Constitutions nationales (ex. États-Unis). Les contradictions légales et/ou légitimes entre nations du monde sur les notions de Bien et de Mal, ainsi que sur l'usage admissible ou non de pratiques manipulatoires (machiavélisme) dans le but de contrôler les esprits par le conditionnement de masse (mensonge d'État, propagande médiatique, relecture de l'histoire nationale...), sont la preuve que l'esprit humain se forme et se déforme comme une pâte à modeler. Malgré toute l'intelligence humaine, celle-ci est fortement encadrée (matricée, formatée, conditionnée, endoctrinée) dans toutes les sociétés anciennes comme modernes,

faisant qu'il n'existe pas encore de référentiels universels dignes de ce nom (#12, #14, #18). La seule façon de tracer un chemin vers le haut des possibles humanistes, tout en « nitratisant » (éradiquant) les racines de l'agressivité, de la manipulation, de l'imposition de soi, consiste à favoriser... :

- . Le développement personnel, l'affirmation positive de soi, à grande échelle notamment au sein du système éducatif puis du milieu professionnel.
- . L'application permanente des valeurs évolutionnaires, leur valorisation, leur récompense.
- . La manifestation en toute circonstance de l'esprit de responsabilité.
- . L'évitement de dirigeants et élus psychorigides et/ou ayant des problèmes de personnalité.
- . L'application rapide, ferme, discernée, organisée, de lois justes et utiles.
- . La réciprocité légitime, discernée, proportionnée, dans les réponses apportées.
- . La « déexemplarité » de la violence en faveur d'une réelle adultisation comme modèle néosociétal à appliquer dans toutes les structures étatiques, systémiques, organisations privées (#25).
- . Le recours systématique à la méthode 1.2.3 (tolérance la première fois, indication précise de ce que l'on va faire en cas de récurrence, action conforme à ce qui a été dit la troisième fois (#25)).
- . L'offre d'un deal divisant par 2 la peine encourue en cas d'aveu spontané (#20).
- . La dureté judiciaire en multipliant par 2 (ou plus) en cas de mensonge réitéré, déni avéré (#20).

Le constat est donc simple : plus l'individu est adultisé et se comporte quotidiennement à partir des valeurs évolutionnaires et moins il devient violent. Moins l'individu est adultisé et plus il devient violent. Les méthodes d'infantilisation des masses par la peur, le prudentiel, l'obéissance, le rapport à la discipline, l'autoritarisme hiérarchique, la culpabilisation, la dramatisation, la morale rigoureuse..., sont autant de freins à l'adultisation pérennisant la violence endémique en société. En ce sens, on comprend mieux pourquoi les institutions publiques, les entités systémiques, les organisations privées, reposant sur l'application régulière de ce type de valeurs conservatrices sont objectivement coresponsables des crises, conflits, manifestations hostiles, oppositions, guerres, haines, malheurs..., au sein des populations et entre les peuples.

Est-ce que la puissance doit primer sur le droit ?

Lorsqu'un pays, un système, un individu, est jugé important, dominant, la loi du plus fort doit-elle s'imposer sur le droit, l'autoritarisme sur l'esprit de démocratie, les intérêts du pouvoir sur l'équité et la justice humaine ? Si l'on répond Oui et à moins d'être imbécile, psychorigide ou faux-cul, c'est que l'on est soi-même partisan de la force, de l'autorité, de la non équité citoyenne et/ou en faveur d'usages et pratiques contrôlées par les minorités au pouvoir ou celles agissant dans les sphères d'influence de la gouvernance. Si l'on répond Non, ce qui est déjà plus lucide, c'est que l'on se réfère à juste titre aux valeurs de la démocratie, voire aux valeurs évolutionnaires pour les citoyens les plus adultes et avancés. Il n'y a pas photo sur le plan éthique et de l'intelligence relationnelle que de répondre spontanément Non, car cela prouve l'exercice d'un libre arbitre, d'une liberté de penser et de s'exprimer, d'une affirmation de soi à défendre des valeurs humaines et consciencieuses de type 3D et plus. À l'inverse répondre Oui, c'est s'enfermer pleinement dans le 2D, la focalisation, l'étrécissement de la vision du monde, et cela malgré toute

l'intelligence faciale des individus et leur statut social. C'est prouver la réalité d'une incomplétude humaine, d'un inaboutissement personnel évident, source permanente d'agressivité, voire de violence. Il faut par ailleurs bien constater qu'une matière de realpolitik, la plupart des États, des systèmes, leurs responsables, leurs membres actifs, sont convaincus que la puissance (intensité) dans la force utilisée (moyens disponibles) vaut mieux que le droit et que tous les discours pacifistes afin d'orienter les choses dans le sens voulu. Le Oui est sans doute une bonne réponse lorsqu'il s'agit de combattre frontalement la « violence inique » initialisée par l'un, en opposant une réponse adaptée sous forme de « violence de la fermeté ». La fermeté consistant alors à réduire, éteindre les pulsions d'agressivité physique, verbale et/ou instrumentale chez celui jugé initiateur de la violence, dès lors que celui-ci est incapable de le faire par lui-même, pratique la récidive, ou s'enferme mentalement dans des certitudes relevant d'une pathologie psychique. À l'inverse, l'usage disproportionné de la force, voire lâche, sur les plus faibles que soi, comme la démonstration de puissance pour imposer une dominance unilatérale, un pouvoir exclusif et sans partage, ressort d'une certaine immaturité, voire ringardise, face à des gens intelligents en face.

De ce point de vue, le Non relevant de l'adultisation est bien supérieur au Oui produit par une certaine forme d'infantilité ou d'adolescence mentale. C'est exactement le même rapport qualitatif entre la promotion de l'idéal démocratique fondé sur des valeurs de respect, de crédibilité, de confiance, largement supérieures en termes d'efficacité humaine, que l'efficacité court-termiste de la primauté guerrière ou violente de l'imposition de soi prônée par les individus intrinsèquement violents et/ou dans les régimes totalitaires. De la même manière, l'esprit de responsabilité, l'authenticité et la transparence valent cent fois mieux que la vanité égotique à vouloir protéger son image ou son rang par le mensonge, la duplicité, la déloyauté, la malhonnêteté intellectuelle. Lorsque l'individu impose aux autres un pouvoir fondé unilatéralement sur le cynisme, la force et/ou la puissance d'action, il descend rapidement dans l'échelle du respect et de la crédibilité humaine en s'extrayant de l'usage sain, clairvoyant, égalitaire et équitable du droit. Il n'y a jamais aucun honneur ni aucune dignité humaine à se montrer le plus fort parce que l'on est le plus fort ! La vraie puissance est dans l'autocontrôle de ses moyens, comme la vraie force morale est dans l'humilité et la retenue à ne pas s'imposer aux autres. C'est aussi prouver son ouverture d'esprit dans la capacité à dialoguer et à négocier pour trouver des compromis intelligents et satisfaisants pour toutes les parties en lice. En d'autres termes, la puissance doit reposer sur le droit et le droit, contrôler la puissance et la force !

La finalité de la puissance et de la force dans la violence

En laissant s'appliquer la violence dans ses aspects létaux, on est sûr que l'homme inabouti, qu'il soit actif dans la mise en œuvre de celle-ci ou passif à la supporter, façonne un monde inabouti se traduisant directement par... :

- ... Les crises récurrentes, une déstabilisation géopolitique permanente, la constance de l'entropie sociétale et civilisationnelle, condamnant constamment les peuples à la misère, à la souffrance, aux épreuves à subir.
- ... La mort, le crime, l'élimination physique, justifiés légalement, politiquement et/ou de manière légitime, impliquant ensuite la vengeance, la revanche, la haine, le ressentiment permanent...
- ... Le génocide, l'ethnocide, l'extermination de masse, les massacres, les crimes de guerre, que l'histoire sanctionne toujours car sans aucune utilité pour l'évolution humaine.

... L'extinction partielle ou totale de l'humanité par le feu nucléaire, les épidémies, les pandémies, amenant à revenir carrément en arrière dans les modes de vie sans rien changer à la violence, voire même en l'accroissant.

Le dilemme entre paix, amour, adultisation, agressivité et violence

La recherche de paix en soi afin d'améliorer son bien-être intérieur et celle d'une pacification durable avec les autres nécessite d'appliquer simultanément 3 modes d'action :

- . Éliminer radicalement ce qui est inutile, négatif pour soi, s'extraire des milieux hostiles, perturbants.
- . Recourir constamment au meilleur des moyens disponibles sous l'égide des valeurs évolutionnaires.
- . Mettre en place, dès que possible, des solutions positives et adéquates face à chaque problème.

Il s'agit, en somme, de se débarrasser rapidement des obstacles du présent en s'engageant dans une démarche active positive, digne et honorable pour tout le monde, tout en personnalisant le plus possible les réponses apportées. Cela suppose globalement de rompre clairement avec les approches standardisées, non personnalisées, les méthodes itératives, figées, indifférenciées. En ce sens, la prise d'initiative et la proactivité doivent remplacer le suivisme et la réactivité réflexe. C'est tout un état d'esprit individuel et collectif qui doit changer, évoluer vers le haut de la volonté constructive, participative, oblatrice. Ce changement d'axe comportemental est tout à fait possible en s'obligeant à faire les efforts nécessaires, à mobiliser l'énergie et le courage nécessaires, en sortant de la facilité et du moindre effort. Il est impératif de considérer que toute dynamique positive (paix, amour, adultisation), après l'effort de démarrage et de mise en place, conduit à maintenir ensuite en l'état cette dynamique par le retour régulier de ses effets favorables. À l'inverse, la dynamique négative (agressivité, violence) induit des routines habituelles qui, peu à peu, deviennent « normales » et automatiques rétrécissant alors fortement le champ des possibles en soi et avec les autres. Les principaux syllogismes en la matière sont :

- . L'amour induit la paix, mais la paix n'induit pas forcément l'amour ni l'adultisation.
- . L'adultisation favorise l'amour qui induit la paix tout en repoussant l'agressivité et la violence.
- . L'agressivité contrarie l'amour, la paix et l'adultisation et favorise la violence.
- . La violence est la négation de la paix, de l'amour et de l'adultisation, donc du manque d'entente et de coopération entre les hommes.

Il en résulte 9 chemins à prendre selon la personnalité des individus dont 3 options positives, 2 options neutres, 4 options négatives :

Les 3 options positives en termes de durabilité et de fiabilité concernent des rapports fondés sur l'intelligence relationnelle avec... :

1. L'amour dans ses manifestations d'attachement, d'attention, de respect, d'empathie, de soutien...
2. La paix profonde (deep peace) en termes de sérénité, de sagesse, de tolérance, de bienveillance...
3. L'adultisation (fermeté, réciprocité, vigilance, discernement...) dans l'esprit de responsabilité, l'intégrité morale, l'authenticité, la sincérité...

Les 2 options neutrales ni vraiment fiables dans la durée ni véritablement négatives dans l'application immédiate, applicables de manière ponctuelle, momentanée, conjoncturelle et/ou en recherchant une efficacité immédiate, à court terme, dans les relations sociales courantes concernent... :

4. La paix de surface + (false peace +) dans ses 8 aspects positifs.
5. La paix de surface - (false peace -) dans ses 8 aspects négatifs.

Les 4 options négatives fondées sur le manque de contrôle de soi, l'exercice du pouvoir, la domination, la force, la concurrence effrénée, la compétition assidue, reposent sur... :

6. L'agressivité dans ses multiples manifestations intériorisées et extériorisées, y compris l'anti-amour.
7. La violence cachée (hidden violence) via la passivité, les petites manipulations, l'imposition de soi.
8. La violence appliquée (hard violence) via rapport de force, manipulations perverses, contraintes...
9. La violence contextuelle (contextual violence) systémique, étatique, naturelle, involontaire.

Choisir un chemin relationnel entre 18 options possibles

Le choix individuel entre un chemin relationnel négatif et un chemin positif sur la base de 9 options conduit à produire 18 situations différentes avec 6 types d'effets possibles :

Excellent	: +++
Très positif	: ++
Positif	: +
Négatif	: -
Très négatif	: --
Détestable	: ---

- | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| +++ | : L'amour + la paix profonde + l'adultisation s'imposent sur tout le reste |
| ++ | : L'amour + la paix profonde remplacent l'adultisation |
| ++ | : L'amour + l'adultisation remplacent la paix profonde |
| ++ | : L'amour s'impose sur l'agressivité et toutes les formes de violence |
| ++ | : La paix profonde s'impose sur l'agressivité, la violence cachée et appliquée |
| ++ | : L'adultisation s'impose face à la paix de surface, l'anti-amour, l'agressivité, la violence |
| ++ | : La paix de surface+ s'impose face à l'agressivité, la violence cachée et appliquée |
| + | : La paix profonde s'impose face à la paix de surface, l'amour, l'adultisation |
| + | : L'amour seul s'impose sur tout le reste |
| + | : L'adultisation seule s'impose sur la paix profonde, l'amour |
| + | : La paix de surface+ s'impose face à l'adultisation, l'amour, la paix profonde |
| + | : La paix de surface - s'impose sur l'agressivité, la violence cachée et appliquée |
| - | : La paix de surface - s'impose sur la paix de surface + |
| - | : La violence cachée s'impose face à la violence appliquée |
| -- | : L'agressivité s'impose sur tout le reste |
| -- | : La violence cachée s'impose face à la paix de surface, profonde, l'amour, l'adultisation |

- : La violence appliquée s'impose sur tout le reste (hors violence contextuelle)
- : La violence contextuelle s'impose sur tout le reste

L'esprit de la violence, un cercle vicieux

À chaque instant, la violence peut s'inviter dans le quotidien de chacun. Tant que l'homme est inabouti en lui-même, conservateur, recourt au 2D et à l'animalité, se laisse envahir par ses émotions et pulsions, l'esprit de la violence ne peut qu'être omniprésente dans toute société humaine. Il ne peut que tourner d'un milieu à l'autre, se déplacer d'une méthode à l'autre, varier d'un besoin à l'autre, d'un état d'être à l'autre. Le principal problème est que c'est très souvent l'autre qui est jugé responsable de la violence en cours en le montrant du doigt, en usant et abusant d'une communication à charge au détriment de tout esprit de responsabilité. Le report sur autrui traduit presque toujours un manque d'honnêteté intellectuelle, un pur gros mensonge, une affirmation indécente, dès lors que l'on ne sait pas reconnaître ses propres torts. La mauvaise foi anime souvent le propos de ceux et celles qui n'ont aucune intégrité mentale, joue un rôle destiné à tromper et/ou dont le passé prouve que l'on ne peut pas faire confiance à la parole donnée, du fait de leur régulière réversibilité et/ou calcul manipulateur évident. Et pourtant, ce sont souvent ces individus et élus qui leurrent régulièrement leur électorat, les citoyens, leur population, afin d'obtenir les postes de pouvoir. C'est d'ailleurs presque toujours un signe évident de malhonnêteté intellectuelle, un aveu de duperie mentale, que de désigner l'autre comme étant le principal responsable du malheur de tous. Sans manifester le moindre courage, la moindre intégrité morale, rectitude et sincérité pour reconnaître sa propre coresponsabilité, l'individu perpétue les braises de la violence en lui et avec les autres. Le pire est même à vouloir se montrer plus blanc que blanc, se présenter comme vierge de toute responsabilité, innocent des conséquences, victime de la situation. En usant des effets manipulateurs de la communication politique et médiatique, l'individu et l'élu qui montrent ostensiblement du doigt l'autre pratiquent une sorte de « viol psychique » à grande échelle. Ils instillent ou réactivent par le biais des mots, des formules stéréotypées, les pulsions de l'agressivité au sein de l'esprit humain. En jouant sur les émotions, les sensibilités, les susceptibilités, il réactive artificiellement l'antagonisme, l'hostilité, la colère, la défiance, le doute, envers les cibles concernées surtout lorsque celles-ci sont dans l'opposition, sont différentes de soi et/ou étrangères.

Il est assez facile de manipuler les masses de cette manière qui, dès lors, ne sont pas exemptes d'une coresponsabilité à croire, suivre, se laisser bernier par facilité cognitive. C'est en ce sens que l'on peut parler de « viol psychique consenti » lorsque l'esprit se laisse séduire par le premier degré du discours et/ou dès lors qu'il s'agit d'une mise en avant de ce que l'on pense. La manipulation mentale commence toujours par la démagogie consistant à recourir à des logiques simplistes, premier degré, à agir sur les points faibles intellectuels et émotionnels. Il est alors facile de discréditer « l'ennemi », de démonétiser tel projet ou telle mesure, de compromettre telle ou telle cible (souvent politique), en vue d'en tirer soi-même profit. L'esprit de la violence anime à l'avance tout acte violent que l'on soit l'initiateur, la victime désignée ou même innocente. Dans tous les cas, il préexiste une origine directe ou indirecte, voire plusieurs sources causales conjointes visibles et non visibles.

Les causes directes provoquant les situations violentes

Les facteurs physiques, matériels, naturels, sont à l'origine de toute forme de dynamique dans la violence (force appliquée, dominance, réaction réflexe, survie...) à partir d'une quinzaine de causes possibles :

- . **Polarité - ou +** vs Polarité opposée
- . **Répulsion** vs Attraction
- . **Force physique déployée** vs Faiblesse physique et/ou mentale
- . **Guerre** vs Paix
- . **Pouvoir** vs Soumission
- . **Dominance** vs Dominé
- . **Hiérarchie verticale** vs Horizontalité
- . **Sexe dit fort** vs Sexe dit faible
- . **Pulsion spontanée** vs Conscience réfléchie
- . **Conservatisme rigide** vs Réformisme évolutionnaire
- . **Morale intransigeante** vs tolérance
- . **Autoritarisme** vs esprit de démocratie
- . **Méchanceté** vs bienveillance
- . **Crimes et délits** vs Honnêteté
- . **Possession de biens et d'argent** vs biens des autres, ressources accessibles

La coresponsabilité involontaire de l'état de victimisation

Qu'on le veuille ou non, il n'existe pas de faits spontanés dans le comportement humain. Tout résulte forcément d'une série de décisions antérieures, bonnes ou mauvaises, d'actions menées préalablement avec efficacité ou non. La régularité des pulsions n'est pas dissociable de la personnalité et de la récurrence des comportements. La conséquence de certaines microdécisions, postures, attitudes adoptés et/ou actions menées en amont, peut entraîner la manifestation involontaire de la violence contre soi ou les autres. L'individu devient alors, sans le vouloir, coresponsable involontaire de la situation vécue simplement par le fait... :

- . Être là « au mauvais endroit au mauvais moment ».
- . Être trop suiveur, soumis, passif, non réactif, face aux événements.
- . Miser sur le prudentiel, la docilité, l'obéissance, en faisant confiance à des tiers non fiables.
- . Choisir un camp (perdant) contre un autre (gagnant).
- . Participer activement, physiquement, à une opération sans maîtrise du risque.
- . Ne pas savoir s'affirmer suffisamment face à une situation ou problématique donnée.
- . Manquer de compétence terrain, d'expérience, de vigilance, d'anticipation.
- . S'enfermer dans le retrait, le silence, l'omerta, s'isoler en perdant de vue la réalité.
- . Avoir un comportement physique, non verbal, de victime (bras ballant, port de tête baissé...).
- . Utiliser un langage verbal jugé agressif ou soumis, adopter une posture adaptée ou non.

L'usage de la violence pour forger l'esprit des hommes

La violence est également dans l'acceptation de la violence. Croire que l'on forme de manière virile un « vrai homme » en lui faisant subir des humiliations, en l'habituant aux coups, aux sévices, aux actes dégradants, même sous forme de bizutage et de brimades afin de forger son esprit, ressort d'une conception arriérée,

archaïque, barbare, de l'humain. Le fait d'accepter soi-même passivement, de faire silence, de ne pas crier, de ne pas pleurer, de n'en parler à personne, de n'appliquer aucune forme de réciprocité par la suite, relève d'une posture mentale qui se ment à elle-même entretenant une fausse image de soi. Accepter la violence sociale, physique, morale, mentale, comme preuve d'adhésion à des stéréotypes sociaux et comportementaux en validant ainsi l'idée de force et de supériorité traduit, au contraire, l'omniprésence d'un non-adultisme évident. Il ne peut en résulter que la prédominance d'attitudes négatives (passivité, agressivité, manipulation, imposition de soi), voire d'une indignité à ne pas vouloir refuser ni résister. En fait, on assiste à tout le contraire de l'« Homme Bien » en voulant transformer l'individu en « homme fort » par le laminage comportemental. La conséquence mentale est bien pire encore chez celui ou celle qui organise, décide, brime, torture, humilie, sous prétexte de représenter l'autorité. Ce type d'individu se putréfie de l'intérieur en devenant peu à peu une véritable ordure, un moins que rien en tant que citoyen(ne), aussi bien sous l'angle éthique et de respectabilité, que comme déchet de l'humanité sans aucun intérêt à vivre longtemps. Honorer la violence et ceux qui la pratiquent revient à justifier tout le mauvais côté des systèmes, des régimes et des États, alors que les générations précédentes ont donné leur vie, se sont sacrifiées, ont espéré en l'amélioration qualitative des conditions humaines et citoyennes. Justifier l'usage de la violence confirme à l'évidence que l'on n'avance pas ou peu sur le fond de l'humanité, que la triste mémoire de l'histoire ne sert finalement pas à grand-chose dans l'évolution moderne.

5 niveaux de perception de la violence

La violence prend forme lorsque l'individu la ressent dans sa chair et la conscientise. Chacun(e) en a une idée personnelle dans son propre vécu, sachant que le niveau d'impact agit directement sur l'attitude et le comportement en laissant des traces plus ou moins indélébiles sur le mental et la psychologie. C'est à partir du niveau 3 que la violence devient négative, inadmissible, inacceptable, condamnable. C'est aussi à partir de ce niveau que peut et doit se mettre en place la réciprocité discernée et proportionnée face à toute forme objectivement injuste de violence. Niveaux de violence ressentie :

Niveau 1. Faible à nul du fait de l'accoutumance, de l'habitude, de l'acceptation, de l'amorphie, de l'endoctrinement, de l'inconscience, des effets de l'adrénaline...

Niveau 2. Modéré à acceptable résultant d'un accord donné, d'une participation motivée, d'un engagement actif, d'un rôle assumé...

Niveau 3. Stressant à exaspérant, dur à vivre, difficile à supporter, avec une qualité de vie immédiate dégradée, agissant sur l'état psychologique, nerveux, métabolique, somatique...

Niveau 4. Aigu à critique avec une douleur constante envahissant l'esprit, la conscience, la pensée négative, affectant le comportement par une réelle souffrance physique et/ou mentale...

Niveau 5. Insupportable à léthal du fait de l'intensité ressentie devenue incontrôlable au niveau physique, mental, psychologique.

Par ailleurs, le fait d'accepter de subir la violence systémique, physique, morale, professionnelle, sociale, économique, sexuelle, la brutalité sous forme d'humiliation, de sévices corporels, d'avilissement, de vexation, de contrainte perverse, afin de pouvoir intégrer un corps social, professionnel ou militaire, conduit à engendrer des effets notables, voire irréversibles, sur la santé mentale (alcool, drogue, trauma, stress post-traumatique, perte d'estime de soi, pulsion suicidaire, penchant pour la violence...). À l'échelle collective, la violence légalisée amène également à façonner

d'un côté les hommes en des machines à tuer et de l'autre, en de la chair à canon ou en pions servant d'abord les intérêts dominants et autres volontés des pouvoirs en place. Aussi, pour sortir du carcan de la violence générale, des épreuves de la souffrance inutile, de l'enfer du silence, des tabous sociaux obsolètes, des pratiques machistes d'un autre temps, il est nécessaire de :

- . Ne pas taire ni avoir honte de ce que l'on a subi (double peine après la souffrance).
- . Avouer dans le détail ce qui s'est réellement passé pour en expurger la mémoire.
- . Parler précisément de ce que l'on a subi pour sensibiliser l'opinion publique.
- . Donner le nom des coupables, les poursuivre en justice légale ou légitime.
- . Médiatiser les expériences vécues, les rendre publiques pour se protéger d'éventuelles rétorsions*.

* Sauf dans les régimes autocratiques, les dictatures

La violence de la norme par l'intolérance et l'esprit prudentiel

Tout commence par l'aseptisation des relations humaines via l'expansion lente et diffuse d'une intolérance envers les autres et ce que font les autres (vitesse, fumer, cohabiter, présence d'animaux...), couplée à une démarche prudentielle à tous les étages de la vie en collectivité. C'est dans ce contexte d'intolérance et d'esprit prudentiel que se développe le besoin de normes profitant à certains et contraignant les autres. Sous prétexte de préserver les libertés (#6) affirmant que « *La liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres* » on impose, on légifère, on normalise, on justifie tout et n'importe quoi via l'approche technocratique du pouvoir et de l'administration (#23). Et pourtant, rien n'est moins efficace sur le long terme que de justifier la privation de libertés sous prétexte étatique et systémique d'égalité dogmatique. Réduire sous forme de nœud coulant le champ des activités et des initiatives humaines (interdire, limiter, contraindre...), fait obligatoirement passer la polarité positive des pulsions naturelles de motivation, de désir, de plaisir de faire, à la polarité négative de l'insatisfaction, de la frustration, de la démotivation à agir. La mentalité se radicalise, se rétrécit, se déforme, jusqu'à devenir sèche, rigide, dure, intolérante, faisant qui si on interdit aux autres on m'interdit à moi et si on m'interdit à moi on interdit aux autres. De la même manière, plus on accepte que la liberté des autres soit réduite pour des raisons officielles et bien-pensantes, plus on entrave celle de chaque individu donc celle applicable à soi-même. C'est le piège à nœud coulant de l'égalité dogmatique que de faire croire qu'autrui est d'abord affecté, alors que c'est d'abord soi-même qui l'est, sachant que moi je suis également les autres ! Aussi, on comprend mieux pourquoi la norme au sens large est le ciment de l'autorité étatique et du pouvoir systémique. Lorsque le droit devient la caution de l'ordre et de la gouvernance (#20), il induit alors une violence légale imposée aux citoyens, aux corps sociaux et économiques.

Durant toute l'histoire de l'humanité, on observe, partout dans le monde, que ce qui intéresse d'abord les États et les systèmes dominants, c'est d'abord eux-mêmes. En d'autres termes, la normalisation à grande échelle favorise en premier les serviteurs de l'État (élus, fonctionnaires, technocrates, agents, prestataires, contractuels...) en vue de pérenniser et autoprotéger leurs postes, leurs fonctions, leurs rôles, leurs besoins de sécurité professionnelle ou élective, ainsi que la régularité de leurs rémunérations et avantages, leurs budgets annuels de fonctionnement, leurs modes d'action standardisés, leurs procédures de décision, de contrôle et d'obligation. Seul, le maillage normatif permet d'instaurer une légalité organisée et sous surveillance dans ce qui ne l'était pas auparavant selon les cultures, les régimes et les politiques menées. La norme comme la loi est une

violence imposée pour le « bien de tous », sauf qu'assez souvent elle n'est ni bonne, ni bienveillante, ni démocratique, en considérant le citoyen comme une vache à lait devant obéir par la contrainte imposée. Par ailleurs, l'aspect conjoncturel ou circonstanciel du normatif tend à devenir ensuite structurel et permanent dans une addition sans cesse cumulative. La référence à la norme et au texte législatif produit un décalage de plus en plus grand entre la vision d'État et l'évolution des réalités contemporaines. Elle agit comme un frein fabriquant la source de la violence (refus, opposition, contestation...), tout en justifiant le recours aux mêmes lois qui « produisent le feu et combattent le feu ». Une sorte de cycle pervers, de cynisme à l'utiliser, de bêtise humaine à l'accepter, surtout lorsque la loi combat des aspects minoritaires, voire marginaux (moins de 2%), obligeant 98% de la population à ne pas pouvoir faire et/ou à s'interdire un droit, une liberté ! C'est comme cela que la mentalité des populations stagne en permanence, régresse de manière manichéiste (2D), n'évolue pas vers plus de maturité, d'adultisme, de discernement.

Vouloir être le maître des autres, le maître du monde, quelle absurdité ?

C'est le rêve de certains hommes et femmes que de détenir tous les pouvoirs entre leurs mains. Ce rêve remonte souvent à l'enfance comme moyen d'exorciser un passé traumatisant, difficile, voire frustrant et violent. On retrouve généralement cette volonté chez l'homme politique qui veut gouverner seul aux manettes à partir d'un parti politique unique. C'est le fantasme du fondateur d'entreprise qui rêve d'être à la tête d'une multinationale, ou de plusieurs, en faisant la pluie et le beau temps sur les produits, les prix, les modes de vie. C'est encore la vision du financier qui tire les ficelles dans l'ombre en gagnant beaucoup d'argent par la spéculation, la cupidité et la crédulité des autres. Tous ces profils fonctionnent de la même manière en utilisant « intelligemment » durant toute leur carrière les leviers de la manipulation et de la violence interne, souvent de manière non médiatisée, à huis clos, sur des cibles faciles et/ou anonymes. Dominer les autres pour satisfaire un égo démesuré en rêvant d'être assis sur un trône de vent, d'image de puissance donnée, de stress permanent agitant le cerveau, de faux-semblant dans un paraître permanent, relève d'une grande infantilisation dans la vision du monde. Ce n'est pas parce que l'on découvre un jour que la majorité de gens (non adultisée) est influençable à souhait par l'émotion, l'argent, la communication, le discours, le marketing, que l'on a tout compris du monde. On a seulement compris que les populations du moment sont encore largement infantilisées, donc facilement manipulables dans leur contemporanéité. C'est toutefois sous-estimer qu'il existe dans l'anonymat d'un grand nombre de citoyens, des zones de conscience que personne ne peut contrôler de l'extérieur et que ces espaces secrets sont amenées à s'approfondir, s'élargir, grandir inévitablement avec le progrès, la culture, l'information, le développement personnel... L'histoire nous prouve avec des centaines de milliers d'exemples que tous les châteaux de sables fondés sur la tentation d'hégémonie s'écroulent un jour, les uns après les autres, en faisant ensuite de leurs leaders de simples marionnettes de l'histoire.

7 grands types de violence hégémonique

Aussi, quelle immodestie, quelle suffisance, quelle vanité, quelle stupidité, que de vouloir s'élever plus haut que les potentiels naturels de sa condition humaine. L'argent, le titre, l'influence exercée, le pouvoir politique, ne sont que des trompe-l'œil sociaux dans le paraître, alors que très souvent le cerveau de ces « hégémoniques » (élus autistes de la réalité du monde citoyen) est miné par des insatisfactions profondes, voire appauvri au niveau affectif, intellectuel, imaginaire.

Ces carences psychiques et cognitives sont alors compensées par l'usage d'une agressivité permanente reposant sur 7 grands types de violence de l'homme sur l'homme, des entités envers les entités, de pays contre d'autres pays. Différentes formes de violence sont utilisées pour imposer de force une dominance en compensation d'un manque intérieur chronique au sein de certains états d'être (#19). Chaque type de violence hégémonique se manifeste dans un cocktail alliant action physique, verbale, non verbale, morale, psychologique, écrit, sexualité, pression économique, sanction... via :

. **La violence intime, morale, psychologique** par une relation interpersonnelle envers les subordonnés, les salariés, les assujettis, transmettant des directives, des consignes, une volonté intransigeante, rigide, dure, sévère, intolérante...

. **La violence légale politique et parlementaire** par le pouvoir de l'autorité, du titre, du rôle, du statut, de la loi, des mesures prises, des règles imposées, des discours démagogiques, des sanctions prises, des ordres donnés..., dans le but de soumettre, d'humilier, mettre sous silence, en coupe réglée...

. **La violence légitime par les forces de sécurité** par l'usage de la force proportionnée, non proportionnée, létale, la répression, la rétention, la privation de liberté, la menace, les punitions infligées, la torture..., en s'exonérant des règles démocratiques, des droits humains.

. **La violence institutionnelle, administrative, fiscale** par l'exercice direct, magistral, d'un titre officiel, d'une compétence reconnue, de procédures à suivre, d'obligations à satisfaire, imposant *de facto* une conduite directive dans l'unilatéralisme sans tenir compte de l'avis du citoyen de base.

. **La violence organisationnelle et professionnelle** par l'autorité hiérarchique, la verticalité, la contrainte contractuelle, soumettant autant le comportement déviant qu'en récompensant l'obéissance, la productivité et l'efficacité en faveur du système d'appartenance.

. **La violence sociale et économique** par la division des classes en riches et pauvres, nantis et indigents, élites dirigeantes et classes médianes (#46), jusqu'à provoquer l'opposition entre elles, les conflits, les affrontements dans la concurrence et la compétition.

. **La violence privée et familiale** par l'usage d'un autoritarisme parental fondé sur la transmission de valeurs conservatrices et/ou morales inflexibles, d'un modèle de dominance paternelle ou maternelle n'admettant pas la remise en cause, le changement des habitudes, la contestation.

L'hégémonie joue sur tous les registres en utilisant, d'abord et avant tout, l'autoritarisme et la violence appliquée, bien avant le respect des autres et la confiance accordée. Pour l'individu inabouti en quête de pouvoir hégémonique le plus large possible sur son environnement, l'art de la violence est un passage obligé caractérisant justement son inaboutissement personnel. Celui-ci peut passer rapidement d'une posture assagie à un rôle directif, d'un statut coopératif en influenceur manipulateur, d'un sourire affiché en grimace éloquente, d'une passivité à subir en action brutale, d'un suivisme au sein du collectif en réaction individuelle agressive, d'une dépendance servile à la trahison à la moindre occasion...

La neurobiologie de la violence

Dans un monde imparfait avec des hommes et des femmes inaboutis mentalement, la violence est partout présente, à tout moment, dès lors qu'existe une opposition, une différence, une rivalité, de la concurrence, de la compétition, de la jalousie, de la colère, de la peur. Elle résulte d'un ensemble de forces intrinsèques au vivant prenant de l'intensité, de l'amplitude, à partir des retours sensoriels, émotionnels,

psychologiques, consciencieux, qu'elle procure sur le moment. La neurobiologie de la violence est indissociable de la psychologie de la violence. Si la violence n'est pas biologique au sens héréditaire (sauf dans l'altération possible de certains gènes), elle se réactive en fonction de stimuli internes et externes sollicitant des processus biochimiques défailants dans certains neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, gaba...) ou excédentaires dans d'autres (adrénaline, noradrénaline...). C'est le défaut d'équilibre dans le métabolisme qui accentue le « besoin » de violence, lequel s'associe souvent à des pathologies psychiques. Sous l'angle social, la violence découle de la loi générale de dominance amplifiée par les lois darwinistes et d'adaptation du vivant (#45), faisant que tant qu'il existe 2 hommes sur Terre en désaccord, non assagis, non aboutis, la violence est et restera un mode d'action privilégié pour affirmer son point de vue, pour s'imposer face aux autres. À l'inverse, lorsque l'individu est assagi, satisfait dans ses besoins dominants, devenu sage par la conscientisation, le discernement, la lucidité, il régule à la base tous les phénomènes neurobiologiques de l'agressivité, donc de la violence. La période de l'enfance est essentielle dans la déformation neuropsychique du contrôle de la violence. Ainsi, plus l'enfant reçoit un amour maternel et paternel sincère et stable dans le respect de son intégrité physique et psychique, sans aucune contrainte relevant de l'autoritarisme inutile ou d'une moralité trop rigide, mieux il s'affirme positivement dans son développement. Plus l'enfant reçoit des réponses à ces demandes, actes et propos sous forme de réciprocité proportionnée et discernée dans un cadre de bienveillance, de fermeté (ne pas dépasser la ligne jaune), d'immersion sensorielle et corporelle régulière dans la maîtrise du risque (et non la peur, le prudentiel, la sanction), plus il développe une maturité cognitive et mentale. Plus l'enfant est considéré comme un adulte en formation permanente (et non comme un gamin immature) en considérant qu'il dispose déjà d'une intelligence à comprendre ce qui se passe (même lorsqu'il est très petit), plus se forge en lui la structure mentale d'un futur adulte accompli. Plus l'enfant est valorisé dans son éducation, dans ses initiatives, participations et implications dans le passage à l'acte (en le recadrant si nécessaire), plus il développe une aversion pour la violence gratuite et inutile, voire un véritable esprit du guerrier au sens noble.

Tout part de l'enfance pour lutter contre la violence



Affirmation positive + Maturité cognitive et mentale



Futur adulte accompli + Esprit noble du guerrier

La violence endosystémique et systémique, une forme de guerre dissymétrique entre le système et le citoyen

Par endosystémie, il faut y associer tout ce qui se passe à l'intérieur des systèmes dominants, de l'État, des institutions, des pouvoirs publics, en tant que sphères d'activités séparées du citoyen lambda (citadelle), protégées des intrusions (château fort), organisées pour fonctionner de manière coordonnée (structures reliées entre elles). Cet ensemble d'entités officielles forme un réseau sur le territoire national et extérieur, à la fois défensif et protecteur, dont la fonction première est de s'autoprotéger en sécurisant leurs occupants, les pouvoirs en place, les intérêts politiques, économiques, financiers et culturels en jeu. C'est également pouvoir lutter contre les « agressions » venant de l'extérieur (citoyen, peuple, ennemi, pays tiers...) par tout un dispositif sécuritaire et militaire interne. La

protection des populations est la seconde grande fonction systémique comme moyen d'alimenter par le travail, la fiscalité, la dynamique sociale..., la pérennisation des systèmes dominants et/ou en place. On comprend alors pourquoi il existe une violence systémique permanente vers l'extérieur, mais aussi endosystémique à l'intérieur. On peut dès lors se poser la question de savoir si le système étatique et institutionnel aime vraiment les citoyens qui le font vivre ou s'il les utilise pour satisfaire d'abord ses propres intérêts ? En matière de priorisation, voire de préférence accordée, il semble que dans de nombreux pays le citoyen arrive en cinquième et sixième position avec... :

- ... en **premier** les gouvernants, élus et leurs instances.
- ... en **second** le fonctionnement des institutions et des pouvoirs publics.
- ... en **troisième** les entités, agents, collaborateurs, personnels, qui servent les systèmes en place.
- ... en **quatrième** les collectivités territoriales et locales, les entités et organisations du privé.
- ... en **cinquième** le citoyen votant en faveur du parti au pouvoir (clientélisme).
- ... en **sixième** le citoyen lambda, les groupes primaires anonymes, divergents, Antagonistes.
- ... en **septième** l'environnement général, la nature (sauf exception ciblée).

Rappelons que face aux catastrophes naturelles affectant inopinément les populations, l'interventionnisme systémique et étatique est souvent nul avant (anticipation et évitement), moyen pendant (mise en œuvre, performance sur le terrain) et bon après (débriefing, explication, intention des nouvelles mesures prises).

La violence endosystémique, c'est aussi l'entêtement malsain à persévérer dans l'erreur

La violence, c'est aussi faire sciemment le contraire de ce qui devrait être fait. Lorsque l'esprit est définitivement conditionné, formaté en profondeur dans des certitudes et usages hautement conservateurs, l'homme ne peut plus vraiment changer. Face aux événements de la vie, la mentalité et la psychologie profonde restent globalement inchangées du fait de l'ancrage profond des acquis et/ou des expériences relevant d'un vécu à forte charge émotionnelle et/ou d'un mémoriel fondé sur des traumatismes profonds (sauf psychanalyse). Naturellement, les comportements sociaux peuvent toujours évoluer en surface, en apparence, devenir plus assagis, plus adaptés aux codes imposés par le milieu de vie et/ou par le développement d'autres fonctions et capacités préalablement bridées ou en sommeil. Toutefois, lorsqu'il s'agit de purs réflexes, d'instincts, de réactions automatiques, face à certains types de stimuli, le naturel revient toujours au galop. Il en est également ainsi pour l'empreinte cognitive et intellectuelle matricée par des valeurs conservatrices fortes, par des références fermées sur un passé idéalisé ou encore par des certitudes fondées sur des dogmes, des idéologies, des opinions psychorigides. Dans ce cas, on constate que l'individu est incapable de se remettre en cause, d'évoluer de l'intérieur, en s'entêtant à faire le contraire de ce qu'il faudrait. Il tend même à renforcer ses convictions par tous les matériaux informatifs disponibles pouvant consolider sa position de départ. On reconnaît l'individu entêté et non évolutionnaire par le fait qu'il utilise ce qu'il apprend et/ou découvre d'intéressant ou d'utile, pour renforcer d'abord ses certitudes et ses pratiques conservatrices. Son réflexe cognitif inversif consiste à appliquer des contremesures à contre-courant de ce qui est dit, évoqué ou proposé, l'amenant à s'enfermer davantage encore dans ses habitudes. En niant les évidences du changement

proposé, du positif invoqué, de l'évolution nécessaire, il s'éloigne délibérément de toute forme de sortie par le haut de sa condition humaine et citoyenne du moment. C'est chez ce type d'individu que l'on retrouve les tendances à l'inversion et à la régression (#2, #3). On constate, par ailleurs, que l'entêtement malsain dans les sociétés conservatrices consiste à valoriser préférentiellement ceux et celles qui servent ou ont servi docilement le système, même s'ils sont par ailleurs mauvais ou l'ont été dans leur relationnel, leur violence systémique et endosystémique.

La violence endosystémique est un préalable à la violence systémique

Tout commence par la discipline appliquée au sein de chaque système, la rigueur des procédures appliquées, les sanctions prises pour l'exemple. Contrairement à l'autodiscipline qui régule de manière assumée et équilibrée l'ensemble des pulsions humaines, la discipline imposée ne fait que retarder et déplacer les pulsions de violence endogène en les bridant, en les transformant en maux psychiques, psychosomatiques et/ou en les mobilisant sur la défense collective des intérêts personnels de chacun au sein de l'entité considérée. Il s'ensuit un « paradoxe endosystémique » faisant que même si l'individu est mal traité en interne, il retourne d'abord sa violence vers l'extérieur en vue de protéger ses intérêts matériels personnels (poste, rémunération, prévision de carrière...) au sein de sa « famille d'adoption » (milieu de travail, entité employeur). *De facto*, la violence interne perpétuée par les systèmes en place est ainsi intégrée et acceptée de manière purement vénale, en faisant en sorte de se déjouer ensuite par le biais de la violence externe (entourage familial, concitoyens manifestant pacifiquement, marchés...). En d'autres termes, la violence endosystémique est toujours préalable à la violence systémique afin de souder artificiellement les effectifs par la rémunération et les avantages alloués. C'est aussi maintenir intactes les règles en vigueur pour assurer la cohésion, imposer l'autorité hiérarchique et/ou un commandement décisionnaire guidant le groupe même par la peur de la sanction, la critique, l'exclusion, les menaces. Il est évident que la violence hiérarchique permet de lier psychologiquement et contractuellement les personnels par la force du légalisme, par l'idée de puissance publique au-dessus de l'individu, par la pression morale des valeurs à respecter, ainsi que par la vénalité et l'attrait des salaires à recevoir et autres avantages liés à l'employabilité. Par ailleurs, créer et entretenir en interne la peur de l'erreur, de la faute, de l'échec, du « mal faire », de la sanction, ne peut qu'entretenir le préalable mental nécessaire pour mieux appliquer et relayer ensuite la violence étatique et systémique à l'extérieur (société civile, entités du privé, citoyens déviants...). Le « transfert » du milieu interne au milieu externe s'effectue toujours inconsciemment, voire volontairement, sous forme de dévouement, de compensation, de mimétisme des conditions vécues. Il est clair que le citoyen désarmé au sens propre et figuré n'est pas grand-chose face à la citadelle surarmée de l'État et de ses institutions. La seule façon de rééquilibrer les forces est dans l'action collective supposant d'agir sur 4 grands leviers :

- . Priver l'État de ses ressources de fonctionnement et fiscales par la grève, les grandes manifestations populaires, par la résistance civile et humanitaire, la désobéissance civile non violente, réciproque et/ou ciblée si nécessaire.
- . Mobiliser l'esprit citoyen des personnels n-x au sein des principaux systèmes dominants en les retournant contre les dirigeants, cadres et servants identifiés, dès lors que ceux-ci se comportent objectivement mal envers eux et envers les populations.
- . Mobiliser l'esprit citoyen parmi le plus grand nombre de citoyens lambda mécontents et le plus souvent majoritaires face aux minorités agissantes du pouvoir.

- . Mobiliser les entités du privé essentielles à la survie des populations en leur demandant de mobiliser clairement en faveur des citoyens utilisateurs, consommateurs, usagers, clients, patients...

La violence endosystémique et systémique, la preuve d'un inaboutissement chronique

La violence projette davantage d'opacité dans la vie des individus, qu'elle n'aide à se construire dans la lumière de l'adultisme (#11, #12, #15, #28). Derrière l'image donnée de la force, de l'autorité, du sérieux, du winner apparent, se cachent généralement de nombreuses failles dans la personnalité, des zones d'ombre dans un passé pas toujours reluisant. C'est presque toujours le cas lorsque l'individu dispose d'un pouvoir et qu'il l'utilise contre autrui du fait de son rang social, de son rôle, de son statut, de son argent, de son patrimoine. Être fort physiquement, n'est pas être fort mentalement. Être fort mentalement, n'est pas être fort en sagesse et discernement. Être fort professionnellement, par le talent ou la compétence, n'est pas être forcément efficient face à l'imprévu et la prise de risque. Être puissant par le titre, l'argent et le patrimoine, n'est pas forcément être une personne bien, une personne fiable et loyale. La supériorité est d'autant plus relative que le comportement est loin d'être adultisé, voire largement formaté au 2D (#15, #44). Rien que la justification de la violence par la référence à une idéologie religieuse ou politique, à une morale fondée sur un conservatisme dogmatique et/ou via une argumentation remplie d'affirmations et de certitudes, est la preuve que l'individu, le groupe, la collectivité, la mentalité générale, sont en encore dans un état d'inaboutissement chronique, de manque de discernement et d'objectivité. On retrouve d'ailleurs une corrélation forte entre le profil psychologique des individus et leurs parcours, avec la manifestation de la violence, faisant que celle-ci peut aussi bien se manifester dans des cadres organisés et policés (force de l'ordre, militaire, pénitentiaire...) que dans les clans, bandes et groupes voyous (gang, mafia, terrorisme...).

Les 5 grands domaines où se regroupent le principal des acteurs de la violence systémique

On retrouve généralement les profils d'individus à fort taux d'agressivité structurelle dans des fonctions décisionnaires et d'exécution au sein de... :

- . **L'État, les pouvoirs publics, la sphère politique**, les grandes institutions, avec l'habitude de recourir sans état d'âme aux décisions unilatérales, verticales, sans véritable esprit de démocratie, en imposant aux citoyens et aux populations des stratégies de dominance fondées sur le rapport du fort au faible, le mensonge, l'illusion, jusqu'à utiliser les peaux de banane, les coups tordus, les bâtons dans les roues, les « affaires » pas toujours claires...
- . **Les structures bancaires, financières et économiques** jouant sur la primauté de l'Offre sur la Demande et dans lesquelles règnent en maître les « paniers de crabes », les requins, les loups, les prédateurs, utilisant leur pouvoir de décision, la verticalité de leurs moyens de dissuasion et d'action, les failles du droit, la contrainte judiciaire et contractuelle...
- . **Les forces de l'ordre** regroupant par mal d'individus et agents formatés à une même vision conservatrice, dure, en pur 2D, voire psychorigide, en étant adeptes de l'application de la loi au premier degré, de dogmes autoritaires aux vérités simplistes permettant de faire plier et obéir autrui, jusqu'à l'application terrain de la violence légale pas toujours justement réciproquée.

. **Les entreprises et organisations collectives** (personnes morales, commerces, prestataires, associations...) nourries aux règles d'une hiérarchie interne imposant de manière unilatérale ses vues, en recourant à une concurrence sans merci, en participant à une compétition par élimination des plus faibles, par une communication d'influence et un marketing séducteur destinés à orienter les choix des cibles et marchés de façon pas toujours honnête et/ou objective, en misant sur les différents points faibles de la Demande (consommateur, client, usager, administré, contribuable...), ainsi que sur la dépendance des salariés à leur emploi, à celle des sous-traitants et fournisseurs pour les commandes, les affaires traitées...

. **Les groupes contestataires** plus ou moins organisés dans l'antagonisme contre la gouvernance en place, la lutte envers l'autorité établie, l'opposition aux grands systèmes..., en n'hésitant pas à défier, à s'affronter, à créer des troubles à l'ordre public, sous forme de violence urbaine, de manifestations qui dégénèrent, d'émeute, de sédition, voire sous forme de rixes entre bandes rivales...

À cela s'ajoute la violence de l'individu-citoyen contre l'individu-citoyen pour de multiples raisons (voisinage, autre culture, référence identitaire, genre, race, religion, statut social, jalousie, rancune, écart de rémunération, rôle tenu (délation, collaboration, rumeur...).

Le ciblage de la violence systémique et endosystémique

La meilleure façon de pratiquer la violence au sein d'un système, d'une entité morale, d'une collectivité, comme à l'encontre de citoyens ou d'une population, consiste à cibler à l'unité les individus sur des sujets précis et généralement jugés déviants les concernant directement. La dimension chirurgicale de la violence systémique est devenue une arme stratégique en isolant les individus du reste de la population, afin d'éviter une réaction de masse beaucoup moins contrôlable. Il s'agit également de miser sur le relatif silence des personnes concernées, le plus souvent non enclines à parler de leurs problèmes et/ou de leur propre responsabilité sur des faits précis. « L'art de la violence » masquée, cachée, anonyme, consiste à agir de manière hautement ciblée à « l'unité d'homme », tout en démultipliant sur d'autres cibles les mêmes pratiques sur des sujets différents. Il est ainsi possible de traiter dans le « brouillard sociétal » un grand nombre de personnes, sans aucun lien entre elles, et sans que l'opinion publique s'en inquiète et/ou que les médias en fassent leurs Unes. Le désintéret pour ce qui arrive aux autres, la peur d'être soi-même concerné, fait que l'informatisation intelligente des systèmes, l'automatisation des procédures, permet de cibler précisément les opérations de contrainte, de sanction, de relance menaçante, lesquelles ont de beaux jours devant elles (sans le holà des citoyens). En compartimentant la violence systémique, mais aussi endosystémique, il est facile d'exercer une autorité, une pression psychologique, une obligation de faire, en tant que dirigeant, cadre, manager, technocrate, responsable, agent des forces de l'ordre et de sécurité. Il n'y a plus de limite au durcissement de la violence (comportement directif, autoritarisme, autocratie, répression, fiscalisation, contrainte administrative...) jusqu'à piétiner allègrement les idéaux et principes démocratiques. Le problème sociétal qui en résulte est l'extension croissante et métastatique (qui se propage et se développe un peu partout) des mesures liberticides, d'atteinte à la dignité humaine et aux droits humains. Tout individu auteur de cette violence perd derechef son humanité citoyenne. Il se déresponsabilise de ses actes et décisions lorsqu'il les justifie comme autant de réponses nécessaires et utiles face au comportement jugé déviant des autres, c'est-à-dire contraire au sein. La déviance ne provient plus de soi

(malgré l'évidente réalité), mais toujours des autres, jusqu'à perdre tout discernement, toute impartialité, toute objectivité, en tombant dans la plus profonde et noire des subjectivités. Une sorte de retour en arrière au 1D primaire (empirisme total, aveuglement, focalisation maximale) ou lorsque l'individu est intelligent, mais totalement idéologisé, sous forme de « putinisation » (#8) relevant avec le temps d'une conscientisation inversée des faits de la réalité, en miroir, transférant sa propre déviance mentale, psychologique, cognitive et comportementale sur tous les autres qui s'opposent ou contestent la gestion du problème.

La violence est d'autant plus pernicieuse qu'elle se justifie par des valeurs rigides associées à un mode de fonctionnement coercitif au sein des systèmes en place (régime politique ou policier, emprise idéologique, religieuse ou sectaire...). Elle induit alors un cercle vicieux, non vertueux, voire entropique (désordre, chaos). C'est bien simple, plus la communication ou la propagande utilisée se veut rassurante, lénifiante, euphorisante, ou à l'inverse dramatisante, exagérée, gonflée, plus celle-ci devient suspecte par sa répétition, sa récurrence, sa directivité. La notion du « tout va bien » est également suspecte tant que la violence perdure sous d'autres formes et/ou s'active régulièrement cachée au sein des différents rouages systémiques. Face à des populations de plus en plus informées, éduquées, conscientes de la réalité du moment, l'hyperciblage de la violence est amené à remplacer les grandes manœuvres de déstabilisation (hors situation de guerre) en privilégiant le silence médiatique. Lorsque la violence devient silencieuse, invisible, à bas bruit et profite d'une chape de plomb médiatique complice, il n'y a que 6 façons pour rompre l'omerta institutionnelle :

- . Favoriser la défense et la protection des alerteurs.
- . Réagir de manière proactive au sein de groupes de citoyens engagés et courageux.
- . Médiatiser dans la presse libre et indépendante, sur les réseaux sociaux présents dans le pays.
- . Utiliser les médias à l'étranger, faire des interviews, conférences, hors territoire National.
- . Utiliser l'art (littérature, roman, fiction, BD, chanson, cinéma...).
- . Faire confiance aux générations à venir, aux traces archivées et conservées.

Différence entre « big chief et « big shit »

Quel que soit le pays d'appartenance, un grand chef est quelqu'un de fiable mentalement, de compétent, de courageux, qui possède une vision globale et anticipatrice, qui peut donner sa vie pour ses hommes avec un grand sens de l'honneur. Le grand chef fait ce qu'il dit et ne confirme jamais ce qu'il ne sait pas, générant ainsi une confiance spontanée par son honnêteté intellectuelle. Il n'est pas forcément charismatique mais dégage de la fiabilité, de la crédibilité, induisant un respect profond pour sa personnalité et son engagement. À l'inverse, la « big shit » (grosse merde) est un ersatz de chef (président, ministre, dirigeant, élu du peuple...) n'ayant ni vraiment le sens de l'honneur (sauf celui de la vanité et de l'orgueil), ni vraiment les qualités intellectuelles et psychologiques relevant de l'ensemble des valeurs évolutionnaires appliquées par le vrai chef. Tout est déporté sur l'artificialité de l'image donnée en se prenant pour une personne importante, comme en utilisant en public un langage non verbal totalement contrôlé, des mimiques faciales exprimant le sérieux et l'attitude responsable, sauf que la gestuelle n'est ni authentique ni sincère. Le « big shit » se reconnaît notamment dans les grandes réunions d'état-major ou internationales, les meetings et conférences entre dirigeants, leaders politiques, chefs d'État, par l'utilisation face

aux médias de la langue de bois, de formules démagogiques, de narratifs et discours farcis de clichés et de généralités, voire d'emphase, tout en mentant effrontément et/ou en cachant les vraies raisons. Tout indique derrière la solennité et la fausse dignité des postures convenues (affabilité, sourire, poignée de main...) que l'individu n'est ni un exemple sur le plan éthique et moral, ni une « flèche intellectuelle », ni un « javelot » en matière de réelle compétence terrain. La plupart des « big shits » dans la sphère publique s'identifient par leur vestimentaire stéréotypée de type technocratique (costume gris, bleu nuit ou noir, chemise claire ou blanche, cravate sombre ou mono couleur). Ils se montrent très forts pour palabrer, user de subtilités verbales et de stratagèmes manipulateurs, en reportant systématiquement la responsabilité sur les autres. Ce qui est sûr, c'est que les vrais chefs sont des gens rares, alors que les ersatz de « grands singes » (#44) sont pléthores dans la manière de manipuler les peuples, en utilisant la communication comme une arme aussi séduisante et argumentée que creuse et perfide. Il ne faut pas oublier les « little shits » (petites merdes) très répandues dans le middle management. Elles sont encore plus nombreuses et n'hésitent pas à exercer un pouvoir de nocivité et « d'emmerdement » des autres du fait de leurs pulsions agressives régulières, de leur ressentiment communautaire, de leur manque d'éducation, de psychologie, d'intelligence relationnelle, de savoir-vivre en société.

Le « violenteur » n'est pas une personne bien

La violence ce n'est ni le pragmatisme contre l'idéalisme, ni l'idéalisme contre le pragmatisme. C'est d'abord et avant tout une volonté d'agir contre ce qui s'oppose à soi, à ses intérêts, à ses positions. Il faut bien distinguer la réponse pulsionnelle relevant directement de l'animalité en l'homme (1D, 2D), de la réflexion stratégique à agir avec précision et discernement dans la nécessité de se protéger, de survivre, de pratiquer la légitime défense. C'est en regard des valeurs éthiques et morales que se différencie à 180° la mauvaise violence de la violence acceptable. Sans véritables valeurs éthiques et morales, la violence ramène toujours en arrière dans les bas-fonds de la condition humaine, faisant de celui ou de celle qui l'utilise un véritable « violenteur* » au sens négatif, mauvais et malsain. Avec des valeurs saines et justes, la violence acceptable projette l'humain vers l'avant de la justice à rééquilibrer les forces en présence, de la dignité à se défendre, du courage, voire du sacrifice de soi. On peut alors considérer que celle-ci est à polarité positive dans ses conséquences et finalité, faisant alors de l'individu un vrai guerrier au sens noble. Toute la problématique de la violence se concentre sur le comportement du « violenteur* », quel que soit son rôle, son statut, son titre, son mandat, sa mission, la justification de ses actes.

** Celui qui exerce la violence de manière malsaine*

Si l'acceptation forcée à subir ce qu'imposent les individus dominants au pouvoir joue, dans le court terme, en faveur des méthodes utilisées en matière de violence systémique et endosystémique, le long terme renverse toujours la dominance des positions. Tous les mandats électifs et postes de direction qui agissent de manière autoritaire et exclusive à un moment *t* se voient ensuite désavoués, critiqués, condamnés, lorsque les protagonistes et autres « violenteurs » disparaissent ou sont remplacés. La vraie justice des hommes n'est pas dans l'administration du droit (État de droit encadré, institution judiciaire aux ordres, procédure normalisée...), mais dans la mémoire collective nationale et internationale qui, en général, n'oublie rien. Il faut faire confiance aux futurs enquêteurs (vrais journalistes, reporters indépendants, historiens intègres, policiers et magistrats incorruptibles...) qui font

ou feront un jour remonter à la surface ce qui a été caché et dissimulé. Parallèlement, l'IA positive va permettre de documenter rapidement, reconfigurer précisément les situations judiciaires et historiques, faire resurgir les vérités cachées, déconstruire la désinformation, démonter les deepfakes, hypertrucages et raisonnements spécieux (IA négative), objectiver les narratifs religieux, scientifiques et politiques, démystifier les légendes, les contes, les épopées et autres sagas anciennes et modernes, afin de redonner de la cohérence et de la transparence aux faits du passé. Il est absolument nécessaire de désacraliser la violence systémique et endosystémique provenant des pouvoirs en place, d'autant plus que celle-ci n'est pas exercée de manière directe et frontale entre l'auteur et la victime. C'est le cas lorsque la violence est pratiquée de façon asymétrique (hybridation, usage d'autres moyens, autrement, indirectement) ou dissymétrique (discontinu, non régulier, inégal, avec effet retard). La perversité humaine, la méchanceté, le cynisme froid et calculateur se retrouvent dans l'asymétrie et la dissymétrie de la violence, surtout en frappant dans le dos, sans prévenir, de manière sournoise et lâche. Dans ce cas, l'attaque ou le « traitement » d'une cible ne relève pas toujours d'un comportement prévisible, d'une ligne droite, d'un esprit démocratique, d'une droiture ou d'une pratique loyale.

Le « violenteur » n'a absolument rien d'une personne bien qu'il soit édile, magistrat, militaire, dirigeant, chef, fonctionnaire, agent des forces de l'ordre, éducateur, commentateur... C'est aussi le cas lorsque le « coup » porté à une cible identifiée ne s'effectue pas sous forme de démarche clarifiée, de réponse directe à des faits ou propos précis, mais de manière détournée, indirecte. La stratégie de contournement par d'autres moyens, à partir d'un piège tendu et/ou sur la base de raisons légales ou légitimes indirectes (réplique à une tromperie fiscale, à une opération financière douteuse, à une contrevenance contractuelle...) est souvent utilisée par la puissance publique (services policiers, organe judiciaire) pour sanctionner, punir, emprisonner, interdire, faire plier l'individu jugé déviant. En tout état de cause, il est important de ne pas se laisser leurrer par la communication politique ou institutionnelle qui justifie la violence légale, fiscale, administrative, interdictive, privative, « censurieuse », la critique accusatoire..., dès lors que l'on soupçonne une volonté de désinformer, orienter, manipuler l'opinion publique. Rien que le fait de montrer du doigt un responsable unique et/ou présenté comme la cause de tout, est la preuve que l'esprit de violence (mensonge, lâcheté, fait de se défausser, déni) résulte d'une mentalité pourrie, viciée, corrompue, perverse..., voire totalement incapable d'objectivité, d'honnêteté intellectuelle, de hauteur et profondeur de jugement. On devient « violenteur », même sans violence physique, lorsque l'on agresse verbalement autrui, que l'on ment effrontément, que l'on se défausse de toute responsabilité évidente en laissant accuser autrui, que l'on pratique le déni face aux évidences, que l'on défend ses pairs en refusant de reconnaître leur implication, que l'on n'assume pas sa propre conduite délictueuse, irresponsable, amoral ou immorale. Être « violenteur », c'est aussi pratiquer délibérément la déstabilisation chez autrui (doute, perte de repère fiable, non-vérité pouvant induire en erreur...) et/ou causer un préjudice moral immédiat ou à effet retard. Être « violenteur » actif ou passif c'est encore... :

- . Faire de la désinformation, de la propagande, pour tromper délibérément.
- . Détourner l'attention, utiliser un écran de fumée, ne pas répondre.
- . Participer à l'élimination d'opposants, rançonner, prendre en otage, faire du terrorisme.
- . Utiliser sans équité, ni esprit démocratique, un pouvoir et/ou des leviers judiciaires et pénaux.
- . Protéger ses pairs par esprit de corps en les exonérant de toute responsabilité.

- . Agir de manière léonine, unilatérale, en utilisant son pouvoir.
- . Protéger systématiquement ses proches malgré leur responsabilité objective.
- . Étouffer sciemment les « affaires » concernant les personnels d'État et autres membres influents.
- . Inciter aux actions de casse, aux manifestations de rue violentes.
- . Participer au vote de lois et mesures liberticides.
- . Recourir au principe de précaution de manière trop prudentielle ou excessive.
- . Rappeler constamment des règles limitatives, culpabilisantes, infantilisantes, dramatisantes.
- . Être complice actif ou passif des malversations systémiques, étatiques.
- . Justifier la violence systémique dans les décisions prises.
- . Collaborer avec l'agresseur, jouer le jeu du plus fort.
- . Trahir sciemment la confiance des autres.
- . Réprimer aveuglément les manifestants pacifistes.
- . Priver l'individu des droits et libertés liés à sa citoyenneté.
- . Enchérir abusivement les prix, augmenter les taxes et impôts de manière discrétionnaire.
- . Maltraiter administrativement le citoyen en lui imposant un parcours du combattant.
- . Pratiquer un rapport de force en abusant clairement de ses prérogatives.
- . Évacuer, rejeter, une demande, tout en acceptant celle d'autrui.
- . Intimider, menacer directement de représailles administratives, judiciaires, financières.
- . Avoir recours à la peur, à la dramatisation, pour faire plier la volonté.
- . Interdire, empêcher d'agir, confiner, de manière directive, autoritaire.
- . Convoquer, mettre en détention préventive, en garde à vue.

La peur est une guerre systémique menée contre le citoyen

La conduite des peuples par la peur est un fondamental de la gouvernance. Si l'on veut dominer l'homme et le soumettre rapidement, il faut lui faire peur. Si l'on veut éviter d'être attaqué, il faut également se faire craindre de l'ennemi. La peur est utilisée comme un moyen d'inhibition émotionnelle en créant une forme de blocage psychique, voire physique, sous forme d'entrave à agir, d'appréhension, d'inquiétude, de dramatisation par l'imaginaire. En se rapportant directement au rapport de force, le fait de vouloir être craint et/ou faire peur relève d'un parfait 2D conservateur dans la droite lignée du pouvoir coercitif et de la dominance sur autrui. En utilisant le mode crainte/peur, on réactive au plus profond du cerveau des réflexes primaires régressifs d'acceptabilité de la domination subie, de la soumission, du fatalisme suiveur face à la réalité, de la docilité face au pouvoir en place. L'inhibition psychique que procure la crainte et la peur a pour effet d'affecter directement l'assurance en soi, l'audace, le courage, l'espoir, la hardiesse, le discernement, démontrant que l'on n'est pas soi-même à la hauteur de la fonction, du rôle et/ou des grands enjeux en cours. C'est également prouver que l'on n'est pas si fort que cela et que l'on cache, à l'évidence, des faiblesses derrière les apparences et/ou la démonstration de force. Se faire craindre, c'est créer et entretenir une relation totalement biaisée, déséquilibrée avec autrui, reposant à la fois sur une réalité factuelle et un imaginaire apeuré. C'est ainsi faire croire à un possible négatif, alors que n'est rien n'est encore probable ni certain. C'est prolonger indéfiniment l'inaboutissement en soi, l'imperfection sociétale, la médiocrité dans les relations humaines. La crainte, comme le fait d'engendrer la crainte (peur, menace, angoisse, aversion, frayeur, tourment...), est une méthode

ancestrale primaire et premier degré destinée à contrôler les hommes et orienter les peuples. Le recours psychologique à la crainte relève d'une dissuasion mentale qui ne fonctionne que dans les esprits apeurés, fragiles, prudents. Chez tout esprit fort, la crainte n'a aucun effet, sachant que ce qui doit arriver arrivera un jour et que malgré les moyens utilisés, c'est toujours au final le désastre annoncé, la mort, la destruction, nonobstant la réponse apportée. Par contre, chez l'esprit faible, la crainte d'un possible négatif imaginé a pour effet de couper, à la racine, la proactivité à s'affirmer positivement en soi. Jouer sur la crainte provenant de l'ennemi ou sur la dramatisation d'une situation est la preuve de l'homme faible qui se rassure des décisions prises. Ce n'est pas une option pour l'homme et la femme aux valeurs et à la mentalité affirmée (corps d'élite militaire, samouraï, chevalier, amazone...). Se faire craindre par les autres (ennemi ou collaborateur) relève du même effet miroir lorsque le mental est également fort chez ceux-ci, lesquels au lieu d'avoir peur de la menace, n'hésitent pas à l'affronter directement.

En d'autres termes, la crainte, hors dissuasion apocalyptique, n'a pas d'effet majeur, sauf à manipuler et inhiber le comportement des masses suiveuses. Le recours à la crainte est également la preuve des limites psychologiques de ceux et celles qui l'utilisent, surtout lorsque cela relève de la coercition des mesures appliquées et/ou d'une course à l'armement technologique classique. Derrière la crainte se profile la contrainte sous forme de violence systémique et endosystémique appliquée aux cibles jugées les plus influençables. Il faut donc se méfier de tous ceux et celles qui privilégient le fait de se faire craindre, qui s'entêtent à persévérer en ne changeant rien du tout, qui amplifient le tam-tam de la peur, qui font le contraire de ce qui doit être fait. On constate, par ailleurs, que ce mode d'action et de pression psychologique ne respectent ni l'intelligence, ni l'intégrité mentale et intellectuelle des personnes cibles. Il est même symptomatique de constater que le fait de jouer sur la crainte et les effets qu'elle induit est principalement utilisé par le monde politique, éducatif, économique et financier (y compris médiatique et milieu familial traditionnel). Des univers qui fondent principalement leur légitimité et leur dominance sur la crainte qu'ils inspirent (faussement appelée confiance) et qui dirigent le monde selon leurs propres règles, voire contre les citoyens qui élisent leurs responsables, qui travaillent pour eux, qui dépensent en leur faveur, qui leur accordent leur confiance !

Les effets de la crainte sur l'esprit humain

Lorsque l'individu veut se faire craindre par un subalterne, un subordonné, une population captive, un ennemi, se produisent inévitablement des effets induits comme... :

- . La prise de distance relationnelle entre les individus dirigeants et exécutants
- . Le fait de parler et d'agir dans le dos
- . Le contraire de l'affirmation positive de soi se transformant en obéissance, docilité, suivisme
- . Le manque d'affect, de sentiment, d'empathie, entre individus dominants et dominés
- . L'inhibition par l'émotion négative (peur, stress négatif, anxiété...), la perte de moyen
- . Le défaut de confiance, d'intelligence relationnelle, la méfiance, la suspicion
- . Le renforcement des fractures liées à la verticalité hiérarchique, la division sociale
- . L'impact négatif du pouvoir coercitif aux dépens de la coopération, la solidarité
- . Des résultats intermédiaires, une négociation au mieux gagnant-perdant, au pire perdant-perdant

- . Le manque de sérénité, la mauvaise prise de décision par défaut de hauteur de vue
- . Le pessimisme, la vision négative du présent, de l'avenir
- . Un résultat non efficace, au mieux efficace, rarement efficient et durable

Les 5 indices de la guerre systémique

La méthode du bâton (peur, sanction) et de la carotte (valorisation, récompense) est corrélative de la pratique de la crainte et de la contrainte. Elle permet de faire en sorte que les gens fassent ce qu'on leur dit de faire sans opposer de résistance. Cela explique pourquoi les personnels d'État, de la puissance publique, les dirigeants, les forces de l'ordre, utilisent volontiers les ressorts de la crainte du fait qu'ils sont souvent incapables d'être respectés pour eux-mêmes derrière leur rôle ou leur titre. Aussi, lorsque les effets de la crainte sont omniprésents dans la société civile, on peut alors parler de contexte de guerre intérieure au sens systémique et endosystémique. Une guerre soft contre les citoyens qui se joue en amont dans les coulisses institutionnelles, parlementaires, puis en aval dans les services publics, l'administration, la fiscalité, voire ponctuellement dans la rue avec le recours musclé des forces de l'ordre. Les indices les plus fréquents en situation de guerre systémique au sein des États centralisateurs et dictatoriaux concernent la propagande, la dramatisation par le biais médiatique, la référence morale au droit républicain, mais aussi et surtout... :

- . Les **arrestations de personnalités** ou d'opposants à partir de prétextes judiciaires, voire d'actes répréhensibles qui ne l'étaient pas auparavant.
- . Le **nombre de lois votées** au cours d'une même mandature ou sur une certaine période, dès lors que celles-ci sont porteuses de régulations supplémentaires, d'interdictions, de sanctions, de mesures liberticides ou privatives de droit, de nouveaux prélèvements obligatoires.
- . La **diffusion du politiquement correct** et de la pensée dominante à grande échelle (éducation nationale, révisionnisme historique, morale religieuse...), dans les obligations de la vie publique et/ou de manière récurrente dans la plupart des grands médias nationaux.
- . La **manifestation régulière de l'arbitraire**, de l'autoritarisme, de la corruption, au sein de la puissance publique, les postures autocrates des dirigeants et responsables.
- . La **fiscalisation importante** avec de nouvelles taxes dans les énergies utilisées, dans les services publics, bancaires, financiers, les importations/exportations de produits matières premières..., ainsi que la hausse des prix, l'importance des dépenses contraintes.

Chacun de ces indices de violence systémique peut toucher 2 types de cibles : les personnes privées (citoyens) et les personnes morales (entreprises, organisations, entités diverses) selon 5 degrés d'intensité :

- Niveau +1** : Arrêt durable de la violence avec assistance, aide, bienveillance, démocratie avancée
- Niveau 0** : Apaisement ponctuel, recours à la démocratie de base
- Niveau -1** : Durcissement législatif/exécutif liberticide conjoncturel et ciblé
- Niveau -2** : Durcissement législatif/exécutif liberticide constant et global
- Niveau -3** : Violence paranoïaque du système contre le citoyen

Le principe de précaution, un frein sociétal

On observe, par ailleurs, que plus les sociétés modernes sont soumises à l'influence des lobbies dominants, des minorités influentes, des think tanks partisans, plus celles-ci tendent à augmenter puis à durcir les normes, les mesures et décisions coercitives, les procédures filtrantes, les contraintes imposées, dans tous les compartiments de la vie collective. L'un des principaux moteurs conceptuels largement utilisé par la technocratie en poste ([#23](#)) est celui fait de l'usage du principe de précaution comme meilleur moyen de lutter contre le risque et sa maîtrise, en déniait l'audace dans la prise d'initiative, en repoussant le changement créatif et innovant, en rendant les sociétés modernes de plus en plus prudentielles, aseptisées, peureuses, fragiles. C'est bien simple, face à un potentiel d'évolution concret et positif de 100 applicable immédiatement, le recours au prudentiel en tant que principe de précaution mental et légal ne permet souvent qu'un avancement réduit à 5 ou 10, lorsqu'il ne s'agit pas en réalité d'une véritable reculade, d'un retour en arrière. La « dynamique de retenue » qui en découle est devenue un véritable frein au changement par tous les obstacles légaux et contraignants mis en place. Le recours tous azimuts à ce principe hautement prudentiel est à l'origine de la plupart des déviations systémiques rompant délibérément avec le contrat social souhaité par la majorité des citoyens actifs. Il est d'ailleurs incroyable de voir comment un gouvernement décide d'une seule voix en imposant sa violence systémique à tout le monde et, que les citoyens élus par d'autres citoyens en arrivent à faire allégeance d'abord à l'État et à ses méthodes avant de considérer les attentes de leurs pairs et congénères. À l'inverse des enfants qui obéissent docilement sans broncher à l'autorité de la chose publique, tout citoyen adultisé, demandeur de paix et d'amour, refuse fondamentalement la référence à la crainte sous toutes ses formes. La préférence naturelle du citoyen adultisé va à 100% pour l'application du **respect de l'autre** et du **respect de soi**. Le respect se mérite alors que la crainte démerite son auteur. Le respect ne s'impose pas *ipso facto et manu militari* comme la crainte, mais s'applique librement par adhésion, motivation, affinité, discernement. Il faut mériter le respect en démontrant un comportement droit et intègre, le recours positif aux valeurs évolutionnaires résultant d'une force morale et mentale, de l'honnêteté intellectuelle, d'une compétence réelle dans la prise de décision, d'une vision claire et objective de la réalité.

Dans ces conditions, il n'est pas question de s'opposer, de s'imposer, de contourner, de montrer que l'on est le plus fort ou dominant. Le respect est associé à la paix et à l'amour sans agressivité ni violence en recherchant principalement la symétrie comportementale, à être sur la même longueur d'onde et/ou à échanger dans une égalité adulte-adulte (adultisation). La pratique naturelle du respect de soi et des autres procure autant d'effets positifs que la crainte produit d'effets négatifs, tout en sécurisant mentalement et davantage encore les individus et les populations concernées. En misant sur la dignité humaine, la prise en compte des différences, l'intelligence à comprendre et à prendre conscience grâce à un langage de vérité, de sincérité, de transparence et de fermeté si nécessaire, le respect induit la confiance relationnelle et l'apaisement serein de toutes les parties concernées. Grâce aux valeurs inhérentes au respect il devient possible de renforcer la qualité des relations, rendre bien plus efficient l'engagement des individus à donner le meilleur d'eux-mêmes. Chacun garde sa place sans rien imposer aux autres, alors que tous les individus qui misent sur le paraître social et l'image donnée ne peuvent que jouer sur le registre de la crainte en s'imposant d'une manière ou d'une autre par l'argent, le titre, le pouvoir, les relations, le rôle tenu, la fonction hiérarchique. On voit bien-là comment s'artificialise la distance sociale, hiérarchique et verticale

dans le fait de se faire craindre, alors que le respect favorise plus spontanément l'horizontalité, l'équité, la complicité, la coopération.

Les bons aspects du respect

Le respect est essentiel dans la prise de contact, l'échange, la discussion, le commandement, le management. Il traduit une bonne mentalité par... :

- . Le contrôle social de son rapport à l'autre
- . Le fait de considérer l'autre comme une personne digne d'intérêt
- . Le non-usage de méthodes manipulatoires ou agressives
- . La loyauté dans le rapport aux autres
- . Une plus grande ouverture d'esprit et tolérance dans l'échange
- . Une attention naturelle, une écoute empathique plus spontanée
- . Le recours à l'intelligence relationnelle et aux valeurs évolutionnaires
- . La libération de la peur du regard de l'autre
- . L'acceptation des différences, des opinions, des avis contraires
- . La non-pratique de l'autoritarisme, du directivisme, du moralisme

Le syndrome de l'insécurité

L'insécurité est un facteur essentiel en matière de production de violence justifiant tout ce que l'on connaît des méthodes et des pratiques utilisées pour la combattre. L'insécurité commence toujours dans la tête (imaginaire, matricage culturel, conditionnement, endoctrinement, problèmes psychologiques...) pour se réaliser dans la confrontation physique. Il est donc important de traiter la violence en amont, afin que celle-ci ne puisse se matérialiser en aval. Il est nécessaire pour cela de combattre les 2 principaux activateurs systémiques, à toute époque et partout dans le monde, à savoir : le durcissement dans la réponse apportée et le légalisme de la permissivité.

. **Le durcissement en société** (#11, #13, #26, #29, #34, #40) résulte du fait que plus un collectif, une minorité, un système bien installé se sent en danger, plus celui-ci tend à durcir ses réactions par l'entêtement à continuer, par des mesures fortes et/ou par des actions réflexes privilégiant le recours à l'épée (rapport de force) comme au bouclier (rejet du changement, de l'évolution) et non à la volonté de pacifier par la discussion, la négociation, l'adultisation.

. **Le légalisme de la permissivité** transmis et perpétué de génération en génération par la famille, l'enseignement, les milieux sociaux et économiques, fait que plus les individus dans le privé ou parmi les servants du service public pratiquent des usages, des règles, des procédures, chargés de violence endosystémique, plus ils tendent ensuite à les étendre partout où ils passent et agissent. La contamination agit comme une pandémie qui se répand par mimétisme (faire comme les autres) et par esprit d'appartenance (loyalisme conformiste aux usages et règles internes).

De facto, l'insécurité est un levier psychique puissant agissant sous forme de commun dénominateur chez la plupart des humains et des autres espèces animales. Considérant qu'il n'existe pas de risque zéro, l'insécurité est un déterminant du vivant à la fois omniprésent, multiforme, se fondant sur l'émotion (imaginaire, subjectivité, sentiment ressenti...), le défaut de maîtrise du risque (manque de compétence, d'anticipation, recours au prudentiel, peur...), la rationalisation (se rassurer derrière le verbe, le sens orienté des mots utilisés). Elle résulte le plus souvent d'une fixation mentale entraînant des réflexes physiques, des

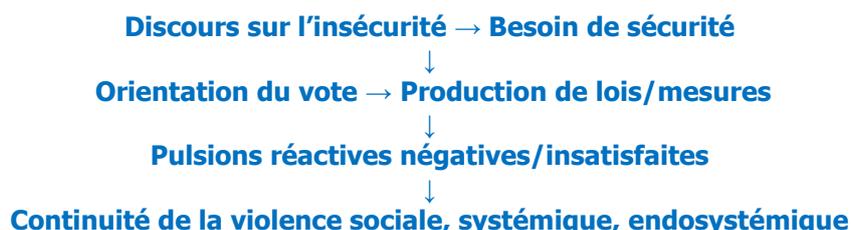
automatismes cognitifs dans les décisions prises, dans les actions menées, dans les comportements du quotidien, tous révélateurs de la personnalité des individus. Ainsi, plus le sentiment d'insécurité est grand chez l'individu, plus l'activité psychique se nourrit de certitudes entêtées, de radicalité dans les positions prises, ainsi que par l'acceptation de « remèdes » démagogiques provenant du monde politique. Parallèlement, afin de bien enraciner ce sentiment au plus profond de l'esprit, s'ajoutent la communication médiatique dramatisante, l'effet zoom, le discours solennisé, les raisonnements sophistiqués faisant feu de tout bois, l'usage de chiffres et de statistiques biaisés, associant généralement l'à moitié vraie à l'à moitié faux. L'homme d'expérience n'a pas en lui le sentiment d'insécurité, car il connaît les tenants et aboutissants vrais et faux de son sujet. C'est généralement l'individu en manque d'informations pertinentes, sans expérience ni vécu adéquat, sans réelle maîtrise du risque, voire psychologiquement fragile, impressionnable, peureux, influençable, dépendant, chez qui le sentiment d'insécurité devient un sujet majeur d'anxiété. C'est avec ce type de profil que l'on tend à imaginer de manière non réaliste des scénarii divers (imagination, fantasme, chimère, illusion, divagation...), rendant l'individu encore plus perméable à la peur du risque et à ses effets.

Face à la réalité, il est bon de rappeler que seuls les gens habitués à la prise de risque maîtrisée, à l'affirmation positive de soi, voire à la témérité avec ou sans conscience du risque, savent relativiser la notion d'insécurité en y apportant des réponses adaptées (prévention, moyens utiles, vigilance, anticipation, solution technique...). Si l'insécurité entretient la peur, la peur entretient également l'insécurité dans un cercle vicieux incitant à la prudence, le non-passage à l'acte, la non-audace, l'abus du principe de précaution, le contournement de l'effort dans un suivisme passif. En d'autres termes, ce n'est pas le sentiment d'insécurité qui dynamise un groupe, une entreprise, une collectivité, une société tout entière. Il faut commencer par dynamiser chaque individu en agissant sur la motivation à faire, sur l'expérimentation en terrain inconnu, sur l'esprit d'entreprendre, sur l'engagement physique, sur la pratique du terrain en mode autonome, sur l'exposition personnelle en sortant de sa zone de confort, sur la prise d'initiative innovante, sur l'apprentissage manuel à pouvoir se débrouiller seul dès le plus jeune âge, sur l'autodiscipline dans toutes les activités à risque...

Le caractère incestueux entre sécurité et insécurité

Le fait d'entretenir politiquement l'insécurité par voie médiatique et statistique (délinquance, criminalité, immigration, accidentalité, violence urbaine, risque sanitaire, risque de conflit et de guerre, multiples formes de malveillances, problèmes à venir, haine des autres...) est une constante dans tous les régimes au monde. C'est même le meilleur moyen de souder artificiellement la population, d'orienter et faire basculer l'opinion publique en faveur des mesures prises, de réduire les velléités de changement politique lors des épisodes de vote. On peut ainsi dire que l'utilisation de l'insécurité est le meilleur moyen en politique, gouvernance et direction collective, de faire passer les mesures sécuritaires, les lois liberticides et interdites, les ordres, en créant une pression mentale par la dramatisation des enjeux et des conséquences puis, ensuite, une décompression par des propos plus rassurants destinés à soulager le stress et l'anxiété collective. Ce qui est sûr, c'est qu'il existe un lien quasi incestueux entre le discours sécuritaire et les mesures destinées à lutter contre l'insécurité, lesquelles entretiennent en permanence le discours sécuritaire et ainsi de suite. Il ne faut donc pas s'étonner lorsque l'on allume le feu social via l'invocation du discours politique, la répression,

la contrainte, la pression économique, l'égalité dogmatique par le mépris, l'indifférenciation et l'injustice, et plus encore par l'autoritarisme rigide en matière d'ordre et de soumission, par les inégalités flagrantes dans le traitement des cas, par les obligations d'être en règle avec la loi, par les devoirs civiques et moraux..., que se manifestent en face tout le spectre des pulsions réactives en matière de violence individuelle et sociale. On peut aussi dire que lorsque la démagogie politique utilise l'insécurité pour se faire valoir et/ou se faire reconduire dans les urnes, c'est toujours celle en provenance des autres et jamais de soi-même. Cette mono vision partisane de l'insécurité nourrit la plupart des mesures législatives, normatives, réglementaires, procédurières, censées la combattre. Si la moitié des discours officiels, de l'offre marketing technocratique, de la communication politique, se transformait en juste protection sécuritaire (alimentaire, sanitaire, logement, emploi, revenus décents, justes prix...), l'humanité avancerait à grands pas au lieu de stagner continuellement, voire reculer dans certains pays. Il en découle, à la place, une boucle pernicieuse faisant que la communication politique sur l'insécurité ne fait que solliciter le besoin de sécurité dans l'esprit des gens avec, pour double effet, d'orienter le vote citoyen et favoriser la production consécutive de lois à visée sécuritaire. Cette boucle en surface sociétale n'agit pas à la source des attentes humaines et citoyennes de paix, d'amour et d'adultisation et pas davantage sur la satisfaction durable des besoins concernés, mais alimente directement et indirectement une insatisfaction chronique, la déception, la démotivation face aux mesures imposées, entraînant la continuité foncière et pulsionnelle de la violence sociale, systémique et endosystémique.



Agir contre la sédimentation continue des mesures systémiques

Il n'y a pas nécessité de voter des lois lorsque tout va bien. C'est presque toujours en gestion de crise au présent ou en prévention de problèmes à venir, donc d'insécurité réelle ou potentielle, que le législateur est sollicité par les pouvoirs en place pour mettre en place des parades légales. Le problème est que la plupart de ces protections législatives s'additionnent au fil du temps en formant progressivement de hauts murs encadrant toute activité humaine. C'est un peu comme si l'espace collectif se réduisait peu à peu à l'instar d'un « pré carré » entouré de murs (règles à suivre), de barbelés (interdits, sanctions), de tours de guets (services publics), de haut-parleurs (médias), surveillé en permanence par les gardiens du temple (force de l'ordre, militaire). C'est cette situation ressentie comme liberticide, contraignante, oppressante selon les pays, qui active la plupart des pulsions de violence contre les systèmes en place. Par la fréquence, l'intensité des mesures prises (normes, procédures, formalités administratives...), ainsi que la complication croissante que cela suppose, se produit alors dans l'esprit du citoyen une **torsion inversive**. Au lieu d'être considérée comme protectrice, l'hyper sécurisation imposée par la surveillance de masse, la norme sociale, l'obligation administrative, la contrainte fiscale, la force procédurale, devient une insécurité mentale permanente en termes de stress dans le vécu quotidien, de privation

objective de droits et de libertés, de frustration à ne pas pouvoir agir et décider comme souhaité, d'insatisfaction chronique dans certains besoins humains.

En matière d'hygiène sociétale sur le plan culturel, social, politique, économique, plus l'espace de vie collective est ressenti comme observé, contrôlé, limité, petit, asphyxiant, plus il devient nécessaire de pratiquer une sorte de « reset » par le toilettage, le nettoyage, voire la déconstruction de l'existant inutile, obsolète, difficile à vivre, sans valeur ajoutée ([#0](#), [#2](#), [#5](#), [#9](#), [#12](#), [#20](#), [#21](#), [#24](#), [#29](#), [#36](#)).

Lorsque la violence appelle la violence

En général, la violence appelle la violence que ce soit par la rancune, la rancœur, la haine, la volonté d'en découdre. En répondant à la violence par la violence, on la prolonge indéfiniment en soi et avec les autres. En laissant la violence s'appliquer chez les autres et entre les autres, on la légitimise dans une forme d'acceptabilité passive. On ne résout pas la violence en l'empêchant par la contrainte ou en la condamnant par la sanction, on ne fait que la prolonger sous d'autres formes. Si la violence s'inscrit dans la norme acceptable par et pour le plus grand nombre, elle devient alors admissible, sans pour cela se justifier sur le fond ni être légitime ni souhaitable (sauf cas objectif de réciprocité). Son degré d'acceptabilité dépend du conditionnement familial, culturel, systémique, idéologique et sociétal au sens large. Toutefois, lorsque l'individu est sous l'emprise de la violence, il ne peut que l'exercer, la reporter dans le temps, la déplacer ailleurs, l'appliquer autrement et/ou la transformer en mal-être psychique, en maux psychosomatiques, en problèmes psychologiques. Si la manifestation de la violence est de nature pulsionnelle sans vraiment faire d'effort pour s'y opposer, le contrôle de celle-ci suppose, au contraire, une grande force morale. Sans contrôle par la volonté, on observe alors que le passage entre l'entretien des braises de l'agressivité et son inflammation sous forme de violence dans le passage à l'acte physique et/ou matériel est souvent fragile et ténu. Un rien peut suffire. Par contre, réussir à apaiser la violence en soi et avec les autres nécessite du caractère, du tempérament, du mental, en sachant faire les efforts nécessaires sur soi-même dans l'autodiscipline et l'intelligence relationnelle en temps réel ([#28](#)). Le citoyen comme le futur citoyen sont soumis en permanence à des pressions agressives quasi quotidiennes pouvant s'assimiler à de la violence sociétale légalisée et légitimée. 3 exemples universels (parmi beaucoup d'autres) dans lesquels préexiste une violence latente derrière le caractère bien établi et jugé normal des pratiques en usage.

Lorsque le milieu de l'éducation entretient la violence

L'éducation publique (école, établissement scolaire, collège, lycée...) comme l'éducation privée et l'enseignement en internat sont des lieux propices à la pratique et à la transmission de la violence durant l'enfance et l'adolescence. La principale justification donnée par le corps enseignant est celle de la « bonne éducation » en obligeant à suivre et subir des comportements de domination aptes à forger l'esprit et le tempérament. La grande tolérance envers les pratiques violentes, voire sa banalisation, remonte très loin dans le passé collectif surtout religieux. La première grande source de violence endogène provient de l'autorité de tutelle (enseignant, surveillant, administratif...) en se justifiant par le manque d'attention, de respect des règles en vigueur, le manque de discipline, d'intérêt pour la chose enseignée... C'est parallèlement toutes les obligations de silence, de présence sage et docile, de longue durée dans la posture assise, de participation forcée à des exercices et

devoirs. C'est aussi le manque de pédagogie à motiver les participants et bien sûr la personnalité des intervenants et des enseignants dans leurs insuffisances de psychologie relationnelle, souvent bien identifiées par la plupart des écoliers et étudiants. La seconde principale origine est celle provenant du grégarisme et du mimétisme premier degré manifesté par les autres élèves. Que ce soit durant la classe, dans la cour de récréation ou à l'extérieur de l'établissement, la violence est omniprésente à l'échelle individuelle. Plus l'individu est jugé faible physiquement ou intellectuellement, apparaît comme un étranger par ses différences visibles, par son origine sociale ou ethnique, par son isolement des autres, par sa faible participation aux activités du groupe et/ou se comporte en victime, plus se développe en lui ou elle une mentalité victimaire, voire une forme de victimisme (punching-ball, tête de Turc, bouc émissaire...) et/ou d'autovictimisation, plus la violence s'acharne sur lui ou elle. Entre la pure méchanceté, l'autoritarisme arbitraire, pervers, cynique et/ou discriminant, la médisance, le harcèlement moral, physique et chantage, l'isolement, la provocation, l'intimidation, la menace directe, les fausses disputes, les règlements de compte..., la violence se manifeste sous différentes formes pas toujours prouvables ou identifiables par un tiers. Rappelons que l'école du savoir est corrélative de l'école de la violence pour beaucoup trop d'élèves marquant à vie la plupart des futurs adultes et actifs. Si la culture de la violence est parallèle à l'enseignement et à la formation de la personnalité, c'est dans beaucoup trop d'établissements par... :

- . L'humiliation publique, les brimades
- . Le cyberharcèlement sur les réseaux sociaux
- . Le racket, le rançonnement, l'extorsion
- . Les châtiments corporels
- . Les abus sexuels, les sévices physiques
- . Les punitions à répétition
- . Les commentaires dévalorisants, les mauvaises notes
- . Les bagarres, les bousculades, les coups portés
- . Les railleries, les moqueries, les insultes
- . L'exclusion de la classe ou de l'établissement
- . La destruction ou la confiscation de biens personnels
- . La formation de petits groupes antagonistes dans la cour de récréation
- . La présence d'élèves dominants, agressifs, jouant les petits chefs

Lorsque le milieu professionnel entretient la violence

Toute entité à vocation professionnelle (personne morale, organisation, entreprise, service public, commerce, artisanat, association à but non lucratif...) sécrète en permanence les constituants toxiques de la violence interindividuelle, aussi bien en interne envers l'ensemble du personnel et des cadres dirigeants, qu'auprès des clients et partenaires extérieurs. Tous les milieux professionnels reposant sur un modèle relationnel classique ont pour commun dénominateur la domination des uns envers les autres (de l'Offre vers l'Offre, de l'Offre vers la Demande, de la Demande vers l'Offre, de l'autorité vers l'assujetti, d'un rang hiérarchique à celui inférieur...), à partir d'une multitude de pouvoirs exercés, de rôles, de statuts, de titres, de compétences, de niveau de diplôme jugé supérieur... La culture sous-jacente de la violence en milieu professionnel se retrouve aussi bien dans l'ordre imposé, la consigne donnée, la procédure à suivre, l'usage obligé d'une technologie précise, l'atteinte d'un objectif difficile à atteindre, ou encore la subtilité cynique et perverse de certains échanges recourant uniquement à la sémantique des contenus et non à l'action concrète. Aussi, dès qu'un émetteur impose son discours ou son message

et/ou qu'un récepteur n'écoute pas ou refuse le message, la sujétion de violence s'insinue alors chez l'un et/ou l'autre par différents biais comme... :

- . Le poids des normes, des règles à suivre, des obligations à subir en permanence
- . Les revendications insatisfaites, les mauvaises conditions de travail
- . La négociation tarifaire et non tarifaire dure entre fournisseur, client, distributeur
- . La politique carriériste en interne visant à se faire valoir aux dépens des autres
- . Le management dur dans la gestion des tâches, des affaires et des hommes
- . Le blocage des salaires, les freins à l'évolution de carrière
- . L'instruction donnée de manière directive, brutale, arbitraire, discriminante
- . L'échange verbal non respectueux, méprisant, sans aucun savoir-vivre
- . La relation de domination contractuelle explicite, léonine
- . La concurrence rude, la compétition acharnée, la course aux parts de marché
- . Le résultat final conduisant à une relation perdant-perdant, voire perdant-gagnant
- . La culpabilisation face à l'erreur, l'échec, la faute dans le travail accompli
- . La déception ressentie dans les affaires et/ou les projets en cours
- . Les pratiques sécuritaires, de surveillance, de contrôle, de notation, de scoring
- . Les décisions affectant l'emploi, la rémunération, les attentes professionnelles
- . L'hypocrisie, le mensonge, la lâcheté dans le comportement des autres
- . Le constat d'une arrière-pensée fondée sur la malhonnêteté intellectuelle, le déni
- . Le comportement d'évitement, le fait de ne pas assumer ses responsabilités
- . La victimisation dans le manque de dignité, le comportement peureux
- . Le sentiment d'insécurité, de précarité, de démotivation à la tâche
- . La dépossession d'avantages, de moyens de travail, d'équipements

Derrière ces quelques exemples, la réaction spontanée est habituellement dans la non-acceptation, même en sauvant la face par savoir-vivre et contrôle de soi. La violence réapparaît toujours dès que le responsable ou la cible critiquée n'est plus là, n'entend pas, ne voit pas. Il existe beaucoup de violence manifestée dans le dos des gens !

Lorsque le judiciaire entretient la violence

Toutes les pratiques conservatrices intolérantes, directives, autoritaires, psychorigides dans les usages, la morale, ou encore l'application stricte de méthodes et procédures, soufflent sur les braises de l'agressivité structurelle. Alors que le recours à la loi, à la justice, à l'institution judiciaire, est recommandé pour son aspect légal et officiel (#10, #15, #20, #21, #25), l'impact pour la victime est souvent traumatisant du fait du stress provenant du parcours d'obstacles à subir avec les acteurs du judiciaire (retour sur le passé, enquête, rendez-vous administratif, aspect financier, délai d'instruction, présence au tribunal, rendu du jugement...). Ce stress active un système de fixation mentale, de défense psychologique, pouvant être mis à mal, voire non satisfaisant au final, en laissant des traces profondes de frustration, de maltraitance psychique, de non-consideration suffisante du préjudice moral subi. Pour le coupable, c'est aussi un moment de forte contrainte psychique, de soumission forcée aux règles du système qui n'annihile pas la violence intérieure, mais la contient par nécessité, jusqu'au moment où celle-ci réenvahit l'esprit sous forme de vengeance, de revanche, de défoulement sur des cibles précises. Elle peut aussi se déplacer sur des objectifs à accomplir, sur des maillons faibles, sachant que l'agressivité structurelle ne peut s'éteindre d'elle-même sans un véritable changement d'état d'esprit, de comportement, d'opinion, de vision, de réflexion, de relation aux autres. La violence issue du fonctionnement de l'entité judiciaire (hors peine et sanction pour les

coupables) perdure dans l'esprit des individus et des citoyens concernés dès lors que préexistent des usages, des règles et des procédures à suivre imposant des contraintes mentales à subir comme... :

- . La tendance à la culpabilisation malgré tous les artifices du lexique judiciaire
- . La tendance à l'infantilisation, la domination, la soumission du citoyen
- . La distanciation protocolaire entre les représentants de l'entité et le citoyen
- . La hiérarchisation et la verticalité unilatérale issue des rapports institutionnels
- . La longueur, la course d'obstacles, la durée des procédures
- . L'intouchabilité des magistrats et avocats en cas de décision arbitraire, injuste
- . La réciprocité non appliquée en cas de mauvaise décision prise
- . Le business judiciaire discriminant et sélectif dans les affaires traitées
- . Les efforts d'organisation à consacrer dans la vie privée et/ou professionnelle
- . L'investissement temps et l'énergie mobilisée par les plaidants

L'impact mental et psychologique subi par les acteurs impliqués dépasse souvent la raison ou la justification première ayant initié la procédure judiciaire. Lorsque la « machine » judiciaire se met en marche, les effets collatéraux négatifs sont généralement supérieurs aux conséquences directes. Il existe même un décalage net entre la préservation du bien-être mental de la victime innocente et/ou impliquée contre son gré et la priorité accordée à la procédure et sanction du coupable. Donner la justice, c'est souvent malmenager toutes les parties en lice de manière différente, tout en préservant d'abord la sérénité des acteurs du judiciaire. Si la chose semble normale et établie dans un État de droit lambda, est-elle normale dans un cadre de citoyenneté et de démocratie avancée ?

Ce qui excite la violence

Rares sont les individus qui changent vraiment à l'âge adulte, sauf à la croire ou le faire croire. On ne fait que réduire l'intensité des pulsions, des besoins, des demandes, ou encore les déplacer sur d'autres sujets et objectifs. L'empreinte mentale du vécu, des émotions et des ressentis en cours de vie est telle qu'elle ne peut s'effacer définitivement sur le fond de la mémoire, des instincts, des inclinations, sachant que le naturel revient toujours dès que les conditions s'y prêtent. Ainsi, face à la violence et/ou face à des comportements jugés agressifs, les pulsions reprennent leurs droits et primautés entraînant un retour aux anciens plis et réflexes psychologiques. Par ailleurs, tout ce qui s'oppose à la demande légitime d'un besoin dominant, de nourriture, de soin, de paix, de sécurité, de respect, de dignité, réactive la « réflexologie instinctive » de la violence, notamment lorsque se manifeste des situations comme... :

- . Atteinte directe, volontaire ou non à l'intégrité physique
- . Critique d'une position, reproche, dénigrement
- . Obstacle dressé, obligation à subir
- . Interdiction, privation, censure
- . Emprisonnement, détention, enfermement, internement
- . Coup, torture, harcèlement, piège tendu
- . Accusation, humiliation, injure, médisance
- . Mépris, arrogance, dédain
- . Mimique faciale, posture hostile, mot ordurier
- . Application d'une sanction, condamnation, châtement jugé non légitime
- . Radicalité, autoritarisme, despotisme, tyrannie
- . Application d'une réciprocité partielle, coups et actes non décisifs
- . Menace, provocation, défi

Ce qui apaise la violence

Il est possible de réduire fortement, voire totalement, l'agressivité et la violence en tout homme et femme sain(e) d'esprit. La solution consiste à agir, à la fois, sur la construction mentale dès la petite enfance, puis dans la manière de se comporter avec les autres à partir d'un socle attitudeur reposant majoritairement sur l'affirmation positive de soi et les valeurs évolutionnaires. Tout individu peut opter pour une ou plusieurs pistes d'action en les agrégeant ensemble, afin de choisir des voies d'expression plus positives, sans égo, sans rapport de force ni esprit de domination comme... :

- . Contrôle de soi évitant l'émission de signes physiques d'agressivité
- . Amour, partage et solidarité
- . Paix profonde, sérénité
- . Recherche d'équilibre dans l'intimité, les rythmes de la vie privée
- . Motivation associant un faisceau d'objectifs à atteindre
- . Satisfaction régulière dans les besoins dominants
- . Adultisation, affirmation positive de soi, intelligence relationnelle
- . Recours constant aux valeurs évolutionnaires
- . Réponse ferme et déterminée par réciprocité proportionnée
- . Règlement à l'amiable, deal gagnant-gagnant, donnant-donnant
- . Négociation assertive, compromis équitable
- . Méthode 1.2.3, usage de la dissuasion

La néo-violence du monde contemporain

Depuis toujours, le monde est violent en accumulant sans cesse une inventivité perverse dans les rapports imposés, obligés, inaboutis entre l'homme et l'homme, ainsi que l'homme et la femme dans certains pays. Tout le monde a des comptes à régler (en politique, dans l'entreprise, la vie professionnelle, la période d'enseignement, la famille, les relations de couple, les adversaires, les coupables d'agression, les critiqueurs, les harceleurs, les dénonciateurs, les collabos...). Il faut donc bien différencier l'homme violent de l'homme seulement agressif, l'homme coupable de l'institution qui l'héberge. C'est l'homme décisionnaire, le relais transmetteur et l'exécutant en matière d'ordre directif et/ou d'application concrète de la violence qui doivent changer, évoluer, être sanctionnés et pas forcément leur entité d'appartenance qui, par ailleurs, peut accueillir des gens bien. Cette distinction réduit fortement les types de solutions à adopter en s'attachant, dès le départ, à utiliser des critères hautement qualitatifs envers les futurs profils de dirigeants, de managers, de membres actifs. Il ne s'agit plus de sélectionner les profils agressifs, autoritaires, manipulateurs, calculateurs, suiveurs, même très intelligents et super diplômés, en ce qui concerne les postes de direction, de commandement, de management, mais ceux et celles affichant un taux majoritaire d'affirmation positive de soi, de maturité, d'expérience du terrain et naturellement d'intelligence pratique. Et cela change tout d'entrée de jeu, en implémentant au sein de chaque entité un autre état d'esprit, une autre mentalité, une autre qualité d'échange dans les relations interindividuelles. Il s'agit d'un choix sociétal décisif pour éviter l'amplification de la violence existentielle ressentie par le citoyen lambda, d'autant plus que se développent de manière exponentielle 5 grandes tendances contemporaines agissant comme un nouveau « cancer sociétal » à grande échelle affectant insidieusement la condition humaine et citoyenne avec :

- . La communication et ses excès
- . La post-vérité et la non-vérité
- . L'efficacité à court terme
- . La technocratie prudentielle
- . Le durcissement des pratiques managériales

. **La communication** est devenue pour beaucoup trop de gens le substitut de la facilité mobilisant uniquement l'intelligence, en évitant l'effort de l'action et le risque de l'engagement terrain. En s'autostructurant à partir d'informations vraies et fausses, réelles et virtuelles, utiles et sans grand intérêt, pertinentes et réchauffées, la communication est devenue tout à la fois l'art du verbe, la science du raisonnement, la démonstration d'intelligence, l'amplificateur d'émotion, jusqu'à devenir l'univers du mensonge légal. Si au départ, la maîtrise de la communication est une véritable puissance de feu sémantique capable de soumettre l'esprit, l'influencer, le séduire, le manipuler, son excès produit rapidement de la saturation à vouloir en dire trop, à en faire trop, jusqu'à se retourner contre celui ou celle qui l'utilise. Alors que peu de communication renforce l'intérêt pour l'émetteur, trop de communication décrédibilise à la fois le sujet abordé, l'individu émetteur, le média diffuseur, l'image de l'entité ou du produit concerné. L'âge d'or de la communication informant sur... et stimulant l'intérêt pour... devient de plus en plus par sa multiplicité, voire sa cacophonie, une simple musique d'ambiance faisant passer le temps, très vite oubliée et sans aucun impact sur la décision. Même l'empreinte mémorielle destinée à « enfoncer le clou » devient quasi inexistante chez beaucoup d'individus, voire se retourne contre l'émetteur. À vouloir considérer la communication comme « l'arme du siècle », le protagoniste qui l'utilise sans modération se trompe à la fois sur la portée réelle de son message ou discours, sur la grande volatilité de sa mémorisation, sur la faiblesse d'impact à influencer toute conscience adulte. En utilisant la communication (prise de parole, message écrit, débat, commentaire, opinion, discours...) à toutes les sauces, en recourant de manière excessive, voire abusive, à la virtualité des mots et des images, aux promesses non tenues, aux espoirs souvent déçus, aux bonnes intentions jamais suivies d'effets, à l'indignation soulageant la conscience, mais ne faisant rien avancer, il arrive un moment où trop c'est trop. C'est l'artificialité des méthodes utilisées lorsque celles-ci sont non spontanées, non authentiques, mensongères, désinformatives, trop marketisées, trop intellectualisées, trop lénifiantes, trop dramatisantes... que la communication perd de son attrait naturel. Si l'esprit crédule, innocent, confiant, partisan, se laisse facilement séduire au premier degré, l'esprit plus averti ressent l'excès de communication comme une atteinte directe à son intégrité morale et intellectuelle. Il se produit alors une réaction défensive engageant l'individu à prendre instinctivement position contre, de manière hostile, critique. En ce sens, l'excès de communication loin d'assagir les comportements tend davantage à les exciter dans un antagonisme qui peut ensuite se traduire en acte agressif ou violent aussi bien chez le partisan que chez l'opposant.

. **La post-vérité et la non-vérité** sont devenues les matrices culturelles du présent. L'important n'est pas la vérité stricto sensu des faits, mais ce que l'on croit être ou imagine être la vérité des faits. L'esprit étant malléable comme une éponge, une terre d'argile, l'important est de façonner la réalité (avec la communication) pour satisfaire les attentes du plus grand nombre ou celles de minorités et cibles spécifiques. Pourquoi donc s'en priver lorsque cela favorise l'activité politique et celle du monde économique toujours en recherche de superlatif, de merveilleux, d'opportunité, de référence favorable au passé... Le mensonge est devenu le liant qui unie tout dans une apparente cohérence, peu importe qu'il s'agisse de vérité

alternative, de désinformation organisée, d'invention illusoire pour séduire, de distorsion des faits, l'important étant de convaincre et de s'autoconvaincre, de suggestionner et de s'autosuggestionner, afin de rassurer et de se rassurer. Au-delà d'un large éventail de stratagèmes manipulatoires, le recours à la post-vérité (jouer sur l'émotion suscitée plutôt que sur l'objectivité des faits) ou à la non-vérité (sans présence d'information factuelle claire, précise, vérifiée) cache des intentions souvent coupables, des objectifs malintentionnés. C'est le cas notamment à grande échelle au niveau planétaire et international, lorsque le traitement déformé de la vérité sert les intérêts en secret (Off média) des puissances de l'argent, des hyper riches, des lobbies industrialo-militaires, des grands organismes financiers et d'investissement, des multinationales, de la diplomatie de l'ombre, voire des organisations mafieuses. Comment mieux diriger l'ordre mondial que de s'entendre parmi ceux et celles qui détiennent le vrai pouvoir d'influence en convergeant sur une stratégie d'ensemble via l'interpénétration de liens financiers, économiques, culturels, politiques et idéologiques hautement conservateurs. Le procédé est vieux comme le monde, simple et efficace, d'autant plus qu'il existe des milliers de relais sous forme d'une vaste toile d'araignée en réseau. Les grandes religions l'on déjà fait dans l'histoire, pourquoi pas les grands opérateurs contemporains qui n'ont même plus à se déplacer ? En d'autres termes, l'actualité du monde n'est pas qu'une addition désordonnée de crises, de guerres, de tensions géopolitiques déliées les unes des autres, mais relève d'une « dynamique des plaques » lancée ici, opportuniste là et/ou contrôlée sur l'essentiel, avec en première ligne et en surface du monde réel les personnels politiques élus (souvent téléguidés) et les grands médias (aux ordres) face aux populations. La croyance (#47) est le Graal de l'influence depuis toujours, faisant que ce n'est pas le monde politique tel qu'on le connaît (ou se montre) qui guide en réalité la destinée (aléatoire) des nations du monde, mais les grands intérêts conservateurs financiers et économiques en parfait « underground », même si ceux-ci font en sorte d'agir sur le plan social et le sociétal avec une dose d'humanisme. D'où l'importance du mensonge officiel permanent dans les sociétés modernes et l'omniprésence de la force publique et sécuritaire !

. **L'efficacité à court terme** est devenue le credo absolu dans toutes les entités et organisations à finalité business et lucrative. La démarche d'efficacité est l'objectif « Number one » destiné à prolonger le plus longtemps possible l'existant, à exploiter au maximum les ressources disponibles, à se développer en hommes, ressources et moyens, sans toujours vraiment se soucier des effets collatéraux et du défaut d'efficience à moyen et long terme. Elle mobilise dans le monde professionnel le principal du cerveau humain sous forme de focalisation à ne voir que le résultat final qu'importe les moyens utilisés. La recherche d'efficacité par la productivité, la technique et/ou l'allocation de ressources, établie presque toujours sa propre hiérarchie. Les priorités en la matière sont de privilégier d'abord et avant tout ce qui a rapport à l'argent (CA, gain, bénéfice, profit, optimisation de la gestion...) devant la qualité réelle du produit ou service, la satisfaction complète du client, la motivation durable des personnels, l'équité entre les parties... L'efficacité par l'argent, moteur économique et financier, n'est nullement synonyme d'un partage juste et équilibré ultérieur, c'est même souvent le contraire au profit principal de certains. Cette fuite en avant dans la course à l'argent-roi induit obligatoirement la nécessité d'une concurrence acharnée, d'une compétition permanente, produisant mécaniquement tout le panel des réactions agressives, manipulatoires et/ou violentes, derrière le politiquement correct et la sociabilité apparente. C'est aussi exploiter sans vergogne tous les potentiels humains et technologiques, toutes les capacités compétentielles et intellectuelles des opérateurs en lice, via le passage obligé par les moules académiques produisant

(sans vraiment le vouloir) des séries quasi industrielles de promotions clonées de diplômés. Des futurs cadres et actifs souvent sans grande créativité, bridés en partie dans leur affirmation positive de soi, mais formatés à répéter, réitérer à l'identique, tout ce qu'ils ont appris en étant « motorisés » de l'intérieur par de grandes ambitions égotiques et égoïstes. On voit bien-là que l'esprit de reproduction à l'identique des acquis (esprit technicien), l'esprit de gestion et l'imposition de soi dominant généralement sur tout le reste. Autant de matrices à violence latente reléguant, sauf exception, la pure créativité humaine (ce qui distingue fondamentalement l'homme de l'IA et de la machine), ainsi que l'audace d'entreprendre par soi-même, aux seuls autodidactes et manuels bien plus mal considérés. La focalisation sur l'obtention de l'argent facile, sur le profit maximum, sur la rentabilité rapide, sur la stricte budgétisation, est une contre-évolution aux dépens directs du bien-être individuel et social. En ce sens, les conséquences courantes de l'efficacité bénéficient majoritairement aux minorités de riches, aux dirigeants, aux nantis, aux actionnaires, aux corrompus, aux intermédiaires, aux prédateurs, aux délinquants en col blanc et, beaucoup moins, aux salariés et à la population en général.

. **La technocratie prudentielle** est devenue le principal frein au changement sociétal. Derrière une forte agitation communicationnelle de surface, la grande majorité des mesures prises durant chaque mandature présidentielle (normes, lois, procédures, règles...) profite davantage aux partis politiques en place, aux grands systèmes dominants, qu'aux citoyens lambda. La technocratie est directement issue des matrices d'enseignement académique par la sélection des profils, la notation, la discipline obéissante et le diplôme. Autant de critères qui s'éloignent de la pure évolution naturelle du caractère et de la personnalité, voire qui font barrage au rythme personnalisé de chacun(e), qui brident les attentes intimes, qui frustrer les rêves d'accomplissement, qui affectent les motivations profondes animant originellement tout individu libre et sain d'esprit. La technocratie est devenue la soldatesque en col blanc (#23) au service direct des grands intérêts de l'État employeur, de la politique partisane, de l'économie marchande, de la finance gérant l'argent de tous. Son grand problème est d'être constamment soumise aux ordres du pouvoir hiérarchique en devant agir de manière prudentielle, lente, en terrain connu, en se protégeant de tout risque personnel et/ou retour de bâton. La mission principale du technocrate n'est pas l'évolution des sociétés ou la satisfaction du citoyen, mais le maintien de l'ordre dominant et/ou conservateur existant, en concevant et en proposant des réponses sans véritable courage ni audace, en restant toujours caché derrière l'arbre hiérarchique. C'est l'inadéquation profonde des solutions apportées, nonobstant leur efficacité politique faciale et technique apparente, qui entretient les ferments de la violence sociale. C'est pour le citoyen lambda habitué à prendre des risques personnels au quotidien un véritable crève-cœur, un non-sens que de voir ceux qui décident du sort collectif agir de manière « petit bras », d'être « mou du genou » face aux partenaires dominants, copier et/ou détourner ce qui existe déjà et/ou ailleurs, sans apporter de véritable valeur ajoutée ni franche rupture réformatrice souhaitable. En ce sens, la violence que cela suscite ne provient pas d'une atteinte corporelle, mais d'un impact cognitif immatériel. Le plus détestable de l'esprit technocratique, aussi bien dans le secteur privé que public, est le faible intérêt porté au citoyen anonyme ou au client final. Ce qui compte avant tout, c'est l'avancement de carrière, la hausse attendue de la rémunération, la valorisation statutaire en interne. Le technocrate se reconnaît, à la fois, par sa rigidité procédurière et le fait de mobiliser plus d'énergie à faire de la « politique en interne », à jouer un rôle dans le paraître et les apparences, à se faire valoir auprès de la hiérarchie, à vouloir gravir les échelons avant les autres, à

gérer son temps de travail pour ne pas faire plus d'heures que nécessaire. C'est en quelque sorte le contraire de l'entrepreneur indépendant, fonceur, innovant, créatif. Cette limitation à agir, largement autoacceptée dans un monde professionnel hyper encadré, est compensée par la mobilisation d'une intelligence analytique et logico-mathématique foncièrement construite sur la mémoire. Cette tendance lourde implique de recourir sans cesse aux toujours mêmes référentiels d'un technocrate à l'autre, sans aucune évolution créative. Il en ressort une « inventivité » toxique cherchant plus à créer des normes, lois et procédures, additionnant et cumulant sans cesse de nouvelles mesures de contrôle, obligations dans le détail administratif et autres contributions imposées aux toujours mêmes citoyens, actifs, consommateurs, administrés, utilisateurs...

. **Le durcissement des pratiques managériales** est devenu le signe de la grande fragilité relationnelle à l'intérieur comme à l'extérieur de l'entreprise. C'est ce qui se passe dans un grand d'entreprises soumises à la violence de la concurrence et de la compétition économique et qui n'ont rien compris aux bienfaits de l'intelligence relationnelle en confondant rentabilité avec dureté. L'intransigeance, la méchanceté, la froideur et/ou la brutalité des ordres à suivre au sein du monde professionnel privé et public, rend les rapports humains entre collègues et membres du personnel souvent hypocrites, lâches, pervers, cyniques, en un mot : négatifs. La dureté et l'autoritarisme déforment le rôle à tenir, rigidifient la fonction ou la mission à mener, stressent les tâches à accomplir, en les rendant beaucoup plus difficiles à vivre, plus dures psychologiquement à assumer. Le management dur affecte directement la santé mentale des actifs concernés, aussi bien en interne que dans les rapports externes avec la clientèle et les fournisseurs qui en subissent indirectement les conséquences. C'est bien simple, plus le management est autoritaire et moins l'individu tend à donner le meilleur de lui-même en limitant sa participation au minimum syndical ou contractuel. Il oblige non pas à se dépasser, mais à devenir un combattant du chiffre et de la statistique, comme d'autres deviennent des combattants de la terreur ou des martyrs de l'idéologie religieuse. L'effort produit sous contrainte agit sans aucun doute sur le taux de productivité directe, voire sur la rentabilité immédiate, mais se prive parallèlement de plus grands potentiels de réussite, ainsi que des effets positifs incomparables de l'épanouissement individuel et/ou d'avancées créatives liées à la mobilisation motivée de l'intelligence collective. Il est symptomatique de constater que plus on dit que le management dur est contre-productif, plus les dirigeants incompetents s'entêtent à déléguer le recours de cette méthode à des cadres dogmatiques, à des managers autoritaires ayant des problèmes psychologiques (taux important d'agressivité, d'imposition de soi, de manipulation) et/ou foncièrement inaboutis en eux-mêmes. Le simple fait de s'entêter dans des certitudes et des habitudes de directivité par l'autorité statutaire révèle combien l'individu est à contre-courant de ce qui doit être fait, en soufflant sur les braises de la violence en soi (surmenage, dépression, maladie, maux psychosomatiques, envie de suicide...) et en groupe (intention de nuire à autrui, dénonciation, peau de banane, harcèlement, arrogance, mépris, cynisme, ironie, calcul manipulateur froid...). L'entêtement à poursuivre dans cette voie prouve combien la mentalité dans l'entreprise est mauvaise, erronée, en perpétuant dans la sphère économique toutes les pulsions de l'animalité en l'homme (#44). Les dégâts collatéraux peuvent être énormes dans la vie personnelle, dans la sphère sociale, dans le milieu environnemental, surtout lorsque la haute technologie, l'IA, le numérique et l'électronique s'en mêlent pour mieux contrôler l'humain dans l'accomplissement de ses tâches.

Les 12 règles de l'antiviolence

Personne n'échappe à la violence de la vie (hostilité, fréquentation, relation, épreuve, souffrance, maladie, échec, stress négatif, déception, trahison, décès de proches...) et cela d'autant plus, que celle-ci est omniprésente dans toutes les activités menées. De ce point de vue, l'homme est définitivement imparfait tant qu'il ne la contrôle pas et se laisse embarquer par elle via la transmission mimétique (milieu familial, couple, groupe d'appartenance, monde éducatif, d'apprentissage, professionnel). C'est aussi le fait de manifester l'esprit de violence avec sa justification économique (être le premier, le meilleur, prendre des parts de marché, mettre à genoux la concurrence...), sa raison politique (prendre le pouvoir, exercer une autorité, être élu(e), imposer une idéologie doctrinaire, être mobilisé(e) dans le partisanisme...) et/ou sa vision religieuse (s'absoudre du péché, lutter contre l'infidèle, éliminer l'impie). Dans tous les cas, la logique est presque toujours le fait d'entités dominantes, d'individus inaboutis et agressifs, de médias à la fois incendiaires et pompiers, d'acteurs de terrain psychorigides appliquant à la lettre leur rôle, leur mission, les ordres donnés. Tout le monde est porteur de violence en puissance entre ceux et celles qui la contrôlent et ceux et celles qui passent à l'acte dans la sphère privée ou publique (père, mère, fratrie, éducateur, conjoint, ami, relation, chef, leader, collègue, acteur social ou économique décisionnaire, agent des forces de l'ordre...). Pour contrer toutes les déformations éducatives, culturelles, sociales, communautaires, professionnelles, médiatiques, que subit tout individu au long de sa vie, il est nécessaire d'appliquer plusieurs règles d'antiviolence. Ces règles sont toutes issues du simple bon sens et peuvent se mettre en place avec un peu de volonté dans l'effort partagé.

La 1^{ère} règle antiviolence consiste à éviter que ne se développent, à la source de l'esprit humain, les 5 primo ressorts de la violence et de la révolte par... :

- . **L'insuffisance économique** avec le manque d'argent, l'insuffisance de ressources financières nécessaires pour vivre et survivre, s'accomplir correctement dans le vécu quotidien.
- . **L'attaque personnelle** et le manque de respect pour le sexe opposé ou genré, l'âge, la race, la communauté d'appartenance, la religion, la condition sociale, le mépris ou la condescendance pour les statuts inférieurs, le physique, l'anatomie, le niveau d'intelligence, le domaine d'activité, les propos tenus, le caractère particulier de la trajectoire de vie, du cursus, le manque d'expérience, le mode de vie...
- . **Le manque d'amour** filial de la part des parents, de la fratrie, notamment de la mère durant l'enfance et/ou le rejet de la part d'êtres aimés ou encore la haine provenant d'inconnus.
- . **La privation de parole et d'action**, la non-possibilité d'expression par l'interdiction, la censure, l'éviction, le désaveu, l'évitement, le silence coupable isolant les individus...
- . **La libido contrariée** avec une activité sexuelle inexistante chez l'adulte, frustrée, faible, refusée, fantasmée.

Autre dit, la violence est largement atténuée, voire inexistante, si l'individu dispose d'un niveau de vie et d'un pouvoir d'achat suffisant, qu'on le respecte dans sa différence, qu'il bénéficie de l'amour de ses parents et de ses proches, qu'il puisse s'exprimer librement pour libérer ses tensions, ainsi que réaliser le plus naturellement sa libido dans une intensité et une fréquence adaptée à ses besoins.

La 2^{ème} règle antiviolence oblige chaque individu, comme chaque entité, disposant d'une capacité d'action, de contrôle et/ou d'influence sur autrui, à éviter de produire chez l'autre une insatisfaction chronique dans ses besoins dominants, comme à interférer négativement dans ses droits et libertés, en évitant de lui faire subir ou supporter... :

- . **Une violence physique**, mentale, psychologique, morale, émotionnelle.
- . **Une privation**, une sanction, une condamnation, une punition, jugée frustrante, injuste, non méritée.
- . **Des règles unilatérales** imposées du haut vers le bas, sans alternative ni compensation ni contrepartie équilibrée ou suffisante.
- . **Une autorité hiérarchique** perçue comme dure, insensible, incompétente, malveillante, indifférente, corrompue.
- . **Une limitation** dans l'un ou plusieurs Droits de l'homme, dans la liberté de vivre sa vie, de décider de sa propre existence, d'avoir une vie intime et plus globalement de choisir, agir, s'exprimer, penser, se déplacer, pratiquer un culte, faire la grève, participer, entreprendre, disposer d'une sécurité suffisante, résister à l'oppression, ou encore être privé de droit à la propriété, d'égalité devant la loi et la justice...

Autrement dit, la réponse ou la réaction violente disparaît lorsque l'individu n'est ni malmené par autrui ou par un système quelconque et surtout, lorsqu'il n'est pas obligé de subir ce qui n'a pas été volontairement décidé ou accepté par lui.

La 3^{ème} règle antiviolence consiste tout simplement à satisfaire correctement les besoins dominants raisonnables de chaque individu. C'est toujours l'insatisfaction notable ou chronique de certains besoins qui génère et induit le cycle de l'agressivité, puis celui de la violence chez l'homme comme chez la femme.

Autrement dit, un individu mentalement sain quotidiennement satisfait dans ses besoins dominants (image et estime de soi, affect et sentiment, sécurité financière, sexualité, activité physique, relationnelle et professionnelle...) n'a aucune envie de les voir remis en cause par sa faute, par autrui ou par ses proches. Il tend, au contraire, à les maintenir en l'état le plus longtemps possible dans la préservation de l'acquis et la régularité des habitudes.

La 4^{ème} règle antiviolence impose d'éviter le plus possible de fréquenter ou de se laisser influencer par des entités trop directives, des personnes violentes, agressives, perverses, manipulatrices. Lorsque c'est le cas, il est nécessaire de s'exfiltrer le plus tôt possible, de prendre ses distances, de rechercher un autre port d'attache, sachant qu'il existe un immense réservoir de possibilités positives ailleurs et autrement, à proximité ou au bout du monde, en ayant seulement le courage de partir tout en restant positif(ve) et motivé(e).

Autrement dit, l'absence physique de tout sujet porteur et transmetteur de violence, l'évitement des lieux et entités imprégnés de violence potentielle, conduit à réduire fortement, voire à annihiler, l'idée de violence, la pulsion de violence, le besoin mimétique d'exercer sa propre violence. L'éloignement de toute source toxique évite, à la fois, la contagion négative et le mal-être consécutif à la subir.

La 5^{ème} règle antiviolence requiert d'agir à la racine biochimique et psychique de tout sujet ayant une propension forte à l'agressivité structurelle, avant que celle-ci ne se traduise en actes violents. C'est en rééquilibrant la production naturelle (ou par médication) des neurotransmetteurs sociaux (endorphine, dopamine, sérotonine...) que l'individu peut voir la vie en bleu, plutôt qu'en gris noir, par la

positivité des aspects festifs, des plaisirs de la vie, des petites réussites personnelles, des rencontres agréables...

Autrement dit, il est nécessaire d'agir le plus en amont possible des pulsions et/ou des idées de violence par la régulation du fonctionnement neuronal et métabolique humain. Il convient d'abord de refuser fermement (sauf nécessité absolue) l'usage intrusif de tout ce qui n'est pas naturel, relève de traitements addictifs, de technologies artificialisées, dont l'effet est d'enfermer plus l'esprit qu'il ne l'ouvre. C'est ensuite cadrer l'évolution humaine dès la plus petite enfance à partir d'une bonne alimentation (eau et nourriture suffisante, de bonne qualité), de soins sanitaires et hygiéniques adaptés, d'une pédagogie éducative bienveillante, d'une formation et/ou d'un apprentissage terrain motivant, pratique, dynamique, utile, ainsi que d'un enseignement de valeurs morales et comportementales positives, le tout mené, réalisé, dirigé, par des intervenants et acteurs intègres, positifs et exemplaires en matière d'intelligence relationnelle.

La 6^{ème} règle antiviolence consiste à animer constamment l'espace mental en chaque individu par un faisceau d'objectifs motivants, valorisants, encourageant l'estime de soi, la confiance en soi, l'acte réussi. Plus l'espace mental est occupé et mobilisé par toute une série de très petits, petits, moyens et grands objectifs à accomplir (échange, routine, occupation, activité à faire, projet, mission...) dans un cadre quotidien, privé, social et professionnel selon un ordre prioritaire, important, non prioritaire, non important à très court terme, court terme, moyen terme et long terme, plus l'esprit doit rebondir d'objectif en objectif, en ne laissant aucune place (ou très peu) aux pensées négatives et autres fixations mentales.

Autrement dit, il est nécessaire de combattre tout ce qui peut produire directement et indirectement l'acte manqué (peur, esprit prudentiel, infantilisation, culpabilisation, stress négatif, dramatisation émotionnelle, critique attentatoire à l'image de soi, fixation sur des idées négatives...). Cela suppose de privilégier d'abord et avant tout la prise d'initiative, la proactivité, le passage à l'acte engagé, la maîtrise du risque, le dépassement de soi, le défi, le challenge et non l'esprit de concurrence ou de compétition, l'attentisme, le suivisme passif, les routines en boucle à faible valeur ajoutée.

La 7^{ème} règle antiviolence nécessite de miser sur une dynamique personnelle foncièrement, voire uniquement, évolutionnaire fondée sur l'affirmation de soi, la confiance en soi, l'intelligence relationnelle, les valeurs comportementales positivées, l'effort volontariste (et non la rente de situation), l'écoute de l'autre, le respect de l'autre, la tolérance globale envers autrui. Des attitudes qui n'empêchent nullement de pratiquer parallèlement la fermeté la plus déterminée si nécessaire, ainsi que le recours proportionné et discerné au principe de réciprocité (10^e règle).

Autrement dit, la non-violence repose à la base sur une humanité adulte, épanouie, sereine, canalisée dans l'autodiscipline et l'esprit de responsabilité. À l'idéal, elle doit pouvoir aussi reposer sur une émotion positivée capable de manifester des preuves concrètes d'amour, d'affection, d'amitié sincère, d'altruisme, de compréhension empathique de l'autre, de tolérance bienveillante, de sentiments généreux, d'authenticité dans le comportement, de partage oblatif, désintéressé.

La 8^{ème} règle antiviolence nécessite de nourrir constamment son activité cognitive par de la bonne information, des vérités bonnes ou troublantes à connaître, des savoirs et connaissances utiles, des expériences diversifiées et

intenses, dans le but d'élargir, qualifier et approfondir son niveau de conscientisation globale. Il s'agit également de recourir le plus possible à la relativisation, à la vision globale, à la prise de hauteur, à l'honnêteté intellectuelle, même dans l'aveu de ses propres erreurs, fautes, fausses certitudes, opinions. C'est en acceptant de s'autocritiquer, d'aborder en toute conscience et responsabilité les faits vécus, les émotions ressenties, que l'esprit peut se décalaminer de l'engrègement psychique, de toutes les scories parasitaires de la vie.

Autrement dit, il est nécessaire de sortir de toute forme excessive ou omniprésente de focalisation idéologique, de fixation mentale, de représentation d'un monde virtualisé, imaginé, fictionnel, dramatisé, noir, complotiste..., affectant le discernement, la lucidité et la crédibilité en rendant la raison sophistique, pseudologique, voire en réduisant la vitalité de l'audace et de l'engagement.

La 9^{ème} règle antiviolence repose sur une vigilance constante, une anticipation à prévoir, comme principale méthode préventive. C'est aussi la prise de distance permettant de ne pas s'impliquer dans des situations, des rapports de force et/ou avec des gens qui allument ou alimentent le feu de la violence verbale, physique, comportementale, politique, idéologique... Il est absolument nécessaire de s'extraire le plus tôt possible de tout modèle de conditionnement de masse, d'endoctrinement collectif, de formatage mental, porteur de « VéMen » (x% Vérité + y% Mensonge), ainsi que d'agressivité à dominer et soumettre les autres. Tous les rapports toxiques à base de haine, d'intolérance, d'égo et narcissisme à vouloir être le meilleur, la plus belle, l'égoïsme de la supériorité visant à s'imposer dans un rapport de type gagnant pour soi, perdant pour les autres, doivent être stigmatisés et non valorisés. De la même manière, la posture du refus et de la résistance doit s'opposer à tout ce qui enchaîne, oblige, contraint, dans la relation sociale et la vie collective. Ne pas subir, c'est être libre, alors que subir, c'est devenir violent. Il est tout à fait possible de ne pas se soumettre au plus profond de l'esprit, même si les circonstances l'obligent en surface du comportement. Pour cela, il est nécessaire de fuir tout enfermement doctrinaire radical, toute vie en groupe trop coercitive, toute relation humaine psychorigide, toute jouissance malsaine et perverse provenant de la domination (être dominant ou être dominé), toute ambition vaniteuse et solennelle pour acquérir et exercer un pouvoir, toute manipulation par le calcul, le déni, le mensonge...

Autrement dit, il est absolument nécessaire de ne faire totalement confiance à personne en restant toujours vigilant dans son entourage comme ailleurs. Le premier réflexe consiste à s'éloigner des milieux trop conservateurs, sectaires, traditionalistes. Le second réflexe est de ne pas tomber dans le piège de la ressemblance, de l'adhésion fondée sur le besoin d'appartenance, d'identification, de mimétisme, de conformité aux autres, car c'est le meilleur moyen de perdre son identité profonde. Être soi-même et accepter d'être suffit largement, en faisant toujours prévaloir sa matrice naturelle (Mn) sur la matrice sociale (Ms) (#1, #27). Le troisième réflexe est de ne pas accepter de manière inconditionnelle toute forme d'autorité imposée afin de rester le plus possible indépendant dans ses décisions, autonome dans ses choix, libre d'affirmer sa différence. Rappelons que de tout temps les meilleurs chefs, les meilleurs militaires, les meilleurs dirigeants, les plus courageux des hommes, sont ceux qui ont su désobéir ou sortir du rang à certains moments clés, en privilégiant d'abord leur intime conviction, leur honnêteté intellectuelle, leur conscience morale.

La 10^{ème} règle antiviolence encourage paradoxalement à rendre coup pour coup, à pratiquer le principe de réciprocité si on le décide ainsi, mais toujours dans le cadre de la méthode dite 1.2.3 et cela d'une manière ferme, décidée, sans jamais reculer (#8, #25). Paradoxalement l'individu agressif et violent a peur inconsciemment de celui qui n'a pas peur de lui, car alors le risque est grand pour lui de subir un échec, de « prendre un vent », de perdre la face et/ou de recevoir lui-même des coups douloureux ou décisifs. Il faut par contre se méfier ensuite du coup de poignard dans le dos, du coup tordu, car l'individu violent est souvent lâche lorsqu'il est seul, déloyal, voire dégonflé.

Autrement dit, il n'est pas question de tendre l'autre joue face à l'immoralité et/ou la perversion de l'individu violent, sans lui indiquer d'abord ce qui risque de lui arriver s'il continue dans cette voie. La pratique de la compassion ou du pardon n'est pas du tout incompatible avec la fermeté au moment où celle-ci est pratiquée. Toutefois, se montrer faible, pleutre, ne pas résister, est généralement pris comme une preuve de faiblesse et de non-crédibilité personnelle. Le pardon est toujours possible plus tard lorsque la situation redevient apaisée !

La 11^{ème} règle antiviolence conduit à s'autolimiter drastiquement dans l'ambition personnelle, dans l'exercice du pouvoir issu du statut social et professionnel, dans la dominance lorsque cela est facile ou possible de l'exercer sur autrui. Se contenir soi-même, se modérer par la force de la volonté, est à la base de la non-violence, alors même qu'il est bien plus facile de se laisser aller à la mise en avant de ses propres qualités anatomiques, atouts intellectuels, argent et pouvoir d'achat, titres honorifiques... Le contrôle de soi doit porter sur une absence totale de vanité dans le paraître, de mise en avant égotique, de mimiques pouvant être jugées méprisantes, intransigeantes, autoritaires ou agressives, afin de ne pas créer en retour des positions antagonistes, des réactions hostiles.

Autrement dit, il faut savoir réduire la voilure dans l'idée que l'on a de soi, dans toutes les formes d'expression et de communication. Il ne faut pas non plus pousser le bouchon trop loin dans les postes électifs, les mandatures, les discours politiques et publics, les projets trop ambitieux, les actions réformistes provenant de minorités influentes, sans que cela ne soit accepté, suivi, appuyé, par une véritable majorité de citoyens concernés. De manière corrélative, il est fortement conseillé de toujours rester humble, ne pas se croire supérieur, se mettre toujours à la hauteur de son interlocuteur, voire le mettre en valeur bien plus que soi-même.

La 12^{ème} règle antiviolence suggère de TOUJOURS manifester du savoir-vivre avec un minimum de politesse, en s'attachant à respecter l'autre selon la règle 7. Respecter et bien traiter son interlocuteur/interlocutrice, c'est normalement en retour se faire bien traiter et respecter par lui ou elle. La bonne façon consiste à montrer de l'écoute active, un intérêt pour ce qui est dit ou fait, ainsi que dans l'échange et la négociation proposer une alternative équitable, une compensation ou une contrepartie équilibrée et surtout, une porte de sortie honorable en cas de désaccord et/ou de « Non » à la demande ou l'offre proposée. Le « must » relationnel est de faire soi-même les premiers pas, afin de faciliter l'échange, libérer plus facilement la parole, créer une ambiance plus directe, spontanée, détendue. Toutefois, si en faisant tout cela la réciprocité n'est pas de mise, il ne faut pas insister et partir. Dans le cas critique où l'autre se montre violent et antagoniste, la meilleure démarche est alors de pratiquer la règle 10 en se montrant 100% offensif !

Autrement dit, il faut envisager toute relation interindividuelle sous vigilance constante, mais également sous un angle horizontal d'équité et d'égalité entre les parties en se montrant pugnace et déterminé(e) à réussir ensemble. C'est la démarche N°1 (plan A). Le plan B, en cas d'insuccès évident, est de ne pas insister au risque soit de faire resurgir rapidement des relents d'agressivité en soi et/ou devoir se plier à un rapport hiérarchisé, dominant/dominé, supériorité/infériorité, ayant pour effet de réactiver l'esprit de violence endogène (frustration, insatisfaction, stress, maux psychosomatiques...) et exogène (rancune, désir de vengeance...). Le plan C (démarche N°3) est un plan de bataille aussi bien tactique que stratégique contre l'adversité rencontrée. En tout état de cause, il faut éviter l'erreur courante consistant à se surestimer comme à sous-estimer parallèlement les personnes en face, aussi bien en termes d'intelligence à comprendre que de capacité à agir et réagir.

En résumé

La meilleure façon d'éviter la montée en puissance de l'agressivité, puis de la violence au niveau individuel et collectif, c'est de se convaincre que l'adultisation en chaque homme et femme, l'amour en tant que moteur relationnel et la paix profonde en soi sont les solutions évidentes à privilégier. Tout cela est concrètement possible à condition d'arrêter de subir docilement les conditionnements et les endoctrinements culturels, politiques, économiques et médiatiques conservateurs, rétrogrades, passésistes. Tant que l'humain se sent agressé, il devient lui-même agressif. L'agressivité appelle alors l'agressivité dans une boucle sans fin de médiocrité, de bassesse, de négativité humaine. Tant que l'humain fonde ses certitudes sur ce qu'il a appris dans sa jeunesse, puis les prolonge dans ses activités courantes en matière de domination, de rapport de force, de concurrence déloyale, de compétition à couteau tiré, de cynisme dans la division des classes, de pratiques manipulatoires jugées nécessaires, il ne peut que justifier mentalement ce qu'il fait en réponse à ce que font les autres. *De facto*, tant que se perpétuent un peu partout en société des référentiels sociétaux en 2D (#14, #15, #17), rien ne peut vraiment évoluer positivement si l'on ne commence à y mettre un holà général, aussi bien dans les méthodes d'enseignement et d'apprentissage, que dans le vécu familial, citoyen et professionnel. Les tropismes cognitifs consistant à privilégier la reproduction à l'identique d'acquis largement matricés, conditionnés, formatés par les grands systèmes en place, ne peuvent que conduire à une fuite en avant collective précipitant l'humanité vers de grandes crises à l'échelon national et international. Derrière les murs virtuels de sécurisation mentale constamment alimentés en masse critique par les narratifs politiques, les postures technocratiques et les avis « d'experts » souvent alliés ou employés par les systèmes en place, se jouent constamment des équilibres instables entre la confiance des peuples et la révolte des esprits.

La grande question est donc de savoir s'il faut continuer à faire peur aux plus faibles que soi et s'imposer en se montrant dominant, dur, intransigeant, directif, autoritaire, ou faut-il miser sur un changement radical de paradigme dans la conduite privée, sociale et économique fondé sur la paix profonde, l'amour et l'adultisation ? Dans le premier cas, on perpétue indéfiniment des conséquences comportementales négatives et médiocres en temps réel, ainsi que les effets morbides des maux psychosomatiques, l'atteinte à la santé mentale d'un grand nombre d'individus, le développement des maladies chroniques, la constance du mal-être psychique et autres affections psychologiques. En ces domaines malsains,

la primauté du besoin de reproduction à l'identique des acquis éducatifs et sociaux, ainsi que des besoins de mimétisme, d'appartenance et d'identification, doit alerter sur la réalité du risque de contagion élevé des modèles comportementaux toxiques et attitude négatifs (imposition de soi, agressivité, manipulation, passivité à subir). C'est la raison pour laquelle on ne peut combattre l'agressivité structurelle en chaque individu sans appliquer la plus grande vigilance individuelle envers toute forme de matricage culturel et idéologique, tout conditionnement médiatique et propagandiste, tout formatage académique et professionnel. Les empreintes laissées sont souvent profondes dans la psyché humaine et conduisent à devenir non plus un citoyen libre, discerné et autonome, mais un petit soldat manipulé et conditionné dans un coin de son propre cerveau, en étant aux ordres et sous influence non consciente des grands systèmes en place. Aussi, tout individu-citoyen adultisé doit s'opposer par la force de l'esprit à la violence légale, systémique, gratuite, dès lors que celle-ci se manifeste en pratiquant avec fermeté et détermination le « Non » ferme, déterminé et expliqué, ainsi que la réciprocité proportionnelle et discernée après avertissement préalable. Cela commence par refuser le mensonge, la désinformation organisée, la manipulation par le marketing marchand, la communication politique et ses narratifs orientés, le tout relayé et/ou amplifié par les grands médias.

En acceptant la violence, on ne fait que prolonger l'animalité en l'homme en la transmettant de génération en génération. La voie à suivre est donc simple et évidente, il faut combattre à la racine tout ce qui entretient le négatif en soi et avec autrui. Une vigilance toute particulière doit concerner les usages violents au quotidien, les pratiques agressives et cyniques enseignées, les hommes et les femmes décisionnaires objectivement autoritaires, les méthodes administratives et managériales ressenties comme déstabilisantes et injustes. Par ailleurs, il est nécessaire de contrôler en permanence ses propres pulsions agressives en s'imposant des règles morales et des valeurs évolutionnaires que l'on se doit d'appliquer au quotidien. L'agressivité structurelle et la pulsion de violence se contrôlent parfaitement par l'effort mental à ne pas les accepter à l'état brut en s'obligeant, par la volonté, à faire l'exact contraire. Seules, la hauteur de conscience et la maîtrise de soi permettent de le faire avec assurance, évitant ainsi le retour de l'animalité en l'homme qui tend toujours à revenir au galop dès qu'on lui en laisse le champ libre. C'est clairement la force positivée de l'esprit humain qui est garante de la meilleure des protections contre la violence issue de l'agressivité structurelle en soi et chez autrui. Tout le reste des outils, des équipements, des méthodes, des pratiques sécuritaires, n'est que pansement provisoire malgré leur efficacité apparente. Ils ne font que réalimenter, réarmer constamment le phénix de la violence individuelle, sociale et sociétale. Aussi, le principal intercesseur capable de lutter contre toutes les formes de violence est l'individu lui-même dans le privé et l'intime et, à l'échelle sociale et sociétale, le citoyen qu'il est, sans chercher à déléguer ce rôle aux autres. C'est dans ces conditions que la nature brute du vivant (génétique) accepte de se qualifier de l'intérieur grâce aux forces de l'esprit, offrant à chaque homme et femme de bonne volonté un horizon plus évolutionnaire, plus positif, plus sécurisé, plus harmonieux !

Hub Societhon

Vous avez 5 possibilités pour participer à l'Esprit du Societhon

1. Diffusion du Hastag : N'hésitez pas à diffuser cet Hastag auprès de vos proches et d'en discuter ensemble. Téléchargement gratuit sur www.bookiner.com

2. Devenir co-auteur(e) : Vous avez déjà publié, écrit, communiqué sur un sujet s'appliquant au fonctionnement sociétal, citoyen et/ou démocratique et vous souhaitez apporter gratuitement votre contribution à cet Hastag ou à d'autres. Rien de plus simple, après réception et bonne conformité de votre texte avec l'Esprit du Societhon, nous l'incluons gratuitement sous forme de fichier PDF ou à partir d'un lien permettant l'accès à votre site ou blog. Le transfert s'effectuera directement à partir d'un mot choisi par vous-même au sein du Hastag concerné sur lequel il suffira de cliquer. Nous le soulignerons et le signalerons au lecteur afin qu'il puisse ainsi consulter votre contribution à tout moment.

3. Apporter des solutions : Vous avez déjà testé des applications de démocratie ou de citoyenneté avancée ou vous souhaitez proposer des solutions ou réponses concrètes dans l'esprit du Societhon. Nous établirons gratuitement dans l'Hastag concerné et sur notre site un lien direct avec vous, votre association ou votre groupement de citoyens. Courriel direct avec l'auteur : monthome@bookiner.com

4. Traduire et diffuser les contenus à l'international ou dans un pays précis en devenant partenaire, coéditeur, diffuseur. Que vous soyez étudiant(e) dans une langue étrangère, traducteur indépendant, éditeur, galerie d'art, fondation, association ou société intéressée par la diffusion du livre « l'Esprit du Societhon », les autres livres et contenus monthomiens ou encore par les œuvres autoristes, les tableaux, les microtoiles réalisées pour chaque Hastag, n'hésitez pas à prendre contact avec nous de manière confidentielle. Courriel direct avec l'auteur : monthome@bookiner.com

5. Manifester votre adhésion forte à l'Esprit du Societhon en faisant l'acquisition de cette microtoile (ou d'une autre) au format 120x90cm, signée de la main de Monthome avec la mention de votre nom, prénom et date d'achat au verso. Vous disposez parallèlement d'un droit de reproduction numérique pour tout usage non commercial, ainsi que la mention définitive de votre nom et prénom (en tant que mécène) dans tout Hastag concerné. En tant qu'acteur ou actrice engagé(e) du « Livre du Siècle », vous pouvez ainsi laisser une trace durable dans l'histoire qui s'écrira forcément demain. Voir offre sur www.societhon.com