

# **100** FICHES **POUR UNE** **ÉDUCATION À** **LA CULTURE** **DE PAIX**

**1 principe**

**3 modes d'action**

**10 clés**

**100 fiches**

**1001 solutions, les vôtres !**

# LA VISION LA PAIX EST UN CHOIX

## Introduction

La culture de Paix est un voyage qui commence en chacun/chacune de nous pour se répandre à l'extérieur par nos comportements apaisés à l'égard des autres et de l'environnement.

Cette invitation au voyage doit permettre à chacun d'entre nous à la fin du parcours d'être autonome en qualité de facilitateur de Paix.

Aussi, après avoir défini un Principe universel, la loi de la réciprocité : « Ne pas faire aux autres ce que je ne voudrai pas que l'on me fasse »,



**La Paix est une énergie** que chaque être humain possède en lui / elle. Si le désir de Paix est toujours présent, les aléas de la vie nous poussent dans un état émotionnel qui nous éloigne de cet état de Paix.

Au travers d'un voyage balisé par une centaine de fiches, nous devrions, étape par étape, ouvrir, nourrir notre conscience à cette Paix qui sommeille en nous.

Nous acquérons la compréhension de la tripartition de la nature humaine, corps, âme, esprit pour nous aider grâce à cette triade de structurer le travail à accomplir, dans les 3 axes de réflexion action : la Paix en moi, la Paix entre nous, la Paix dans l'environnement.

**La Paix est un état.** A la fin du parcours, ayant renoué consciemment avec cet état, chacune / chacun aura acquis l'autonomie pour être des facilitatrices / facilitateurs de Paix afin de générer mille solutions que le quotidien nous impose.

Si nous faisons face à ces situations avec humour, légèreté, profondément ancrés/es dans la Paix, alors l'avènement d'une nouvelle Culture de Paix verra le jour.

# INVITATION AU VOYAGE



« Embarcations à l'ancre » Jolanda Malamem, 1991

## **Larguons les amarres**

En choisissant de larguer les amarres pour un long voyage qui débute à l'intérieur de nous-mêmes, partons à la découverte d'un nouveau monde à recréer ensemble et faisons mentir Churchill qui disait : « la principale leçon de l'Histoire est que l'espèce humaine est incapable d'apprendre. »

## **Devenons des facilitateurs de Paix**

Pour nous guider dans cette traversée, la tenue d'un Journal de bord permet à chacun-e de retracer son parcours au travers de 100 fiches élaborées pour aider à réfléchir sur les thèmes : la Paix en moi, la Paix entre nous et la Paix dans l'environnement. Le but du voyage est de transformer chacun-e en facilitateurs/ facilitateuses de Paix.

# ATELIERS POUR ENTREPRISES

Dans le cadre de la Plateforme pour l'Education à la Culture de Paix, nous proposons des Ateliers en Entreprise, afin d'accompagner les collaborateurs pour qu'ils sortent grandis et en paix de cette crise que nous traversons tous.

La Culture de Paix est un voyage qui commence en chacun/chacune de nous pour se répandre à l'extérieur par nos comportements apaisés à l'égard des autres et de l'environnement.



## **CEVQ : l'OUTIL par excellence de l'intelligence collective**

Les ateliers utilisent le Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités (CEVQ). C'est un outil qui permet de développer une grille de lecture nouvelle, bienveillante, basée sur la coopération, la synergie et l'intelligence collective.

Le CEVQ prend appui sur trois vertus : la sincérité, la bienveillance et l'humilité. La première nous autorise à exprimer ce que nous ressentons. La seconde crée un climat de confiance entre tous. La dernière nous met au service l'un de l'autre.

Le CEVQ permet à chacun-e d'exprimer et de développer son potentiel dans un esprit de complémentarité. Cette mise en synergie permet l'émergence d'une intelligence collective. Le CEVQ met en place un positionnement égalitaire entre les personnes qui le composent orientées vers un centre commun. Chaque personne est à la fois première et dernière que ce soit par sa participation et ses qualités ou par son inertie et ses défauts.

### **Passer de la culture du JE au NOUS**

Le Cercle d'Éveil aux Vertus et aux Qualités permet de passer de la culture

du *Je* au *Nous*, ce qui améliore la qualité du travail d'équipe en :

- Accédant au savoir vivre ensemble et à l'excellence relationnelle.
- Nourrissant la conscience de soi et de l'altérité en l'ancrant dans le socle des valeurs universelles, fondement de notre humanité.
- Cultivant une conscience de notre citoyenneté mondiale et de l'appartenance à une communauté de destin, celle de la famille humaine dans laquelle s'inscrit l'entreprise.
- Contribuant à l'émergence d'un bien-être personnel et collectif.

### **Les 3 THÈMES abordés**

Dans ce climat particulier de corona virus, nous vous proposons trois thèmes à aborder, que nous pouvons adapter en fonction de vos besoins.

- Avis de tempête : une boussole !
- Et si ? La crise : une voie ?
- Le choix d'une culture : De la défiance à la confiance

Vous trouverez à la suite un aperçu de ces ateliers.

# AVIS DE TEMPETE UNE BOUSSOLE !

Nous vous proposons d'aller chercher dans le futur déjà présent, par une vision, un récit positif pour l'avenir, de quoi transformer notre quotidien et nous servir de boussole pour naviguer dans le brouillard en cas de tempête. Cette boussole, nous l'avons toutes/tous en nous. Simplement, il faut la retrouver.

## **Comment ?**

C'est simple, mais comme tout ce qui est simple, cela n'est pas forcément facile : chacune, chacun doit chercher en lui-même, elle-même, une QUALITE UNIVERSELLE qui nous construit, parfois à notre insu<sup>1</sup>.

---

1 Liste des vertus universelles Jean Cottraux « La force avec soi », Odile Jacob, 2007. <http://meta-com.ch/les-vertus.html>





## Petit EXERCICE

Pensons à 2 ou 3 personnes qui nous ont marqués/ées positivement dans notre enfance ou durant notre vie ...

Sentons à l'intérieur de nous-mêmes l'effet bénéfique de ce souvenir.

Concentrons-nous sur ce qu'il suscite.

Après cette première phase de reconnexion avec notre « madeleine de Proust »,

portés/ées par le bénéfice de ce souvenir, essayons de voir, sentir, visualiser comment cette Qualité, cette Vertu universelle que nous avons ressenti chez les autres a une résonance en nous-mêmes parce que, en définitive elle est là, en moi.

## Le souvenir la réveille

Après quelques minutes d'exposition dans ce sentiment, la 3ème phase consiste à imaginer comment, si je mets en œuvre cette Qualité dans tous mes actes du quotidien, elle peut modifier le cours de ma vie, donc celle de mes proches, de mes collègues, de l'environnement dans lequel j'évolue.

Accordons-nous encore quelques minutes à imaginer le Futur, tel qu'il pourrait être modifié si je mets en œuvre CONSCIEMMENT cette qualité, cette énergie.

Dernière phase : imaginez que vous demandez à votre petite-fille ou à votre petit-fils réels ou imaginaires de raconter quelle grand-mère ou quel grand-père vous êtes devenus à partir du moment où vous vous êtes fiés à votre BOUSSOLE intérieure pour faire des choix dans chaque acte du quotidien, aussi banal soit-il.

Cet exercice renforce en nous l'espoir d'un changement proche en allant puiser de l'énergie 3 générations / 50 ans en avant. C'est une vision ou un nouveau récit que nous voulons offrir aux générations futures. C'est donc l'espérance contenue dans le futur qui vient dès aujourd'hui alléger notre quotidien.

# ET SI ? LA CRISE : UNE VOIE ?

## LE COMBAT SE JOUE EN NOUS

La modernité a voulu s'affranchir de tout et elle est tombée dans le piège de l'égo qui occupe toute la place.

Comment prendre la place de l'égo et manifester la lumière de la Paix ?

Et si la crise ou la catastrophe, passés les moments de sidération, de déni, de jugements, d'angoisse, de douleur et d'implosion nous permettait de sonder les limites de nos certitudes, d'une rationalité rassurante qui peut aveugler et voir s'ébranler la stabilité illusoire du monde ?

La crise : une source d'apprentissage en vue de solutions innovantes.



## LA CRISE : MODE D'EMPLOI

- L'accueillir intérieurement et avec compassion
- Manifester de la compassion envers ceux qui souffrent ou sont éprouvés
- Relativiser
- S'interroger sur le « message » adressé
- S'interroger sur la lecture de ce signe
- Retrouver un équilibre intérieur
- Envisager de vivre autrement

## VIVRE AUTREMENT : 3 PISTES

1. Parce que « la plus grande sagesse est celle qui tient compte de la moindre des créatures »<sup>1</sup> : s'imprégner et se laisser transformer par l'énergie des miracles opérés au quotidien dans cette crise : des miracles de solidarité, fraternité, d'amour et de compassion.
2. Parce que « en servant la nature, en obéissant humblement à ses lois, on puise à la source même de l'espérance »<sup>2</sup> : développer un regard, une respiration commune avec toute l'humanité et toute la Création.
3. Parce que pour vivre autrement, nous avons besoin d'un nouvel imaginaire : créons un nouveau récit : Et si le temps était venu de ...

---

1 Renouer avec une spiritualité du Vivant, Cheikh Khaled Bentounes, in La nature et le sacré, éditions Dervy, 2007, p. 65.

2 Op. cit p. 63.

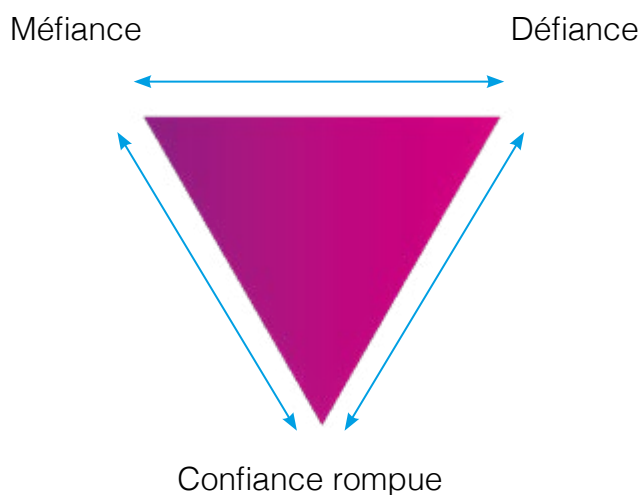
# LE CHOIX D'UNE CULTURE DE LA DEFIANCE A LA CONFIANCE

Lorsqu'il s'agit de travailler ou de vivre en commun, nous devons établir des cadres et des règles acceptées par tous et nous avons besoin de confort et de sécurité pour élaborer un climat de confiance.



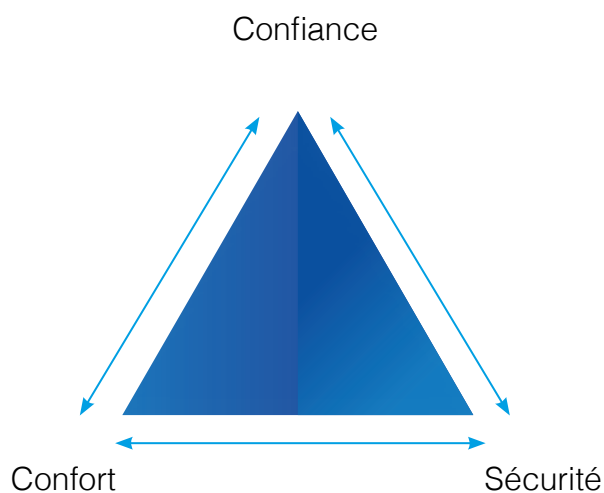
## CULTURE DU DISCREDIT

Chercher le coupable  
Souligner le défaut  
Cliver par le non-dit



## CULTURE D'OUVERTURE

Chercher ensemble la solution  
Améliorer une situation à partir du défaut  
Créer synergie et partenariat



Confiance : Ethique/Philosophie/Culture  
Confort : Matériel  
Sécurité : Psychique/Emotionnelle

La confiance va créer une dynamique collaborative et synergique. Cela veut dire que les compétences personnelles et opérationnelles ne vont pas s'additionner mais se multiplier.

C'est ce que nous appelons un cercle vertueux par opposition à un cercle vicieux.

**100 FICHES  
POUR UNE ÉDUCATION  
À LA CULTURE DE PAIX**

**PROJET COLLABORATIF EN CONSTRUCTION**

**1 principe**  
**3 modes d'action**  
**10 clés**  
**100 fiches**  
**1001 solutions les vôtres !**

# CONTENU

Introduction : la Paix est un choix

Invitation au voyage

1. Un principe universel : La loi de la réciprocité : ne fais pas à autrui ce que tu ne souhaites pas que l'on te fasse.

2. Une triade structurante : les pneumatiques (l'esprit), les psychiques (l'âme) et les hylétiques (la matière)

3. La Paix c'est quoi ? La Paix comment ?

4. Trois mondes en un : 100 fiches opérationnelles !

La Paix en moi.

Fiches 1 à 32

La Paix entre nous.

Fiches 33 à 66

La Paix dans l'environnement.

Fiches 66 à 99

5. 10 clés pour une culture de Paix

Des pistes d'actions concrètes

6. Soyons des Facilitateurs de Paix.

Auto-diplôme

7. **1001 solutions pour le Vivre Ensemble en Paix, les vôtres !**

Platform  
Education in Culture of Peace



[www.pecp.online](http://www.pecp.online)