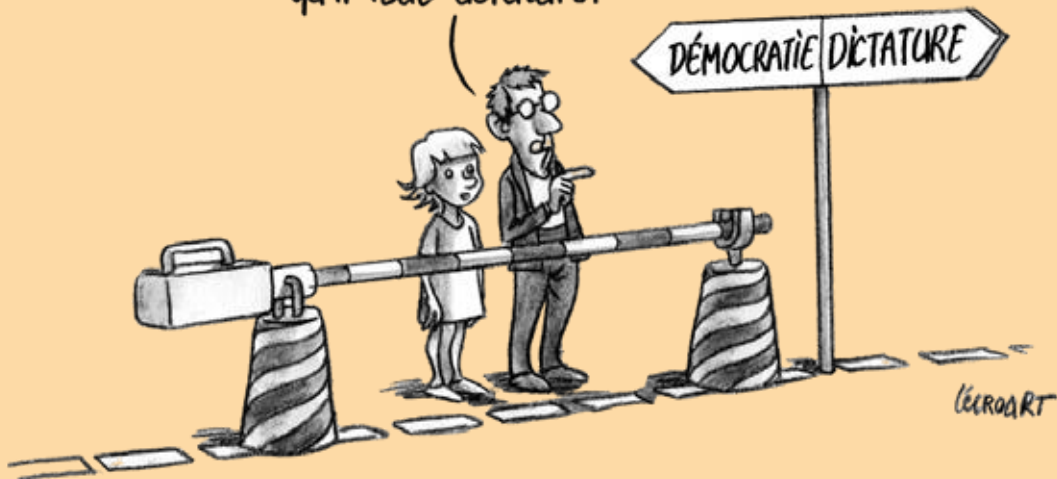


MANUAL CIUTADÀ per a la defensa civil noviolenta

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



Aquest document ha estat elaborat pel Moviment per una
Alternativa Noviolenta (MAN).

Volem agrair a Étienne Lécroart els dibuixos utilitzats i a la revista
Alternatives Non-Violentes el permís per utilitzar les il·lustracions
publicades a la revista.

Aquest fulletó es distribueix gratuïtament.
També disponible en format PDF al lloc web del MAN,
de moment només en francès.

Per rebre'l per correu, el podeu demanar
al nostre lloc web (5,00 € de tramesa)

<https://nonviolence.fr> man@nonviolence.fr

Versió 1.1 (en català, provisional gener 2026)

Dipòsit legal desembre 2025 ISBN

978 - 2 - 9535481 - 9 - 8

MANUAL CIUTADÀ

per a la defensa

civil noviolenta

**Davant d'un règim ultra-autoritari,
un cop d'estat,
un intent de desestabilitzar les nostres
societats per part d'una dictadura externa, una
invasió militar**

defensar-te sense destruir-te

O

COM IMPLEMENTAR

LA DEFENSA CIVIL NOVIOLENTA

Avís

Aquest manual pràctic és el resultat del treball col·lectiu dins del MAN. No pretén cobrir tot el que cal dir sobre la defensa civil no violenta, ni tampoc ser exhaustiu en els mètodes d'acció proposats o en les amenaces considerades. Amb la voluntat de millorar contínuament aquest manual, agraïm qualsevol suggeriment útil i constructiu.

Aquest manual està dirigit principalment a la ciutadania, però cada ciutadà/na també participa en nombroses estructures socials i cíviques:

- empreses,
- administracions,
- sindicals,
- associacions,
- municipis, etc.,

dins de les quals pot actuar i resistir. Altres manuals serien sens dubte útils per desenvolupar estratègies d'acció dins d'aquestes estructures clau de la vida social i cívica per tal d'organitzar la resistència civil de masses.

INTRODUCCIÓ

Aquest manual és una guia, una brúixola. En cas de cop d'estat, d'ocupació militar o de presa de poder autoritària, és vital saber què fer, com actuar i com mantenir-nos fermes.

Aquest manual no incita a la violència. Apela al poder de la consciència, a l'esperit de resistència, a l'acció col·lectiva noviolenta, a la no-col·laboració i, si cal, a la desobediència civil.

La democràcia no és un assoliment permanent. La història ens ha demostrat que les institucions poden col·lapsar, els líders poden traïr el seu poble i els exèrcits poden obeir ordres il·legítimes.

Un dia, això podria passar al nostre país: el poder podria canviar de mans sense el consentiment del poble. Un règim autoritari podria imposar-se per la força de les armes, o fins i tot a través de les urnes, amb una majoria seduïda per una retòrica simplista i demagògica. Aquell dia, hem d'estar preparats.

La resistència civil és una estratègia d'acció col·lectiva que té com a objectiu oposar-se a l'opressió sense recórrer a la violència. Es basa en el compromís de la màxima quantitat de gent possible. La seva força rau en la unitat, l'organització i la disciplina de la població.

Els grans moviments històrics – des de les lluites per la descolonització amb Gandhi fins a la resistència civil sèrbia contra el dictador Milosevic i la caiguda dels sistemes totalitaris a l'Europa de l'Est – demostren que la noviolència activa pot enderrocar règims autoritaris i militaritzats.

La resistència civil s'oposa a la violència sistèmica d'un poder il·legítim mobilitzant tota la societat, mitjançant la desobediència massiva, accions simbòliques poderoses i mitjans de pressió i coacció.

És una estratègia, no una debilitat. És una força activa, no una resistència "passiva". L'objectiu és fer el nostre país incontrolable i esquiu per a un poder usurpador o legal que s'ha tornat ultra-autoritari.

El Moviment per una Alternativa Noviolenta (MAN) ofereix aquest manual com una eina de vigilància, preparació, educació i formació per a la societat civil. Està dirigit a tothom.

Junts podem defensar la llibertat sense violència, però amb determinació.

Què trobareu en aquesta guia:

- Com reconèixer un règim autoritari, un cop d'estat o una ocupació militar?
- Què podem fer individualment i col·lectivament?
- Com podem resistir-nos sense violència?
- Com podem protegir els més vulnerables?
- Com podem construir una societat resilient?

El resum complet es troba al final del manual.

CAPÍTOL 1

PER QUÈ RESISTIR ?

Per què resistir?

- Perquè un règim que esclafa les llibertats significa una vida viscuda en la por, el declivi de la intel·ligència, de la cultura, de la creativitat i de la convivència.

- Perquè resistir és, d'alguna manera, existir, ser, prosperar, viure.

- Perquè un poder que s'imposa per la força armada pot ser enderrocat per la força de l'acció col·lectiva no violenta.

- Perquè si no fem res, ens convertim en còmplices d'aquest poder il·legítim, amb nosaltres mateixos i malgrat nosaltres mateixos.

- Perquè resistir significa protegir els altres i protegir-se a un mateix. Significa rebutjar l'arbitrarietat, l'odi i la divisió.

- Perquè resistir significa mostrar a les generacions futures que hi ha un camí constructiu per construir una societat més humana.

És possible una altra forma de defensa. No necessitem armes mortíferes i destructives per defensar els nostres drets i llibertats.

Necessitem:

- Solidaritat

- Organització

- Cura

- Formació en responsabilitat i acció ciutadanes

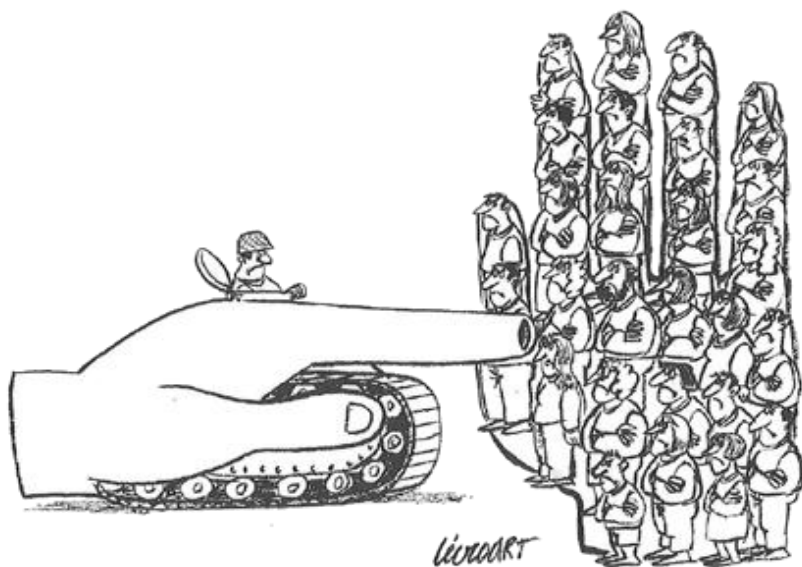
- Informació lliure

- No col·laboració amb la injustícia

Aquests són els fonaments de la defensa civil no violenta.

La veritable força rau en un poble conscient i organitzat, decidit a defensar la democràcia.

Legitimitat significa preocupar-se pel que és bo per a tothom, servir el bé comú, defensar l'estat de dret... som la ciutadania! Un poder que oprimeix i/o afirma defensar una constitució que està disposat a vulnerar ja no té cap legitimitat.



Són les persones organitzades, unides i informades les que tenen una veritable autoritat moral, encara que l'estat de dret estigui encarnat per representants elegits.

Resistir-se de manera no violenta és una afirmació de la nostra humanitat.

El que tothom pot fer ara mateix:

- Llegir els capítols següents.
- Parlar-ne amb els qui t'envolten.
- Organitzar-te localment (barri, poble, regió) amb altres.
- No esperar fins que la democràcia estigui amenaçada abans d'actuar.

CAPÍTOL 2

RECONÈIXER ELS SENYALS ABANS DEL PUNT D'INFLEXIÓ

Els règims autoritaris i/o militars no cauen del cel. S'implanten gradualment, sovint sota l'aparença de legalitat, i de vegades de manera ben legal a través de les urnes. Aprendre a detectar els senyals d'alerta subtils però reals significa preparar-se per resistir des de bon començament, abans que sigui massa tard.

Senyals a tenir en compte:

a. Control dels mitjans de comunicació

- Compra de mitjans de comunicació per part de persones properes al poder, concentració de mitjans, privats o públics.
- Censura disfressada (Lleis sobre "notícies falses" utilitzades abusivament per silenciar el dissens).
- Pressió, detencions o campanyes contra periodistes.
- Les idees proposades, les paraules utilitzades, la designació de bocals expiatoris...

b. Abús del sistema judicial

- Substitució de jutges independents per jutges que segueixen les ordres del govern.
- Judicis polítics o sentències sumàries.
- Lleis d'emergència contra els "enemics interns".
- Èmfasi en la justícia punitiva en lloc de la restaurativa.

c. Educació orientada

- Desig d'adoctrinar els nens amb una ideologia.
- Enfortint els llaços entre l'exèrcit i les escoles.
- Professors considerats massa progressistes són apartats.

d. Augment de la presència militar en la vida civil

- Desplegament de l'exèrcit fora de l'estat d'emergència o una pròrroga innecessària de l'estat d'emergència.
- Creació de milícies privades o grups armats tolerats.
- Discurs caricaturesc sobre les forces del "bé" i del "mal" distorsionant el significat d'aquests conceptes.

e. Atac als contrapoders

- Eludir o sotmetre el Parlament.
- Reducció de l'abast d'acció i dels recursos dels sindicats, de les associacions i de les ONG.
- Repressió de protestes socials i ambientals.
- Mal ús de símbols i idees.
- Reducció o fins i tot desaparició del suport financer per a
- els mitjans de comunicació, la premsa independent i els espais culturals.

f. Vigilància i intimidació digitals

- Vigilància massiva (lleis de seguretat, ciber-vigilància).
- Assetjament en línia dels opositors.
- Propaganda massiva a les xarxes socials.

I de vegades, tot canvia:

- Cop d'estat.
- Bloqueig del Parlament.
- Detenció de líders d'organitzacions democràtiques.
- Anunci d'un nou govern "provisional".
- Ocupació militar.

- Control de les infraestructures (ajuntaments, xarxes de comunicació i transport, etc.).
- Toc de queda, barreres viàries i controls de pas, restriccions massives de moviment.
- Convocatòries a l'«obediència» sota amenaça.
- Ús de la violència per part de milícies, la policia o l'exèrcit.

Quan apareguin aquests senyals, és hora d'actuar:

Informar Organitzar Resistir

Aquest manual no diu "si", diu "quan". I quan arribi aquell dia, nosaltres hem d'estar preparats. Hem de mantenir-nos vigilants en tot moment.



Índex d'Anàlisi i Alerta Republicà i Demòcrata (AARD 1990-2024)*

Des de 1990, els riscos per a la democràcia a França s'han multiplicat per sis segons aquest índex. Des del 2023, França ha entrat en la fase 2 dels riscos per a la democràcia, la qual obre una forta possibilitat de canvi institucional cap a l'establiment d'un règim autoritari: rebuig de les institucions i les elits, extremisme, odi basat en la identitat, mitjans de comunicació controlats, poder excessiu, etc.

Per tant, hem de reforçar les nostres habilitats i la nostra capacitat de resistència mentre encara sigui possible!

** L'Índex d'Anàlisi i Alerta Republicà i Demòcrata va ser desenvolupat per un equip multidisciplinari de la Fundació Camp des Milles. («Petit manuel de survie démocratique» [Breu manual de supervivència democràtica, publicat pel Museu d'Història i de les Ciències Humanes. Campdesmilles.org]*

CAPÍTOL 3

EL QUE TOT CIUTADÀ POT FER ARA MATEIX

Totes les habilitats desenvolupades en aquest manual poden ser objecte de formació i de conscienciació. Això requereix recursos humans i financers que poden ser proporcionats per fonts públiques i/o privades. Aquesta preparació per a la Defensa Civil Noviolenta pot tenir un efecte dissuasiu que pugui frenar les forces i actors antidemocràtics.

La resistència no comença el dia que tot s'ensorra. La resistència comença abans de la crisi. La preparació és una forma de resistència. I és forta, pacífica, legal i poderosa. Tothom pot tenir un paper avui, sense esperar situacions de crisi o d'emergència.

a. Informa't de manera diferent

- Creua fonts, llegeix la premsa independent i lliure, segueix periodistes d'investigació, no només els mitjans de comunicació convencionals.
- Evita diaris, revistes, fullets i qualsevol mitjà que inciti l'odi, la por o la discriminació.
- Aprèn a detectar la manipulació (propaganda, desinformació).
- Descobreix i submergeix-te en escrits sobre la noviolència, l'acció noviolenta i la resistència civil (vegeu la bibliografia).

Com més lúcids siguem, menys podrem ser manipulats.

b. Forma cercles de confiança

- Identifica persones al teu veïnat, poble o ciutat que siguin fiables i de confiança.
- Uneix-te o crea un grup local de vigilància democràtica.
- Comparteix informació important fora de les gran xarxes .

- Practica l'ajuda mútua, l'escolta i la vigilància mútua.

Un grup petit i unit pot esdevenir un punt de resistència decisiu.

C. Aprèn seguretat digital bàsica

- Tria un servei de missatgeria xifrada (Telegram, Signal, Wire, etc.) per a intercanvis sensibles, utilitza àlies quan comuniquis sobre assumptes sensibles.
- Xifra els teus dispositius (telèfon, ordinador).
- Evita publicar informació personal innecessària.
- Desa els documents importants fora de línia en discs durs i unitats USB guardats en llocs segurs.



Val més estar preparat que no pas ser piratejat.

Evita que un poder autoritari maliciós utilitzi les teves dades i informació personals.

No totes les ciberamenaces estan cobertes en aquest manual, però mereixen una discussió més àmplia.

d. Identifica recursos locals vitals

- On són els centres sanitaris, els espais públics, les cuines comunitàries i els centres comunitaris?
- Qui pot proporcionar menjar, medicaments, atenció sanitària, aigua potable, refugi i informació fiable?
- Crea un mapa (fins i tot en paper) dels llocs clau prop de casa teva.
- Uneix-te o crea una xarxa de confiança a prop de casa.

En temps de crisi, aquestes xarxes organitzades i ràpidament actives poden salvar vides i protegir els més vulnerables.

e. Desenvolupa autonomia i resiliència

- Aprèn habilitats i coneixements útils: primers auxilis, cuina comunitària, impressió a petita escala, energies alternatives, etc.
- Acumula una quantitat mínima de subministraments bàsics (no per por, sinó per responsabilitat).
- Participa en tallers de resiliència ciutadana: àpats de barri, recollida col·lectiva de residus en espais públics, visites a persones aïllades, fires de solidaritat, etc.
- Reduïm les nostres necessitats (energia, viatges, etc.) tant com sigui possible.

Ciudadans autònoms acostumats a cooperar entre si són més difícils de dominar i manipular.

f. Coneix els teus drets

- Conserva una còpia de la Constitució, de l'Estatut, la Declaració Universal dels Drets Humans (1948) i la Declaració dels Drets de l'Home i del Ciutadà (1789).
- Saber identificar una ordre il·legal o il·legítima.
- Aprendre sobre la desobediència civil contra lleis i ordres il·legítimes: quins són els riscos reals implicats?

El coneixement de la llei et permet defensar-la millor quan és justa o desobeir-la conscientment quan és injusta.

Comença on ets, amb el que tens. Un poble preparat no necessita violència per plantar cara al poder il·legítim.

El moment d'actuar és ara, abans de l'esdeveniment temut, abans que s'apoderi la por, abans que sigui massa tard.

Praga, 1968: Resistència civil espontània a la invasió de Txecoslovàquia per les tropes soviètiques

L'agost de 1968, la invasió de Txecoslovàquia per les tropes del Pacte de Varsòvia, liderades per la Unió Soviètica, tenia com a objectiu esclafar la "Primavera de Praga", un moviment de reformes iniciat per Alexander Dubček a favor del "socialisme amb rostre humà". Davant aquesta agressió militar, el poble txecoslovac va dur a terme una resistència civil no violenta remarcable. Negant-se a la confrontació armada, els ciutadans van organitzar una desobediència massiva: vagues, manifestacions silencioses, retirada de senyals de trànsit per desorientar les tropes, grafitis que denunciaven l'ocupació i la distribució de fullets i emissions de ràdio clandestines que feien una crida a la no col·laboració.

Aquesta resistència espontània i pacífica no només va fer el país incontrolable, sinó que també va desarmar moralment els soldats soviètics, molts dels quals es van veure desestabilitzats per l'absència d'hostilitat violenta. Tanmateix, és important emfatitzar que no van ser els tancs soviètics els que van trencar la determinació de la població i van posar fi a la seva resistència no violenta, sinó els mateixos dirigents txecoslovacs, que, mentre estaven lluny de Praga, van acceptar la rendició mitjançant els Acords de Moscou. La resistència no violenta no va fracassar; la van aturar la voluntat dels líders, just quan estava demostrant el seu èxit.

Tot i que la invasió va posar fi a les reformes, la resistència civil txecoslovaca, tot i ser improvisada, continua sent un exemple icònic de lluita no violenta contra el poder militar, demostrant la força moral i política de la societat civil davant l'opressió.

CAPÍTOL 4

RESPOSTA A UN COP D'ESTAT IL·LEGÍTIM

El capítol anterior tractava de què es pot fer abans que passi l'inevitable. Aquest capítol mostra que encara és possible resistir fins i tot quan la dissuasió mitjançant la resistència civil ha fracassat.

El dia que tot canvia: un cop d'estat, la suspensió de la Constitució, l'entrada de l'exèrcit a les institucions, un govern mantingut il·legalment, la restricció de les llibertats fonamentals, etc. Aquell dia, l'elecció és senzilla, però difícil de suportar:

O bé obeïm i ens sotmetem, o bé resistim.

Aquest capítol mostra com reaccionar, individualment i col·lectivament, sense violència, però amb força, coratge i convicció.

a. No col·laborar

- Quan la injustícia esdevé llei, la desobediència a la llei injusta és un deure. Un règim il·legítim només sobreviu si li ho permetem i si l'obeïm passivament o activament. La primera forma de resistència és la negativa a col·laborar.

En termes concrets:

- No reconèixer l'autoritat del nou poder (refús d'obeir o de col·laborar), alenteu el sistema (treballar segons les normes).
 - Refusar ordres il·legals (nomenaments, citacions, censos, controls abusius).
 - Participar en dimissions col·lectives del servei públic (particularment de l'estat, però també del local), si és possible.
 - Animar els càrrecs electes legítims a desobeir (per no col·laborar amb els líders del cop d'estat) o bé optar per la usurpació civil (quedant-se al càrrec i sabotejant les instruccions des de dins).
 - Denunciar públicament la injustícia i les violacions dels drets humans.
- Identifiqueu i feu una llista dels col·laboradors.

b. Protegiu les persones clau

Els objectius principals sovint són:

- periodistes independents,
- càrrecs electes legítims,
- sindicalistes,
- activistes,
- denunciants,
- defensors dels drets humans (associacions que donen suport a estrangers o immigrants, advocats, etc.).

Organitzar accions de protecció:

- Amagatalls i cases de seguretat per fer-los "invisibles" i portar-los a una zona segura.
- Comunicació xifrada per mantenir-hi el contacte.
- Xarxes de suport (allotjament, menjar, atenció sanitària, transport...).
- Difusió paral·lela dels seus missatges si els seus canals són tallades.

c. Informar, informar, informar

Un règim autoritari necessita silenci i confusió. Les nostres "armes" són la claredat, la veritat i la solidaritat.

Com fer-ho?

- Distribuir fullets, cartells i adhesius al carrer.
- Crear canals alternatius (podcasts, emissores de ràdio pirates, missatges de text massius, llocs web temporals, etc.) i xarxes xifrades.
- Donar testimoni del que està passant (vídeos, blogs, missatges de veu, etc.) i difoneu-los, incloent-hi l'estranger.

- Traduir la informació a diversos idiomes si cal (mobilització internacional).
- Ser creatius i fer servir l'humor.

d. Resistiu-vos col·lectivament, al carrer i en altres llocs

Sense violència, l'acció popular directa té un impacte enorme.

Exemples d'accions efectives que es poden dur a terme:

- Vagues parcials o fins i tot generals, vagues de treball estrictament reglamentari (serveis públics, transport, escoles, empreses molt sol·licitades, etc.).
- Accions multitudinàries ràpides (flash mobs).
- Bloquejos de carreteres, cruïlles, infraestructures simbòliques.
- Boicot econòmic selectiu (empreses, bancs o mitjans de comunicació vinculats al règim).

e. Feu que els qui tenen el poder pensin i dubtin

Els agents de policia, els soldats, els funcionaris, etc., sovint són manipulats o coaccionats. Intenteu dialogar quan sigui possible.

Estratègies i tàctiques no violentes:

- Parla directament amb funcionaris públics, soldats, agents de policia i col·laboradors, sense por ni agressivitat: recorda'ls les seves obligacions, els seus drets, la seva humanitat i la seva consciència.
- Distribueix fullets als agents de l'ordre que no esmentin cap persona: "Un dia, se us exigirà responsabilitat."
- Penjar missatges a les comissaries, ajuntaments, casernes, universitats, escoles, etc.

Moltes revolucions s'han aconseguit el dia que els soldats es van negar a disparar.

El poder del poble rau en l'acció massiva organitzada.

Cap força armada pot dominar durant molt de temps un poble que s'alça, que es nega, que actua unit. Cap règim dictatorial pot sobreviure davant d'un poble que es manifesta i desobeeix en massa.

No és la por el que ens ha de guiar, sinó la nostra humanitat, la nostra consciència i la nostra dignitat.



Filipines, 1986: People power o com el poble va paraitzar els tancs de l'exèrcit de Marcos i va guanyar la democràcia

Un exemple paradigmàtic de resistència civil va tenir lloc a les Filipines contra la dictadura de Ferdinand Marcos, culminant en la revolució popular no violenta de 1986, coneguda com la Revolució EDSA (Avinguda Epifanio de los Santos). Després de més de vint anys de govern autoritari marcat per la llei marcial, la corrupció endèmica i la repressió brutal, va sorgir un ampli moviment d'oposició pacífic. Aquest va reunir un ampli ventall de forces: els sindicats, la influent Església catòlica, estudiants, intel·lectuals i grans sectors de la població. El règim va vacillar quan Marcos va manipular les eleccions de febrer de 1986 contra Corazon Aquino, vídua del líder de l'oposició assassinat Benigno Aquino. Aquesta negació de la democràcia va desencadenar una gran revolta, amb milions de filipins sortint al carrer per exigir la fi de la dictadura.

Durant quatre dies, ciutadans desarmats van bloquejar tancs de l'exèrcit, van intervenir pacíficament, van oferir flors i menjar i van pregar al costat dels soldats. Aquesta confrontació va desactivar la violència: molts soldats es van negar a disparar i van canviar de bàndol per unir-se al poble. El 25 de febrer, Ferdinand Marcos, aïllat i delegitimizat, va fugir als Estats Units. La mobilització no violenta, massiva i decidida va aconseguir així enderrocar un règim recolzat per un exèrcit poderós. L'experiència d'EDSA continua sent una il·lustració històrica del poder de la resistència civil per desarmar una dictadura i obrir el camí cap a una transició democràtica.

CAPÍTOL 5

ESTRUCTURES A ACTIVAR EN CAS D'URGÈNCIA

Quan tot s'accelera, davant d'un cop d'estat il·legítim, cal organitzar-se immediatament, localment i nacionalment, per resistir, defensar-se, comunicar i protegir-se.

No es tracta de crear un nou govern, almenys no inicialment.

Es tracta de preservar la cohesió social, defensar els valors i principis de la democràcia i les nostres llibertats fonamentals (de consciència, d'expressió, de reunió, d'associació, de premsa, etc.).

a. Comitès locals de resistència civil / ciutadana

Grups autònoms, arrelats en cada barri, poble i districte, però també dins de les organitzacions civils en què participa cada ciutadà: el seu sindicat, associació, ajuntament, servei civil, etc.

La seva missió:

- Reagrupar la població al voltant de principis i lemes noviolents.
- Organitzar la comunicació, les reunions i les accions.
- Protegir les persones amenaçades.
- Documentar la situació (testimonis, fotografies, vídeos, proves d'arrestos, violència, discurs d'odi o discriminació).

Comunicar-se amb els grups per organitzar-se?

- De 5 a 15 persones com a màxim.
- Estructura horitzontal i democràtica (sense líder permanent).
- Reunions regulars (segons el context, ja que la regularitat pot ser un risc en si mateixa), presencials, en línia o codificades.
- Codi d'operacions + pla de contingència en cas de perill.

Per protegir-se de la repressió, aquests grups poden considerar operar sota terra (penseu-hi bé abans de triar aquesta opció molt arriscada).

b. Xarxa d'informació lliure

Quan els mitjans de comunicació cauen en mans del règim, la informació s'ha de transmetre per altres mitjans.

Mitjans alternatius de comunicació:

- Grups de Signal o de GetSession (no WhatsApp!).
- Ràdios locals (FM, web).
- Fulletons, pamflets, manuals, pancartes.
- Llibres, diaris de carrer, podcasts anònims.

Regles bàsiques:

- Verifiquen tota la informació abans de la difusió.
- Protegiu les fonts.
- Utilitzeu múltiples canals per eludir la censura i les interrupcions.

c. Xarxa de suport logístic

En temps de crisi, la resistència civil necessita recursos. No armes, però recursos vitals:

- Menjar col·lectiu (grups de cuina solidària).
- Llocs segurs per allotjar-se, reunir-se i rebre atenció mèdica.
- Roba, medicaments, material de primers auxilis.
- Equipaments d'impressió (fullets, diaris).
- Mapes en paper, ràdios, bicicletes, etc.
- Finançament que només pot ser clandestí.

Objectiu: garantir l'autonomia bàsica en cas de bloqueig.

d. Unitats de protecció jurídica i de drets

Fins i tot en una dictadura, el dret internacional existeix: és important conèixer-lo, defensar-lo i documentar-ne la violació.

Missió:

- Estudiar els textos.
- Donar suport a les persones que han estat detingudes o perseguides.
- Compilar expedients per als tribunals (nacionals o internacionals).
- Mantenir el contacte amb advocats, ONG i defensors dels drets humans.
- Organitzar el suport durant les audiències judicials.

Cada cas d'abús o maltractament s'han de documentar per a futurs procediments legals.

e. Seguretat i vigilància

Objectiu: anticipar perills, organitzar-se per prevenir la infiltració.

- Identificar les persones en risc (líders, minories, opositors).
- Planificar rutes d'evacuació cap a llocs segurs.
- Establir torns de guàrdia (digitals o físics).
- Guardar els documents clau (en paper o claus xifrades) de manera segura).
- Crear un equip per donar la benvinguda i donar suport als implicats, si cal.

Sense paranoia, però amb claredat. La vigilància individual i col·lectiva s'ha de centrar en la seguretat de tothom.

Una estructura cívica flexible i de suport. El poder caurà si la societat

civil es manté dempeus. Aquestes estructures no són armades, ni secretes, ni verticals. Són populars, visibles, solidàries i indomables. (Tanmateix, si cal, planifiqueu operacions clandestines per frustrar la repressió.)

El que temen els qui tenen el poder no és la violència (al contrari, ella els hi facilita justificar la repressió).

El que temen, és un poble organitzat i unit, decidit a resistir, fins i tot a desobeir en massa.

Sèrbia, 2000: la resistència civil va fer caure el dictador Sloboda Milošević

Als anys noranta, Sèrbia va viure sota el règim autoritari de Slobodan Milošević, responsable de guerres, repressió política i una greu crisi econòmica. Davant el declivi del règim, va sorgir un moviment de resistència civil. El 1998, els estudiants van fundar Otpor! ("Resistència!"), un col·lectiu no violent, creatiu i descentralitzat que feia servir el símbol d'un puny aixecat per denunciar la por i mobilitzar els joves. Es van inspirar en les teories de la lluita no violenta estratègica (de Gene Sharp) i van dur a terme accions humorístiques, artístiques i provocadores sense recórrer a la violència.

Al mateix temps, la llarga oposició política dividida va aconseguir unir-se l'any 2000 al voltant d'un sol candidat, Vojislav Koštunica, per desafiar Milošević a les eleccions presidencials. Otpor! i ONG ciutadanes van desplegar una xarxa nacional d'observadors per supervisar la votació. Malgrat la victòria de Koštunica, Milošević es va negar a reconèixer els resultats. El 5 d'octubre del 2000, una mobilització massiva va paraitzar el país: vagues, bloquejos i manifestacions es van concentrar a Belgrad. El Parlament i la televisió nacional van ser ocupats pacíficament. La policia es va negar a reprimir.

El règim s'esfondrà sense vessar sang. Aquesta victòria demostra que una resistència no violenta, disciplinada i estratègica, arrelada localment i unida al voltant d'un objectiu clar, pot fer caure una dictadura. Sèrbia entra llavors en un procés de transició democràtica.

Sèrbia, 2024: aixecament contra la corrupció assassina

Tot i que el poble serbi va fer fora Milošević mitjançant la resistència civil el 2000, Sèrbia va tornar a caure en un règim illiberal d'estil mafiós el 2003, després de l'assassinat del primer ministre Zoran Đinđić.

L'esfondrament mortal de la coberta de l'estació de tren de Novi Sad l'1 de novembre de 2024, que va causar la mort de 16 persones, va reavivar les protestes noviolentes. Iniciat pels estudiants, que han paralitzat gairebé totes les universitats públiques, el moviment exigeix una investigació transparent de l'accident (atribuït a la corrupció), sancions polítiques i judicials, i eleccions anticipades. Al costat de grans manifestacions – 300.000 persones a Belgrad el 15 de març de 2025 – les accions noviolentes es multipliquen: curses de bicicleta que connecten ciutats per «despertar» el país, vagues, talls de carreteres, ocupació dels edificis de ràdio i televisió nacionals, creació de comitès de barri per a la presa de decisions i travessies repetides als passos de vianants per esquivar les prohibicions policials.

Primeres victòries: la detenció d'11 persones implicades en el projecte de construcció de l'estació, inclòs un exministre, i la reobertura de les eleccions per a membres de l'òrgan regulador dels mitjans de comunicació.

Tanmateix, la resposta de les autoritats als "terroristes" ha estat especialment violenta, amb moltes persones ferides i centenars d'arrestades. Les dones, que hi estan molt implicades, pateixen violència de gènere.

L'agost de 2025, algunes concentracions es converteixen en enfrontaments després d'atacs armats per part dels partidaris del president. Podrà la població evitar caure en la trampa de la violència i mantenir una resistència massiva noviolenta i combativa que ofereixi les millors possibilitats d'èxit?

**ACCIONS
NOVIOLENTES
EFICAÇES**

Per què acció no violenta? Perquè uneix la gent a gran escala, evita espirals d'odi, pot desarmar moralment l'adversari i, si cal, es pot sostenir durant un llarg període de temps. Sobretot, perquè constitueix una força de pressió que pot esdevenir irresistible.

La noviolència no és inacció. És una acció organitzada, estratègica i massiva sense odi ni violència. La noviolència requereix coratge, força i determinació.

a. Negativa a col·laborar

El poder opressor només funciona si continuem alimentant-lo. La negativa a col·laborar actua com una palanca que desestabilitza l'adversari.

Accions senzilles però potents:

- Negar-se a anar a treballar sota un règim il·legítim o treballar sense cooperació, a un ritme més lent.
- Negar-se a pagar els impostos que el financen.
- Boicotejar empreses o bancs còmplices.
- Negar-se a acceptar papers o documents imposats per la nova autoritat.

"No reconec la seva legitimitat. No obeiré."

b. Acció simbòlica

Les imatges fan més impressió que les paraules. L'acció simbòlica envia un missatge poderós.

Exemples:

- Escriure lemes a les parets ("No teniu el nostre consentiment") amb guix o amb esprai.

- Penjar pancartes en llocs públics o privats
- Actuacions al carrer (p. ex. cerimònia fúnebre simbòlica per a la democràcia).
- Persones vestides de blanc, silencioses, immòbils ("estàtues de la consciència").

C. Protesta tàctica

No cal ser un milió per passar a l'acció. Cal ser imprevisible, creatiu i mòbil.

Un grup petit i actiu que dugui a terme una acció imprevisible i original pot tenir un impacte decisiu en la població i en els qui ostenten el poder.

Exemples:

- Flash mobs: reunions ràpides, missatges, dispersió ràpida.
- Assegudes sorpresa en llocs simbòlics.
- Marxes lentes per bloquejar carrers sense violència.
- Manifestacions descentralitzades en diversos barris alhora.

d. Ocupació pacífica

Recuperació d'espais públics: ajuntaments, places, equipaments culturals.

Objectius:

- Mostrar que la gent encara hi és.
- Recuperar espais democràtics (assistir a reunions municipals, comarcals, de les vegueries, etc.).
- Crea espais i moments per al diàleg, el suport i el refugi.

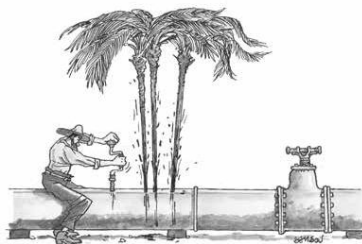
L'ocupació no violenta d'un ajuntament té més impacte que la d'una oficina ministerial buida.

e. Sabotatge no violent

No necessàriament és destrucció, sinó deixar una màquina o un sistema inoperatiu. Sobretot, sense fer mal a les persones.

Exemples:

- Inundar les línies telefòniques de l'administració il·legítima amb trucades, bloquejant-ne l'accés a Internet.
- Pertorbar les eines de propaganda del govern (accions coordinades).
- Impedir el flux de trànsit (vagues de transport, bloquejos logístics).
- Retirar els cartells del règim o cobrir-los amb missatges diferents.



f. Defensar persones i llocs

Noviolent no vol dir passiu. Quan vinguin a buscar algú, ens alcem, mostrem el nostre desacord i la nostra solidaritat.

Tàctiques:

- Encerclar físicament i col·lectivament un lloc (ajuntament, escola, casa d'un oponent amenaçat).
- Reunir-nos ràpidament quan rebem un senyal d'alerta (missatge de text, campana, xiulet, corn, senyal lluminós).
- Filmar qualsevol intervenció de la policia o de l'exèrcit.
- Estirar-nos a terra amb els braços lligats darrere l'esquena.

g. Documentació i memòria

Filma, escriu, sigues testimoni. Això és una acció en si mateixa i una

arma contra l'oblit.

- Crea un diari local de la resistència.
- Publica les violacions observades cada dia (tant com sigui possible).
- Envia textos, fotos i vídeos a organitzacions internacionals.

L'acció noviolenta és l'estratègia dels pobles lúcids i valents.

Massiva, deslegítima el poder mitjançant la coherència, la dignitat i la representativitat. I, sobretot, guanya. Com? Minant els fonaments del poder opressor, que es basa en una obediència i un consentiment generalitzats.

CAPÍTOL 7

DEFENSA D'INFANTS, ANCIANS, DELS MÉS VULNERABLES

La resistència humana comença defensant i protegint els més vulnerables. Un moviment de resistència perd la seva legitimitat si oblida els més vulnerables. Un règim autoritari, en canvi, ataca aquells que considera indefensos: nens, gent gran, malalts, persones amb discapacitat, persones aïllades, migrants, persones LGBT+, persones en situacions precàries, etc.

***La resistència també significa protegir,
incloure i cuidar els altres.***

a. Protegir els infants

Els infants són testimonis silenciosos, sovint a la primera línia sense entendre-ho. Hem de protegir la seva integritat física, mental i educativa.

Què es pot fer?

- No els involucreu mai directament en accions de risc.
- Mantingueu espais per a l'escolta, el joc, l'estabilitat i la serenitat.
- Creeu "escoles lliures" si les institucions oficials tanquen o esdevenen canals de poder antidemocràtic.
- Expliqueu-los els esdeveniments en termes senzills, sense infondre por.
- Oferiu suport psicològic (per a traumes, preguntes...).

Un infant que entén pel que està passant esdevindrà un adult conscient.

b. Cura de la gent gran

Sovint han viscut altres crisis i dificultats. Són una memòria viva, però també molt vulnerables a l'aïllament i a la manca de cura, informació i aliment. També poden, i de fet han de, tenir un paper en la resistència.

Prendre accions concretes:

- Crear parelles de cuidadors: una persona jove per acompanyar una persona gran.
- Mantenir un contacte regular (visites, trucades telefòniques, cartes).
- Assegurar que tinguin accés a aigua, medicaments i informació fiable.
- Incloure'ls en debats locals (tenen molt a aportar).

C. Incloure les persones amb discapacitats

L'accessibilitat continua sent una prioritat: rampes, subtítols, llenguatge clar, itineraris accessibles, etc.

Objectiu: Traduir els missatges clau en formats accessibles, prestant especial atenció a les persones amb discapacitat perquè no estiguin aïllades i siguin vulnerables.

- Proporcionar llocs segurs que siguin accessibles a tothom.
- Incloure les persones afectades en comitès de resistència, si és possible.
- Organitzar assistència física i logística si cal evacuar.
- Donar suport a les persones aïllades o vulnerables que són sense llar, sense papers, sense família, de vegades desconfiades o oblidades, però sovint extremadament lúcides sobre les injustícies.

Què podem fer:

- Fes una llista de persones aïllades a cada barri.
- Crear xarxes de solidaritat: àpats compartits, allotjament solidari, roba, informació, etc.
- Facilitar l'accés a la informació i a la participació.

d. Donar la benvinguda a les persones que fugen o que estan en perill

Quan una dictadura s'estableix, la gent fuig. Molts es refugien, d'altres intenten marxar. Calen xarxes i contactes segurs, discrets i eficaços.

Creació:

- Llocs de refugi anònims (allotjament d'emergència).
- Contactes segurs per guiar o fer passar persones.
- Documents d'emergència (còpies de documents d'identitat, certificats, descripcions de rutes).

Si tothom ofereix una porta, no hi haurà més murs.

Coneixement, escolta, dignitat. La resistència no és només bloquejar un carrer. També és estendre la mà, obrir casa teva, compartir un bol de sopa, escoltar una història. És mantenir viva la humanitat quan altres volen ofegar-la.

La noviolència també significa que ningú serà abandonat.

El rescat dels jueus francesos a través de la solidaritat ciutadana durant l'ocupació Nazi

Aquesta és una xifra excepcional a Europa: tres quarts dels jueus a França van escapar de la mort. Aquesta observació va ser feta per Serge Klarsfeld i analitzada per l'historiador Jacques Semelin en un estudi de diversos anys, que pinta un panorama radicalment diferent de la França ocupada (*Une énigme française*, Albin Michel, 2022). "Una societat pluralista i canviant on la denúncia coexisteix amb l'ajuda mútua, on l'antisemitisme no impedeix petits gestos de solidaritat"; aquesta és una nova visió de la resistència civil practicada per la majoria de francesos a partir de 1942.

Nens jueus i cristians jugant a Le Chambon-sur-Lignon.

Foto: Fundació Chambon.



Dinamarca, 1942: salvament de la població jueva a través de la solidaritat civil

Un exemple poderós de resistència civil davant d'una invasió militar és el del poble danès durant l'ocupació alemanya a la Segona Guerra Mundial (1940-1945). Després de la invasió sense declaració de guerra l'abril de 1940, el govern danès va optar per cooperar per tal d'evitar la repressió violenta. Tanmateix, a partir de 1942 es va desenvolupar una resistència civil organitzada entre la població. Es van multiplicar les vagues, el sabotatge no armat, la premsa clandestina i les campanyes de desobediència civil. Un dels actes més simbòlics va ser el rescat de gairebé 7.000 jueus danesos a l'octubre de 1943, que van ser traslladats il·legalment a Suècia gràcies a la solidaritat de pescadors i ciutadans anònims. Aquesta mobilització col·lectiva, noviolenta i coordinada va salvar gairebé tota la comunitat jueva del país. La resistència danesa il·lustra com un poble, desarmat i sota ocupació, pot frustrar els objectius d'un invasor recorrent a les forces de la unitat, la solidaritat i l'acció civil.

Jueus danesos arriben a Suècia després de ser fuggits del país per la resistència danesa el 6 d'octubre de 1943 (Crèdit: Wikimedia Commons – domini públic)



CAPÍTOL 8

COM SOSTENIR L'ESFORÇ AL LLARG DEL TEMPS?

Els poders opressors aposten pel nostre esgotament. Multipliquen els atacs, les falses alarmes, les provocacions. Volen trencar-nos, dividir-nos, aïllar-nos, fer-nos desesperar. Però tenim i cultivem alguna cosa més: relacions profundes, cooperació, solidaritat, memòria, alegria i creativitat.

La moral és una "arma". Hem de lluitar contra la por, la solitud i el desànim. Això requereix suport mutu, grups de discussió, històries inspiradores i una estratègia a llarg termini. **La unitat és essencial.** Dividir la resistència és un dels objectius principals dels règims autoritaris.

a. Comprendre els cicles emocionals

La resistència sovint passa per alts i baixos: **conèixer aquestes fases significa superar-les mentre controles la teva por legítima.**

Fase	Estat mental	Riscos	Recursos
Catalitzador	Ira, xoc, impuls	Accions irreflexives	Canalització, entrenament
Contraatac	Motivació forta	Sobreestimació, fatiga	Coordinació
Desgast	Dubtes, fatiga, aïllament	Abandó, divisió	Repòs, escolta
Rellançament	Noves idees, reconeixement	Massa expectatives	Paciència, estratègia
Victòria o transició	Alleujament, estrès post-crisi	Relaxació, tensions	Suport psicològic

b. Cuidar-se: el dret a descansar

La resistència esgotada és una resistència vulnerable.

Pràctiques essencials:

- Organitzeu rotacions dins dels equips d'acció.
- Preneu temps per al silenci, la natura i la reconeixença.
- Animeu tothom a fer una "aturada" temporalment sense culpa.
- Practiqueu la respiració, l'escriptura, la música: són armes lentes, discretes i subtils, però poderoses.
- Experimenteu moments de compartir.

C. Creeu suport psicològic mutu

La por, el dol, la tensió, els sentiments de fracàs, etc., són normals. Hem de parlar-ne, acceptar-los i superar-los junts.

Eines:

- Grups de discussió regulars unisex o mixtos.
- Suport en parelles: "Tu aguantes per mi, jo aguanto per tu".
- Relé de psicòlegs de suport o mediadors formats.
- Temps per relaxar-se (jocs, esport, rialles!).
- Una pausa del compromís.

d. Celebrant petites victòries

Un ajuntament que dissenteix, un text publicat, un infant protegit, un agent de policia que desobeeix una ordre injusta, un soldat que deserta... tot compta. Creeu moments d'alegria, celebració i transmissió.

L'alegria és un acte de resistència quan l'enemic vol tacar-ho tot. L'humor també és un antídote contra la violència, la resignació i la por.

e. Mantenir les connexions humanes

Quan les xarxes socials fallen o es divideixen, quan la por ens fa desconfiar de tothom, el que queda són els llaços de veïnatge, amistat i confiança que hem construït.

En termes concrets:

- Identifica una o dues persones de confiança a qui puguis dir-ho tot (no necessàriament tot, sinó allò que consideris necessari).
- Mantingueu rituals senzills (àpats en grup, passejades, escoltar la ràdio plegats, etc.).
- Pareu atenció a les persones silencioses: de vegades és un senyal que s'estan col·lapsant. Preocupa't per les persones amb tendències suïcides.

f. Recorda per què lluitem

Quan aparegui el desànim, torna al nucli del teu compromís i mira els vídeos motivadors dels primers dies.

- Comparteix històries d'altres lluites reeixides.
- Escriu per a tu mateix per què continues.

La perseverança és la nostra força. Un règim basat en la por sempre acaba caient. Mentre que un poble digne s'alça, transmet els seus valors i es regenera.

No estem cansats.

Estem alerta!

Autodefensa no violenta a Catalunya

Els moviments independentistes catalans estan considerant les possibilitats d'una defensa civil no violenta compatible amb la seva demanda d'independència, que volen aconseguir sense recórrer a les armes. "Si aconseguim la independència sense un exèrcit, no veiem cap motiu per què n'hàgim de tenir un per defensar-la." (AutoDefensa No violenta de Martí Olivella i Solé – Montaber 30 de gener de 2023)

La "Diada" (la Diada Nacional de Catalunya), 11 de setembre de 2013 a Barcelona



Un exemple de defensa civil no-violenta: Lituània després de la seva independència.

L'èxit de la resistència civil a Lituània durant la revolució de 1990 va crear condicions favorables per introduir mètodes noviolents en el sistema de seguretat de Lituània després de la seva declaració d'independència. Davant les amenaces soviètiques persistents, especialment el gener de 1991, quan les tropes del KGB van intentar recuperar el control de Vilnius, la població va respondre amb una mobilització massiva, pacífica i decidida. Milers de civils van bloquejar tancs, van envoltar edificis públics estratègics, com la torre de televisió i el parlament, formant cadenes humanes i utilitzant mitjans simbòlics per demostrar la seva unitat. Aquesta resistència no violenta no només va limitar la violència, sinó que també va enfortir la legitimitat internacional de la jove república lituana.

Lituània posteriorment va incorporar aquesta experiència en la seva doctrina de defensa: s'està explorant la idea de defensa civil no armada com a complement de la defensa militar tradicional. S'han creat programes educatius per augmentar la consciència pública sobre les estratègies de resistència no violenta, i s'han iniciat debats sobre la resiliència de les institucions democràtiques davant d'una possible ocupació o pressió externa. Aquest model ha inspirat altres països bàltics i continua alimentant debats sobre la seguretat participativa, basada en la mobilització de tota la societat en lloc de només en la força armada.

CAPÍTOL 9

LES BASES DE L'AUTONOMIA LOCAL

Objectiu: sobreviure al sistema opressor.

Si l'estat o les forces d'ocupació controlen:

- aliments,
- energia,
- aigua,
- atenció sanitària,
- informació, etc.

llavors la resistència esdevé difícil, si no impossible. Per tant, hem de començar a construir l'autonomia popular local ara mateix, a nivell de barri, poble i carrer.

a. Aigua: una prioritat vital

Sense aigua potable, tot s'ensorra.

Solucions a implementar:

- Emmagatzematge d'emergència: bidons, cisternes, banyeres plenes.
- Filtració de baixa tecnologia: filtres de sorra, filtres ceràmics, filtres de carbó actiu.
- Recollida d'aigua de pluja: canalons + cubells + xarxes.
- Mapat de fonts d'aigua (fonts, pous, rius).
- Coordinació amb agricultors o horticultors de proximitat.

b. Energia: llum, calor, càrrega

Fins i tot sense electricitat, és possible sobreviure, comunicar-se i disposar d'il·luminació.

Solucions senzilles:

- Llums solars amb bateries, espelmes, llums de gas, etc.
- Estufes de llenya, estufes de coet (es poden fabricar).

- Escalfament d'emergència: espelmes en olles de fang, maons calents.
- Dinamo de bicicleta, panells solars col·lectius.
- Prioritzar necessitats: carregar telèfons, walkie-talkies, ràdios. Considerar un petit panell solar amb cables USB per a la recàrrega.

C. Alimentació: emmagatzemar, cultivar, compartir

Un règim autoritari pot bloquejar carreteres o mercats, però la terra, els jardins i el saber fer romanen.

En termes pràctics:

- Crear reserves rotatives d'aliments secs: arròs, lleties, farina, menjar enllaunat, etc.
- Jardins de barri (fins i tot els petits, fins i tot en testos!).
- Cuines comunitàries: eficiència, solidaritat, calidesa humana.
- Xarxes amb productors solidaris.
- Coneixements ancestrals: conservació, fermentació, elaboració de pa, recollida de recursos silvestres (flors, herbes, etc.).

d. Salut: atenció bàsica i ajuda mútua

No es tracta d'improvisar medicina, però podem evitar el pitjor.

- Kit bàsic: desinfectant, tiretes, venes
- Medicaments comuns (paracetamol, antibiòtics simples, etc.).
- Plantes medicinals locals (farigola, ortiga, lavanda, etc.).
- Llibres o fulls informatius sobre atenció d'emergència.
- Formació en primers auxilis.

Objectiu: autonomia en primers auxilis i una xarxa de cuidadors solidaris.

e. Comunicació: mantenir-nos connectats entre nosaltres

Quan Internet cau, el paper, la veu i la ràdio continuen.

Solucions:

- Estacions de ràdio locals d'ona curta o FM.
- Walkie-talkies / Xarxa mallada (o Briar).
- Sistema de missatgers (a peu, amb bicicleta).
- Senyals visuals o audibles (campanes, banderes, xiulets).
- Impressió manual de documents (diaris, fullets, cartells).
- Inventeu un sistema de comunicació específic per al grup (gestos...)

f. Àrees de refugi: llocs segurs, llocs d'enllaç

Llocs de descans, coordinació, retirada.

A identificar o crear:

- Habitatges buits, masies, edificis públics no utilitzats.
- Soterranis, golfes.
- Escoles, biblioteques, espais culturals requisits.
- Capelles, monestirs, residències de gent gran que ofereixen solidaritat.

Aquests llocs han de:

- ser com a mínim autosuficients (aigua, calefacció, menjar),
- poder acollir persones en risc o sense llar,
- i també servir com a centre logístic i moral.

L'autonomia és la llibertat en l'acció. Si no ens queda res, excepte nosaltres mateixos, llavors podem reconstruir-ho tot.

L'autonomia és una revolució silenciosa. No contra ningú, sinó per a la vida.

Cherán mexicà: resistència civil i autonomia popular

L'alçament de Cherán va començar espontàniament el 15 d'abril de 2011, quan les dones del poble van bloquejar un comboi de camions que transportaven il·legalment fusta robada del seu bosc per membres dels càrtels locals, especialment els Templarios, amb la complicitat de polítics i policies corruptes.

Ràpidament, els residents es van reunir, van aixecar barricades a les entrades del poble i van començar a expulsar agents de l'ordre, polítics locals i membres de grups criminals. Desarmaren la policia, van recuperar el control dels edificis municipals i van establir un sistema d'autodefensa. Després van crear un autogovern comunitari basat en les tradicions indígenes: una assemblea general pren les decisions i uns consells elegits gestionen els afers quotidians.

L'estat es va trobar davant d'un fet consumat: ja no hi va intervenir. Cherán va desenvolupar estructures autònomes per al subministrament d'aigua, llenya, aliments i seguretat. El bosc està ara protegit col·lectivament, les patrulles comunitàries han substituït la policia, i la terra es conrea segons principis agroecològics. L'educació i la justícia s'adapten a les necessitats locals.

Des d'aquesta transformació, els habitants han gaudit de més seguretat i independència. Cherán il·lustra com la resistència civil pot adoptar la forma de construir una autonomia concreta, duradora i sostenible.

Font: La lluita per l'autonomia a la comunitat de Cherán: reconfiguració territorial i subjectiva (Cahiers des Amériques Latines, 2016).

RESPOSTA A LES DETENCIONS, REGISTRES I A LA REPRESSIÓ DIRECTA

Qualsevol resistència, fins i tot la noviolenta, s'enfronta a la repressió. Cal educar els ciutadans sobre els seus drets, organitzar una xarxa d'advocats, documentar tots els abusos i crear una solidaritat activa al voltant dels presoners polítics. Això també requereix recursos financers! (fons de solidaritat, etc.)

Cal preveure els escorcolls, protegir les dades i fer còpies de seguretat físiques dels plans.

La repressió té com a objectiu desmoralitzar i dividir. Les detencions, els escorcolls, la violència policial o militar són eines que utilitzen els règims autoritaris per instil·lar por, desestabilitzar i trencar els llaços de solidaritat. Però cada acte de repressió també es pot desviar del seu objectiu (fer por per sotmetre els ciutadans) i convertir-se en un catalitzador d'unitat i enfortiment de la resistència.

a. Davant les detencions

- En primer lloc: prepareu la gent per aquesta possibilitat i redacteu plans d'emergència.
- Llista de contactes: una xarxa de persones de confiança per a cada membre del grup.
- Advocat de guàrdia: tenir un o més contactes legals a punt per intervenir (coneix els teus drets!).
- Contactes internacionals: saber a qui contactar (ONG, ambaixades, defensors dels drets humans).
- Drets a saber: mai no parlis sense un advocat, mai no signis documents sense consultar un advocat.

Dispositius digitals:

- Suprimeix els teus missatges, així com les teves metadades.
- Utilitzeu aplicacions xifrades (Signal, Proton Mail).
- Tingueu un sistema de comunicació alternatiu per si tallen les línies.

Quan es produeixi una detenció:

- Mantingueu la calma i mostreu solidaritat.
- No resisteixis mai físicament l'arrest, ja que és ineficaç i empitjorarà la teva situació.
- Documenteu la detenció (filmeu amb discreció si és possible): això es pot utilitzar com a prova en un tribunal internacional.
- Xarxa d'alerta: cada detenció ha de desencadenar una mobilització ràpida. Truqueu immediatament als observadors de drets humans i organitzeu accions de suport.
- Estratègia d'alliberament: organitzar una manifestació immediata o un bloqueig per impedir l'accés a la presó.
- Mobilització legal: presentar denúncies per violència policial o detencions arbitràries.
- Llistes de suport: Penja missatges de suport a tot arreu perquè els qui manen entenguin que no poden trencar la solidaritat.

b. Enfrontar-se a escorcolls

Les autoritats poden intentar intimidar, confiscar proves, i intimidar els qui s'hi oposen i les seves famílies.

Què fer durant un escorcoll:

- No obriu la porta sense autorització legal: exigiu un ordre judicial per escrit i oficial (això no impedeix una intervenció il·legal, però us proporciona eines en cas de procediments legals).
- Filma de manera discreta, però mai no et resisteixis físicament a l'entrada dels agents de l'autoritat. Demana veure una ordre judicial.
- Conèixer els bens protegits: tot allò relacionat amb la vida privada (correspondència, informació personal) ha de ser protegit tant com sigui possible.
- Informa els altres: difon l'alerta, així com qualsevol informació que hagi obtingut durant l'escorcoll.

Estratègies per contrarestar escorcolls:

- Protecció digital: xifra els fitxers i utilitza servidors externs.
- No deixis res a la vista: amaga els materials sensibles abans que arribin les autoritats.
- Dissuadeix mitjançant la solidaritat: els escorcolls s'han de denunciar públicament; algú pot gravar o retransmetre discretament l'acció en temps real.

C. En cas de repressió violenta

La repressió violenta pot incloure sensacionalisme mediàtic, munició real i detencions massives. Davant la violència física i psicològica, cal una resposta adequada, no violenta però dinàmica.

Allò que la repressió pretén aconseguir:

- Per instil·lar por: crear divisions internes i sembrar el pànic.
- Minar la confiança: en la democràcia, en un mateix, en les persones estimades.

Estratègia de resistència en cas de violència:

- No cedir mai a la por: el pànic juga a favor de l'opressor.
- Respecta els principis de la no violència: no responguis amb violència, sinó amb accions acuradament escollides. Per adquirir aquests "reflexos", entrena't i practica...
- Ajudeu-vos mútuament, moralment i pràcticament.
- Ajudeu els ferits: establir una xarxa de treballadors de primers auxilis activistes o simpatitzants per ajudar els ferits (formar-se en primers auxilis i ferides de guerra).
- Ús de testimonis: tenir observadors i periodistes (fins i tot aficionats) per documentar la violència.

Exemples de respostes:

- Flash mobs: crear una distracció reunint-se inesperadament en un altre lloc.
- Xarxes de solidaritat: construir una xarxa de suport legal i mèdic, mentre es continua documentant les accions de l'Estat.
- Mecanismes de resistència en línia: bloqueig de l'accés digital, ocupació de servidors, publicació de proves de la repressió per a la seva difusió internacional.
- Comunica't sempre amb el món exterior.

d. Repressió i solidaritat internacional

La repressió brutal sovint atrau l'atenció internacional. Això es pot utilitzar com a palanca per pressionar el règim.

Accions a considerar:

- Alertes internacionals: contacteu amb organitzacions com Amnistia Internacional, Human Rights Watch, Nacions Unides.
- Xarxes socials i mitjans: publicar informació verificada sobre la repressió.
 - Suport diplomàtic: demanar als governs estrangers que es posicionin contra la repressió en curs (mitjançant boicots, pressió política, etc.).

e. Construir resistència contra la repressió

Les detencions, els escorcolls i la repressió en general són intents de control, però també revelen la debilitat de les autoritats, que busquen controlar mitjançant la por.

- Per mantenir-vos forts: mantingueu la cohesió interna no permetent que us divideixin les detencions o la pressió externa.

- Crear una xarxa de suport psicològic per a les persones afectats per la repressió (famílies, amics, col·legues).
- Preparació per a l'acció internacional: és possible organitzar campanyes globals per demostrar que la repressió no passa desapercebuda i per generar solidaritat.

La repressió confirma que hem tocat un tema sensible.

En aquest sentit, cada detenció es pot considerar una victòria (malgrat la por que provoca).

Kosovo 1990-1999: Escoles i universitats paral·leles

Per resistir la repressió cultural violenta imposada pel règim serbi, la població albanesa de Kosovo va establir un impressionant sistema educatiu paral·lel durant el curs acadèmic 1991–1992, dissenyat per preservar la seva identitat i els seus drets fonamentals. Mentre que 20.000 professors kosovars van ser expulsats brutalment de les seves escoles i universitats, van optar per continuar la seva missió amb gairebé 400.000 alumnes, des de l'escola primària fins a la universitat. En absència d'infraestructures oficials, unes 900 famílies i particulars van obrir les seves cases, garatges o locals privats per transformar aquests espais en aules improvisades. Durant gairebé vuit anys, es va mantenir aquesta xarxa educativa paral·lela, malgrat la pressió i la vigilància constant. El seu funcionament es basava en la solidaritat activa: un impost voluntari (recollit de la població local i de la diàspora albanesa) finançava els salaris, el material escolar i l'organització. Aquesta experiència remarcable de resistència civil il·lustra la capacitat d'un poble per defensar pacíficament el seu futur cultural davant l'opressió.

Font: MAN Centre Alsace, *L'Escola del Poble: Deu anys de lluites no violentes al Kosovo 1990-1999*, 2024. *foto Hazir Reka*



CAPÍTOL 11

PREPARACIÓ PER A LA VICTÒRIA: TRANSICIÓ I RECONSTRUCCIÓ

L'objectiu: no només enderrocar un règim, sinó reconstruir un món nou que sigui més just, més humà i més igualitari. La victòria sobre la tirania no és el final de la lluita, sinó un començament: el començament de la transició cap a una nova societat. Hem de començar a pensar ara en les estructures que donaran suport a aquesta transició. Els principis que defensem han d'encarnar-se en aquesta nova societat. El fet que hàgim utilitzat mitjans noviolents durant la lluita facilitarà aquest procés.

La victòria no és el final: és l'inici de la reconstrucció. Hem d'establir grups de resistència ciutadana, corregir les injustícies, crear una economia basada en la solidaritat i assegurar que els drets que hem guanyat mai no es perdin. El camí escollit després de la victòria ha de ser coherent amb l'objectiu polític i l'ètica dels mitjans emprats durant la lluita.

Això requereix educació popular, justícia transicional, participació directa i una memòria col·lectiva viva.

a. Organització de la transició: els fonaments d'un nou poder democràtic i ciutadà

El primer pas després d'una victòria popular és la creació d'un poder i una governança democràtics nascuts de la resistència. Això significa que aquesta transició ja s'està organitzant durant la lluita, en la governança de les accions i en les alternatives posades en marxa.

- Poder ciutadà: eleccions lliures i transparents per a representants locals i nacionals.
- Consells ciutadans: fòrums oberts per debatre les prioritats immediates (sanitat, educació, treball, justícia social i ecològica).
- Comitès de coordinació: de barri, de fàbrica, d'escola i d'universitat, perquè cada sector de la societat es pugui organitzar.

L'important és que el poder no torni a mans d'uns pocs i de les elits, sinó que es descentralitzi i es revitalitzi per part dels ciutadans. Això requereix una organització fortament descentralitzada.

Per garantir aquesta transició, hem de comptar amb totes les associacions, organitzacions, col·lectius, etc. que treballin per assolir aquest objectiu, proporcionant-los suport financer. D'aquesta manera, es pot establir una supervisió ciutadana per denunciar ràpidament qualsevol abús.

b. Igualtat i justícia social: el cor de la reconstrucció

- Accés a tots els drets fonamentals: assegurar que tothom tingui prou per menjar, garantir l'habitatge per a tothom: requisant edificis buits, redistribuint recursos per proporcionar un sostre a cada família.

- Atenció sanitària universal: atenció sanitària gratuïta i accessible per a tothom, donant prioritat als més vulnerables.

- Educació popular: reformar els sistemes educatius per fer-los inclusius, basats en el coneixement compartit i alliberador.

Cal enfortir totes les missions de servei públic.

c. Justícia transicional: sanació col·lectiva i reparació

La justícia no només ha de castigar els criminals, sinó també reparar els danys, restablir la dignitat de les víctimes, respectar la dignitat dels culpables i guarir les ferides del passat.

La justícia transicional inclou:

- Comissions de veritat i reconciliació: per investigar els abusos del passat i oferir oportunitats de reparació simbòlica i/o material.
- Reparacions per a les víctimes de la repressió: suport psicològic, assistència per reconstruir les seves vides, compensació.
- Reforma del sistema de justícia penal: això no significa tornar a sistemes repressius o venjatius, sinó crear justícia restaurativa, reconstruir la confiança i re introduir la solidaritat comunitària.

d. Democràcia directa i participació

La democràcia directa i la participació ciutadana han de ser al cor de qualsevol reconstrucció. És imperatiu que la població continuï participant activament en la gestió de la societat.

Propostes:

- Assemblees ciutadanes: establir espais de presa de decisions col·lectiva a tots els nivells (barri, ciutat, país).
- Mecanismes de consulta directa: mitjançant plataformes digitals, referèndums, consultes ciutadanes regulars.
- Llibertat de manifestar-se i d'organitzar-se: garantint el dret de cada persona a expressar la seva opinió, a manifestar-se pacíficament i a associar-se amb altres.

e. Ecologia i sostenibilitat: no repetir els errors del passat

La reconstrucció ha de repensar la societat des de la perspectiva de la sostenibilitat. Això inclou polítiques per preservar el medi ambient, reduir el consum i promoure l'equitat climàtica.

Accions a implementar:

- Promoure la sobrietat en tots els àmbits

- Energia renovable: invertir en solucions energètiques sostenibles (hidroelèctrica, solar, eòlica, geotèrmica, mareomotriu, etc.) per reduir la dependència dels combustibles fòssils.
- Agricultura regenerativa: fomentar i desenvolupar pràctiques agrícoles respectuoses amb el medi ambient i autosuficients.
- Justícia ambiental: garantir un accés equitatiu als recursos naturals, fòssils i pesquers per a les generacions futures.

f. Solidaritat internacional: una xarxa global

Una victòria en un país ha de ser un catalitzador per a les lluites en altres llocs. La reconstrucció no s'ha d'aïllar, sinó que s'ha d'enllaçar a un moviment global per a l'emancipació dels pobles i de les generacions presents i futures.

Objectius:

- Solidaritat entre pobles: donant suport i aprenent d'altres moviments de resistència d'arreu del món.
- Reformar les institucions internacionals: lluitar per unes Nacions Unides i organitzacions internacionals, regionals i especialitzades que no protegeixin dictadures i que defensin els drets humans reals amb mitjans efectius i fins i tot vinculants.
- Moviment de descolonització: donant suport a les lluites contra diverses formes d'imperialisme i neocolonialisme, i les injustícies econòmiques globals.

g. Preparació per al futur: educació i transmissió

La reconstrucció no s'acaba en un moment concret; cal preparar-la per al futur. Cada generació ha de transmetre els valors, les possibilitats i les estratègies de la resistència civil.

Què cal posar en marxa:

- Educació popular per a totes les edats: escoles, universitats, associacions d'educació popular, formació en línia, tallers de compartir coneixements, "biblioteques de carrer" per a nens i nenes de les famílies més excloses, etc.
- Memòria col·lectiva: preservar relats de resistència, testimonis i arxius vius perquè els errors del passat no es repeteixin.
- Reconciliació i progrés: un cop s'ha aconseguit la victòria, la reconstrucció no hauria de significar oblidar les injustícies del passat, sinó més aviat una sanació col·lectiva. És una oportunitat per construir un futur en què la solidaritat, la igualtat, la justícia i la pau siguin els valors fonamentals.

La victòria no és un moment, és un procés que comença amb la victòria, però que mai no s'acaba.

APÈNDIX



***Els mitjans es poden comparar amb una llavor i el fi amb un arbre;
i hi ha la mateixa relació intangible entre els mitjans i el fi com
entre la llavor i l'arbre.***

M.K. Gandhi

1. Defensa Civil NoViolenta

La defensa civil noviolenta és un sistema de defensa que articula **lluites noviolentes** per resistir totes les ideologies antidemocràtiques, les estructures de dominació existents, les violacions dels drets humans i la dignitat, els atacs a l'entorn i als éssers vius, i **la resistència civil** davant d'un poder ultra-autoritari, un cop d'estat o una agressió militar externa. Des d'aquesta perspectiva, la defensa no és només una qüestió dels militars, sinó de tota la població, dones i homes, independentment de la seva edat i capacitat física.

La combinació de dos conceptes, les lluites socials noviolentes i la resistència civil, emprades per la societat civil en el primer cas i, quan sigui possible, preparades i coordinades per institucions públiques legítimes en el segon, constitueix la base d'un sistema de defensa integral capaç de garantir la seguretat de la població.

La defensa civil noviolenta té per objectiu, doncs, abordar totes les amenaces existents o futures, ja siguin ideològiques, polítiques, mediambientals o relacionades amb la seguretat nacional, tant internes com externes. Per això, comprèn dos components: la lluita noviolenta i la resistència civil, que són complementaris i formen part d'un contínuum. La defensa civil noviolenta elimina, per tant, la frontera entre els temps de «pau» i els temps de «guerra», ja que és activa avui per afrontar les amenaces existents i continuarà sent activa demà si sorgeixen altres perills, especialment els militars o polítics.

Pel que fa als mètodes, la defensa civil noviolenta és una estratègia de resistència col·lectiva basada en la mobilització popular a través de la no cooperació (manifestacions, vagues, boicotes, etc.), desobediència civil (refús d'obeir ordres injustes o il·legítimes, bloquejos, sabotatge no cruent, etc.), solidaritat cívica i social, i el poder de la ciutadania organitzada.

Els deu "manaments" de no col·laboració total

1. No ho sé
2. No ho conec
3. No diré
4. No tinc
5. No sé com
6. No donaré
7. No puc
8. No vindré
9. No mostraré
10. No ho faré

Extracte d'un text publicat el 26 d'agost de 1968 al diari txec Verceni Praha, reproduït a la revista "*Alternatives Non-Violentes*", núm. 33, abril de 1979, p. 8.

2. El MAN, un pioner en el pensament i la recerca sobre la defensa civil no violenta a França

1976: En el seu document de política, el MAN presenta un capítol de 26 pàgines titulat "Cap a una defensa popular no violenta". "En lloc de militaritzar tota la societat, primer hem de civilitzar la defensa, és a dir, donar a tota la població el control sobre els objectius, les estructures i les tècniques de la defensa. Per tant, preferim parlar de defensa social en lloc de defensa nacional, i fins i tot de defensa popular no violenta en referència a l'estratègia de l'autogestió."

1982: MAN llança una campanya "per una defensa diferent" amb una petició el text de la qual especifica l'objectiu: "Creiem que és urgent iniciar a França una recerca en profunditat sobre mitjans de defensa que no impliquin l'ús d'armes: la defensa popular no violenta". La petició demana al govern que financi la creació d'un institut nacional i de centres regionals per estudiar les possibilitats que ofereix la defensa popular no violenta.



El 18 de novembre de 1982, la revista setmanal *La Vie* va publicar una enquesta Harris sobre qüestions de defensa. L'enquesta mostra que el 61% dels francesos diuen que estan "més aviat favorables" de desenvolupar altres mitjans de defensa basats en mètodes no violents.

1983: El MAN publica un fulletó titulat *Defensar-nos sense destruir-nos*, per a la defensa popular noviolenta. Se'n distribueixen més de 5.000 còpies.

1984: Jean-Marie Muller publica una obra important, *Vous avez dit « pacifisme » ? De la menace nucléaire à la défense civile non-violente* (Cerf), el primer llibre francès que presenta una anàlisi en profunditat de la defensa civil noviolenta com una alternativa creïble a la defensa militar.

1983-1985: Tres investigadors del MAN, Jean-Marie Muller, Jacques Sémelin i Christian Mellon, van ser encarregats pel Ministeri de Defensa de dur a terme un estudi sobre els principis i mètodes de la resistència noviolenta en l'estratègia francesa. Aquesta recerca es va publicar el 1985 amb el títol *La dissuasion civile* per la Fondation pour les Études de Défense Nationale (Fundació per als Estudis de Defensa Nacional). Aquest llibre continua sent l'obra de referència sobre el tema a França. Tot i que està exhaurit, està disponible en línia als llocs web del MAN i de l'IRNC.

1984-1985: Aquest contracte de recerca va conduir, l'abril de 1984, a la creació de l'Institut de Recerca sobre Resolució NoViolenta de Conflictes (IRNC), una associació independent vinculada a la revista trimestral *Alternatives Non-Violentes*. El novembre de 1985, a Estrasburg, l'IRNC va organitzar un simposi internacional sobre estratègies de defensa civil, reunint vint experts i investigadors d'arreu del món i 200 participants.



1986-1989: MAN estableix contactes amb diversos partits polítics i moviments, especialment amb el Partit Socialista i els Verds. Per la seva banda, l'IRNC manté contactes amb representants de l'SGDN (Secretariat General per a la Defensa Nacional) i obté finançament per a estudis aplicats. El 1989, MAN publica un document de debat titulat "*Lluites socials i defensa civil noviolenta.*"

1993: L'IRNC va organitzar un simposi sobre el tema «Defensa i ciutadania a Europa» a l'Arche de la Fraternité (La Défense).

Entre aquestes dues dates, MAN es va dedicar principalment a la reflexió, la recerca i la pràctica en l'àmbit de la Intervenció Civil NoViolenta, especialment al Kosovo.

2024: La revista trimestral *Alternatives Non-violentes*, associada amb la MAN, va publicar un número especial sobre la defensa civil noviolenta el desembre de 2024 (112).

Aquest informe revisa l'estat de la recerca a França i a l'estranger sobre la defensa civil noviolenta i proposa línies de treball per impulsar la reflexió sobre aquesta alternativa de defensa davant la defensa militar.



2025: MAN revisita el concepte de defensa civil noviolenta i publica un text de síntesi que introdueix una nova visió d'aquest sistema de defensa, "Pour une défense civile non-violente" (Per a una defensa civil noviolenta) (vegeu bibliografia). La publicació d'aquest manual pràctic forma part del compromís de MAN de fer la defensa civil noviolenta accessible i practicable.

3. Bibliografia indicatiu i cronològica

MAN, *Pour une défense civile non-violente*, text preparat per la comissió DCNV de la MAN, abril de 2025.

Étienne Godinot, *11 presentacions de diapositives sobre la defensa civil no violenta, la història i l'actualitat de la defensa civil*, Institut de Recerca sobre la Resolució No-Violenta de Conflictes (IRNC), 2011-2025.

Cécile Dubernet, Georges Gagnaire, François Marchand, Alain Refalo i François

Vaillant, *Taula rodona sobre defensa civil no violenta* (DCNV), revista Alternatives Non-Violentes, desembre de 2024.

Col·lectiu, *Resistència civil, una força no violenta més poderosa*, Col·lecció Cultura de la No-Violència, Centre de Recursos sobre la No-Violència, 2024.

Unió de Magistrats, *Guia per a manifestants detinguts*, Le Passager Clandestin, 2024.

Lliga pels Drets Humans, *Protestant: De les carreres a la custòdia policial, Els nostres drets*, 2023.

Pauline Boyer, Johann Naessens, *Manifest per la no-violència*, Éditions Charles Léopold Mayer, 2022.

Erica Chenoweth, Maria J. Stephan, *El poder de la no-violència: per què la resistència civil funciona*, CalMann-Lévy, 2021.

Peter Ackerman, *Posar fi a la tirania: una guia pràctica de la resistència civil al segle XXI*. ICNC Press, 2021.

Peter Ackerman, Hardy MerriMan, *La llista de comprovació per acabar amb l'opressió*, ICNC Press, 2015.

Srdja Popovic, *Com enderrocar un dictador quan estàs sol, petit i desarmat*, Payot, 2015.

Jacques Sémelin, *Persecució i ajuda mútua a la França ocupada*, Le Seuil/Les Arènes, 2013.

Gene Sharp, *De la dictadura a la democràcia*, L'Harmattan, 2009.

Centre per a l'Acció i les Estratègies No Violentes Aplicades (CANVAS), *Lluita no violenta en 50 punts*, CANVAS, 2006.

Jacques Sémelin, *Resistir Hitler sense armes*, revista Alternatives Non-

Violentes, 2001.

Gene Sharp, *La guerra civilitzada, La defensa a través de l'acció civil*, Presses Universitaires de Grenoble, 1995.

Jean Marichez, Xavier Olagne, *La guerra per acció civil: identitat d'una estratègia de defensa*, Foundation for Defence Studies, 1995.

Jean-Marie Muller, *Desobeir Vichy: resistència civil dels agents de policia*, Presses Universitaires de Nancy, 1994.

Jean-Marie Muller, *Plaidoyer pour une défense civile non-violente (Un clam per una defensa civil no-violenta)*, revista L'Homme et la société, 1993.

Christian Mellon, Jean-Marie Muller, Jacques Sémelin, *Dissuasió civil: principis i mètodes de resistència no-violenta en l'estratègia francesa*, Fundació d'Estudis de Defensa Nacional, 1985.

d. Altres recursos

El lloc web del **Centre de Recursos per a la No-violència** ofereix nombrosos documents sobre resistència civil i defensa civil no-violenta (llibres, textos, articles) disponibles per a descàrrega gratuïta.

<https://ressourcesnonviolence2.fr/>

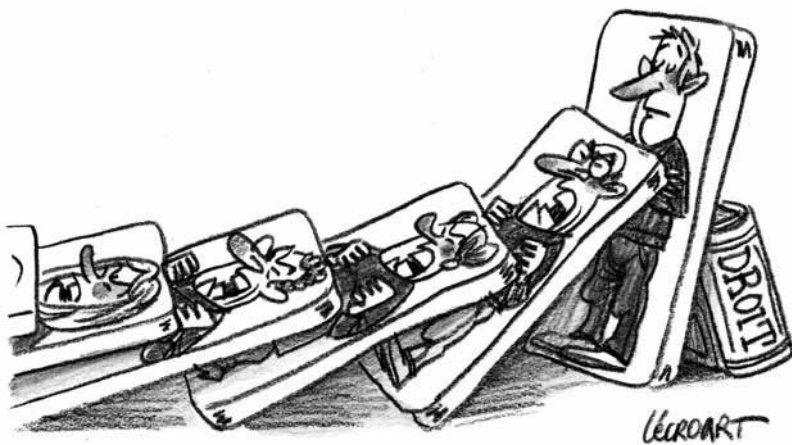
El lloc web del **Centre Internacional per a la Resolució No Violenta de Conflictes** (ICNC) ofereix nombrosos documents sobre resistència civil i defensa civil no violenta en francès i moltes altres llengües, disponibles per a descàrrega gratuïta.

www.nonviolent-conflict.org

L'ICNC organitza cursos de formació en línia sobre resistència civil per a públic francòfon.

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

i, per descomptat, el lloc web del **Moviment per una Alternativa No-Violenta (MAN)**:
www.nonviolence.fr



Gene Sharp, *De la dictadura a la democràcia*

Publicat per primer cop el 1993 per a l'oposició birmana, aquest breu assaig del politòleg nord-americà Gene Sharp s'ha convertit en un manual de referència per als moviments noviolents d'arreu del món.

El llibre proposa una idea senzilla però radical: cap dictadura no és totpoderosa si la gent deixa d'obeir-la. El poder dels règims autoritaris es basa en la cooperació – ja sigui voluntària o forçada – de les institucions, les administracions, les forces de seguretat, els treballadors i els ciutadans.



Retirar aquesta obediència mitjançant formes organitzades de resistència civil pot erosionar i, finalment, enderrocar un règim opressiu.

Sharp enumera i analitza 198 mètodes d'acció noviolenta: vagues, boicots, desobediència civil, negativa a cooperar, accions simbòliques, etc. L'objectiu no és només denunciar la injustícia, sinó construir una estratègia a llarg termini per debilitar els pilars de la dictadura evitant l'espiral de violència. Basant-se en la història de les lluites populars del segle XX (Índia, Europa de l'Est, Amèrica Llatina), Sharp mostra que la disciplina noviolenta pot ser més eficaç i sostenible que la insurrecció armada.

Traduït a més de quaranta idiomes i distribuït clandestinament en molts països, *De la dictadura a la democràcia* va inspirar revolucions pacífiques a Sèrbia, Geòrgia, Ucraïna i durant la Primavera Àrab. Més que un simple assaig, s'ha convertit en una eina pràctica per a l'alliberament i una referència essencial per entendre el poder polític de la noviolència.

Qui som?

Fundat el 1974, el Moviment per una Alternativa No-Violenta (MAN) reuneix actualment uns vint grups locals a la França continental, Mayotte i Reunió, i compta amb més de 400 membres.

Mitjançant la reflexió, l'acció i la formació, la missió de MAN és promoure la noviolència i destacar la seva contribució específica a la vida quotidiana, a l'educació i a les lluites socials, polítiques i ambientals. Així, pretén promoure una societat de justícia i llibertat mitjançant l'estratègia noviolenta.

MAN està acreditada per Jeunesse Éducation Populaire (Educació Popular Juvenil) des del 2008 i treballa amb nombrosos socis com la revista Alternatives Non-violentes, Non-violence XXI, IFMAN i l'Institut de Recerca sobre Resolució No Violenta de Conflictes (IRNC).

La noviolència d'ahir a avui:

50 anys de lluita per una societat més justa i fraternal

Contra la militarització

Larzac, objecció de consciència, rebuig de l'impost, retorn de les "cartilles" del servei militar, contra les armes nuclears, per la defensa civil noviolenta

Per la solidaritat internacional

Campanya Anti-Outspan contra l'apartheid a Sud-àfrica, enviament d'una força d'intervenció civil a Palestina, Intervenció Civil per la Pau, Kosovo, Ekta Parishad i Jai Jagat a l'Índia

Per una educació noviolenta

Coordinació Francesa per a la Dècada, campanya «Sense publicitat als nens a la televisió», Setmana de la No-Violència i la Pau, formacions..

Per a la justícia social i ecològica

Marxa per la igualtat i contra el racisme el 1983, mediació nòmada a Lió, acció climàtica

I molt més!

La noviolència, una altra manera de construir la societat

En aquests temps perillosos, amb l'extrema dreta trucant a la porta del poder a França, la guerra tornant a Europa i continuant entre Israel i Palestina i en altres llocs, l'acceleració del canvi climàtic i l'ampliació de les desigualtats econòmiques i socials, que generen desesperació i ressentiment, la noviolència és la nostra brúixola ètica. Font de lluita i d'esperança, és una força per a l'acció col·lectiva per treballar plegats per a una societat més justa i pacífica.

**Cinc dècades de noviolència política i seguim sumant:
uneix-te a nosaltres o fes una donació!**



Segueix les nostres notícies a les xarxes socials!



MAN Moviment per una Alternativa No-violenta



man_federal_officiel



NonviolenceFR



MAN - Moviment per una Alternativa No-violenta

www.nonviolence.fr / man@nonviolence.fr

06 18 91 78 47

187, rue Montée de Choulans 69005 Lió



ON CHERCHE
DES €€€
MILLIARDS



**ON SAIT
OÙ LES
TROUVER !**

Fes sentir la teva veu, signa la nostra petició
per a la reducció de la despesa militar!



TAULA DE CONTINGUTS

Introducció	5
1- Per què resistir?	8
2- Reconeixent els senyals abans del punt d'inflexió	12
3- El que tot ciutadà pot fer ara mateix	17
4- Resposta a una presa de control il·legítima	22
5- Estructures a posar en marxa urgentment	28
6- Modes d'acció efectius i no violents	35
7- Defensar els infants, la gent gran i els més vulnerables	46
8- Com sostenir l'esforç al llarg del temps?	52
9- Els fonaments de l'autonomia local	49
10- Responent a detencions, escorcolls i repressió directa	57
11- Preparant la victòria: transició i reconstrucció	64
Apèndix	70

Civilitzar la defensa, un projecte per al futur

La concepció tecnicista i militarista de la defensa, que deixa només un lloc marginal a l'acció civil, ha contribuït a la manca de responsabilitat de la població per la seva pròpia defensa. No obstant això, creiem que els civils tenen un paper essencial a jugar en la defensa de la democràcia.

Més enllà del nostre territori nacional, hem de defensar valors ètics i cívics, una visió d'una societat democràtica, unida i ecològica, i institucions que garanteixin l'estat de dret.

Les amenaces contra la nostra democràcia són nombroses, diverses, internes i externes: amenaces ideològiques i culturals, amenaces econòmiques, socials i polítiques, amenaces mediambientals, amenaces militars i terroristes. Davant totes aquestes amenaces, creiem que els mètodes de resistència noviolents són una resposta més adequada i potencialment més eficaç que els mètodes militars.

**La militarització és
una resposta inadequada als imperatius de seguretat**



Moviment per una Alternativa No-Violenta



5€

ISBN978-2-9535481-9-8