

Pascal Tozzi

LES 100 MOTS DE LA NON-VIOLENCE

*Que
sais-je?*

À lire également en *Que sais-je ?*

COLLECTION FONDÉE PAR PAUL ANGOULVENT

Yves Michaud, *La Violence*, n° 2251.

Michèle Guillaume-Hofnung, *La Médiation*, n° 2930.

Édouard Jourdain, *Les Communs*, n° 4201.

Charlotte Buisson, Jeanne Wetzels, *Les Violences sexistes et sexuelles*,
n° 4231.

Serge Tisseron, *L'Empathie*, n° 4271.

Catherine Blaya, *La Cyberviolence*, n° 4302.

ISBN 978-2-7154-3204-8

ISSN 0768-0066

Dépôt légal – 1^{re} édition : 2026, mars

© *Que sais-je ?*/Presses Universitaires de France, 2026
170 bis, boulevard du Montparnasse, 75014 Paris

Les 100 mots de la non-violence

ACTION DIRECTE NON		CRITIQUES	
VIOLENTE	8	DE LA NON-VIOLENCE	30
ACTIVISME		CULTURE	
NUMÉRIQUE	9	DE LA NON-VIOLENCE	31
AGRESSIVITÉ	10	DÉFENSE CIVILE NON	
<i>AHIMSA</i>	11	VIOLENTE	32
AïKIDO	12	DÉMILITARISATION	33
AMOUR	13	DÉSHUMANISATION	34
ART	14	DÉSObÉISSANCE CIVILE	36
AUTORITÉ	16	DÉVELOPPEMENT	
BESTIAIRE	17	PERSONNEL	37
BOYCOTT	18	DIGNITÉ HUMAINE	38
CERCLES DE SILENCE	19	<i>DISCOURS</i>	
CHUTE DU MUR		<i>DE LA SERVITUDE</i>	
DE BERLIN	20	<i>VOLONTAIRE</i>	39
CITOYENNETÉ	21	DIVERSITÉ	
COHÉRENCE	23	DES TACTIQUES	40
COMMUNAUTÉS		DRAPEAU ARC-EN-CIEL	41
DE L'ARCHE	24	ÉCOLOGIE	43
COMMUNICATION NON		ÉCONOMIE	44
VIOLENTE	25	ÉDUCATION	45
CONFLITS	26	EFFICACITÉ	46
CONTRAINTÉ	27	EKTA PARISHAD	48
CORPORALITÉ(s)	29	ÉMANCIPATION	49
		ÉMOTIONS	50

EMPATHIE	51	MÉDIAS	83
ÉTAT	52	MÉDIATION	84
ÉTHIQUE NON VIOLENTE	54	MIMÉTISME	85
FÉMINISME	55	MORT	86
FEMMES	56	MOUVEMENTS	
FÊTE	57	NON VIOLENTS	
FLOWER POWER	58	DE LIBÉRATION	87
GANDHI	60	MOUVEMENT POUR UNE	
GRÈVE DE LA FAIM	61	ALTERNATIVE	
HUMILITÉ	62	NON-VIOLENTE	89
HUMOUR	63	NATURE HUMAINE	90
<i>I HAVE A DREAM</i>	64	NÉGOCIATION	91
IDÉOLOGIE	65	NON-COOPÉRATION	92
IMAGINATION /		NON-PUISSANCE	93
IMAGINAIRE	67	OBJECTION	
INSTITUTION	68	DE CONSCIENCE	94
INTELLIGENCE		OBSTRUCTION CIVILE	96
ARTIFICIELLE	69	OPINION PUBLIQUE	97
INTERDÉPENDANCE	70	PAIX	98
INTERVENTION CIVILE		PARDON	99
DE PAIX	71	<i>PEACE AND LOVE</i>	100
INTRANQUILLITÉ	72	PEUR	101
JEUX	73	PLACE DE MAI	103
JOURNÉE INTERNATIONALE		PLEURABILITÉ	104
DE LA NON-VIOLENCE	75	PLURALISME	105
JUSTICE	76	POLICE	106
LARZAC	77	PRÉPARATION	
LÉGITIME DÉFENSE	78	À L'ACTION	107
LIEN SOCIAL	79	PRISON	108
LUTTE ANTIPUBLICITAIRE	80	PRIX NOBEL DE LA PAIX	110
MARCHE	82	PROGRAMME	
		CONSTRUCTIF	111

RADICALITÉ	112	TEMPS	119
RECONNAISSANCE	113	TOLÉRANCE	120
RELIGION	115	UNESCO	121
RÉPRESSION	116	VÉGÉTARISME	122
SABOTAGE	117	VIOLENCE(s)	123
SCULPTURE			
DU PISTOLET NOUÉ	118		

Introduction

Face à la violence du monde, à sa banalisation et à sa tentation permanente, la non-violence demeure l'un des défis les plus exigeants et les plus inspirants de notre temps. Elle s'oppose à la brutalité, débusque la déshumanisation sous toutes ses formes, plus ou moins spectaculaires, et résiste aux scénarios mortifères, à la propagation des incendies criminels.

Elle s'affirme comme une recherche patiente de cohérence entre les moyens et les fins, un art d'habiter le monde sans le blesser, une manière d'agir qui transforme le rapport au pouvoir, à autrui et à soi-même. Sans attendre la blessure ou la provocation, la non-violence agrandit les capacités d'accueil et de convivialité, sème la bienveillance, la reconnaissance et la tolérance. Elle cherche à faire reculer les terres arides des violences à venir, en cultivant dès aujourd'hui les gestes qui restaurent le lien et la dignité.

Ce livre se propose d'en explorer la diversité vivante à travers cent notions : concepts, figures, pratiques, symboles et moments historiques qui, ensemble, composent la grammaire plurielle d'une culture non violente. Chaque mot révèle un aspect de la résistance à la domination, du courage moral et de la créativité sociale ; tous montrent que la non-violence n'est ni résignation ni utopie béate, mais puissance de transformation, force de vérité et d'espérance.

En rassemblant ces notions, *Les 100 mots de la non-violence* offre un outil de pensée et d'action. Il s'adresse à celles et ceux qui refusent la fatalité de la violence – que celle-ci soit physique, économique, écologique ou

symbolique –, qui cherchent à construire des alternatives crédibles, incarnées et concrètes. À la croisée des savoirs académiques et des expériences militantes, ce projet relie philosophie, histoire, sociologie, psychologie, spiritualité, éthique et politique dans un dialogue fécond.

Ici, la non-violence n'est pas un dogme mais un chemin. Elle invite à revisiter nos représentations de la puissance, à repenser le conflit comme moteur de transformation, à imaginer des formes nouvelles d'autorité, de citoyenneté et de justice. Héritière d'une histoire riche, elle s'écrit au présent, dans les gestes quotidiens, les mobilisations collectives, les initiatives éducatives, les créations artistiques...

Au fil des pages, elle tisse la conviction qu'un autre rapport au monde est possible, non pas malgré la conflictualité mais aussi grâce à elle, lorsque celle-ci est mise au service du vivant et du juste. Car la non-violence n'est pas un refus du réel : elle en est la traversée lucide, la métamorphose active. Méthode d'agir autant qu'éthique de vie, elle conjugue transformation intérieure et engagement collectif, lucidité et espérance, responsabilité et joie d'exister.



ACTION DIRECTE NON VIOLENTE

L'action directe désigne une intervention citoyenne pour peser « ici et maintenant » sur une situation, sans s'en remettre aux acteurs intermédiaires (partis, gouvernements, etc.). Par cette approche participative directe, les activistes revendiquent une subsidiarité citoyenne : la capacité de définir eux-mêmes, sans intermédiation institutionnelle, ce qui est juste et ce à quoi ils doivent résister (→ Citoyenneté).

Dans sa variante non violente, l'action directe promeut une démocratie d'expression, d'implication et d'intervention. Elle se veut un laboratoire où s'éprouvent vitalité et compétences civiques, où se forment expériences communes et inventivité. Tout en reconnaissant la nécessité du suffrage universel, ses tenants pointent les limites d'une démocratie parlementaire cantonnant le rôle citoyen à la délégation de pouvoir et aux séquences électorales, dont les principes majoritaire et représentatif ne garantissent ni des choix justes ni l'abolition des abus ou des injustices.

Combinant pragmatisme et valeurs civiques, les objectifs de l'action directe non violente sont clairs : gagner en légitimité en révélant les injustices, réaffirmer la capacité d'action collective, bloquer des décisions ou provoquer un débat public pour inciter les autorités à agir.

Concrètement, les activistes non violents recourent à des méthodes créatives de protestation, d'intervention et de non-coopération* : marches* gandhiennes, sit-in des droits

civiques, actions climatiques de blocages de chantiers, etc. Sur le plan opérationnel, leur crédibilité dépend notamment de la coordination et du maintien d'une discipline non violente, y compris face à la répression*. Par ailleurs, l'action directe peut relever de l'illégalité lorsqu'elle prend la forme de la désobéissance civile* ou du sabotage*, par exemple.

*

ACTIVISME NUMÉRIQUE

L'évolution des technologies de l'information et de la communication modifie l'action politique et militante : la non-violence intègre aujourd'hui sa part d'activisme numérique, défini comme l'usage coordonné d'outils en ligne pour peser sur le changement social. Sur le web, elle prolonge ainsi son combat « hors ligne » contre les violences, et elle lutte contre leurs reconfigurations réticulaires numériques : harcèlement, *doxxing* (divulgarion de données personnelles), *deepfakes* (faux contenus rendus « profondément crédibles » grâce à l'intelligence artificielle*), désinformation. Ce contexte rend aussi nécessaire la mise en œuvre d'une éducation, d'une responsabilité et d'une éthique numériques non violentes.

Désormais, les répertoires d'action comprennent notamment : la mobilisation par SMS ou courriels, réseaux socio-numériques, webinaires ; des kits militants et des ressources prêts à être téléchargés ; la protestation ou la persuasion par des campagnes de hashtags, pétitions et veillées en ligne, blackouts symboliques (bannières de grève, pages d'arrêt explicatives) ; la non-coopération* par désabonnements massifs, boycotts* coordonnés, changement de plateforme ou refus de relayer des contenus toxiques ; la construction d'alternatives au moyen de cartographies participatives, de plateformes d'entraide, de médias* citoyens,