Lutter contre la violence

La violence physique, c'est utiliser la force (frapper, tirer les cheveux, donner un coup de pied…) ou une arme pour faire mal à quelqu'un, le dominer, lui faire peur, ou le tuer.

Pourquoi faut-il lutter contre la violence ?

- **Parce que c'est interdit.**
Ne pas faire mal aux autres, c'est une règle pour vivre ensemble. La violence est aussi punie par la loi.
- **Parce que c'est dangereux.**
Être violent contre une personne, c'est la faire souffrir. On risque de provoquer des dégâts et de se faire mal soi-même.
- **Parce que c'est inutile.**
On ne trouve pas de solution par la bagarre. Souvent, on se trompe : on s'attaque à quelqu'un qui n'est pas responsable.
- **Parce que c'est une spirale.**
Cela veut dire que la violence entraîne la violence. On a souvent envie de réagir face à un agresseur en étant plus violent que lui. Un sourire moqueur entraîne un mot méchant, qui entraîne une bousculade, puis une gifle, puis un coup de poing… Il faut casser cette spirale dès le début.

Une colère…

La violence vient souvent de la colère, qui peut avoir beaucoup de raisons :

- quand on n'est pas d'accord avec quelqu'un
- quand on veut réagir à la méchanceté des autres
- quand on veut défendre sa vie, sa famille, son territoire, ce qu'on possède…
- quand on découvre une injustice
- quand on est impatient
- quand on est frustré…

Il ne faut pas s'empêcher d'être en colère. Cette émotion normale fait partie de la vie.

… à contrôler

La colère crée une énergie dans le corps : on s'énerve, ça « bout » à l'intérieur, les joues rougissent, on a envie de crier, de casser un objet ou de frapper quelqu'un… Cette énergie, appelée l'agressivité, doit être canalisée pour ne pas se transformer en violence. Par exemple, on peut apprendre à :

- l'exprimer, par des mots (discuter) ou par l'art (dessiner, écrire…)
- se défouler, faire du sport, aller marcher ou courir…

ART PRESSE

Avec l'aide du livre ***La violence et la non-violence***, de B. Labbé et M. Puech, collection Les goûters philo, éd. Milan.

Dominer : ici, montrer qu'on est plus fort.
Agresseur : personne qui attaque.

Être frustré : ici, ne pas avoir ce que l'on veut.

Canaliser : ici, contrôler sa force.

La question de Scoupe

Que sont les violences conjugales ?

Des violences dans un couple.