

INTRODUCTION

Les petites violences de la vie quotidienne, auxquelles nous ne prêtons pas ou ne faisons plus attention, sont fréquentes, banales et bien minimales par rapport aux violences destructrices, blessant le corps ou l'esprit, que certains d'entre nous subissent ou ont subies, quand d'autres les ont produites. Ces petites violences que nous nommons « violences symboliques » fabriquent en chacun des tensions internes ou excitations parfois imperceptibles, qui s'accumulent au fil des jours. Elles produisent fatigue, stress, agacement, nervosité, émotions pénibles, qui se transforment par la suite en attitudes ou en conduites violentes.

Le livre *Savoir gérer la violence du quotidien* approche la manière dont se fabriquent en chacun de nous ces tensions internes et la manière dont nous pouvons essayer de nous en débarrasser.

La première partie met à jour les tensions produites par les informations, les discours et les images que nous recevons quotidiennement sur la violence. Car les médias mettent en scène des faits qui alimentent les représentations (en mots et en images), les opinions, les clichés... de chaque spectateur, auditeur ou lecteur dramatisant les faits, exaspérant les émotions.

À ces tensions internes, qui dépendent largement de ce que nous voyons et entendons, viennent s'ajouter ce que nous vivons au quotidien dans le cadre familial, professionnel, social et scolaire pour certains.

La deuxième partie du livre décrit et analyse *quelques* situations parmi les plus fréquentes. Elle met à jour, à la fois, les petites violences que chacun de nous peut subir et celles qu'il est amené à produire, parfois sans s'en rendre compte. Elle suggère une nécessaire reconstitution des liens, partout où ils sont défaits ou dégradés, entre les personnes évoluant dans un espace donné (la famille, l'école, le centre commercial, les

transports en commun, etc.) et entre les personnes, les mêmes souvent, évoluant entre les différentes institutions (famille, école, police, santé, etc.)

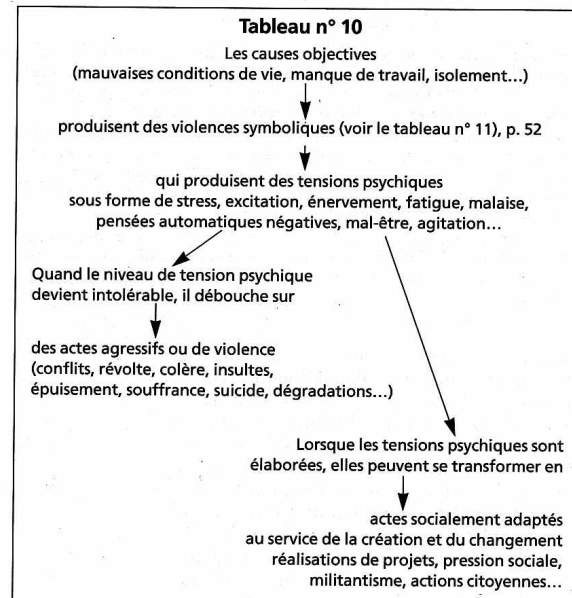
Enfin, la troisième partie se penche sur la présence et les rôles des spectateurs directs ou indirects de violence. Elle concerne à la fois ceux qui assistent à une agression comme on assiste à un spectacle, mais aussi l'entourage (proche ou éloigné) des victimes ou auteurs de violences, les professionnels de l'éducation et les professionnels qui interviennent à un moment donné dans une procédure (civile ou pénale). Ceux-ci sont parfois démunis face aux montées de violence auxquelles ils assistent, ou mal à l'aise lors de la rencontre avec une victime ou un auteur. Ils sont déstabilisés par les tensions internes qu'ils ressentent et produisent ; tensions qui parasitent et parfois gênent leur travail au quotidien.

Cet ouvrage propose d'élargir le champ d'appréhension de la violence, souvent limité à son aspect pénal, pour l'aborder sous l'angle du sens. Il approche à la fois les violences symboliques et la symbolique de la violence.

► Les causes de la violence

Toutes les violences ont des causes. Il n'y a pas de violence sans causes, sans significations, sans points de départ. Jusqu'à maintenant, les chercheurs en sciences humaines, les responsables politiques et les médias se sont essentiellement centrés sur les causes objectives et sociologiques de la violence : causes liées aux conditions familiales, relationnelles, sociales, professionnelles... Ces causes sont générales et représentent un raccourci pour rendre compte de la violence.

► Les causes de la violence sont des violences symboliques



Conseils

- 1 – Essayer d'intégrer les trois principes suivants :
 - l'agressivité est contagieuse ou contaminante, comme le rire, le bâillement ou l'angoisse;
 - nul n'est indemne d'agressivité;
 - les interactions violentes s'inscrivent spontanément dans la surenchère.
- 2 – Tenter de repérer l'agressivité quand elle traîne en soi ou autour de soi. Elle se manifeste de diverses manières, et notamment par la fatigue, l'énervement, l'agitation motrice ou verbale... Se mettre alors en position d'alerte en allumant en soi et pour soi ses feux de détresse : « Attention, il y a de l'agressivité dans l'air, une grande vigilance est nécessaire. »
- 3 – Essayer d'agir sur soi pour éviter que son taux de tension psychique ne dépasse le seuil de tolérance : rester calme, ralentir ses gestes, son débit verbal, sa respiration. Recourir si nécessaire à la relaxation, aux images mentales apaisantes.
- 4 – Exercer une grande vigilance à l'égard des pensées automatiques qui vont se faire entendre. Repérer ces pensées (« Tu vas pas te laisser faire, te faire avoir. C'est toi qui commandes. Pour qui tu vas passer si tu t'écrases. Il faut te battre... »), dont le contenu émotionnel est important et qui sont en elles-mêmes parfois violentes. Négocier avec ces pensées, non pas en les faisant taire, mais en les écoutant et en argumentant pour y faire contrepoids.
- 5 – Identifier et tenter de calmer, par la parole intérieure, les émotions ressenties comme la peur, l'anxiété, l'excitation.
- 6 – Intervenir, si nécessaire, en paroles auprès de son entourage pour amener chacun à prendre conscience de l'agressivité présente. Rappeler les risques de dérapage, contenus dans les trois principes énoncés ci-dessus. Et convier chacun à ne pas laisser monter son niveau de stress.