

MANUEL CITOYEN

pour une défense civile non-violente

C'est surtout cette frontière-là
qu'il faut défendre.



Ce document a été réalisé par le
Mouvement pour une Alternative Non-violente (MAN).

Nous remercions Étienne Lécroart pour les dessins utilisés et la revue Alternatives Non-Violentes pour l'autorisation d'utiliser les illustrations parues dans la revue.

Cette brochure est diffusée gratuitement. Elle est également disponible en PDF sur le site du MAN.

Pour la recevoir par voie postale, vous pouvez la commander sur notre site internet (5,00 pour les frais de port).
<https://nonviolence.fr>
man@nonviolence.fr

Version 1.0

Dépôt légal novembre 2025

ISBN 978 - 2 - 9535481 - 9 - 8

MANUEL CITOYEN

pour une

défense civile

non-violente

Face à un régime ultra-autoritaire,
un coup d'État,
une tentative de déstabilisation de nos sociétés
par une dictature extérieure, une invasion militaire

Se défendre sans se détruire
OU COMMENT METTRE EN ŒUVRE UNE
DÉFENSE CIVILE NON-VIOLENTE

Avertissement

Ce manuel pratique est le résultat d'un travail collectif au sein du MAN. Il ne prétend pas tout dire sur la question de la défense civile non-violente, ni être exhaustif dans les méthodes d'action proposées, comme dans les menaces envisagées. Dans la perspective d'une amélioration continue de ce manuel, nous sommes preneurs de toute suggestion utile et constructive.

Ce manuel s'adresse en priorité aux citoyens, mais chaque citoyen est aussi un acteur dans de nombreuses structures sociales et civiques :

- entreprises,
- administrations,
- syndicats,
- associations,
- communes, etc,

au sein desquels il peut agir et résister. D'autres manuels seraient certainement utiles pour décliner des stratégies d'action dans ces structures clés de la vie sociale et civique afin d'organiser une résistance civile de masse.

INTRODUCTION

Ce manuel est un guide, une boussole. En cas de coup d'État, d'occupation militaire ou de prise de pouvoir autoritaire, il est vital de savoir quoi faire, comment agir et comment tenir bon.

Ce manuel n'appelle pas à la violence. Il appelle à la force des consciences, à l'esprit de résistance, à l'action collective non-violente, à la non-collaboration, et si besoin à la désobéissance civile.

La démocratie n'est pas un acquis définitif. L'histoire nous l'a montré : des institutions peuvent basculer, des dirigeants trahir, des armées obéir à des ordres illégitimes.

Un jour, cela pourrait arriver dans notre pays : le pouvoir pourrait changer de mains sans l'accord du peuple. Un régime autoritaire pourrait s'imposer par la force des armes, ou même par les urnes, une majorité s'étant laissé séduire par des discours simplistes et démagogiques. Ce jour-là, il faudra être prêt.

La résistance civile est une stratégie d'action collective qui vise à s'opposer à l'oppression, sans recourir à la violence. Elle repose sur l'engagement du plus grand nombre. Sa force : l'unité, l'organisation et la discipline de la population.

Les grands mouvements historiques – des luttes pour la décolonisation avec Gandhi à la résistance civile serbe contre le dictateur Milosevic, en passant par la chute des systèmes totalitaires en Europe de l'Est – montrent que la non-violence active peut faire tomber des régimes autoritaires et militarisés.

La résistance civile s'oppose à la violence systémique d'un pouvoir illégitime par la mobilisation de toute la société, par le refus massif de collaborer, par des actions symboliques puissantes et par des moyens de pression et de contrainte.

C'est une stratégie, pas une faiblesse. C'est une force active et non une résistance «passive». Le but est de rendre notre pays incontrôlable et insaisissable par un pouvoir usurpateur ou légal devenu ultra-autoritaire.

Le Mouvement pour une Alternative Non-violente (MAN) propose ce manuel comme un outil de vigilance, de préparation, de formation et d'entraînement de la société civile. Il s'adresse à toutes et à tous.

Ensemble, nous pouvons défendre la liberté sans violence, mais avec détermination.

Ce qui se trouve dans ce manuel :

- Comment reconnaître un régime autoritaire, un coup d'État ou une occupation militaire ?
- Que faire individuellement et collectivement ?
- Comment résister sans violence ?
- Comment protéger les plus vulnérables ?
- Comment construire une société résiliente ?



Le sommaire complet est à la fin du manuel.

CHAPITRE 1

POURQUOI RÉSISTER ?

Pourquoi résister ?

- parce que un régime qui écrase les libertés, c'est une vie sous la peur, c'est le dépérissement de l'intelligence, de la culture, de la créativité, de la convivialité.
- parce que résister, c'est d'une certaine manière exister, être, se déployer, vivre.
- parce qu'un pouvoir qui s'impose par la force armée peut être renversé par la force de l'action non-violente collective.
- parce que si nous ne faisons rien, nous devenons complices de ce pouvoir illégitime avec et malgré nous.
- parce que résister, c'est protéger les autres et se protéger soi-même. C'est refuser l'arbitraire, la haine, la division.
- parce que résister, c'est montrer aux générations à venir qu'il existe un chemin constructif pour bâtir une société plus humaine.

Une autre forme de défense est possible. Nous n'avons pas besoin d'armes meurtrières et destructrices pour défendre nos droits et nos libertés. Nous avons besoin de :

- Solidarité
- Organisation
- Courage
- Formation au civisme et à l'action
- Information libre
- Non-collaboration avec l'injustice

Ce sont là les bases de la défense civile non-violente.

La véritable force réside dans un peuple conscient, organisé et déterminé à défendre la démocratie.

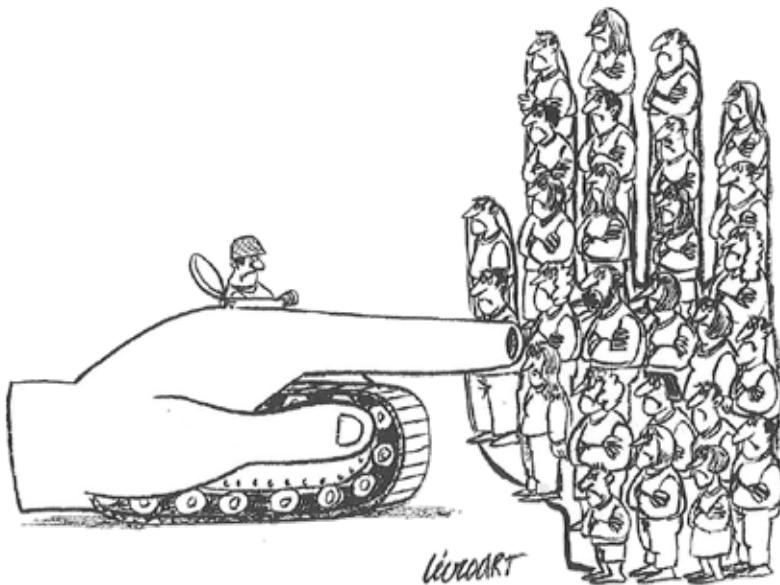
La légitimité, c'est le souci de ce qui est bon pour tous, c'est le service du bien commun, c'est l'État de droit,... ce sont les citoyen.ne.s ! Un pouvoir qui opprime et/ou qui se réclame d'une constitution qu'il est prêt à bafouer , n'a plus aucune légitimité..

C'est le peuple organisé, solidaire, informé qui détient la véritable autorité morale, même si l'État de droit est incarné par des représentants élus.

Résister de manière non-violente, c'est affirmer notre humanité.

Ce que chacun.e peut faire dès maintenant :

- Lire les chapitres suivants.
- En parler autour de soi.
- S'organiser localement (quartier, ville, région) avec d'autres.
- Ne pas attendre que la démocratie soit menacée pour agir.



CHAPITRE 2

REPÉRER LES SIGNES AVANT LE BASCULEMENT

Les régimes autoritaires ou/et militaires ne tombent pas du ciel. Ils s'installent progressivement, souvent avec l'apparence de la légalité, et parfois en toute légalité par les urnes. Apprendre à repérer les signaux faibles, mais réels, c'est se préparer à résister tôt, avant qu'il ne soit trop tard.

Les signes à surveiller :

a. Contrôle des médias

- Rachats de médias par des proches du pouvoir, concentration des médias, privés ou publics.
- Censure déguisée (lois sur les “fake news” utilisées abusivement pour faire taire).
- Pressions, arrestations ou campagnes contre des journalistes.
- Les idées déployées, les mots utilisés, la désignation de boucs émissaires...

b. Détournement de la Justice

- Remplacement de juges indépendants par des juges aux ordres du pouvoir.
- Procès politiques ou jugements expéditifs.
- Lois d'exception contre des “ennemis de l'intérieur”.
- Valorisation de la sanction punitive et non réparatrice.

c. Éducation orientée

- Volonté d'inculquer aux enfants une idéologie.
- Renforcement des liens entre armée et école.
- Mise au pas d'enseignant.e.s jugés trop progressistes.

d. Présence militaire accrue dans la vie civile

- Déploiement de l'armée en dehors de l'état d'urgence ou prolongation sans objet de l'état d'urgence.
- Création de milices privées ou groupuscules armés tolérés.
- Discours caricaturaux sur les forces du «bien» et du «mal» en détournant le sens de ces notions.

e. Attaque des contre-pouvoirs

- Contournement ou vassalisation du Parlement.
- Réduction des possibilités d'action et des ressources des syndicats, des associations, des ONG.
- Répression des mobilisations sociales et écologiques.
- Détournement des symboles et des idées.
- Réduction, voire disparition des soutiens financiers aux médias, à la presse indépendante, aux lieux de culture.

f. Surveillance et intimidation numérique

- Surveillance de masse (lois sur la sécurité, cyber-surveillance).
- Harcèlement en ligne des opposants.
- Propagande massive sur les réseaux sociaux.

Et parfois, tout bascule :

- Coup d'État.
- Blocage du Parlement.
- Arrestation de responsables d'organisations démocratiques.
- Annonce d'un nouveau pouvoir "provisoire".
- Occupation militaire.

- Contrôle des infrastructures (mairies, réseaux de communication, de transport, etc.).
- Couvre-feu, barrages et points de contrôle, restrictions massives de mouvements.
- Appels à l'« obéissance » sous menace.
- Usage de la violence par des milices, la police ou l'armée.

Quand ces signes apparaissent, le moment d'agir est venu :

Informer. S'organiser. Résister.

Ce manuel ne dit pas “si”, il dit “quand”. Et quand ce jour vient, il faut être prêt. Notre vigilance doit être permanente.



L'indice d'analyse et d'alerte républicaine et démocratique (AARD 1990-2024)*

Depuis 1990, les risques pour la démocratie en France ont été multipliés par 6 selon cet indice. Depuis 2023, la France est entrée dans l'étape 2 des risques pour la démocratie, celle qui ouvre une forte possibilité d'évolution institutionnelle vers l'instauration d'un régime autoritaire : rejets des institutions et des élites, extrémismes, haines identitaires, médias contrôlés, pouvoir débordé, etc.

Nous devons donc renforcer nos compétences et capacités de résistance tant que c'est encore possible !

* L'indice d'analyse et d'alerte républicaine et démocratique a été mis au point par une équipe pluridisciplinaire de la Fondation du Camp des Milles. (« Petit manuel de survie démocratique » édité par le Musée d'histoire et des sciences de l'homme - Campdesmilles.org).

CHAPITRE 3

CE QUE CHAQUE CITOYEN PEUT FAIRE DÈS MAINTENANT

→ *Toutes les compétences développées dans ce manuel peuvent faire l'objet de formations et sensibilisations. Cela nécessite des moyens humains et financiers qui peuvent être mis en place par des ressources publiques et/ou privées. Cette préparation de la Défense civile non-violente peut avoir un impact dissuasif susceptible de freiner les forces et acteurs antidémocratiques.*

Résister ne commence pas le jour où tout s'effondre. La résistance commence avant la crise. La préparation est une forme de résistance. Et elle est forte, pacifique, légale et puissante. Chacun peut jouer un rôle dès aujourd'hui, sans attendre les situations de crise ou d'urgence.

a. S'informer autrement

- Croiser les sources, lire la presse indépendante, libre, suivre des journalistes d'investigation, pas seulement les grands médias.
- Éviter les journaux, revues, tracts, tous les médias qui attisent la haine, la peur ou la discrimination.
- Apprendre à détecter la manipulation (propagande, désinformation).
- Découvrir et s'imprégner des écrits sur la non-violence, l'action non-violente et la résistance civile (voir bibliographie).

Plus nous sommes lucides, moins nous sommes manipulables.

b. Former des cercles de confiance

- Repérer dans son quartier, sa ville, son village, les personnes fiables auxquelles on peut faire confiance.
- Rejoindre ou créer un groupe local de veille démocratique.
- Partager les informations importantes hors des réseaux grand public.

- Pratiquer l'entraide, l'écoute, la vigilance mutuelle.

Un petit groupe soudé peut devenir un point de résistance décisif.

C. Apprendre la sécurité numérique de base

- Choisir une messagerie cryptée (pour les échanges sensibles, utilisez échanges sensibles).
- Chiffrer les appareils (téléphone, ordinateur, etc.)
- Éviter de publier des informations personnelles inutiles.
- Sauvegarder hors ligne les documents importants sur des disques durs et clés USB conservés dans des lieux sûrs.



Mieux vaut être préparé que piraté.

Éviter que nos données personnelles et nos informations soient utilisées par un pouvoir autoritaire malveillant.

→ *L'ensemble des menaces cyber n'est pas abordé dans ce manuel, mais elles mériteraient un développement.*

d. Identifier les ressources locales vitales

- Où se trouvent les centres de soins, les espaces publics, les cuisines solidaires, les locaux associatifs ?
- Qui peut fournir nourriture, médicaments, soins, eau potable, abris, informations fiables ?
- Créer une carte (même papier) des points-clés près de chez vous.
- Rejoindre ou créer un réseau de confiance proche.

En temps de crise, ces réseaux organisés, rapidement actifs, seront susceptibles de sauver des vies et de protéger les plus vulnérables.

e. Développer l'autonomie et la résilience

- Apprendre les gestes et savoirs utiles : 1ers secours, cuisine collective, impression artisanale, énergie alternative, etc.
- Stocker un minimum de matériel de base (non dans la peur, mais dans la responsabilité).
- Participer à des ateliers de résilience citoyenne : repas des voisins, ramassage collectif de déchets dans les espaces publics, visites aux personnes isolées, kermesses de solidarité, etc.
- Réduire nos besoins (énergétiques, déplacements...) autant que possible.

Des citoyens autonomes habitués à coopérer ensemble sont plus difficiles à dominer et à manipuler.

f. Connaître ses droits

- Garder une copie de la Constitution, de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme (1948), de la Déclaration des droits de l'Homme et du Citoyen (1789).
- Savoir repérer ce qu'est un ordre illégal ou illégitime.
- Se former à la désobéissance civile aux lois et aux ordres illégitimes : quels sont les risques réellement encourus ?

Connaître la loi permet de mieux la défendre quand elle est juste - ou d'y désobéir consciemment quand elle est injuste.

Commencer là où l'on est, avec ce dont on dispose. Un peuple prêt n'a pas besoin de violence pour tenir tête à un pouvoir illégitime.

Le moment d'agir, c'est maintenant. Avant l'événement redouté. Avant la peur. Avant qu'il ne soit trop tard.

Prague, 1968 : Résistance civile spontanée à l'invasion de la Tchécoslovaquie par les troupes soviétiques

En août 1968, l'invasion de la Tchécoslovaquie par les troupes du Pacte de Varsovie, menée par l'Union soviétique, visait à écraser le « Printemps de Prague », un mouvement réformateur initié par Alexander Dubček en faveur d'un « socialisme à visage humain ». Face à cette agression militaire, le peuple tchécoslovaque opposa une résistance civile remarquable et non-violente. Refusant l'affrontement armé, les citoyens organisèrent une désobéissance massive : grèves, manifestations silencieuses, retrait des panneaux indicateurs pour désorienter les troupes, inscriptions sur les murs dénonçant l'occupation, ou encore diffusion de tracts et de radios clandestines appelant à la non-collaboration.

Cette résistance spontanée et pacifique, non seulement rendit le pays incontrôlable, mais désarma moralement les soldats soviétiques, nombreux à être déstabilisés par l'absence d'hostilité violente. Mais il est important de souligner que ce ne sont pas les chars soviétiques qui ont brisé la détermination de la population et mis un terme à sa résistance non-violente, ce sont les dirigeants tchécoslovaques eux-mêmes, alors qu'ils étaient éloignés de Prague, qui ont accepté la reddition, via les Accords de Moscou. La résistance non-violente n'a pas échoué, elle a été arrêtée de par la volonté des dirigeants alors même qu'elle donnait la preuve de sa réussite.

Bien que l'invasion ait mis fin aux réformes, la résistance civile tchécoslovaque, bien qu'improvisée, reste un exemple emblématique de lutte non-violente contre une puissance militaire, démontrant la force morale et politique de la société civile face à l'oppression.

CHAPITRE 4

RÉAGIR FACE À UNE PRISE DE POUVOIR ILLÉGITIME

Le chapitre précédent traitait de ce que l'on peut faire avant que l'inéluctable se produise. Celui-ci montre qu'il est encore possible de résister même lorsque la dissuasion par résistance civile a échoué.

Le jour où tout bascule : un coup d'État, une suspension de la Constitution, l'entrée de l'armée dans les institutions, un gouvernement illégalement maintenu au pouvoir, la restriction des libertés fondamentales, etc.. Ce jour-là, le choix est simple, mais difficile à vivre :

Soit nous obéissons et nous nous soumettons. Soit nous résistons.

Ce chapitre montre comment réagir, individuellement et collectivement, sans violence, mais avec force, courage et conviction.

a. Ne pas collaborer

Quand l'injustice devient loi, la désobéissance à la loi injuste est un devoir. Un régime illégitime ne tient que si nous le laissons faire et si nous obéissons passivement ou activement. La première forme de résistance, c'est le refus de collaboration.

Concrètement :

- Ne pas reconnaître l'autorité du nouveau pouvoir (refus d'obéir, de collaborer), ralentir le système (grève du zèle).
- Refuser les injonctions illégales (rendez-vous, convocations, recensements, contrôles abusifs).
- Participer à des démissions collectives dans les fonctions publiques (particulièrement étatique, mais aussi territoriale), si possible.
- Encourager la désobéissance des élus légitimes (pour ne pas collaborer avec les putschistes) ou alors préférer l'usurpation civile (rester en place et saboter les instructions de l'intérieur).
- Dénoncer publiquement l'injustice, les violations de droits humains.

- Repérer et lister les collaborateurs.

b. Protéger les personnes clés

Les premières cibles sont souvent :

- les journalistes indépendants,
- les élus légitimes,
- les syndicalistes,
- les activistes,
- les lanceurs d'alerte,
- les défenseurs des droits humains (associations de solidarité avec les étrangers ou immigrés, avocats, etc.).

Organiser des actions de protection :

- Cachettes et relais pour les rendre « invisibles » et les faire passer en zone sûre.
- Communication cryptée pour garder le contact avec eux.
- Réseaux de soutien (hébergement, nourriture, soins, transport, etc.).
- Diffusion parallèle de leurs messages si leurs canaux sont coupés.

C. Informer, informer, informer

Un régime autoritaire a besoin de silence et de confusion. Nos « armes » : la clarté, la vérité et la solidarité.

Comment faire ?

- Diffuser des tracts, affiches, autocollants dans la rue.
- Créer des canaux alternatifs (podcasts, radios pirates, SMS de masse, sites éphémères, etc.) et des réseaux cryptés.
- Témoigner de ce qui se passe (vidéos, blogs, messages vocaux) et diffuser, y compris à l'étranger.

- Traduire les informations en plusieurs langues si besoin (mobilitation internationale).
- Faire preuve de créativité et d'humour.

d. Résister collectivement, dans la rue et ailleurs

Sans violence, l'action directe populaire a un impact énorme.

Exemples d'actions efficaces selon le contexte :

- Grèves partielles, voire générales, grèves du zèle (services publics, transports, écoles, entreprises convoitées, etc.).
- Manifestations éclairs (flash mobs, actions de masse rapides).
- Blocages de routes, carrefours, infrastructures symboliques.
- Boycotts économiques ciblés (entreprises, banques ou médias liés au régime).

e. Faire réfléchir et douter les exécutants

Les policiers, les militaires, les fonctionnaires... sont souvent manipulés ou contraints. Tenter le dialogue quand c'est possible.

Stratégies et tactiques non-violentes :

- Parler directement aux agents publics, soldats, policiers, aux collaborateurs, sans peur et sans agressivité : leur rappeler leurs obligations, leurs droits, leur humanité, leur conscience.
- Distribuer aux forces de l'ordre des tracts ne désignant pas les personnes : "Un jour, on vous demandera des comptes".
- Afficher des messages sur les préfectures, commissariats, mairies, casernes, universités, écoles, etc.

Beaucoup de révoltes ont été accomplies le jour où les soldats ont refusé de tirer.

Le pouvoir de la population est dans l'action de masse organisée. Aucune force armée ne peut dominer longtemps un

peuple qui se lève, qui refuse, qui agit ensemble. Aucun régime dictatorial ne peut subsister face à un peuple qui manifeste et désobéit en masse.

Ce n'est pas la peur qui doit nous guider, mais notre humilité, notre conscience et notre dignité.



Philippines, 1986 : People power où comment le peuple a paralysé les chars de l'armée de Marcos et gagné la démocratie.

Un exemple emblématique de résistance civile s'est déroulé aux Philippines face à la dictature de Ferdinand Marcos, aboutissant à la révolution populaire non-violente de 1986, connue sous le nom de Révolution de l'EDSA (Epifanio de los Santos Avenue). Après plus de vingt ans de régime autoritaire marqué par la loi martiale, la corruption endémique et une répression brutale, une vaste opposition pacifique s'organise. Elle réunit des forces très diverses : syndicats, Église catholique fortement influente, étudiants, intellectuels et larges couches populaires. Le régime vacille lorsque Marcos truque les élections de février 1986 contre Corazon Aquino, veuve de l'opposant assassiné Benigno Aquino. Ce déni de démocratie provoque un immense soulèvement : des millions de Philippins descendent alors dans la rue pour exiger la fin de la dictature.

Durant quatre jours, des citoyens désarmés bloquent les chars de l'armée, s'interposent pacifiquement, offrent des fleurs, de la nourriture et prient aux côtés des soldats. Ce face-à-face désamorce la violence : de nombreux militaires refusent de tirer et basculent dans le camp du peuple. Le 25 février, Ferdinand Marcos, isolé et délégitimé, s'enfuit aux États-Unis. La mobilisation non-violente, massive et résolue, a ainsi réussi à renverser un régime appuyé sur une armée puissante. L'expérience de l'EDSA reste une illustration historique de la force de la résistance civile capable de désarmer une dictature et d'ouvrir la voie à une transition démocratique.

CHAPITRE 5

STRUCTURES À METTRE EN PLACE D'URGENCE

Quand tout s'accélère, face à une prise de pouvoir illégitime, il faut s'organiser immédiatement, localement et nationalement, pour tenir, résister, communiquer et protéger.

Il ne s'agit pas de créer un nouveau gouvernement, du moins dans un premier temps.

Il s'agit de préserver le lien social, de défendre les valeurs et les principes de la démocratie, nos libertés fondamentales (de conscience, d'expression, de réunion, d'association, de la presse, etc.).

a. Comités locaux de résistance civile / civique

Des groupes autonomes, ancrés dans chaque quartier, chaque village, chaque arrondissement, mais aussi à l'intérieur des organisations civiles auxquelles participe chaque citoyen : son syndicat, son association, sa commune, son administration pour les fonctionnaires, etc.

Leur mission :

- Rassembler la population autour de principes et mots d'ordre non-violents.
- Organiser la communication, les réunions, les actions.
- Protéger les personnes menacées.
- Documenter la situation (témoignages, photos, vidéos, preuves sur les arrestations, violences, discours de la haine ou de discrimination).

Comment les constituer ?

- 5 à 15 personnes maximum.
- Structure horizontale et démocratique (pas de chef permanent).
- Réunions régulières (selon le contexte car la régularité peut être un risque en soi), physiques, Internet ou codées.

- Nom de code + plan de repli en cas de danger.

Pour se protéger de la répression, ces groupes peuvent envisager de fonctionner dans la clandestinité (bien réfléchir avant de choisir cette option très risquée).

b. Réseau d'information libre

Quand les médias tombent aux mains du régime, il faut relayer l'information par d'autres moyens.

Moyens de communication alternatifs :

- Groupes Signal ou Session (pas WhatsApp !).
- Radios locales (FM, web).
- Affichage sauvage, tracts, manuels, banderoles.
- Livres, journaux de rue, podcasts anonymes.

Règles de base :

- Vérifier toute information avant diffusion.
- Protéger les sources.
- Utiliser des canaux multiples pour contourner les censures et les coupures.

C. Réseau de soutien logistique

En cas de crise, la résistance civile a besoin de ressources. Pas d'armes, mais de ressources vitales :

- Nourriture collective (groupes de cuisine solidaire).
- Lieux sûrs pour héberger, se réunir, soigner.
- Vêtements, médicaments, matériel de premiers secours.
- Matériel d'impression (tracts, journaux).
- Cartes papier, radios, vélos, etc.
- Des financements qui ne peuvent être alors que clandestins.

But : garantir l'autonomie de base en cas de blocage.

d. Cellules juridiques et de protection des droits

Même en dictature, les textes relatifs au droit international existent : il faut les connaître, défendre, documenter leur violation.

Mission :

- Se documenter sur les textes.
- Soutenir les personnes arrêtées ou persécutées.
- Constituer des dossiers pour les tribunaux (futurs ou internationaux).
- Maintenir le lien avec avocats, ONG, défenseurs des droits.
- Organiser le soutien lors des audiences au tribunal.

Chaque abus ou maltraitance doit laisser une trace. Pour la Justice d'après.

e. Sécurité et veille

But : anticiper les dangers, s'organiser pour éviter les infiltrations.

- Repérer les personnes à risque en danger, (leaders, minorités, opposants).
- Prévoir des itinéraires d'évacuation vers des lieux sûrs
- Établir des tours de garde (numérique ou physique).
- Conserver en sécurité les documents clés (papier ou clé chiffrée).
- Constituer une équipe pour accueillir et soutenir, en cas de besoin, les personnes engagées.

Sans paranoïa, mais avec lucidité. La vigilance individuelle et collective doit être portée sur la sécurité de chacun.

Une structure citoyenne, souple et solidaire. Le pouvoir tombera si la société civile reste debout. Ces structures ne sont ni

armées, ni secrètes, ni verticales. Elles sont populaires, visibles, solidaires, et indomptables. (prévoir cependant, si nécessaire, un fonctionnement clandestin pour déjouer la répression.)

Ce que le pouvoir craint, ce n'est pas la violence (au contraire, elle lui rend service pour justifier la répression).

Ce qu'il craint, c'est un peuple organisé, uni, et déterminé à résister, voire à désobéir en masse.

Serbie, 2000 : la résistance civile fait chuter le dictateur Slobodan Milošević

Dans les années 1990, la Serbie vit sous le régime autoritaire de Slobodan Milošević, responsable de guerres, de répression politique et d'une grave crise économique. Face à l'usure du régime, un mouvement de résistance civile émerge. En 1998, des étudiants fondent Otpor! (« Résistance ! »), un collectif non-violent, créatif et décentralisé, qui utilise le symbole du poing levé pour dénoncer la peur et mobiliser la jeunesse. Ils s'inspirent des théories de la lutte non-violente stratégique (Gene Sharp) et mènent des actions humoristiques, artistiques, et provocatrices sans violence.

En parallèle, l'opposition politique, longtemps divisée, parvient à s'unir en 2000 autour d'un candidat unique, Vojislav Koštunica, pour affronter Milošević lors de l'élection présidentielle. Otpor! et les ONG citoyennes déploient un réseau national d'observateurs pour surveiller le scrutin. Malgré la victoire de Koštunica, Milošević refuse de reconnaître les résultats. Le 5 octobre 2000, une mobilisation massive paralyse le pays : grèves, blocages, manifestations convergeant vers Belgrade. Le Parlement et la télévision nationale sont envahis pacifiquement. La police refuse de réprimer.

Le régime s'effondre sans bain de sang. Cette victoire montre que la résistance non-violente, disciplinée et stratégique, ancrée localement et unie autour d'un objectif clair, peut faire tomber une dictature. La Serbie entre alors dans un processus de transition démocratique.

Serbie, 2024 : Soulèvement contre la corruption meurtrière

Si en 2000, le peuple serbe a chassé Milosevic par la résistance civile, la Serbie a basculé en 2003 dans un régime illibéral et mafieux après l'assassinat du 1^{er} ministre Zoran Đindić.

L'effondrement meurtrier de l'auvent de la gare de Novi Sad, le 1^{er} novembre 2024, qui a fait 16 morts, relance la contestation non-violente. Initié par les étudiants, qui ont paralysé la quasi-totalité des universités publiques, le mouvement exige une enquête transparente sur l'accident attribué à la corruption, des sanctions politiques et judiciaires, ainsi que des élections anticipées. À côté de grands rassemblements – 300 000 personnes à Belgrade le 15 mars 2025 – se multiplient des actions non-violentes : courses à vélo reliant les villes pour « réveiller » le pays, grèves, blocages de routes, occupation de bâtiments de la radiotélévision nationale, création de comités de quartier décisionnaires, ou traversées répétées aux passages piétons pour contourner les interdictions policières.

Premières victoires : l'arrestation de 11 personnes impliquées dans les travaux de la gare, dont un ex-ministre, et la relance des élections des membres de l'organe de régulation des médias.

Toutefois, la riposte du pouvoir, face aux « terroristes », est particulièrement violente, avec de nombreux blessés et des centaines d'arrestations. Les femmes, très impliquées, doivent faire face à des violences de genre.

En août 2025, certains rassemblements tournent en affrontements après des attaques armées de la part des partisans du président. La population saura-t-elle ne pas tomber dans le piège de la violence et maintenir une résistance non-violente combative de masse qui offre les meilleures chances de succès ?

CHAPITRE 6

MODES D'ACTIONS NON-VIOLENTS EFFICACES

Pourquoi l'action non-violente ? Parce qu'elle permet de rassembler largement, évite les spirales de haine, peut désarmer l'adversaire moralement et s'installe si nécessaire dans un temps long. Surtout parce qu'elle constitue une force de pression qui peut devenir irrésistible.

La non-violence, ce n'est pas l'inaction. C'est l'action organisée, stratégique, massive, sans haine ni violence. La non-violence demande du courage, de la force et de la détermination.

a. Le refus de collaborer

Le pouvoir oppressif ne fonctionne que si l'on continue à l'alimenter. Ne pas collaborer agit comme un levier qui déstabilise l'adversaire.

Actions simples mais puissantes :

- Refuser d'aller au travail sous un régime illégitime ou travailler sans coopération, au ralenti.
- Ne pas payer les taxes qui le financent.
- Boycotter les entreprises ou banques complices.
- Refuser les papiers ou les documents imposés par la nouvelle autorité.

“Je ne reconnaiss pas leur légitimité. Je n'obéis pas.”

b. L'action symbolique

Les images marquent plus que les discours. L'action symbolique fait passer un message fort.

Exemples :

- Écriture massive de slogans sur les murs (“Vous n'avez pas notre consentement”) avec des craies de rue, au blanc d'Espagne ou à la bombe de peinture.

- Déploiement de banderoles depuis des lieux publics ou privés
- Mises en scène dans la rue (par ex. : cérémonie symbolique d'enterrement de la démocratie).
- Personnes habillées de blanc, silencieuses, immobiles (les «statues de conscience»).

C. La manifestation tactique

Pas besoin d'être un million pour agir. Il faut être imprévisibles, créatifs et mobiles.

Un petit groupe actif, menant une action imprévisible originale peut avoir un impact déterminant sur la population et le pouvoir.

Exemples :

- Flash mobs : rassemblement éclair, message, dispersion rapide.
- Sit-in surprises dans des lieux symboliques.
- Marches lentes pour bloquer sans violence.
- Manifestations décentralisées dans plusieurs quartiers à la fois.

d. L'occupation pacifique

Reprendre les lieux du peuple : mairies, places, lieux culturels.

Objectifs :

- Montrer que le peuple est toujours là.
- Se réapproprier les espaces démocratiques (assister aux réunions du Conseil municipal, départemental, régional, etc.).
- Créer des lieux et des temps de parole, de soutien, de refuge.

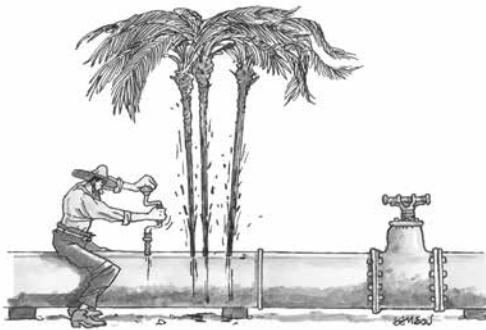
L'occupation non-violente d'une mairie a davantage d'impact que celle d'un bureau ministériel vide.

e. Le sabotage non-violent

Pas forcément de la destruction, mais la mise hors d'état de fonctionner d'une machine ou d'un système. Surtout pas d'atteintes aux personnes.

Exemples :

- Inonder d'appels les lignes téléphoniques de l'administration illégitime, bloquer ses accès internet.
- Perturber les outils de propagande du pouvoir (signalements coordonnés).
- Empêcher la circulation (grève des transports, blocages logistiques).
- Retirer les affiches du régime, ou les recouvrir de messages différents.



f. La défense des personnes et des lieux

Non-violente ne veut pas dire passive. Quand ils viennent chercher quelqu'un, on se lève, on manifeste notre désaccord et notre solidarité.

Tactiques :

- Entourer physiquement et collectivement un lieu (mairie, école, maison d'un opposant menacé).
- Se regrouper rapidement grâce à un signal d'alerte (SMS, cloche, sifflet, klaxon, signal lumineux).
- Filmer toute intervention de la police ou de l'armée.
- Se coucher au sol, bras liés.

g. Documentation et mémoire

Filmer, écrire, témoigner. C'est une action en soi, et une arme contre l'oubli.

- Créer un journal local de la résistance.
- Publier chaque jour (autant que possible) les violations constatées.
- Transmettre textes, photos, vidéos à des organisations internationales.

L'action non-violente, c'est la stratégie des peuples lucides et courageux.

Massive, elle délégitime le pouvoir par la cohérence, la dignité, la représentativité. Et surtout, elle gagne. Comment ? En sapant les bases du pouvoir oppressif qui repose sur l'obéissance et le consentement généralisés.

CHAPITRE 7

DÉFENDRE LES ENFANTS, LES PERSONNES ÂGÉES, LES PLUS VULNÉRABLES

Une résistance humaine commence par défendre et protéger les plus fragiles. Un mouvement de résistance perd sa légitimité s'il oublie les plus vulnérables. Un régime autoritaire, lui, s'en prend à ceux qu'il croit sans défense : les enfants, les personnes âgées, les malades, les personnes handicapées, isolées, migrantes, les LGTB+, les précaires...

Résister, c'est aussi protéger, inclure, prendre soin.

a. Protéger les enfants

Les enfants sont des témoins silencieux, souvent en première ligne sans le comprendre. Il faut préserver leur intégrité physique, mentale, éducative.

Que faire ?

- Ne jamais les mêler directement à des actions risquées.
- Maintenir des espaces d'écoute, de jeu, de stabilité, de sérénité.
- Créer des "écoles libres" si les institutions officielles ferment ou deviennent des relais du pouvoir antidémocratique.
- Leur expliquer les événements avec des mots simples, sans faire naître la peur.
- Offrir un accompagnement psychologique (face aux traumatismes, questionnements, etc.).

Un enfant qui comprend ce qu'il vit deviendra un adulte conscient.

b. Prendre soin des personnes âgées

Elles ont souvent connu d'autres crises, d'autres luttes. Elles sont une mémoire vivante, mais aussi très exposées à l'isolement, à la coupure des soins, de l'information, de la nourriture.

Elles peuvent aussi, et même doivent, jouer un rôle dans la résistance.

Agir concrètement :

- Créer des binômes de vigilance : une personne jeune pour accompagner une personne âgée.
- Maintenir un lien régulier (visite, appel, courrier).
- S'assurer qu'elles ont accès à l'eau, aux médicaments, à l'information fiable.
- Les intégrer aux discussions locales (elles peuvent apporter beaucoup).

C. Inclure les personnes en situation de handicap

L'accessibilité reste une priorité : rampe, sous-titrage, langage clair, trajets praticables, etc.

Objectif : Traduire les messages clés dans des formats accessibles, porter une attention particulière aux personnes avec handicap pour qu'elles ne soient pas isolées et vulnérables.

- Prévoir des lieux sûrs accessibles à toutes et tous.
- Intégrer les personnes concernées aux comités de résistance, quand c'est possible.
- Organiser des aides physiques et logistiques si besoin d'évacuation.
- Soutenir les personnes isolées ou précaires , sans logement, sans papiers, sans famille, parfois méfiantes ou oubliées, mais souvent extrêmement lucides sur les injustices.

Ce qu'on peut faire :

- Répertorier les personnes isolées dans chaque quartier.
- Créer des réseaux de solidarité : repas partagés, hébergement solidaire, vêtements, information, etc.

- Faciliter l'accès à l'information et à la participation.

d. Accueillir les personnes en fuite ou en danger

Quand une dictature s'installe, les gens fuient. Beaucoup se cachent, d'autres cherchent à partir. Il faut des filières et des relais sûrs, discrets et efficaces.

Mettre en place :

- Des lieux-refuges anonymes (hébergement d'urgence).
- Des contacts sûrs pour orienter ou exfiltrer.
- Des documents de secours (copies de papiers d'identité, attestations, description de trajets).

Si chacun offre une porte, il n'y aura plus de murs.

Lien, écoute, dignité. Résister, ce n'est pas seulement bloquer une rue. C'est aussi tendre la main, ouvrir sa maison, partager une soupe, écouter un récit. C'est garder l'humanité vivante, quand d'autres veulent l'étouffer.

La non-violence, c'est aussi cela : personne ne sera abandonné.

Le sauvetage des juifs de France par la solidarité civique durant l'occupation nazie

C'est un chiffre exceptionnel en Europe : les $\frac{3}{4}$ des juifs en France ont échappé à la mort ; ce constat est de Serge Klarsfeld et c'est l'historien Jacques Semelin qui l'a analysé dans une étude de plusieurs années qui brosse un tableau radicalement différent de la France occupée (Une énigme française, Albin Michel, 2022). « Une société plurielle et changeante où la délation coexiste avec l'entraide, où l'antisémitisme n'empêche pas la solidarité des petits gestes » ; c'est une nouvelle vision de la résistance civile pratiquée par une majorité de français dès 1942.

*Enfants juifs et chrétiens jouant au Chambon-sur-Lignon.
Photo : Fondation de Chambon.*



Danemark, 1942 : sauvetage de la population juive par la solidarité civile

Un exemple puissant de résistance civile face à une invasion militaire est celui du peuple danois lors de l'occupation allemande pendant la Seconde Guerre mondiale (1940-1945). Après l'invasion sans déclaration de guerre en avril 1940, le gouvernement danois choisit de coopérer pour éviter une répression violente. Cependant, à partir de 1942, une résistance civile organisée se développe dans la population. Des grèves, des sabotages non armés, une presse clandestine et des campagnes de désobéissance civile se multiplient. L'un des actes les plus emblématiques fut le sauvetage de près de 7 000 Juifs danois en octobre 1943, exfiltrés vers la Suède grâce à la solidarité de pêcheurs et de citoyens ordinaires. Cette mobilisation collective, non-violente et coordonnée, a permis de sauver presque toute la communauté juive du pays. La résistance danoise illustre comment un peuple, sans armes et sous occupation, peut faire obstacle aux objectifs d'un envahisseur en utilisant les ressorts de l'unité, de la solidarité et de l'action civile.

Des Juifs danois arrivent en Suède après avoir été sortis du pays par la résistance danoise, le 6 octobre 1943 (Crédit : Wikimedia Commons - domaine public)



CHAPITRE 8

COMMENT TENIR SUR LA DURÉE ?

Le pouvoir oppressif parie sur notre épuisement. Il multiplie les attaques, les fausses alertes, les provocations. Il veut nous faire craquer, nous diviser, nous isoler, nous désespérer. Mais nous, nous avons et nous cultivons autre chose : la profondeur des relations, la coopération, la solidarité, la mémoire, la joie et la créativité.

Le moral est «une arme». Il faut lutter contre la peur, la solitude, le découragement. Cela passe par le soutien mutuel, des groupes de parole, des récits inspirants, une stratégie de long terme. **L'unité est essentielle.** Diviser la résistance est l'un des objectifs principaux des régimes autoritaires.

a. Comprendre les cycles émotionnels

La résistance passe souvent par des hauts et des bas : **connaître ces phases, c'est les traverser en maîtrisant sa peur légitime.**

Phase	État mental	Risques	Ressources
Déclenchement	Colère, choc, élan	Actions irréfléchies	Canaliser, se former
Contre-attaque	Motivation forte	Surestimation, fatigue	Coordination
Usure	Doutes, fatigue, isolement	Abandon, division	Repos, écoute
Relance	Nouvelles idées, retour du lien	Trop d'attentes	Patience, stratégie
Victoire ou transition	Soulagement, stress post-crise	Relâchement, tensions	Soutien psychologique

b. Se ménager : le droit au repos

Une résistance épuisée est une résistance vulnérable.

Pratiques essentielles :

- Organiser des roulements dans les équipes d'action.
- Prendre des temps de silence, de nature, de reconnexion.

- Encourager chacun·e à dire stop temporairement sans culpabilité.
- Pratiquer la respiration, l'écriture, la musique : ce sont des armes lentes, discrètes et subtiles, mais puissantes.
- Vivre des moments de partage.

C. Crée un soutien psychologique mutuel

La peur, le deuil, la tension, le sentiment d'échec, etc. sont normaux. Il faut en parler, les accueillir, les traverser ensemble.

Outils :

- Cercles de parole non-mixtes ou mixtes, réguliers.
- Soutien par paires : «Tu tiens pour moi, je tiens pour toi».
- Relais de psychologues solidaires, ou médiateurs formés.
- Temps de décompression (jeux, sport, rire !).
- Temps de pause dans l'engagement.

d. Célébrer les petites victoires

Une mairie qui entre en dissidence, un texte publié, un enfant protégé, un policier qui refuse un ordre inique, un soldat qui déserte... Tout compte. Crée des moments de joie, de fête, de transmission.

La joie est un acte de résistance quand l'ennemi veut tout ternir. L'humour également est un antidote à la violence, à la résignation et à la peur.

e. Entretenir les liens humains

Quand les réseaux sociaux tombent ou divisent, quand la peur pousse à se méfier de tout le monde, il reste le lien de voisinage, d'amitié et de confiance construite.

Concrètement :

- Identifier une ou deux personnes de confiance à qui l'on peut tout dire (pas forcément tout, mais ce qui nous semble nécessaire).
- Maintenir des rituels simples (repas collectifs, balades, radio partagée, etc.).
- Faire attention aux personnes silencieuses : parfois, c'est le signe qu'elles s'effondrent, se soucier des personnes qui ont des tentations suicidaires.

f. Se rappeler pourquoi on lutte

Quand le découragement vient, revenir au cœur de notre engagement.- Revoir les vidéos de mobilisation des premiers jours.

- Partager les récits d'autres luttes victorieuses.
- Écrire pour soi-même pourquoi l'on continue.

La durée est notre force. Un régime basé sur la peur finit toujours par tomber. Alors qu'un peuple digne se relève, se transmet et se régénère.

Nous ne sommes pas fatigués.

Nous sommes en éveil !

Auto-défense non-violente en Catalogne

Les mouvements catalans pro indépendance réfléchissent aux possibilités de la défense civile non-violente compatible avec une revendication pour une indépendance qu'ils veulent obtenir sans recourir aux armes. « Si nous gagnons l'indépendance sans armée, nous ne voyons pas pourquoi nous devrions en avoir une pour la défendre ». (AutoDefensa Noviolenta par Martí Olivella i Solé – Montaber 30 janvier 2023)

*La « Diada » (Fête nationale de la Catalogne),
le 11 septembre 2013 à Barcelone*



Un exemple de défense civile non-violente : la Lituanie après son indépendance.

Le succès de la résistance civile en Lituanie lors de la révolution en 1990 a créé des conditions favorables pour introduire les méthodes non-violentes dans le système de sécurité de la Lituanie après sa déclaration d'indépendance. Face aux menaces soviétiques persistantes, notamment en janvier 1991 lorsque des troupes du KGB tentèrent de reprendre le contrôle de Vilnius, la population répondit par une mobilisation massive, pacifique et déterminée. Des milliers de civils firent barrage aux chars, entourant les bâtiments publics stratégiques comme la tour de la télévision ou le parlement, formant des chaînes humaines et utilisant des moyens symboliques pour manifester leur unité. Cette résistance non-violente a permis non seulement de limiter les violences, mais aussi de renforcer la légitimité internationale de la jeune république lituanienne.

Par la suite, la Lituanie a intégré cette expérience dans sa doctrine de défense : l'idée de défense civile non armée est étudiée comme un complément à la défense militaire classique. Des programmes éducatifs ont été mis en place pour sensibiliser les citoyens aux stratégies de résistance non-violente, et une réflexion s'est engagée sur la résilience des institutions démocratiques face à d'éventuelles occupations ou pressions extérieures. Ce modèle a inspiré d'autres pays baltes et alimente aujourd'hui encore les débats sur la sécurité participative, fondée sur la mobilisation du corps social plutôt que sur la seule force armée.

CHAPITRE 9

LES BASES DE L'AUTONOMIE LOCALE

Objectif : survivre sans dépendre du système oppressif.

Si l'État ou les forces occupantes contrôlent :

- l'alimentation,
- l'énergie,
- l'eau,
- les soins,
- l'information, etc.

alors, résister devient difficile, voire impossible. Il faut donc, dès maintenant, construire une autonomie populaire locale, à l'échelle du quartier, du village, de la rue.

a. L'eau : priorité vitale

Sans eau potable, tout s'effondre.

Solutions à mettre en place :

- Stockage d'urgence : bidons, citernes, baignoires pleines.
- Filtration low-tech : filtres à sable, céramique, charbon actif.
- Récupération d'eau de pluie : gouttières + seaux + filets.
- Cartographie des points d'eau (fontaines, puits, rivières).
- Coordination avec les agriculteurs ou maraîchers proches.

b. L'énergie : lumière, chaleur, charge

Même sans électricité, on peut tenir, communiquer, s'éclairer.

Solutions simples :

- Lampes solaires avec batteries, bougies, lampes à gaz, etc.
- Cuisinières à bois, rocket stove (fabricable).
- Chauffage de survie : bougies dans pot en terre, briques chaudes.
- Vélo-générateur, panneaux solaires collectifs.

- Priorisation des besoins : charge téléphones, talkies, radios. Envisager un petit panneau solaire, avec des câbles USB pour les recharges.

C. Alimentation : stocker, cultiver, partager

Un régime autoritaire peut bloquer les routes ou les marchés. Mais le sol, les jardins, les savoir-faire restent.

Concrètement :

- Créer des stocks tournants de nourriture sèche : riz, lentilles, farine, conserves, etc.
- Jardins de quartier (même petits, même en bacs !).
- Cuisine collective : efficacité, solidarité, chaleur humaine.
- Réseaux avec producteurs solidaires.
- Savoirs anciens : conservation, fermentation, pain, cueillette (fleurs, herbes, etc.).

d. Santé : soins de base et entraide

Pas question d'improviser la médecine, mais on peut éviter le pire.

- Trousse de base : antiseptique, pansements, bandages.
- Médicaments courants (Paracétamol, antibiotiques simples...).
- Plantes médicinales locales (thym, ortie, lavande, etc.).
- Livres ou fiches de soin d'urgence.
- Formation aux gestes de premiers secours.

Objectif : autonomie de premiers soins et réseau de soignant·es ami·es.

e. Communication : rester connectés entre nous

Quand Internet cesse, le papier, la voix et la radio restent.

Solutions :

- Radios locales à ondes courtes ou FM libres.
- Talkies-walkies / réseaux Mesh (ex : Briar).
- Système de messagers (à pied, vélo).
- Signal visuel ou sonore (cloches, drapeaux, sifflets).
- Impression manuelle de documents (journaux, tracts, affiches).
- Inventer un système d'échange propre au groupe (gestuelle, etc.)

f. Espaces-refuges : lieux sûrs, lieux de lien

Des lieux de repos, de coordination, de repli.

À identifier ou créer :

- Maisons vides, fermes, bâtiments publics inutilisés.
- Caves, greniers.
- Écoles, bibliothèques, lieux culturels réquisitionnés.
- Chapelles, monastères, maisons de retraite solidaires.

Ces lieux doivent :

- être autonomes au minimum (eau, chauffage, nourriture).
- pouvoir accueillir les personnes en danger ou à la rue.
- servir aussi de centre logistique et moral.

L'autonomie, c'est la liberté en acte. Si nous n'avons plus rien, mais que nous avons encore nous-mêmes, alors nous pouvons tout reconstruire.

L'autonomie, c'est une révolution silencieuse. Pas contre quelqu'un, mais pour la vie.

Cherán au Mexique : résistance civile et autonomie populaire

Le soulèvement de Cherán a commencé de façon spontanée, le 15 avril 2011, lorsque des femmes du village ont bloqué un convoi de camions transportant illégalement du bois volé dans leur forêt par des membres de cartels locaux, notamment les Templarios, avec la complicité de politiciens et de policiers corrompus.

Rapidement, les habitants se sont réunis, ont érigé des barrages aux entrées du village et ont commencé à expulser les forces de l'ordre, les politiciens locaux et les membres des groupes criminels. Ils ont désarmé les policiers, repris le contrôle des bâtiments municipaux et instauré un système d'auto-défense. Ils ont ensuite mis en place une autogestion communautaire fondée sur les traditions indigènes : une assemblée générale prend les décisions, des conseils élus gèrent les affaires courantes.

L'État a été mis devant le fait accompli : il n'est plus intervenu. Cherán a développé des structures autonomes pour l'approvisionnement en eau, bois, alimentation et sécurité. La forêt est désormais protégée collectivement, des patrouilles communautaires remplacent la police, et les terres sont cultivées selon des principes agroécologiques. L'éducation et la justice sont adaptées aux besoins locaux.

Depuis cette transformation, les habitants vivent dans une plus grande sécurité et indépendance. Cherán illustre comment la résistance civile peut s'incarner dans la construction d'une autonomie concrète, durable et soutenable.

Source : *La lutte pour l'autonomie de la communauté de Cherán : reconfiguration territoriale et subjective (Cahiers des Amériques Latines, 2016)*.

CHAPITRE 10

RÉAGIR AUX ARRESTATIONS, PERQUISITIONS ET À LA RÉPRESSION DIRECTE

Toute résistance, même non-violente, est confrontée à la répression. Il faut former les citoyens à connaître leurs droits, organiser un réseau d'avocats, documenter chaque abus, et créer une solidarité active autour des prisonniers politiques. Il faut donc aussi des moyens financiers ! (caisse solidaire, etc.)

Les perquisitions doivent être anticipées, les données protégées, les plans sauvegardés physiquement.

La répression vise à démoraliser et diviser. Les arrestations, les perquisitions, la violence policière ou militaire sont des outils utilisés par les régimes autoritaires pour faire peur, désorganiser et briser les liens de solidarité. Mais chaque acte de répression peut aussi être détourné de son objectif (faire peur pour soumettre les citoyens) et devenir un catalyseur pour l'unité et la résistance renforcée.

a. Face aux arrestations

- Avant tout : préparer les personnes à cette possibilité et préparer des plans d'urgence.
- Liste des contacts : un réseau de personnes de confiance pour chaque membre du groupe.
- Avocat·e de garde : avoir un ou plusieurs contacts légaux prêts à intervenir (connaître ses droits !).
- Contacts internationaux : savoir qui contacter (ONG, ambassade, défenseurs des droits humains).
- Droits à connaître : ne jamais parler sans avocat, ne jamais signer des documents sans avoir consulté.

Dispositifs numériques :

- Effacer ses messages, mais aussi ses métadonnées.
- Utiliser des applications de cryptage (Signal, Proton Mail).
- Avoir un système de communication alternatif si les lignes sont coupées.

Lorsqu'une arrestation a lieu :

- Rester calme et solidaire.
- Ne jamais résister physiquement à une arrestation, c'est inefficace, et agravera votre situation.
- Documenter l'arrestation (filmer discrètement si possible) : cela peut servir de preuve devant un tribunal international.
- Réseau d'alerte : chaque arrestation doit entraîner une mobilisation rapide. Appeler immédiatement des observateurs des droits humains, organiser des actions de soutien.
- Stratégie de libération : organiser une manifestation immédiate ou un blocage pour interdire l'accès à la prison.
- Mobilisation juridique : déposer des plaintes pour violences policières ou arrestations arbitraires.
- Bannières de soutien : afficher des messages de soutien partout pour que le pouvoir comprenne qu'il ne pourra pas casser la solidarité.

b. Face aux perquisitions

Les autorités peuvent chercher à intimider, saisir des preuves, effrayer les résistants et leurs familles.

Que faire pendant une perquisition :

- Ne pas ouvrir la porte sans autorisation légale : exiger un mandat écrit et officiel (ce qui n'empêche pas une intervention illégale, mais vous donne des outils en cas de procédure judiciaire).
- Filmer discrètement, mais ne jamais s'opposer physiquement à l'entrée des forces de l'ordre. Demander de voir un mandat.
- Connaître les biens protégés : tout ce qui touche à la vie privée (correspondance, informations personnelles) doit être protégé autant que possible.
- Informer les autres : faites circuler l'alerte, tout comme les informations que vous avez saisies lors de la perquisition.

Stratégies pour contrecarrer les perquisitions :

- Dissimulation numérique : crypter les fichiers et utiliser des serveurs externes.
- Ne rien laisser en vue : cacher les supports sensibles avant l'arrivée des autorités.
- Dissuader par la solidarité : les perquisitions doivent être dénoncées publiquement, une personne peut filmer discrètement ou relayer l'action en temps réel.

C. En cas de répression violente

Les répressions violentes peuvent inclure les battages médiatiques, les tirs à balles réelles, les interpellations en masse. Face à la violence physique et psychologique, nécessité d'une réponse appropriée, sans violence, mais dynamique.

Ce que la répression veut :

- Faire peur : créer des divisions internes, semer la panique.
- Abattre la confiance : en la démocratie, en soi-même, en ses proches.

Stratégie de résistance en cas de violence :

- Ne jamais céder à la peur : la panique fait le jeu de l'opresseur.
- Respecter les principes de non-violence : ne pas répondre par la violence, mais par des actions choisies précisément. Pour acquérir ces «réflexes», se former et s'exercer...
- S'entraider, moralement, concrètement.
- Assistance aux blessé.es : mettre en place un réseau de secouristes militants ou sympathisants pour aider les blessé.es (se former aux premiers secours et aux blessures de guerre).
- Utilisation de témoins : avoir des observateurs et des journalistes (même amateurs) pour documenter les violences.

Exemples de réponses :

- Flash mobs : faire diversion en se rassemblant de façon inattendue dans un autre lieu.
- Réseaux de solidarité : construire un réseau d'entraide juridique et médical, tout en continuant de documenter l'action de l'État.
- Dispositifs de résistance en ligne : bloquer les accès numériques, occuper les serveurs, publier des preuves de répression pour les diffuser à l'international.
- Toujours communiquer avec l'extérieur.

d. La répression et la solidarité internationale

Les répressions brutales attirent souvent l'attention internationale. Cela peut être un levier pour faire pression sur le régime.

Actions à envisager :

- Alertes internationales : contacter des organisations comme Amnesty International, Human Rights Watch, les Nations Unies.
- Réseaux sociaux et médias : publier des informations vérifiées sur la répression.
- Soutien diplomatique : demander aux gouvernements étrangers qu'ils prennent position contre la répression en cours (boycotts, pressions politiques...).

e. Construire une résistance face à la répression

Les arrestations, perquisitions, et la répression en général sont des tentatives de contrôle, mais elles révèlent aussi la faiblesse du pouvoir, qui cherche à contrôler par la peur.

- Pour rester solide : maintenir la cohésion interne en ne se laissant pas diviser par les arrestations ou les pressions extérieures.

- Créer un réseau de soutien psychologique pour les personnes affectées par la répression (familles, amis, collègues).
- Se préparer à l'international : il est possible d'organiser des actions à l'échelle mondiale pour montrer qu'une répression ne passe pas inaperçue et susciter de la solidarité.

La répression ne fait que confirmer que nous avons touché un point sensible.

Dans ce sens, chaque arrestation peut être considérée comme une victoire (malgré la peur ressentie).

Kosovo 1990-1999 : Les écoles et universités parallèles

Pour résister à la violente répression culturelle imposée par le régime serbe, la population albanaise du Kosovo met en place, dès l'année scolaire 1991-1992, un impressionnant système d'enseignement parallèle destiné à préserver son identité et ses droits fondamentaux. Alors que 20 000 enseignants kosovars sont brutalement expulsés de leurs écoles et universités, ils choisissent de poursuivre leur mission auprès de près de 400 000 élèves, du primaire à l'université. Faute d'infrastructures officielles, environ 900 familles et particuliers ouvrent leurs maisons, garages ou locaux privés pour transformer ces espaces en salles de classe improvisées. Pendant près de huit ans, ce réseau éducatif parallèle se maintient, malgré les pressions et la surveillance constante. Son fonctionnement repose sur une solidarité active : un impôt volontaire, collecté auprès de la population locale et de la diaspora albanaise, finance salaires, matériel scolaire et organisation. Cette expérience remarquable de résistance civile illustre la capacité d'un peuple à défendre pacifiquement son avenir culturel face à l'oppression.

Source : MAN Centre Alsace, *L'école du peuple : dix ans de luttes non-violentes au Kosovo 1990-1999*, 2024.

photo Hazir Reka



CHAPITRE 11

PRÉPARER LA VICTOIRE : TRANSITION ET RECONSTRUCTION

L'objectif : Ne pas se contenter de renverser un régime, mais reconstruire un nouveau monde plus juste, plus humain et plus égalitaire. La victoire sur la tyrannie n'est pas la fin de la lutte, mais un début : celui de la transition vers une nouvelle société. Il faut dès maintenant réfléchir aux structures qui porteront cette transition. Les principes que nous défendons doivent être incarnés dans cette nouvelle société. Le fait d'avoir utilisé des moyens non-violents durant la lutte facilitera cette démarche.

La victoire n'est pas une fin : c'est le début de la reconstruction. Il faut mettre en place des collectifs citoyens de résistance, réparer les injustices, créer une économie solidaire, et garantir que les droits conquis ne soient jamais perdus. Le chemin choisi après la victoire doit être en cohérence avec l'objectif politique et l'éthique des moyens mis en œuvre pendant la lutte.

Cela passe par l'éducation populaire, la justice transitionnelle, la participation directe, et une mémoire collective vivante.

a. Organiser la transition : les bases d'un nouveau pouvoir citoyen et démocratique

La première étape après une victoire populaire est la création d'un pouvoir et d'une gouvernance démocratiques issus de la résistance. Ce qui signifie que cette transition s'organise déjà dès le temps de la lutte, dans la gouvernance des actions et dans les alternatives mises en place.

- Le pouvoir des citoyen.ne.s : élections libres et transparentes des représentants locaux et nationaux.
- Conseils de citoyen.ne.s : forums ouverts pour discuter des priorités immédiates (santé, éducation, travail, justice sociale et écologique).
- Comités de coordination : de quartier, d'usines, d'écoles, d'universités, pour que chaque secteur de la société puisse s'organiser.

L'important est que le pouvoir ne retourne pas entre les mains de quelques-uns et des élites, mais soit décentralisé et revitalisé par les citoyens. Il faut donc une organisation fortement décentralisée.

Pour assurer cette transition, il faudra s'appuyer sur toutes les associations, organismes, collectifs, etc. qui œuvrent dans ce sens, en les soutenant financièrement. Une surveillance citoyenne peut ainsi être mise en place pour dénoncer rapidement les dérives.

b. L'égalité et la justice sociale : le cœur de la reconstruction

- Accès à tous les droits fondamentaux : assurer chacun.e de pouvoir «manger à sa faim», garantir un logement pour toutes et tous : réquisitionner des bâtiments vides, redistribuer les ressources pour fournir un toit à chaque famille.
- Santé universelle : soins gratuits et accessibles à tous, en priorité pour les plus vulnérables.
- Éducation populaire : réformer les systèmes éducatifs pour qu'ils soient solidaires, basés sur des connaissances communes et libératrices.

Ce sont toutes les missions de service public qui doivent être renforcées.

c. Justice transitionnelle : guérison collective et réparation

La justice ne doit pas seulement punir les criminels, mais aussi réparer les dommages, restaurer la dignité des victimes, tout en respectant la dignité des coupables et guérir les blessures du passé.

Ce que la justice transitionnelle inclut :

- Commissions de vérité et réconciliation : pour enquêter sur les abus passés, et offrir des possibilités de réparation symbolique ou/et matérielle.
- Réparations pour les victimes de répression : soutien psychologique, aide à la reconstruction de leurs vies, indemnisation.
- Réforme du système pénal : il ne s'agira pas de revenir à des systèmes répressifs ou vindicatifs, mais de créer une justice réparatrice, reconstruire la confiance et réintroduire la solidarité communautaire.

d. Démocratie directe et participation

La démocratie directe et la participation citoyenne doivent être au cœur de toute reconstruction. Il est impératif que la population continue à participer activement à la gestion de la société.

Propositions :

- Assemblées citoyennes : instaurer des espaces de décisions collectives à tous les niveaux (quartiers, villes, pays).
- Mécanismes de consultation directe : via des plateformes numériques, des référendums, des consultations citoyennes régulières.
- Liberté de manifester et de s'organiser : garantir les droits de chaque individu à exprimer son opinion, à manifester pacifiquement, et à s'associer.

e. Écologie et durabilité : ne pas reproduire les erreurs du passé

La reconstruction doit repenser la société sous l'angle de la durabilité. Cela inclut des politiques de préservation de l'environnement, de réduction de la consommation, et d'équité climatique.

Actions à mettre en place :

- Favoriser une sobriété dans tous les domaines
- Énergie renouvelable : investir dans des solutions énergétiques durables (énergie hydraulique, solaire, éolienne, géothermique, marémotrice, etc.) pour réduire la dépendance aux énergies fossiles.
- Agriculture régénératrice : encourager et développer des pratiques agricoles respectueuses de l'environnement et auto-suffisantes.
- Justice environnementale : garantir un accès équitable aux ressources naturelles, fossiles, halieutiques, pour les générations futures.

f. La solidarité internationale : un réseau global

Une victoire dans un pays doit être un catalyseur pour les luttes ailleurs. La reconstruction ne doit pas être isolée, mais reliée à un mouvement mondial pour l'émancipation des peuples et des générations présentes et futures.

Objectifs :

- Solidarité entre peuples : soutenir et tirer les enseignements des autres résistances à travers le monde.
- Réformer les institutions internationales : lutter pour une ONU et des organisations internationales, régionales et spécialisées qui ne protègent pas les dictatures et qui défendent les droits humains réels avec des moyens efficaces voire contraignants.
- Mouvement de décolonisation : soutenir les luttes contre les diverses formes d'impérialisme et de néocolonialisme, et les injustices économiques globales.

g. Préparer l'avenir : éducation et transmission

La reconstruction ne s'arrête pas à un instant précis, elle doit se préparer à l'avenir. Chaque génération doit transmettre les valeurs, les possibilités et les stratégies de la résistance civile.

Ce qu'il faut mettre en place :

- Éducation populaire à tous les âges : écoles, université, associations d'éducation populaire, formations en ligne, ateliers de partage des savoirs, « bibliothèques de rue » pour les enfants des familles les plus exclues, etc.
- Mémoire collective : conserver les récits de la résistance, des témoignages, des archives vivantes pour que les erreurs du passé ne soient pas répétées.
- Réconciliation et progrès : lorsque la victoire est acquise, la reconstruction ne doit pas signifier l'oubli des injustices passées, mais plutôt la guérison collective. C'est l'occasion de construire un avenir dans lequel la solidarité, l'égalité, la justice et la paix sont les valeurs fondatrices.

La victoire n'est pas un instant, c'est un processus qui commence avec la victoire, mais qui ne finit jamais.

ANNEXES



Les moyens peuvent être comparés à une graine et la fin à un arbre ; et il existe le même rapport intangible entre les moyens et la fin qu'entre la graine et l'arbre.

M.K. Gandhi

1. La défense civile non-violente

La défense civile non-violente un système de défense qui articule **les luttes non-violentes** pour résister à toutes les idéologies anti-démocratiques, les structures de domination existantes, les violations des droits et de la dignité de la personne humaine, les atteintes à l'environnement et au vivant, et **la résistance civile** face à un pouvoir ultra-autoritaire, un coup d'État ou une agression militaire extérieure. Dans cette perspective, la défense n'est pas seulement l'affaire de l'institution militaire, elle est l'affaire de toute la population, femmes et hommes, quels que soient leur âge et leur aptitude physique.

L'articulation des deux notions, luttes non-violentes sociétales et résistance civile, assumée par la société civile pour les premières, et si possible préparée et coordonnée par les institutions publiques légitimes pour la seconde, constitue la matrice d'un système global de défense apte à assurer la sécurité des habitants.

La défense civile non-violente a ainsi pour objectif de faire face à toutes les menaces existantes ou à venir, idéologiques, politiques, environnementales ou liées à la sécurité nationale, tant sur le plan intérieur qu'extérieur. C'est pourquoi elle comprend deux volets : un volet luttes non-violentes et un volet résistance civile, les deux étant complémentaires et s'inscrivant dans une continuité. La défense civile non-violente supprime ainsi la frontière entre temps de « paix » et temps de « guerre » puisqu'elle est active dès aujourd'hui pour faire face aux menaces existantes et sera encore active demain si d'autres dangers survenaient, notamment militaires ou politiques.

Sur le plan des moyens, la défense civile non-violente est une stratégie de résistance collective qui repose sur la mobilisation populaire par les moyens de la non-collaboration (manifestation, grève, boycott...), la désobéissance civile (refus d'obéissance aux ordres injustes ou illégitimes, blocage, sabotage non meurtrier...), la solidarité civique et sociale et le pouvoir des citoyens organisés.

Les dix « commandements » de la non-collaboration totale

1. Je ne sais pas
2. Je ne connais pas
3. Je ne dirai pas
4. Je n'ai pas
5. Je ne sais pas faire
6. Je ne donnerai pas
7. Je ne peux pas
8. Je ne vendrai pas
9. Je ne montrerai pas
10. Je ne ferai pas

Extrait d'un texte paru le 26 août 1968 dans le journal tchèque Verceni Praha, reproduit dans la revue « Alternatives Non-Violentes », n° 33, avril 1979, p. 8.

2. Le MAN, précurseur de la réflexion et de la recherche sur la défense civile non-violente en France

1976 : Dans son texte d'orientation politique, le MAN présente un chapitre de 26 pages intitulé « Vers une défense populaire non-violente ». « Au lieu de militariser toute la société, il faut d'abord civiliser la défense, c'est-à-dire donner à l'ensemble de la population la maîtrise sur les finalités, les structures et les techniques de défense. Aussi préférons-nous parler de défense sociale que de défense nationale, et même de défense populaire non-violente en référence à la stratégie autogestionnaire. »

1982 : Le MAN lance une campagne « pour une autre défense » avec une pétition dont le texte précise l'objectif : « Nous estimons qu'il est urgent d'ouvrir en France une recherche approfondie sur les moyens de défense qui ne supposent pas l'usage des armes : la défense populaire non-violente. » La pétition demande au gouvernement de financer la mise en place d'un institut national et de centres régionaux chargés d'étudier les possibilités offertes par la défense populaire non-violente. Le 18 novembre 1982, l'hebdomadaire *La Vie* publie un sondage Harris sur les problèmes de défense. De ce sondage, il ressort que 61% des Français se déclarent « plutôt favorables » à la mise au point d'autres moyens de défense fondés sur des méthodes non-violentes.

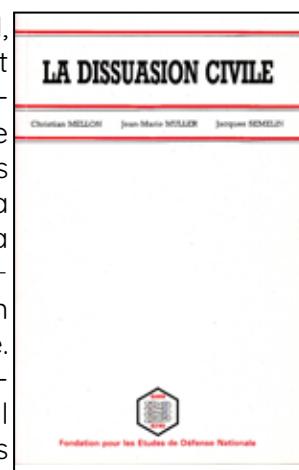


1983 : Le MAN édite une brochure intitulée *Se défendre sans se détruire*, pour une défense populaire non-violente. Elle sera diffusée à plus de 5 000 exemplaires.

1984 : Jean-Marie Muller publie un ouvrage important, *Vous avez dit « pacifisme » ? De la menace nucléaire à la défense civile non-violente* (Cerf), le premier ouvrage français de présentation approfondie de la défense civile non-violente envisagée comme une alternative crédible à la défense militaire.

1983-1985 : Trois chercheurs du MAN, Jean-Marie Muller, Jacques Sémelin et Christian Mellon sont sollicités par le ministère de la Défense pour conduire une étude sur les principes et les méthodes de la résistance non-violente dans la stratégie française. Cette recherche sera publiée en 1985 sous le titre *La dissuasion civile*, aux éditions de la Fondation pour les Études de Défense Nationale. Cet ouvrage demeure l'ouvrage de référence en France sur la question. Épuisé, il est cependant disponible en ligne sur les sites du MAN et de l'IRNC.

1984-1985 : Ce contrat de recherche sera à l'origine de la création, en avril 1984, de l'Institut de recherche sur la résolution non-violente des conflits (IRNC), association indépendante, proche de la revue trimestrielle *Alternatives Non-Violentes*. En novembre 1985, à Strasbourg, l'IRNC organise un colloque international sur les stratégies civiles de défense réunissant une



vingtaine d'experts et chercheurs du monde entier et 200 participant.es.

1986-1989 : Le MAN entreprend des contacts avec divers partis et mouvements politiques, Parti socialiste, Les Verts, notamment. De son côté l'IRNC maintient des contacts avec des représentants du SGDN (Secrétariat Général de la Défense Nationale) et obtient des financements pour des études appliquées. En 1989, le MAN publie un document de réflexion intitulé *Luttes sociales et défense civile non-violente*.

1993 : L'IRNC organise un colloque sur le thème « Défense et citoyenneté en Europe » à l'Arche de la Fraternité (La Défense).

Entre ces deux dates, le MAN s'est surtout impliqué dans la réflexion, la recherche et la pratique de l'Intervention Civile de Paix, notamment au Kosovo.

2024 : La revue trimestrielle *Alternatives Non-violentes*, associée au MAN, a publié un numéro spécial sur La Défense civile non-violente, en décembre 2024 (112 p.).

Ce dossier fait le point sur l'état de la recherche en France et à l'étranger sur la défense civile non-violente et propose des pistes de travail pour alimenter la réflexion sur ce système de défense alternatif à la défense militaire.



2025 : Le MAN reprend la réflexion sur la défense civile non-violente et publie un texte de synthèse amorçant une nouvelle vision de ce système de défense, Pour une défense civile non-violente (voir bibliographie). L'édition de ce manuel pratique s'inscrit dans la volonté du MAN de rendre accessible et praticable la défense civile non-violente.

3. Bibliographie indicative et chronologique

MAN, *Pour une défense civile non-violente*, texte élaboré par la commission DCNV du MAN, avril 2025.

Étienne Godinot, *11 diaporamas sur la défense civile non-violente, l'histoire et l'actualité de la défense civile*, Institut de Recherche sur la résolution Non-violente des Conflits (IRNC), 2011-2025.

Cécile Dubernet, Georges Gagnaire, François Marchand, Alain Refalo et François Vaillant, *Table ronde sur la Défense civile non-violente* (DCNV), revue Alternatives Non-Violentes, décembre 2024.

Collectif, *La résistance civile, une force non-violente plus puissante*, Collection Culture de non-violence, Centre de ressources sur la non-violence, 2024.

Syndicat de la Magistrature, *Guide du manifestant arrêté*, Le Passager Clandestin, 2024.

Ligue des droits de l'homme, *Manifester, de la rue à la garde à vue, nos droits*, 2023.

Pauline Boyer, Johann Naessens, *Manifeste pour la non-violence*, Éditions Charles Léopold Mayer, 2022.

Erica Chenoweth, Maria J. Stephan, *Pouvoir de la non-violence : pourquoi la résistance civile est efficace*, Calmann-Lévy, 2021.

Peter Ackerman, *Pour en finir avec la tyrannie : Guide pratique de la résistance civile au XXIe siècle*, ICNC Press, 2021.

Peter Ackerman, Hardy MerriMan, *La «checklist» pour mettre fin à l'oppression*, ICNC Press, 2015.

Srdja Popovic, *Comment faire tomber un dictateur quand on est seul, tout petit et sans armes*, Payot, 2015.

Jacques Sémerlin, *Persécutions et entraides dans la France occupée*, Le Seuil/Les Arènes, 2013.

Gene Sharp, *De la dictature à la démocratie*, L'Harmattan, 2009.

Centre for Applied Nonviolent Action and Strategies (CANVAS), *La lutte non-violente en 50 points*, CANVAS, 2006.

Jacques Sémelin, Résister sans armes face à Hitler, revue Alternatives Non-Violentes, 2001.

Gene Sharp, *La guerre civilisée, la défense par actions civiles*, Presses Universitaires de Grenoble, 1995.

Jean Marichez, Xavier Olagne, *La guerre par actions civiles : identité d'une stratégie de défense*, Fondation pour les Études de Défense, 1995.

Jean-Marie Muller, Désobéir à Vichy : la résistance civile de fonctionnaires de police, Presses Universitaires de Nancy, 1994.

Jean-Marie Muller, *Plaidoyer pour une défense civile non-violente*, revue L'Homme et la société, 1993.

Christian Mellon, Jean-Marie Muller, Jacques Sémelin, *La dissuasion civile : Principes et méthodes de la résistance non-violente dans la stratégie française*, Fondation pour les Études de Défense Nationale, 1985.

d. Autres ressources

Le site du **Centre de ressources sur la non-violence** propose de nombreux documents sur la résistance civile et la défense civile non-violente (ouvrages, textes, articles) en téléchargement libre.

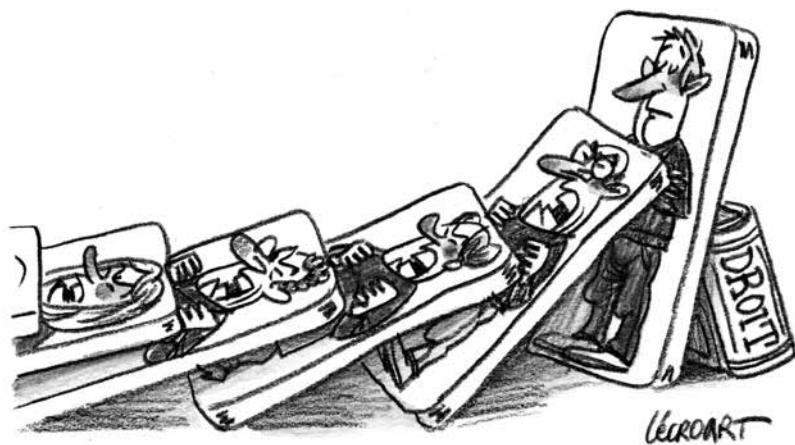
www.ressourcesnonviolence2.fr

Le site de l'**International Center of Nonviolent Conflict** (ICNC) propose de nombreux documents sur la résistance civile et la défense civile non-violente en français et dans de nombreuses langues, et en téléchargement libre. www.nonviolent-conflict.org. L'ICNC organise des formations en ligne sur la résistance civile pour des publics francophones.

www.nonviolent-conflict.org/lutte-non-violente-agir-democratie-justice-paix/

et bien sûr le site du **Mouvement pour une Alternative Non-violente** (MAN) :

www.nonviolence.fr



Gene Sharp, *De la dictature à la démocratie*

Publié pour la première fois en 1993 à l'attention des opposants birmans, ce court essai du politologue américain Gene Sharp est devenu un manuel de référence pour les mouvements non-violents à travers le monde.

L'ouvrage expose une idée simple, mais radicale : aucune dictature n'est toute-puissante si les populations cessent de lui obéir. Le pouvoir des régimes autoritaires repose sur la coopération – volontaire ou contrainte – des institutions, des administrations, des forces de sécurité, des travailleurs et des citoyens.

Retirer cette obéissance par des formes de résistance civile organisées peut éroder et finalement renverser un pouvoir oppressif.

Sharp recense et analyse 198 méthodes d'action non-violente : grèves, boycotts, désobéissance civile, refus de coopérer, actions symboliques, etc. L'objectif n'est pas seulement de dénoncer l'injustice, mais de construire une stratégie de long terme pour affaiblir les piliers de la dictature tout en évitant la spirale de la violence. En se fondant sur l'histoire des luttes populaires du XX^e siècle (Inde, Europe de l'Est, Amérique latine), Sharp montre que la discipline non-violente peut se révéler plus efficace et plus durable que l'insurrection armée.

Traduit en plus de quarante langues, diffusé clandestinement dans de nombreux pays, *De la dictature à la démocratie* a inspiré les révolutions pacifiques en Serbie, en Géorgie, en Ukraine ou encore pendant le « Printemps arabe ». Plus qu'un simple essai, il est devenu un outil pratique de libération et une référence incontournable pour comprendre la puissance politique de la non-violence.



Qui sommes nous ?

Né en 1974, le Mouvement pour une Alternative Non-violente (MAN) fédère aujourd’hui une vingtaine de groupes locaux en France métropolitaine ainsi qu'à Mayotte et la Réunion et compte plus de 400 adhérents.

Par la réflexion, l'action et la formation, le MAN se donne pour mission de promouvoir la non-violence et faire valoir son apport spécifique dans la vie quotidienne, dans l'éducation et dans les luttes sociales, politiques et environnementales. Il cherche ainsi à promouvoir par la stratégie non-violente une société de justice et de liberté.

Le MAN est agréé Jeunesse Éducation Populaire depuis 2008 et travaille avec de nombreux partenaires à l'image de la revue Alternatives Non-violentes, Non-violence XXI, l'IFMAN ou encore Institut de recherche sur la Résolution Non-violente des Conflits (IRNC).

**La non-violence d'hier à aujourd'hui :
50 ans de lutte pour une société plus juste et plus fraternelle**

Contre la militarisation

Larzac, objection de conscience, refus de l'impôt, renvoi de livrets militaires, contre l'arme nucléaire, pour la défense civile non-violente

Pour une solidarité internationale

Campagne Anti-Outspan contre l'apartheid en Afrique du Sud, envoi d'une force d'interposition civile en Palestine, Intervention Civile de Paix, Kosovo, Ekta Parishad et Jai Jagat en Inde

Pour une éducation non-violente

Coordination française pour la Décennie, campagne « pas de pub pour les enfants à la télévision », Quinzaines de la non-violence et de la paix, formations

Pour la justice sociale et écologique

Marche pour l'égalité et pour le racisme en 1983, médiations nomades à Lyon, lutte pour le climat

Et bien plus encore !

La non-violence, une autre façon de faire société

Dans ces moments périlleux actuels où l'extrême droite est aux portes du pouvoir en France, où la guerre est de retour en Europe et se poursuit entre Israël et Palestine, et ailleurs, alors que le dérèglement climatique s'accélère et que s'accentuent les inégalités économiques et sociales, suscitant désespoir et ressentiment, la non-violence est notre boussole éthique. Porteuse de luttes et d'espoirs, elle est une force d'action collective pour agir collectivement pour une société plus juste et apaisée.

Cinq décennies de non-violence politique et ça continue : adhérez ou faites un don !



Suivez nos actualités sur nos réseaux sociaux !



MAN Mouvement pour une Alternative Non-violente



man_federal_officiel



NonviolenceFR

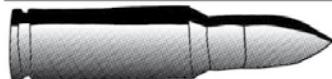


MAN - Mouvement pour une Alternative Non-violente

ON CHERCHE
DES 
MILLIARDS

?

ON SAIT
OÙ LES
TROUVER !



Faite entendre votre voix, signez notre
pétition pour une réduction des dépenses
d'armement !



TABLE DES MATIÈRES

Introduction	3
1- Pourquoi résister ?	6
2- Repérer les signes avant le basculement	9
3- Ce que chaque citoyen peut faire dès maintenant	14
4- Réagir face à une prise de pouvoir illégitime	19
5- Structures à mettre en place d'urgence	25
6- Modes d'actions non-violents efficaces	32
7- Défendre les enfants, les personnes âgées, les plus vulnérables	37
8- Comment tenir sur la durée ?	43
9- Les bases de l'autonomie locale	49
10- Réagir aux arrestations, perquisitions et à la répression directe	54
11- Péparer la victoire : transition et reconstruction	61
Annexes	67

Civiliser la défense, un projet pour l'avenir

La conception techniciste et militariste de la défense qui ne laisse qu'une place marginale à l'action des civils a contribué à déresponsabiliser la population de sa propre défense. Or, nous considérons que les civils ont un rôle essentiel à jouer dans la défense de la démocratie.

Au-delà du territoire national, nous avons à défendre des valeurs éthiques et civiques, un projet de société démocratique, solidaire et écologique, et des institutions qui garantissent l'État de droit.

Les menaces qui pèsent sur notre démocratie sont multiples, diversifiées, internes et externes : menaces idéologiques et culturelles, menaces économiques, sociales et politiques, menaces environnementales, menaces militaires et terroristes. Face à toutes ces menaces, nous considérons que les méthodes de la résistance non-violente sont une réponse plus pertinente et potentiellement plus efficace que les méthodes militaires.

La militarisation, une réponse inadéquate aux impératifs de sécurité



5 €