



## #LaNoViolenciaEsLaNostraForça

### Decàleg #1: Com enfortir les mobilitzacions

“Tenim tot el dret a manifestar-nos i exigir els nostres drets i llibertats. Però també demano que ho fem amb el **compromís insubornable a la noviolència**. Mai hem caigut en el parany de la violència. Ara tampoc ho farem”. (Jordi Sanchez. 17/10/17)

#### 1. #NiUnaExcusaALaCaverna

##### Una imatge val més que mil manifestants?

Allò que fas compromet tot el moviment tant si dones una flor com si insultes o dones una empenta. Hem de ser impecables en denunciar totes les provocacions i actes violents, vinguin d'on vinguin!

#### 2. #ConverteixIndignacioEnEntusiasme

##### Entre el seny i la rauxa

No et deixis embogir per les emocions, evita la violència verbal i física, tant a les persones com a les coses. Rebutja els discursos i els lemes incendiàries, les actituds d'arrogància i prepotència. Que la ràbia no et creï més adversaris. L'acció no violenta requereix de la serenitat i la calma, no l'escalfament. Si notes que no et pots controlar, aparta't de l'acció. Segons el moment, podem manifestar-nos amb el crit del silenci massiu, o bé amb cançons o càntics positius que canalitzin els desitjos i no vagin contra ningú.

#### 3. #ALesXarxesComAlCarrer

##### Filtra els missatges, evita rumors

No difonguis informacions incendiàries, dubtoses o falses. Comparteix només informacions validades. Abans de compartir una informació, 1. Comprovem que sigui autèntica, 2. Que és actual – no de fa molts dies o mesos, 3. Valorem si escampar-la ajudarà al procés.

No ens enrabiem, no trollejem. Si veiem algú que ho fa, per ràbia o perquè és un provocador, separem-lo i ajudem a que deixi de fer-ho. No donem arguments a la caverna: no violència, inclusió i tolerància també a les xarxes. *Don't feed the troll*

#### 4. #NoTenimPor

##### Aprèn a gestionar la por

No neguis els teus sentiments, però evita que la por et paralizzi: respira profundament, envolta't de gent coneguda, cuideu-vos col·lectivament i no marxeu mai sols/es! No es tracta de no tenir por; es tracta de no deixar-se governar per ella. En la noviolència juntes empetitem les pors i enfortim el coratge. Si veus alguna persona provocar o actuar violentament, no responguis! Aïlla-la a distància amb la complicitat d'altra gent! I avisa els organitzadors/es.

#### 5. #NoEstasObligadaARes

##### Fes allò que et veus capaç de fer

No arriquis més del que pots assumir. En cada situació aporta allò que pot ser més útil als altres. La diversitat és la nostra força. Abans de fer una acció, parla amb el teu entorn de les teves necessitats, de les reaccions en situació d'estrès i marca els teus límits i ritmes. La lluita pot ser llarga. Prepara't mentalment per no re-accionar als possibles atacs sinó per orientar-te mentalment per neutralitzar-los, sense fer-nos mal i sense fem mal a qui agradeix. Pensa que qui agradeix ha d'aprendre alguna cosa i no ho podrà fer amb la reacció agressiva verbal, no-verbal o física. Quan la teva ment es posa a lluitar ja estàs perdut.

## 6. #TinguesCuraDelTeuCos

### Crea les condicions per poder resistir

Cal descansar i dormir per estar en condicions. No et deshidratis! Beu aigua molt sovint! Si no et vols fondre ni tenir mal de cap, situa't a l'ombra de tant en tant. Evita trepitjades i mals d'esquena amb un bon calçat i roba còmoda. Porta menjar per anar picant! I si ha de ploure, preveu com protegir-te de la pluja. Assegura't que tens bateria al mòbil o recàrrega externa.

## 7. #PreparatPerLaRepressio

### Anota a la ma els contactes d'ajuda

Acorda amb el teu entorn mecanismes de suport en cas de lesió o detenció. Avisa al teu entorn d'on aniràs a manifestar-te o concentrar-te. Informa't de qui coordina l'acció i quins són els objectius. Intenta anar-hi amb colla i marqueu un punt de trobada o reagrupament per si us perdeu. Informa de qualsevol agressió als col·lectius especialitzats: #SomDefensores o @DretsCat.

## 8. #AccionsAmbRepressio

### L'acció no violenta pot comportar repressió

Les accions no violentes, poden comportar la reacció violenta dels adversaris. Cal assegurar-nos que tot el grup n'està assabentat. També cal que analitzem si cada una de nosaltres estem capacitades i disposades a afrontar possibles agressions. En cas que no, no ho fem! Hi ha moltes altres maneres de mobilitzar-nos sense exposar-nos a ser agredides o detingudes, tot **repartint-nos prèviament els rols**: observar, fer i escampar fotos i vídeos...; avituallament; suport psíquic, qui tingui més capacitat de diàleg podrà intentar parlamentar amb els adversaris per mirar de calmar i aturar l'agressió. Totes són vàlides i importants!

## 9. #ProteccioDePorresPilotesiGasos

### La millor prevenció és l'actitud digna que no amenaça ningú

Quan l'adversari perd la força de la raó i embogeix amb la raó de la força violenta ja estem començant a convèncer. L'ús de les **porres** està limitat per la llei com a element de contenció i/o immobilització o com a arma de defensa. En cap cas en zones vitals del cos, com ara el cap. Sempre que puguem, protegim-nos les parts vitals. Les **pilotes de goma** estan prohibides a Catalunya. Quan se sent el tret, girar els cos i tapar-se la cara. El mateix amb els **projectils de precisió** (llançadores de foam) que només es poden dirigir de la cintura en avall. Si ens llancen **gasos lacrimògens** mirar on cauen i cap a on va el vent, tapar-se la cara amb un mocador humit. Poden produir picor als ulls, nas, boca i pell; tos i dificultat respiratòria, desorientació. Tot això és transitori, passa en uns minuts. No fregar-se els ulls. Netejar-se el nas.

Moltes d'aquestes accions de repressió estan adreçades a la dispersió del grup, és important que abans de l'acció haguem determinat un lloc per retrobar-nos, recomptar-nos i reconfortar-nos.

## 10. #LaForçaMesPoderosa

"Sota un govern que empresona injustament, el lloc adient per a una persona justa és la presó" (Henry D. Thoreau).

"Quan la injustícia es converteix en llei la rebel·lió esdevé un deure" (T. Jefferson).

"Cadascú té l'obligació moral de desobeir les lleis injustes" (M.L.King).

"La base de l'acció no violenta comença quan la gent desobeeix i quanta més gent i més temps ho faci, abans caurà l'autoritat" (Gene Sharp).

"El cas català és el projecte més Gandhià des de Gandi" (J. Assange).