

Accueil / Home

Notre collectif

Basé à Tio'tia:ke / Mooniyang / Montréal, Lueurs s'est formé lors d'un rassemblement stratégique révolutionnaire à l'été 2022 pour penser la question de la justice dans une perspective abolitionniste visant la fin des prisons, de la police et du système judiciaire colonial canadien. Nous voulons nous organiser pour développer les outils et compétences nécessaires pour répondre aux violences et aux conflits traversant nos communautés militantes, artistiques et queer.

Notre approche repose sur une démarche double: d'une part, intervenir localement pour prendre soin directement des dynamiques destructrices qui minent nos relations, nos communautés et nos projets ; d'autre part, diffuser les pratiques de justice transformatrice afin de contribuer à une transformation sociale abolitionniste à grande échelle. Notre groupe entretient des liens étroits avec diverses communautés radicales et queer à travers le bassin versant du Kahrhionhwa'kó:wa (la "rivière de grande taille" en kanien'keha, désignant entre autres le fleuve St-Laurent).

Influences

Lueurs s'inspire du travail réalisé au sein de communautés noires, autochtones et racisées aux États-Unis et au Canada, où trouver des alternatives au recours à la police et aux prisons est une nécessité, car ces institutions aggravent souvent les violences vécues par ces communautés. Nous nous inspirons également de l'approche des cercles restaurateurs, co-développée par Dominic Barter et les résident-es de favelas brésiliennes, ainsi que par des enseignements somatiques de Staci Haines.

Notre collectif s'inscrit aussi dans une tradition de soin anarchiste, anti-coloniale, queer et féministe, héritée de discussions, de lectures et d'expérimentations menées au sein de nos communautés. Ces années de réflexion et d'expérience ont façonné notre vision de la justice transformatrice et du soin des conflits, ancrée dans une culture anti-autoritaire et solidaire du care.

Expérience

Notre enracinement dans des communautés militantes, souvent confrontées à la violence policière et judiciaire, nous a conduit-es à aborder les questions de violence et de conflits en interne. La criminalisation de nos activités politiques, de nos idéaux et de nos modes de vie – qu'il s'agisse de l'anarchisme, de l'anti-colonialisme, de la consommation de drogues, du travail du sexe, des enjeux de santé mentale, de la queerness ou de la transidentité – nous décourage de recourir à la police ou aux tribunaux pour traiter des violences diverses desquelles nos communautés ne sont pas à l'abri.

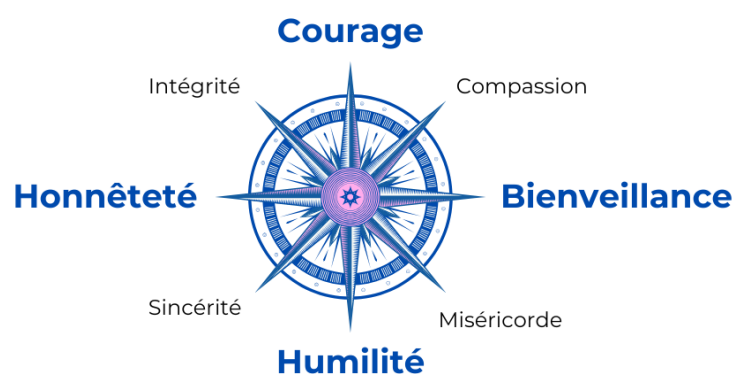
Au fil des ans, nous avons constaté que l'une des plus grandes limites à notre capacité de transformer radicalement le monde réside dans la gestion des conflits et violences intracommunautaires. Nous avons vu comment certaines réactions - la polarisation, la division, la punition, la surveillance, l'escalade, les doubles standards, le blâme, la victimisation - rendent la responsabilisation difficile, aggravent la méfiance, érodent les relations et épuisent notre force collective. Face à cela, nous nous sommes engagé-es dans la pratique des cercles restaurateurs, ainsi que de médiation de conflits et avons développé des expériences multiples en justice transformatrice et en processus de responsabilité communautaire. Nous avons occupé divers rôles dans ces processus, que ce soit comme personnes ayant commis ou subi des torts, ou encore comme accompagnant-es et facilitateur-trice.

Notre mission est de diffuser les valeurs et les pratiques de la justice transformatrice et du soin des conflits en partageant ressources, savoirs, récits, outils et compétences. Nous tenons à rendre ces savoirs accessibles, dans un esprit d'entraide et de gratuité, pour éviter qu'ils ne deviennent l'apanage des expert-es et professionnel-les.

Nous croyons que des transformations incarnées et profondes, tant individuelles que collectives, sont essentielles pour réellement préfigurer des mondes libres et des futurs abolitionnistes.

Principes et Valeurs

Nous suivons les principes et les valeurs du compas de la Justice Aimante (*Loving Justice*) développée par Kai Cheng Thom : courage, compassion, bienveillance, miséricorde, humilité, sincérité, honnêteté et intégrité. Dans son zine *So You're Ready To Choose Love*, elle présente ce compas en y joignant les questions que vous trouverez ci-dessous et que nous avons traduites en français.



tiré de Kai Cheng Thom, traduction de Lueurs

“EST-CE HONNÊTE?”

- L'histoire entière a-t-elle été racontée ?
- Les conflits d'intérêts et dynamiques de pouvoir ont-ils été déclarés et suffisamment neutralisés?
- Les engagements et responsabilités envers soi et autrui ont-ils été remplis correctement?
- L'action est-elle clairement justifiée par les circonstances et les preuves fournies?
- Y a-t-il une transparence adéquate pour les décisions ayant un impact significatif sur la vie des gens?

EST-CE COURAGEUX?

- A-t-on assumé la responsabilité personnelle de l'action ?
- L'action prend-elle position contre l'oppression systémique et les dynamiques de pouvoir nuisibles ?
- L'action affronte-t-elle les peurs, les insécurités et les erreurs personnelles de l'auteur de l'action ?

EST-CE BIENVEILLANT?

- L'action témoigne-t-elle d'une attention aux besoins et à la sécurité de soi et d'autrui?
- L'action invite-t-elle et favorise-t-elle un changement positif, plutôt que de causer plus de tort ou de punir?
- Y a-t-il eu respect de la dignité et des droits fondamentaux de toutes les personnes impliquées?

EST-CE HUMBLE?

- A-t-on fait preuve d'auto-réflexion avant, pendant, et après l'action?
- Est-on ouvert à la possibilité d'avoir commis des erreurs personnelles?
- Y a-t-il une volonté de se laisser corriger en cas d'erreur?
- Le sentiment de l'action témoigne-t-il d'humilité?
- Est-on prêt·e à discuter et à justifier clairement l'action si on le demande?”

Justice Transformatrice

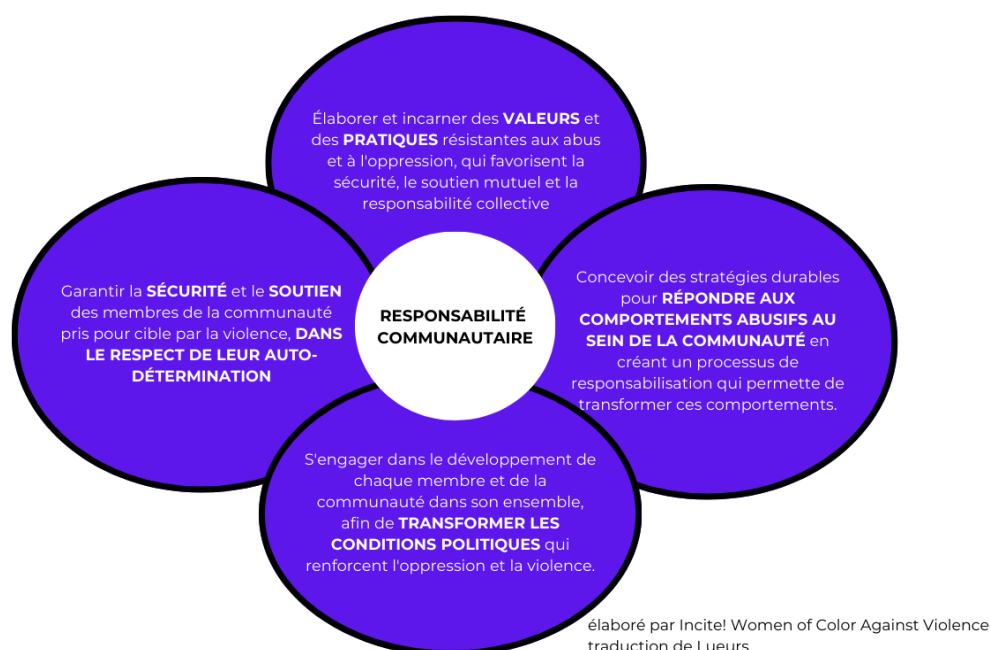
Qu'est-ce que la justice transformatrice

La justice transformatrice, telle que définie par le collectif [Generation FIVE](#), est une approche alternative et libératrice de la justice. Pour répondre à la violence, elle met l'accent sur la prise de responsabilité et la restauration de la sécurité, en mobilisant la communauté plutôt que de faire appel aux institutions punitives de l'État, comme la police, les prisons, et le système judiciaire.

Cette approche est née au début des années 2000, portée par des communautés afro-américaines, LGBTQIA+, autochtones et abolitionnistes aux États-Unis. Plus précisément, les pratiques de résolution de conflits des communautés autochtones d'Amérique du Nord et de Nouvelle-Zélande ont inspiré le travail de la justice transformatrice, ainsi que la justice réparatrice. Depuis longtemps, ces communautés utilisent les cercles communautaires comme espaces de guérison, de pardon et de responsabilisation, pour soutenir les personnes ayant commis et subi des torts.

La justice transformatrice se distingue des autres approches, comme la justice réparatrice, en cherchant non seulement à offrir justice aux personnes directement impliquées dans une situation de violence, mais aussi à s'attaquer aux conditions sociales qui ont contribué aux violences. En reconnaissant que la violence résulte de dynamiques d'oppression systémique comme le racisme ou le patriarcat et de cultures sociales ou organisationnelles spécifiques, elle désindividualise les problèmes de violence et s'efforce de travailler en profondeur pour s'attaquer aux racines.

Les pratiques de justice transformatrice ont également évolué autour du concept de « responsabilité communautaire », concept clé théorisé par le collectif [Incite! Women of Color Against Violence](https://incite-national.org/community-accountability/). La responsabilité communautaire repose sur un ensemble de stratégies visant à atteindre des objectifs de guérison et de transformation. Le modèle de Incite! s'articule autour de quatre axes principaux, que nous proposons d'illustrer avec quelques exemples :



Responsabilité communautaire¹

1. **Valeurs et pratiques** : Créer et affirmer des valeurs et des pratiques résistantes aux abus et à l'oppression qui favorisent la sécurité, le soutien mutuel et la responsabilité collective

¹ <https://incite-national.org/community-accountability/> Les exemples viennent de Lueurs

- a. Pratiques de consentement,
 - b. agir de manière centrée,
 - c. identifier ses besoins, ses désirs et ses limites,
 - d. communication honnête et authentique,
 - e. intimité saine et réciproque
 - f. collaboration,
 - g. gestion nourricière des conflits
 - h. systèmes ou protocoles de réponse communautaire aux conflits
 - i. médiation de conflits,
 - j. connaissance du système nerveux et des traumatismes,
 - k. prise de responsabilité,
 - l. intégration de pratiques spirituelles et culturelles à la guérison, etc.
2. **Sécurité et soutien** : Assurer la sécurité et le soutien des membres de la communauté pris pour cible par la violence, dans le respect de leur auto-détermination
- a. pratiques d'auto-défense physique, psychologique et émotionnelles individuelles et de groupe,
 - b. capacité à sentir et poser ses limites,
 - c. plans de sécurité pour quitter une situation d'abus ou de violence,
 - d. groupes d'intervention et de soutien,
 - e. logement sociaux,
 - f. maisons d'hébergement et refuges,
 - g. garde d'enfants,
 - h. pratiques corporelles et artistiques,
 - i. cuisines collectives,
 - j. soutien alimentaire,
 - k. accessibilité du soutien psychologique et des soins de santé physique et émotionnels,
 - l. création de communautés de soutien, etc.
3. **Répondre à l'abus** : Concevoir des stratégies durables pour répondre aux comportements abusifs au sein de la communauté en créant un processus de responsabilisation qui permette de transformer leurs comportements.
- a. processus de responsabilité
 - b. reconnaître la violence
 - c. transformer les comportements problématiques
 - d. groupes de soutien pour les personnes ayant commis de la violence
 - e. campagnes de sensibilisation
 - f. mentorat et parrainage
 - g. accessibilité du soutien psychologique et des soins de santé physique et émotionnels
 - h. programmes de réduction des méfaits et de désintoxication, etc.
4. **Transformer les conditions politiques** : S'engager dans le processus de développement de chaque membre de la communauté, et de la communauté dans son ensemble, afin de transformer les conditions politiques qui renforcent l'oppression et la violence
- a. Définancer la police en vue de son abolition et financer des programmes sociaux avec cet argent
 - b. Programmes de justice réparatrice assurant la désincarcération en vue de l'abolition du système carcéral
 - c. Système d'éducation sensible aux traumatismes et qui enseigne le consentement
 - d. Éducation politique sur les systèmes d'oppression

- e. Campagnes de sensibilisation communautaire
- f. Intégration des individus à l'organisation de la vie communautaire et responsabilité face à la communauté
- g. Changements législatifs
- h. Solidarité intercommunautaire et entraide
- i. Programmes sociaux pour la jeunesse
- j. Économie solidaire
- k. Activisme artistique
- l. Recherche participative pour proposer d'autres modèles d'organisation communautaire
- m. Soutien aux familles, etc

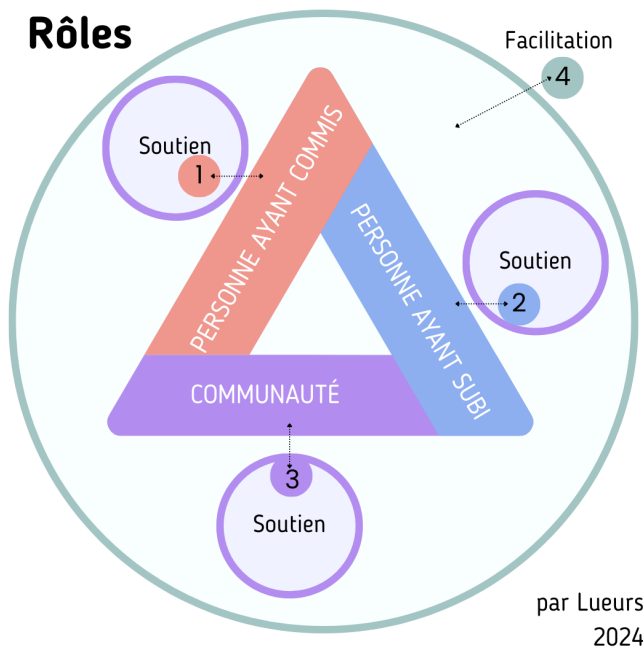
Les processus de responsabilité communautaire ?

Qu'est-ce que c'est?

Les processus de responsabilité communautaire sont des stratégies de responsabilisation collective pour adresser la violence ou les torts commis dans une communauté. Ils impliquent les personnes ayant causé du tort, celles qui en ont souffert, et les membres de la communauté pour favoriser responsabilité, guérison et transformation. D'un côté, les personnes ayant subi les torts sont soutenues dans leur processus de guérison et d'*empowerment*. De l'autre, les personnes ayant commis les torts sont amenées à se responsabiliser, en prenant conscience de leurs actes, en s'engageant à changer leurs comportements et en offrant des réparations. La communauté, quant à elle, est encouragée à changer les dynamiques internes qui peuvent perpétuer ou invisibiliser ces torts.

Pour que le processus fonctionne, les membres de la communauté sont sollicités pour accompagner les personnes concernées. Le soutien inclut une personne de confiance qui assure le suivi du processus et veille à l'opinion collective, ainsi qu'un rôle de facilitation globale pour garantir la bonne marche des démarches.

Rôles



Les processus de responsabilité communautaire tels que nous les décrivons sont une manière formelle de prendre responsabilité. Ils sont surtout utiles lorsqu'il n'y a pas suffisamment de confiance entre les différentes parties et que les actions informelles sont insuffisantes pour offrir réparation. Si vous arrivez à avoir des conversations et à poser des gestes qui font suffisamment de bien pour guérir et prendre soin de ce qui en a besoin (auto-responsabilisation), nous vous invitons à éviter une démarche aussi prenante et énergivore.

Amorcer un processus de responsabilité communautaire

Les processus de responsabilité communautaire peuvent commencer soit en situation de violence active, soit après que la violence ait eu lieu.

En cas de violence active : La priorité est de garantir la sécurité de la personne affectée, en planifiant des mesures de protection pour elle, ses proches et ses biens. Il est important de noter que, dans certaines situations de violence, le moment le plus difficile survient souvent lorsque la personne qui subit la violence décide de quitter la relation ou de confronter celle qui commet les abus.

Au besoin, voir les ressources de SOS Violence conjugale :

- [Scénarios de protection](#)
- [Guide d'auto-défense technologique en violence conjugale](#)
- [S'extraire de l'emprise de la violence conjugale](#)

Nommer les comportements et inviter la personne à se transformer : il est crucial de nommer explicitement les comportements violents et d'inviter la personne ayant commis les torts à se responsabiliser. Prendre conscience des torts causés peut nécessiter plusieurs

conversations et la prise de conscience peut même continuer à se produire tout au long du processus, au fur et à mesure que la personne se transforme.

Leviers de pouvoir pour faire cesser la violence

Si nommer les comportements ne suffit pas, Generation FIVE recommande l'usage de leviers de pouvoir en dernier recours pour arrêter la violence:

- **Pression sociale** : mobilisation de la famille, des proches, ou des réseaux militants
- **Pression institutionnelle** : solliciter des groupes culturels, religieux, syndicats, associations professionnelles ou autres pour exercer une influence
- **Réputation** : faire savoir à la personne que ses comportements pourraient être rendus publics
- **Usage minimal de la force** : confinement temporaire pour éviter une violence imminente ou intervention physique pour désamorcer une situation
- **Recours aux systèmes publics** : Bien que critique envers les systèmes punitifs, on peut faire appel, en dernier recours, à la police dans des situations de danger immédiat. Les tribunaux civils ou pénaux peuvent aussi être interpellés pour exiger des ordonnances restrictives ou des engagements à ne pas troubler l'ordre public (incluant interdit de contact, de consommer ou de porter une arme à feu). Dans des cas de violence envers des enfants ou des ados, la DPJ peut être sollicitée pour retirer un enfant d'un environnement dangereux.

L'importance du consentement éclairé

Toutes les personnes impliquées dans une démarche de responsabilisation communautaire doivent offrir leur consentement éclairé avant de s'y engager, indépendamment de leur position dans la situation de violence. Les participant-es doivent comprendre ce qui est attendu d'eux, leurs responsabilités dans le cadre du processus, et accepter d'y participer en toute connaissance de cause.

Pour que les changements de comportements et de croyances s'inscrivent de manière durable, toute démarche de transformation doit impliquer l'engagement authentique de la personne concernée. Sans cela, il y a un risque important que les attitudes et comportements dommageables refassent surface automatiquement dès que la personne revit du stress, que ses capacités sont dépassées, ou que la pression sociale diminue.

Et si l'auteur-ice des torts ne veut pas faire un processus de responsabilité?

Dans un premier temps, soyez patient-e et prenez le temps d'engager des conversations répétées avec la personne pour discuter des torts commis, de leurs répercussions, et des possibilités de prise de responsabilité et de transformation. Il peut être utile que des personnes ayant des liens divers avec l'auteur-trice des torts prennent part à cette démarche pour l'encourager à avancer. Si les échanges en tête-à-tête ne suffisent pas, pensez à mobiliser un soutien social plus large, en sollicitant des allié-es ou en obtenant un appui institutionnel, tout en veillant à maintenir un cadre respectueux et bienveillant. Gardez toutefois en tête que pour qu'un changement prenne racine, il doit être volontaire et éclairé ; autrement, la personne ne pourrait adopter qu'un changement de surface, voire résister ou même esquiver le processus, consciemment ou non, ce qui risquerait de nuire à l'ensemble des participant-es. Une telle situation peut aussi générer du ressentiment et ébranler la confiance envers les démarches de responsabilisation et la solidarité communautaire.

Si, après de nombreuses tentatives, la personne ayant commis les torts refuse toujours de se responsabiliser, il est possible d'entamer un processus sans elle. Des démarches de soutien peuvent être mises en place pour accompagner celles et ceux qui ont subi la violence, et permettre des réparations, même sans la participation de l'auteur-e des torts. La guérison ne dépend pas de la volonté de l'autre de se responsabiliser, même si, bien sûr, il est essentiel que la violence cesse pour permettre ce processus. Dans cette situation, l'accent peut être mis sur le travail avec la communauté et la personne touchée pour les accompagner dans leur parcours de guérison et d'apprentissage.

Et si la personne qui a vécu les torts ne veut pas participer au processus de responsabilité?

Il arrive parfois que la personne ayant subi les torts ne souhaite pas participer au processus de responsabilité. Elle peut ne pas voir en quoi ce processus lui serait bénéfique ou penser qu'il est surtout orienté vers la responsabilisation de la personne ayant commis les torts, sans lui offrir de soutien direct. Elle peut aussi préférer se concentrer sur d'autres priorités et ne pas vouloir raviver des blessures, ou encore trouver injuste de devoir investir du temps et des efforts pour guérir de torts dont elle n'est pas responsable. De plus, elle peut éprouver de la honte d'avoir vécu cette violence et craindre d'être reconnue publiquement, même auprès de ses proches ou dans sa communauté, comme une victime, et que ça nuise à sa réputation. Enfin, elle pourrait aussi être davantage en faveur d'une réponse punitive que d'une démarche de justice transformatrice.

Toutefois, il est souvent pertinent de continuer à aborder la guérison, la responsabilité et la transformation, et de rappeler les bienfaits que ces démarches peuvent apporter. Il arrive que des moments spécifiques dans la vie d'une communauté génèrent une énergie collective propice à la guérison, dont la personne blessée pourrait bénéficier sans nécessairement s'impliquer pleinement. Parfois, simplement jeter un coup d'œil au processus peut aider, chacun-e avançant à son rythme et selon ses propres besoins.

Afin de soutenir les personnes ayant vécu les torts dans cette démarche, il peut être utile de leur proposer des formes de soutien et d'accompagnement adaptées. On peut être créatif-ves dans les manières d'encourager une orientation vers la guérison, par exemple en mettant en place des espaces de parole, des ressources spécifiques, ou des pratiques collectives qui s'insèrent fluidement dans la dynamique communautaire.

Il est courant que la pression sociale soit plus forte sur la personne responsable des torts, pour qu'elle s'engage dans une transformation, alors que les survivant-es ne ressentent pas la même attente de participer activement à une démarche de guérison. Nous avons constaté combien il est important de respecter le rythme et les besoins des personnes blessé-e-s et de reconnaître que les dynamiques de pouvoir et de pression sont inégales de part et d'autre. Même si leur engagement dans le processus n'est pas immédiat ou visible, il reste essentiel de les soutenir en affirmant notre présence, en leur montrant notre confiance en leur capacité de transformer et en adaptant le processus à leur rythme.

Dans le cas où la personne ayant subi les torts ne souhaite pas participer directement, il est toujours possible de poursuivre le processus pour soutenir la transformation et la responsabilisation de l'auteur-e des torts. On peut rassembler des informations sur les histoires et les dynamiques problématiques pour créer un plan de transformation adapté. Si désiré, des réparations peuvent être offertes à la communauté et qui répondent à des besoins collectifs. La

justice transformatrice vise en fin de compte à renforcer la résilience de toute la communauté, même lorsque les chemins empruntés par chacun-e sont différents.

Abolir la police et les prisons (level 2)

Notre vision de la justice transformatrice s'ancre dans perspective abolitionniste à long-terme visant à démanteler l'État colonial canadien pour restaurer la souveraineté des nations autochtones sur leurs terres ainsi qu'à éliminer les prisons, la police et les tribunaux. Dans ce contexte, la justice transformatrice est une stratégie qui construit des pratiques et des modèles alternatifs de justice, qui sont fondés non pas sur la punition, mais sur la responsabilité et le soin communautaire.

Cela va bien au-delà de « ne pas appeler la police » ou « éviter le recours aux tribunaux » en cas de violence. Dans ce travail qui s'étendra sur plusieurs générations, nous devons forger et renforcer des pratiques et des outils qui permettent la responsabilité, la guérison et la transformation, tant à l'échelle individuelle que communautaire et institutionnelle.

Même si la police et les prisons génèrent et exacerbent de nombreuses violences, elles demeurent souvent les seuls recours pour de nombreuses personnes. Elles ne peuvent ainsi être simplement abolies sans combler le vide qu'elles laissent par de meilleures institutions et pratiques. La justice transformatrice offre une voie pour aller au-delà de [l'optimisme cruel qui voudrait réformer police et prisons](#) en des institutions capables de réellement répondre aux besoins de sécurité et de justice.

« La justice transformatrice repose sur la communauté, mais il ne suffit pas de simplement "ne pas appeler les flics". En effet, bon nombre de nos réponses communautaires à la violence peuvent s'avérer tout aussi nuisibles que celles de l'État, voire parfois plus destructrices sur le plan émotionnel, en raison des ruptures et des pertes qu'elles provoquent au sein des relations, des familles et des communautés. Bien que la réforme de l'État soit une démarche importante pour limiter les préjudices, la justice transformatrice met l'accent sur la communauté, car nous croyons que les possibilités de transformation sont plus nombreuses dans nos espaces communautaires que dans les structures étatiques. » - Mia Mingus

La justice transformatrice nous donne un cadre pour incarner des valeurs de bienveillance, de compassion et de responsabilité. Elle appelle à une transformation culturelle en bâtissant des relations de confiance fondée sur l'interdépendance et la dignité de chaque personne au sein de nos communautés.

Au-delà du présent, la justice transformatrice nous permet d'imaginer et de préparer un avenir abolitionniste. Nous croyons que ces horizons sont essentiels pour envisager un monde libre de l'État, de la police et des prisons, où les violences punitives sont minimisées. Un monde plus sûr, où les communautés prennent en main la gestion de la violence, en phase avec leurs valeurs.

Mettre fin au racisme, au colonialisme et à la suprématie blanche (level 2)

Le colonialisme, la suprématie blanche, l'impérialisme et le racisme sont parmi les principales sources de violence à travers le monde. Sur l'île de la Tortue (aussi appelée Amérique), la colonisation et la suprématie blanche se perpétuent depuis des siècles, soutenus aujourd'hui par le complexe industriel carcéral et policier. La police et les prisons sont des outils d'oppression raciale qui non seulement échouent à résoudre la violence, mais contribuent à la destruction des communautés.

La suprématie blanche repose sur un système de justice punitive, qui cible de manière disproportionnée les personnes racisées. Ce système colonial maintient l'oppression et le racisme systémique, impactant gravement les communautés racisées, noires et autochtones. Au Canada, les forces de police se sont historiquement développées pour surveiller et contrôler les peuples autochtones, tandis qu'aux États-Unis, elles sont issues des patrouilles destinées à surveiller et capturer les esclaves en fuite.

Aujourd'hui, la violence des prisons et de la police touche majoritairement les communautés racisées, noires et autochtones. Au Canada, les autochtones représentent près du quart de la population carcérale, bien qu'ils ne constituent qu'environ 5% de la population totale². Si les statistiques pour la population carcérale noire ne sont pas disponibles à l'échelle nationale, des chiffres provinciaux montrent qu'en Ontario les adultes noirs représentent 14 % de la population carcérale, bien qu'ils composent environ 5 % de la population adulte de la province³. En Nouvelle-Écosse, ils représentent 11% des détenu-es, tout en constituant 3% de la population⁴.

Les mouvements de libération noire et autochtone ainsi que les mouvements antiracistes sont les principaux défenseurs de l'abolition carcérale et policière. Pour eux, ces institutions incarnent des outils d'oppression raciale qui déchirent les communautés et renforcent les problèmes de violence. Il n'est donc pas surprenant que ces communautés aient préservé des pratiques de justice non carcérales et non punitives, en proposant des modèles comme la justice transformatrice et la justice réparatrice. En valorisant l'auto-détermination et la résilience communautaire, ces mouvements montrent qu'il est possible de réparer, guérir et défendre nos communautés sans recourir aux violences systémiques de la police et des prisons.

En finir avec le patriarcat et imaginer d'autres masculinités (level 2)

Il va sans dire que le patriarcat est une forme d'oppression fondamentale pour la justice transformatrice, puisque c'est souvent à des violences genrées patriarcales qu'elle répond. Notons que la plupart des violences structurelles sont commises par des hommes cisgenres envers des femmes et des personnes marginalisées en raison de leur genre.

² Robyn Maynard, Chapitre 3

³ <https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/spnsjpc-obpccjs/index.html>

⁴ <https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jr/spnsjpc-obpccjs/index.html>

La justice transformatrice s'attaque à déconstruire les normes patriarcales fondées sur la domination et la violence, comme la culture du viol et les conceptions toxiques de la masculinité qui présument, entre autres, un droit d'accès au corps des femmes. Les transformations nécessaires incluent non seulement le *ré-empowerment* des personnes qui ne sont pas des hommes cis, en particulier celles ayant vécu des violences sexuelles et de genre, mais aussi une refonte critique de la masculinité.

Nous voyons, avec bell hooks, la masculinité toxique comme un état d'atrophie et de rigidité émotionnelle, dont les hommes souffrent aussi⁵. Imaginer une transformation et une responsabilisation des personnes ayant perpétré des violences sexuelles et genrées implique de créer des modèles alternatifs de masculinité plus sains et axés sur des qualités comme la vulnérabilité, l'honnêteté et l'intelligence émotionnelle. Suivant bell hooks, nous pensons que la véritable force ne réside pas dans le contrôle ou la domination, mais dans la capacité de se connecter émotionnellement et de s'engager de manière authentique avec les autres. Cette perspective offre aux hommes, qui sont le plus souvent ceux qui commettent les violences, une porte ouverte vers la transformation, une opportunité de rompre avec la construction violente et contraignante de la masculinité, ainsi que la possibilité de s'ouvrir à des relations plus nourrissantes et respectueuses.

En outre, dans une perspective féministe du care, la justice transformatrice propose une approche émancipatrice des liens communautaires et de la prise en charge collective de la violence, qui devient une fondation horizontale de la société, en rupture avec les modèles hiérarchiques et patriarcaux de la justice pénale. Ce modèle exige une remise en question profonde des normes patriarcales implicites dans notre société.

Différence avec la Justice Réparatrice

La justice transformatrice et la justice réparatrice sont deux approches alternatives pour aborder les préjudices et la violence au sein des communautés, mettant l'accent sur la guérison, la responsabilité et l'implication collective. Toutefois, leurs méthodes et objectifs diffèrent.

Similarités

Ces deux approches partagent un même intérêt pour la guérison des torts. Elles visent à réparer les dommages causés par la violence ou les abus, plutôt qu'à punir les responsables. Dans les deux cas, la participation des personnes ayant commis ou subi la violence est volontaire, et le processus progresse en fonction d'accords mutuels.

L'une et l'autre cherchent à réintégrer les personnes responsables au sein de la communauté, en soutenant leur transformation personnelle plutôt qu'en les excluant ou les marginalisant. Elles encouragent la prise de responsabilité à travers la reconnaissance des torts et la réparation des préjudices.

Sur le plan pratique, ces approches impliquent souvent un dialogue encadré entre la personne ayant causé les dommages et celle qui les a subis, en y intégrant parfois d'autres membres de la communauté. La participation de la communauté est sollicitée pour soutenir

⁵ bell hooks, La volonté de changer. Les hommes, la masculinité et l'amour.

la réparation et la guérison, dans l'idée que la communauté a un rôle à jouer dans la résolution des conflits et la réparation des violences.

Différences

La principale différence entre les deux réside dans leur portée. La justice transformatrice adopte une perspective systémique, tandis que la justice réparatrice se concentre sur l'individu. La justice transformatrice cherche à transformer les structures sociales, politiques et économiques qui perpétuent les oppressions et la violence, en plus de réparer les torts dans une situation donnée. La justice réparatrice, quant à elle, se focalise principalement sur la réparation individuelle des préjudices.

Ainsi, la justice transformatrice cherche à prévenir les violences futures en abordant les dynamiques de pouvoir et de domination à un niveau collectif, tandis que la justice réparatrice met davantage l'accent sur la réconciliation et à la réparation immédiate du tort. Le rôle de la communauté varie également : dans les deux cas, elle soutient activement les individus directement concernés par la violence, mais dans la justice transformatrice, elle intervient aussi pour s'attaquer aux causes structurelles sous-jacentes.

Enfin, la justice réparatrice est souvent intégrée dans le système pénal, tandis que la justice transformatrice fonctionne en dehors des institutions étatiques. Cette dernière critique en effet le rôle que jouent la prison, la police et le système judiciaire dans le maintien et le renforcement des systèmes d'oppression.

Résolution de conflits

Les conflits sont des tensions ou des désaccords entre personnes ou groupes, ou même à l'intérieur de soi, qui sont inévitables dans une société où les perspectives, les expériences et les besoins diffèrent. Plutôt que de les craindre, nous devons les voir comme des opportunités précieuses d'apprentissage et de transformation. Comme l'explique Kai Cheng Thom dans ses travaux, les conflits révèlent les blessures, les besoins insatisfaits et les dynamiques de pouvoir qui façonnent nos vies. Ils nous offrent la possibilité d'accéder à une meilleure connaissance de soi et de tisser des relations plus authentiques et nourrissantes.

Cependant, nos sociétés manquent souvent d'une culture qui valorise le conflit comme source de croissance, ce qui rend ces situations souvent destructrices pour les individus et les communautés. Au lieu de fuir ou de craindre les conflits, nous devons créer des espaces où ils peuvent être abordés avec compassion, curiosité et un désir de transformation. Les conflits sont une chance d'ouvrir nos cœurs, de réparer ce qui a été blessé, et de renforcer la confiance - en nous-mêmes, dans nos relations, et dans nos communautés.

Prendre soin des conflits est essentiel à la pérennité de nos collectivités. Cela implique de développer non seulement des compétences en communication, mais aussi des aptitudes émotionnelles et relationnelles pour aborder ces tensions avec bienveillance. Il s'agit d'un véritable changement culturel, bien au-delà de simples techniques de gestion de conflit : il faut bâtir des communautés qui prônent la compassion radicale, où chaque conflit est perçu comme une opportunité de guérison plutôt que comme un échec.

Il existe plusieurs stratégies pour prévenir la transformation des désaccords en conflits destructeurs. Toutefois, même lorsque les conflits atteignent un point de rupture qui dépasse nos capacités de les traiter, il est crucial de se rappeler que chercher du soutien n'est ni un signe de faiblesse, ni un échec. C'est un geste de soin envers soi-même et envers les autres, un pas vers la responsabilité collective. Nous avons tous besoin de soutien communautaire dans les moments difficiles. Ce soutien peut prendre diverses formes, allant de la présence d'un-e ami-e pour témoigner d'une conversation difficile, jusqu'à des processus de médiation transformatrice ou des cercles restaurateurs, où la communauté s'implique dans la réparation et la réconciliation.

Agir tôt est une clé dans cette approche, non pour « résoudre » les conflits rapidement, mais pour les aborder avec une intention de soin avant qu'ils ne s'enveniment. Il est essentiel de comprendre que demander du soutien n'est jamais une trahison de soi ou de la relation ; c'est une reconnaissance de notre interdépendance et de notre besoin mutuel de guérison.

Cercles et Systèmes restaurateurs

Dominic Barter et ses collaborateurs.rices des favelas brésiliennes ont été pionnier.es dans le développement d'une pratique alternative de justice appelée « cercles restaurateurs », née dans un contexte de grande précarité sociale et économique, et de forte répression policière. Ces cercles réunissent les personnes impliquées et touchées par un conflit ou une situation de violence, y compris les membres de la communauté, afin de favoriser la compréhension, l'auto-responsabilité et l'action à travers le dialogue. Ils visent à augmenter la communication et la compréhension en offrant un espace où les participant.e.s peuvent exprimer leurs expériences, leurs émotions et leurs besoins.

En cultivant le dialogue, l'empathie et la responsabilisation, les cercles restaurateurs renforcent la cohésion et la résilience des communautés, les rendant capables de gérer les conflits et les préjudices de manière non violente et constructive. Tous les membres de notre groupe ont suivi une formation pour animer des cercles restaurateurs, et certain-es ont même eu l'opportunité de se former directement avec Dominic Barter. Nous avons déjà mis en pratique cette approche dans des situations de conflits non violents et souhaitons continuer à l'explorer dans différents contextes.

Les systèmes restaurateurs englobent l'ensemble des mécanismes et stratégies qu'une communauté met en place pour prendre soin de ses conflits, dont les cercles restaurateurs peuvent faire partie. Cela inclut également des outils et des pratiques de prévention, ainsi que des méthodes pour prendre soin des conflits lorsqu'ils surviennent. Nous croyons que l'intégration intentionnelle de ces pratiques restauratrices, sous forme de systèmes restaurateurs, renforce le soin porté aux conflits et à la responsabilisation, que ce soit en amont pour les prévenir, ou au moment de leur éclosion.

Liste de ressources

Catégories de ressources = par sujets

2 filtres : par catégorie et par sujet

Nous sommes notamment en train d'écrire un modèle de processus de justice transformatrice en français pour faciliter le travail des personnes qui ont l'intention de se lancer dans un processus de responsabilité.

Pourquoi Choisir la Justice Transformatrice? (Level 1)

1. Pour prendre responsabilité

Avec le soutien de la communauté, la reconnaissance des torts causés, des excuses sincères et des actions concrètes de réparation, les personnes concernées peuvent s'engager dans un processus de responsabilisation et de transformation personnelle. Cela contribue à briser le cycle de la violence et de la victimisation, en encourageant un changement profond des comportements problématiques. En favorisant l'introspection, le dialogue et la recherche d'harmonie, la justice transformatrice offre aux parties impliquées le soutien nécessaire pour s'exprimer, s'écouter mutuellement et mieux se comprendre.

Reconnaître que l'on a causé du tort, blessé autrui ou commis un acte violent est une épreuve des plus difficiles, mais elle est essentielle à la responsabilisation. Les processus de justice transformatrice permettent d'apprendre à accueillir et à ressentir l'inconfort et la souffrance qu'entraînent la prise de conscience des torts causés. Assumer ses responsabilités, c'est sortir des mécanismes d'évitement, de justification ou de minimisation, cesser de rejeter la faute sur autrui, de s'anesthésier émotionnellement pour fuir le malaise, ou encore de formuler des excuses automatiques pour tourner rapidement la page. Prendre ses responsabilités implique le courage de faire face à la vérité, d'offrir réparation et de permettre une véritable libération pour toutes les personnes impliquées.

Ce processus offre également la possibilité de tisser des relations fondées sur la confiance et le respect mutuel, en renforçant les compétences relationnelles et en favorisant l'émergence de communautés où chacun est capable d'assumer les conséquences de ses choix et de ses actions, agissant ainsi avec intégrité envers ses valeurs et autrui.

Dans le cadre de la justice transformatrice, la communauté est aussi appelée à assumer ses responsabilités pour le contexte dans lequel les actes de violence ont été commis. La violence est reconnue comme une responsabilité collective, qui va au-delà de la simple relation entre la personne ayant commis l'acte et celle qui l'a subie. Par exemple, la culture du viol montre comment les violences sexuelles s'inscrivent dans un contexte qui engendre et entretient des comportements violents.

2. Pour guérir

La justice transformatrice favorise la réparation des dommages et la guérison des blessures, y compris celles qui précèdent souvent la situation de violence à l'origine du processus. Toutes les personnes impliquées peuvent ainsi entamer un chemin de guérison. La reconnaissance de la violence vécue par chacun-e participe à ce processus, tant pour les individus que pour la communauté. Il en va de même pour les actes de responsabilisation

comme les excuses, la réparation et la compensation. Dans la justice transformatrice, l'empathie, la compassion et la capacité à reconnaître les souffrances et les besoins de chacun-e sont encouragées pour avancer ensemble vers la guérison et la transformation.

Bien sûr, la guérison ne peut commencer tant que la violence persiste. Elle implique un processus de réparation et de rétablissement, qui ne peut avoir lieu si la source de la blessure, c'est-à-dire la violence, est toujours présente. Lorsqu'une personne est constamment blessée à nouveau, elle ne peut entamer une véritable guérison, car elle mobilise toutes ses ressources mentales, émotionnelles et physiques pour survivre plutôt que pour se réparer. Face à une violence continue, l'énergie se concentre sur la protection, l'adaptation et la gestion de la crise, laissant peu de place à une guérison durable.

La guérison est un processus long et unique à chaque personne et situation. Elle peut inclure plusieurs dimensions :

- **Transformer la relation avec soi-même** : Il s'agit de retrouver son intégrité en ré-intégrant les parties de soi que l'on a parfois dû mettre de côté, nier ou dévaloriser pour survivre à des traumatismes. Guérir, c'est développer la capacité à se traiter avec compassion et à accepter toutes les facettes de soi, en apaisant les sentiments de honte, de haine de soi et de jugement.
- **Rétablir un sentiment de sécurité** : Retrouver un sentiment de sécurité dans son corps, avec les autres et dans son environnement. Dans des contextes d'oppressions systémiques ou de violence institutionnelle, cela peut passer par la création d'espaces plus sûrs, en s'entourant de pairs ou d'allié-es. Pour les personnes confrontées à des violences comme le racisme ou la trans-misogynie, il s'agit parfois de trouver des îlots de sécurité là où fuir totalement la violence n'est pas possible, l'idéal étant d'avoir le soutien nécessaire pour quitter ces environnements violents.
- **Transformer notre rapport à la douleur** : Les blessures ne disparaissent pas toujours, mais la guérison nous permet d'avoir plus d'espace pour les contenir sans en être submergé-e. La douleur émotionnelle devient moins intense, plus courte et moins fréquente au fil du temps.
- **Développer une présence à soi et aux autres**. Cela signifie être capable de ressentir et d'identifier nos émotions et sensations, qu'elles soient agréables ou difficiles, et de mieux accueillir le vécu des autres. Cela inclut aussi la capacité à réparer les ruptures dans la relation à soi-même et aux autres, en rétablissant la confiance et la sécurité. Cela permet de créer des connexions plus profondes et significatives avec notre entourage.
- **Renforcer la capacité à s'exprimer**. Apprendre à formuler clairement ses besoins et ses désirs, poser des limites et les défendre, favorise des relations plus authentiques. Mieux s'exprimer renforce également le sentiment d'autonomie et aide à prévenir de futures violences.
- **Identifier et honorer ses besoins** : Pour guérir, il est essentiel d'apprendre à écouter son intuition et à faire des choix alignés avec son bien-être, sans se sacrifier ni s'effacer. Cela ne doit pas être perçu comme un acte égoïste, mais comme une manière de s'assurer que nos actions nourrissent réellement notre équilibre intérieur.
 - Note : Trouver cet équilibre est un art qui se pratique en relation, car notre bien être est lié à celui de la communauté. L'idée est d'harmoniser nos besoins avec ceux des autres, sans s'épuiser ou se nier, pour éviter le

ressentiment et favoriser des dynamiques relationnelles saines. Cultiver cet équilibre rend possible la guérison personnelle et collective, renforçant la résilience et l'harmonie communautaire.

- **Prendre le contrôle de sa vie** : Sortir de la réactivité, augmenter sa réflexivité et renégocier les traumatismes passés en libérant l'énergie de survie emmagasinée dans le corps, permettent de faire des choix éclairés, en accord avec nos valeurs et aspirations. Ces choix deviennent une affirmation de notre intégrité et de notre engagement à vivre de manière authentique.
- **Entretenir des relations nourrissantes** : S'engager dans des relations mutuellement épanouissantes, basées sur la compréhension, le soutien et la bienveillance, où chacun-e est valorisé-e et respecté-e dans son authenticité, permet de bâtir des communautés interconnectées où chacun-e se sent à sa place.

3. Pour se transformer et transformer nos communautés

La justice transformatrice appelle un changement en profondeur des comportements, croyances, attitudes et habitudes qui alimentent, tolèrent ou confortent la violence. L'objectif est de soutenir les comportements qui favorisent la connexion, la sécurité, la dignité, le sentiment d'appartenance à une communauté, et l'épanouissement de chacun-e. Cela passe par un parcours d'apprentissage où l'on apprend à reconnaître ses émotions, ses besoins, ses désirs et ses limites, tout en apprenant à les exprimer clairement et à accueillir ceux des autres, que l'on ait subi ou commis de la violence, ou qu'on fasse partie de la communauté concernée. Comme le souligne Generation FIVE, on peut envisager la justice transformatrice comme « un processus dynamique qui offre l'opportunité d'agir tout en réfléchissant, en apprenant, en développant notre conscience (à la fois personnelle et collective) et en tissant des liens. »⁶

Fondamentalement, la justice transformatrice engage aussi les communautés dans un processus de transformation à travers des démarches de responsabilité et de guérison, tout en cherchant à changer les dynamiques systémiques d'oppression sous-jacentes. Ces processus de justice aident à mettre en lumière les problématiques au sein d'une communauté, d'une institution ou d'une organisation qui doivent être transformées pour prévenir des violence futures et créer un environnement plus sûr, juste et épanouissant.

Pour mieux saisir les étapes d'une démarche de transformation qui touche à nos façons d'être plutôt qu'à une simple transformation des idées, nous apprécions le cadre développé par [Generative Somatics](#). Cette organisation allie guérison somatique et justice sociale. En tenant compte de l'impact des traumatismes, des oppressions systémiques et des structures de pouvoir sur le corps, elle s'efforce de créer des pratiques de transformation incarnées et durables, pour renforcer notre capacité à répondre aux défis de notre époque tout en restant fidèles à nos valeurs profondes.

⁶ "Toward Transformative Justice: A Liberatory Approach to Child Sexual Abuse and other forms of Intimate and Community Violence" generation FIVE

ARC SOMATIQUE DE LA TRANSFORMATION



1. Corps et Engagements :

- Il est essentiel de commencer par identifier nos engagements. Qu'est-ce que nous souhaitons incarner? Qui voulons-nous être? Quels sont nos désirs et nos aspirations?
- À ce stade, il est également important de comprendre le lien entre le corps et l'esprit, et comment notre corps peut devenir un allié dans le processus de transformation. Cela nécessite d'accroître notre conscience somatique, en reconnaissant comment nos idées, comportements et émotions se manifestent dans notre corps, à travers nos mouvements, sensations et images.
- Il s'agit d'apprendre à utiliser les ressources de notre corps (respiration, ancrage, centrage, mouvements, orientation, fonctionnement du système nerveux, etc.), pour développer notre capacité à répondre avec intention plutôt qu'à réagir impulsivement.

2. Conditionnements :

- Il est crucial de prendre conscience de nos conditionnements et automatismes, que ce soit sur le plan des pensées, émotions, comportements, imaginaires ou

physiologie. Cela implique de favoriser la sécurité, la connexion et la dignité, des éléments qui renforcent notre confiance et notre capacité à relever des défis.

- b. Soutenir la résilience, c'est-à-dire notre capacité à retrouver un état de connexion, de présence et d'alignement après un traumatisme ou un stress.

3. **Ouverture somatique :**

- a. C'est le moment d'ouvrir le corps et de libérer les schémas et narratifs historiques.
- b. C'est une phase de désorganisation et de découverte, où l'on ne sait pas encore ce que l'on va devenir. Cela exige un lâcher-prise et une capacité à tolérer l'inconfort de l'inconnu.
- c. Il s'agit également d'accroître notre capacité émotionnelle, tant avec nos propres émotions qu'avec celles des autres.

4. **Connexion :**

- a. Renforcer la connexion, la confiance et l'authenticité.
- b. Développer notre capacité à engager des conflits de manière constructive.
- c. Cultiver des relations fondées sur la réciprocité.

5. **Pratiques incarnées :** Les actions que nous entreprenons au quotidien s'enracinent dans nos corps et nous façonnent. Nos pratiques créent nos automatismes dans nos actions, émotions, imaginaires et pensées. Pour opérer un changement durable dans nos comportements et notre mentalité, il est essentiel d'incarner de nouveaux comportements, à travers des pratiques intentionnelles qui soient en adéquation avec nos engagements. Cela nous permet de développer de nouvelles compétences incarnées, qui seront accessibles lorsque nous ferons face à des situations stressantes et difficiles à l'avenir, plutôt que de retomber dans nos anciennes habitudes.

4. Pour répondre à la violence

La justice transformatrice présente l'avantage de ne pas simplement pelleter le problème de la violence dans la cour des voisins, en excluant de la communauté la personne qui l'a commise. Elle cherche aussi à éviter d'alimenter le cycle de la violence en passant par le système judiciaire et carcéral, qui, en plus d'être lui-même violent, a des conséquences négatives pour la communauté une fois que la personne a purgé sa peine et réintégré la communauté.

La justice transformatrice encourage les communautés à développer leur autonomie et à acquérir les compétences nécessaires pour identifier et interrompre les situations de violence. Cela inclut, par exemple, l'auto-défense physique, émotionnelle et mentale, les compétences en intervention psychosociale ou en gestion de crise, les compétences relationnelles, ainsi que l'utilisation de ressources communautaires, comme la pression sociale, pour faire cesser des comportements inacceptables. Certaines violences structurelles ne peuvent pas être complètement éliminées dans l'immédiat, mais il s'agit de les rendre visibles, de les minimiser, de créer des îlots de sécurité relative et de prendre soin des conséquences qu'elles entraînent, et d'éventuellement les changer globalement.

La justice transformatrice invite aussi à développer les compétences nécessaires pour mener des processus de responsabilité communautaire qui suivent l'interruption des actes de violence. Ces processus incluent la réparation, la transformation et la guérison. Il est utile de distinguer ces deux étapes : l'interruption de la violence constitue en une première phase

préalable au processus, qui ouvre la voie à ces démarches de réparation, de guérison et de transformation.

S'assurer qu'il s'agit bien de violence

Avant de se lancer dans un processus de responsabilité, il est essentiel de vérifier que l'on fait bien face à une situation de violence. Identifier le ou les types de violence présents dans la relation peut être utile.

Certaines situations peuvent sembler justifier un processus de justice, mais ne révèlent finalement pas de violence clairement identifiable. Par exemple:

- Une personne a pu être émotionnellement déclenchée en raison de traumatismes et a vécu la situation comme violente, alors qu'il n'y a eu ni bris de consentement ni tort (émotionnel, psychologique, matériel, physique ou spirituel), en dehors des émotions difficiles pouvant engendrer des conséquences matérielles ou relationnelles
- la situation relève plutôt d'un conflit particulièrement envenimé, avec une forte charge émotionnelle et des comportements blessants

Définir la violence

Les définitions classiques de la violence, comme celle de l'[Organisation Mondiale de la Santé](#), la décrivent comme « la menace ou l'utilisation *intentionnelle* de la force physique ou du pouvoir contre soi-même, contre autrui ou contre un groupe ou une communauté, qui entraîne ou risque fortement d'entraîner un traumatisme, un décès, des dommages psychologiques, un mal développement ou une carence. » L'accent sur l'intention facilite la désignation d'un coupable, ce qui cadre bien avec une justice punitive. Cependant, cette vision néglige les violences non intentionnelles.

Dans une perspective de justice transformatrice, nous ajoutons une analyse systémique pour comprendre la violence. Si l'intention reste un critère clé, nous reconnaissons que dans un monde marqué par des systèmes d'oppression (patriarcat, colonialisme, capitalisme, suprématie blanche et humaine), beaucoup de violences sont involontaires. Les normes sociales influencent les comportements individuels, parfois sans qu'on en soit conscient.es, comme dans le cas des micro-agressions ou des discriminations. Ces actes, bien qu'ils puissent être non intentionnels, causent tout de même des torts.

Dans ces systèmes de domination, nous n'apprenons souvent pas à naviguer le consentement ou à développer de la sensibilité envers les autres, ce qui conduit à la normalisation de gestes violents. Par exemple, la culture du viol enseigne des idées comme le devoir conjugal ou que « non » signifie « oui ». Les micro-agressions, également, sont souvent commises sans que la personne en soit consciente, mais elles s'accumulent et causent des blessures profondes. Une analyse systémique permet de voir comment ces

comportements qui peuvent paraître « normaux » ou bien intentionnés s'inscrivent dans un cadre plus large de domination.

Pour comprendre une situation de violence, il faut prendre en compte une diversité de facteurs, incluant non seulement les intentions et l'ampleur des dommages, mais aussi le contexte des dynamiques de pouvoir et d'oppression. L'approche systémique nous amène à examiner la responsabilité collective, que ce soit à l'échelle locale ou à une plus grande échelle. En réalité, la violence n'est pas innée, elle s'intègre en apprenant à reproduire des rapports de domination, parfois en réponse à des expériences de violence ou de traumatismes. Cette analyse qui relie l'individu aux systèmes plus larges, doit orienter les démarches de réparation, de transformation et de guérison nécessaires pour traiter la violence.

Bris de consentement et violence

En s'inspirant du travail de la thérapeute Betty Martins, qui a développé la [Roue du Consentement](#), il est important de distinguer la violence des bris de consentement. Martins définit le consentement comme un accord éclairé et volontaire, donné sans coercition ni manipulation. Elle souligne que le consentement doit être réciproque, fluide et continuellement renouvelé, tout en reconnaissant que les dynamiques de pouvoir peuvent en affecter la nature.

Tous les bris de consentement ne relèvent pas nécessairement de la violence, bien que certains puissent être des formes d'abus ou de transgression nécessitant réparation. Il existe une gradation dans les bris de consentement : certains résultent simplement de malentendus ou d'une mauvaise communication, tandis que d'autres sont enracinés dans des dynamiques de pouvoir, de coercition ou d'oppressions systémiques. Il est aussi essentiel de noter que la mauvaise communication peut elle-même être influencée par ces dynamiques de pouvoir. Ainsi, il faut examiner la nature des rapports de pouvoir et les intentions qui sous-tendent un bris de consentement.

La violence ne se définit pas seulement par l'acte en lui-même, mais aussi par ses conséquences et par l'intention, ou l'insouciance, quant à l'intégrité d'une personne. Un bris de consentement devient violence lorsqu'il cause une atteinte physique, émotionnelle ou psychologique, souvent liée à l'exploitation des vulnérabilités ou des inégalités de pouvoir.

Même si une situation n'est pas perçue comme violente entre les deux personnes impliquées, un bris de consentement peut s'inscrire dans un contexte systémique de violences répétées et être vécu comme tel par la personne dont le consentement a été brisé.

Qu'il s'agisse de violence ou non, tout bris de consentement exige une forme de réparation et un soutien à la guérison, proportionnel à la gravité de l'atteinte. Même les bris de

consentement que l'on ne qualifierait pas de violence doivent être pris au sérieux pour éviter l'apparition de schémas destructeurs et pour restaurer la confiance dans les relations, et au sein de la communauté.

Différence entre conflit et violence

Vous pourrez trouver plus d'informations sur les conflits dans notre section [Résolution de conflit](#)

Un conflit est une dynamique dans laquelle deux parties contribuent à l'escalade des tensions, bien que cela ne se fasse pas toujours de manière égale. Chaque partie détient un certain pouvoir et une part de responsabilité dans la situation.

Dans *Le conflit n'est pas une agression*, Sarah Schulman affirme : « Je définis le conflit comme une lutte pour le pouvoir, et l'abus comme l'exercice d'un pouvoir sur autrui. L'abus est donc un acte imposé à une personne, qu'elle ne peut ni créer ni arrêter. À l'inverse, un conflit survient lorsque deux parties participent (pas nécessairement de manière égale) à l'escalade. Dans ce cadre, chaque partie détient un certain pouvoir. » Les conflits requièrent une analyse des dynamiques interpersonnelles, sans les réduire à de simples rapports de force, comme c'est souvent le cas avec la violence. Lorsqu'il est question de violence ou d'abus, la responsabilité incombe toujours au parti qui l'a commise, jamais à la personne qui la subit. Par contre, dans un conflit, chaque partie a un certain pouvoir et une responsabilité dans la dynamique.

Le [Regroupement des Maisons pour Femmes Victimes de Violence Conjugale](#) clarifie également la différence entre violence conjugale et conflit : « Dans un simple conflit, le but n'est pas de contrôler et de dominer, mais de s'affirmer et de convaincre l'autre de son point de vue. Personne n'a peur, et les deux se sentent libres de s'exprimer et de réagir. »

Lorsqu'un conflit est mal géré ou mal compris, il peut parfois être confondu à tort comme de l'abus ou de la violence. Il est aussi fréquent que la souffrance liée à l'inconfort d'un conflit, qui peut être blessant ou susciter des émotions difficiles telles que la peur, la colère ou la tristesse, soit perçue comme étant de la violence. Ils peuvent également raviver des traumatismes passés non résolus, et ainsi renforcer l'idée que les conflits sont intrinsèquement violents. Pourtant, il est essentiel de reconnaître que les désaccords et les divergences ne constituent pas en eux-mêmes des actes de violence.

En étiquetant les conflits comme de l'abus, on risque de banaliser la gravité et l'urgence des véritables situations d'abus, ce qui peut aussi engendrer du scepticisme face aux vraies situations d'oppression ou de violence, créant ainsi une sorte de désensibilisation.

Nommer une situation comme violente peut permettre à la personne qui subit de reprendre du pouvoir dans un contexte où elle se sent démunie. Cela peut devenir un acte de résistance et d'autonomisation. Cependant, dans certaines situations conflictuelles, il peut arriver que des comportements soient décrits comme violents pour prendre l'avantage dans une lutte de pouvoir. Il est donc important de distinguer clairement le conflit de la violence, tout en reconnaissant qu'il peut exister un continuum entre les deux. Analyser soigneusement les situations, notamment lorsque la responsabilité semble partagée, est essentiel pour déterminer s'il s'agit réellement de violence ou d'un désaccord ou conflit avec une lutte de pouvoir.

Certains conflits peuvent inclure des éléments de violence à ne pas minimiser, sans pour autant être entièrement violents. Un conflit peut également dégénérer en violence s'il n'est pas géré correctement, ou si l'une des parties exagère les torts pour échapper à sa responsabilité. Comme l'écrit Sarah Schulman, les conflits eux-mêmes contiennent un potentiel de violence, en particulier lorsqu'ils s'inscrivent dans des dynamiques de pouvoir ou des problèmes non résolus. Pour éviter que les conflits ne mènent à de la violence, il est donc essentiel de les adresser.

Différence entre dynamiques de pouvoir et violence

Il est crucial de distinguer les déséquilibres de pouvoir des actes de violence. Une situation peut inclure des disparités économiques, sociales, émotionnelles ou institutionnelles sans que cela implique nécessairement de la violence dans la relation interpersonnelle. Il faut bien différencier ce qui constitue la violence et le contexte où une dynamique de violence peut s'être installée. Par exemple, des relations asymétriques entre individus ou groupes, que ce soit en termes d'accès aux ressources symboliques ou matérielles, ne sont pas toujours synonymes d'abus ou de contrôle par la force. Prenons l'exemple d'une relation conjugale où il y a des violences physiques et psychologiques : même si l'un des partenaires dispose de plus de ressources financières, ce déséquilibre économique rend difficile le départ de l'autre, mais cela ne veut pas dire qu'il y a forcément violence économique, c'est-à-dire que l'un recherche à contrôler l'autonomie financière de l'autre.

Cela dit, dans des contextes d'oppression systémique, il est essentiel de comprendre comment le pouvoir peut influencer les dynamiques de violence et la prise de responsabilité. Une position de privilège peut servir à prendre le dessus ou à contrôler l'autre, que ce soit par exemple par des insultes, des abus psychologiques, des menaces liées à l'immigration, ou l'utilisation de privilèges pour faire taire quelqu'un. Il est donc important de reconnaître et d'analyser comment divers privilèges et oppressions se manifestent dans les relations. Par exemple, les positions sociales liées à la race, au genre, à la capacité ou à la classe peuvent renforcer des dynamiques relationnelles qui favorisent l'apparition de violence.

Différence entre abus et auto-défense

(adapté du [Creative Intervention Toolkit](#))

Même si l'auto-défense peut impliquer le recours à la violence, il est important de distinguer cette forme de violence de celle qui est utilisée pour obtenir ou maintenir le contrôle et le pouvoir sur une autre personne ou un groupe. L'autodéfense se base sur la protection de son intégrité physique et émotionnelle dans un contexte où l'on subit déjà des violences ou des menaces. Elle émerge comme une réponse nécessaire pour assurer sa propre sécurité face à une situation de danger, et non comme un moyen pour renforcer son pouvoir sur l'autre.

Il peut être difficile de faire la distinction entre violence abusive et autodéfense, mais l'essentiel est de comprendre qui est principalement affecté et qui cause principalement le tort. Souvent, il existe un schéma récurrent où l'une des deux personnes exerce le contrôle, tandis que l'autre réagit. Pour différencier l'auto-défense de la violence abusive, on peut se poser plusieurs questions :

- Qui a le plus peur?
- Qui initie la violence?
- Qui finit par être blessé.e?
- Qui est plus vulnérable?
- Qui doit constamment s'adapter aux besoins de l'autre?
- Qui doit toujours avoir le dernier mot?
- Qui utilise la violence pour maintenir ou accroître son pouvoir et son contrôle (violence abusive)?
- Qui utilise la violence pour protéger sa sécurité et son intégrité dans une situation déjà violente (autodéfense)?

Différents types de violences

Abus : Contrairement à des actes de violence isolés ou ponctuels, l'abus s'inscrit dans un schéma répétitif de comportements violents et coercitifs, sur une longue durée. Il s'agit d'un usage excessif, inapproprié et injuste du pouvoir, de l'autorité ou du contrôle exercé sur une personne ou un groupe. L'abus peut se manifester de différentes façons : physique, psychologique, émotionnel, sexuel, financier, et plus encore. Souvent, cela implique une violation répétée des droits et de la dignité de la personne visée, en exploitant sa vulnérabilité ou sa dépendance. (source : le [psychologue Joshua Turner](#))

Violence sexuelle : La violence sexuelle inclut tout acte à caractère sexuel imposé à une personne sans son consentement. Cela comprend le viol, les agressions sexuelles, le harcèlement sexuel, la coercition sexuelle, l'exposition forcée à du contenu de nature sexuelle, ou encore d'autres formes d'exploitation sexuelle. Ces actes peuvent être commis par un partenaire intime, des ami-es, des membres de la famille, des inconnu-es ou des figures d'autorité. Ils peuvent se produire dans différents contextes, que ce soit au sein de relations personnelles, sur un lieu de travail, dans des institutions, des espaces publics, ou en ligne. La violence sexuelle peut avoir de lourdes conséquences sur la santé physique, mentale, sexuelle et émotionnelle des personnes qui la subissent. (Source: [Institut National de Santé Publique du Québec](#))

Violence psychologique: La violence psychologique cherche à contrôler l'autre en sapant son estime de soi et sa perception de la réalité. Elle peut prendre la forme de critiques

constantes, d'humiliations, de détournement cognitif (*gaslighting*), de manipulations émotionnelles, de chantage, d'isolement ou de contrôle social, de menaces ainsi que de comportements erratiques ou chaotiques comme les sautes d'humeur et les crises imprévisibles. Souvent plus subtile que d'autres types de violence, elle se manifeste dans les relations intimes, au travail ou dans les interactions sociales, créant un climat d'insécurité et de dévalorisation et des sentiments de confusion et de doute. (source : [Clinique Psychologie Québec](#))

Violence verbale: La violence verbale se traduit par des paroles ou un langage non verbal ou un ton agressif, blessant ou dénigrant. Cela peut inclure des insultes, des menaces, des humiliations, des critiques constantes, ou des sarcasmes. Elle peut affecter l'estime de soi et peut dégrader les relations interpersonnelles, avec des impacts profonds sur la santé mentale. (source : [Gouvernement du Québec](#))

Violence économique : La violence économique consiste à contrôler ou manipuler les finances d'une personne pour l'isoler et la maintenir dans une position de dépendance ou pour limiter son autonomie. Cela peut se traduire entre autres par la confiscation des revenus, le contrôle du budget, ou des actions visant à saboter l'emploi de l'autre. Ce type de violence peut survenir dans les relations familiales, conjugales ou professionnelles, entraînant une dépendance financière forcée et d'autres conséquences néfastes. (source : [SOS violence conjugale](#))

Violence physique : La violence physique englobe toute forme de violence exercée contre une personne, des objets ou des animaux, allant d'agressions physiques à des homicides. Bien qu'elle puisse être difficile à identifier, car elle est souvent cachée ou justifiée, elle peut se manifester par des blessures non expliquées, des comportements évitants ou une anxiété généralisée. Elle se rencontre dans divers contextes, notamment au sein des relations conjugales, familiales ou sociales. (source : [Gouvernement du Québec](#))

Violence conjugale : La violence conjugale survient au sein d'une relation intime, où l'un.e des partenaires impose un contrôle coercitif sur l'autre. Elle inclut souvent plusieurs formes de violence - psychologique, sexuelle, verbale, économique et physique - utilisées de manière répétée pour intimider, humilier, punir, isoler, dominer ou priver la personne de sa liberté. Les victimes peuvent avoir du mal à reconnaître ou dénoncer cette violence conjugale à cause de la peur, de la honte ou de la manipulation. (source : [Regroupement des Maisons des Femmes Victimes de Violence Conjugale](#))

Violence systémique : La violence systémique désigne les formes de violence subies en raison des structures sociales en place. Elle est souvent liée à des systèmes d'oppression comme le racisme, le colonialisme, le patriarcat, le capitalisme, le capacitisme ou le spécisme. Ces dynamiques sont souvent reproduites et renforcées par des institutions comme les gouvernements, les écoles, le système judiciaire ou les entreprises, et ont pour effet de rendre invisibles ou banales ces violences, tout en légitimant leur existence.