



PAX CHRISTI
FRANCE

Manuel

La paix entre tes mains



Dignité et
Solidarité



Défis et
Créativité

QUATRE dimensions de la paix

Cultiver la paix est une oeuvre quotidienne et une démarche intégrale, qui concerne l'ensemble de nos environnements, du local au global.



Intérieure



Relationnelle

Mondiale



Sociétale



1. Muscler sa paix intérieure

Tout comme le corps a besoin de s'exprimer et de se dépenser pour être en bonne santé, notre monde intérieur nécessite qu'on lui consacre du temps. Attention, nettoyage et exercices sont indispensables pour le rendre plus fort.





Un premier pas vers la paix...

SE METTRE À L' ÉCOUTE DE SOI-MÊME

Tout comme le corps s'exprime, notre vie intérieure peut nous signaler lorsqu'elle est perturbée et qu'il y a besoin de réajustements. Pour être en paix, il est donc important de commencer par se mettre à l'écoute de soi-même.



Jardiner pour mieux régner



De nombreux éléments peuvent venir bouleverser notre équilibre intérieur. Comme des mauvaises herbes, il faut les traiter et s'en occuper.





TRAUMATISMES, BLESSURES



PENSÉES, COMBAT SPIRITUEL



ÉMOTIONS, BESOINS

1. FACE AU TRAUMA, DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

Le poids des traumatismes (personnels ou familiaux) ou des blessures vécues rend difficile la confiance dans la vie et l'ouverture aux autres.

Les artisans de paix travaillent à la restauration intérieure des personnes blessées grâce aux pédagogies dites de "guérison" qui laissent une grande place à la parole et à l'écoute. Les personnes bénéficient d'un espace dans lequel elles peuvent mettre des mots sur ce qu'elles ont vécu, trouver du soutien auprès d'autres qui ont traversé des événements similaires et développer ainsi leur résilience.

Accepter de l'aide et verbaliser est primordial pour le processus de restauration. Le fait d'échanger aide à nommer le mal, le sortir de soi, prendre du recul, donner du sens à l'épreuve, et travailler l'estime de soi qui a été brisée.



RÉSILIENCE :

**CAPACITÉ À SURMONTER LES
CHOCs TRAUMATIQUES**



CNV :
S'EXPRIMER SANS VIOLENCE, EN
ÉTANT À L'ÉCOUTE DE SON
INTERLOCUTEUR

2. FACE À SES ÉMOTIONS, **S'EXPRIMER SANS VIOLENCE**

La plupart de nos réactions sont alimentées par nos émotions, qui peuvent être très violentes. Les disputes proviennent bien souvent d'un manque de communication ou de réflexes de défense à déconstruire.

Nous n'avons pas été éduqués à reconnaître nos besoins révélés par les émotions et à les formuler. En général, nous accusons l'autre de nos émotions. Face à cela, l'interlocuteur peut riposter, se fermer ou fuir l'échange. Dans ces trois cas, le dialogue est rompu et la relation est en danger.

Les artisans de paix travaillent à la transformation de cette manière de fonctionner par la pratique de la communication dite bienveillante. Celle-ci apprend à tirer partie du signal lancé par l'émotion pour, par l'introspection, identifier le besoin non-satisfait qui l'a provoquée et l'exprimer. Ce mécanisme permet de mieux formuler à l'autre son besoin légitime, sans l'accuser, et de générer ainsi en lui empathie et désir de collaboration.



DISCERNEMENT:
OPÉRATION DE L'ESPRIT PAR
LAQUELLE ON DISTINGUE DES
OBJETS DE PENSÉE.

3. FACE À L'AGITATION INTÉRIEURE, **MIEUX DISCERNER**

Notre monde intérieur peut être marqué par des secousses d'ordre spirituel. Certaines agitations intérieures peuvent devenir des obstacles à l'épanouissement de notre paix. Le discernement est alors un outil clef pour analyser nos pensées et les relier à l'état d'esprit qui en résulte. Rechercher l'origine d'une tristesse, d'une colère ou d'une mauvaise pensée peut permettre de mieux défendre notre paix dans le combat spirituel.

Les mauvaises pensées peuvent engendrer en nous : du découragement, un manque de confiance envers la vie, Dieu ou les autres, de l'apitoiement sur soi, un affaiblissement de nos forces intérieures, un sentiment d'impuissance ou de paresse. Détecter ces éléments permet de réagir rapidement, en les chassant et en les remplaçant par des pensées positives.

Notre conscience joue également leur rôle de boussole intérieure. Elle aide à évaluer l'alignement de nos actions avec nos valeurs profondes. Apprendre à l'écouter et à la suivre aide à conserver notre paix intérieure.

2. Faire triompher la paix dans nos relations

Le fait de vivre avec d'autres, différents de nous, peut amener à des incompréhensions, des rapports de pouvoir ou des oppositions pouvant engendrer des conflits. Tout comme nous prenons soin de nos affaires ou de nos proches, il faut prendre soin de nos relations !



Un deuxième pas vers la paix...

PRENDRE SOIN DE SES RELATIONS

Tout comme les membres de notre corps cohabitent tout en étant différents, nous sommes invités à développer des relations personnelles, professionnelles ou affectives avec des personnes différentes de nous. La qualité de ce lien social est déterminante pour notre équilibre et notre paix.



Semer pour mieux récolter

**Le lien humain est
comme une plante.
Il a besoin de temps
pour se renforcer.
Les conflits peuvent
perturber nos
relations, il faut
apprendre à les
gérer et les
transformer.**



**INTÉRÊTS,
POUVOIR**

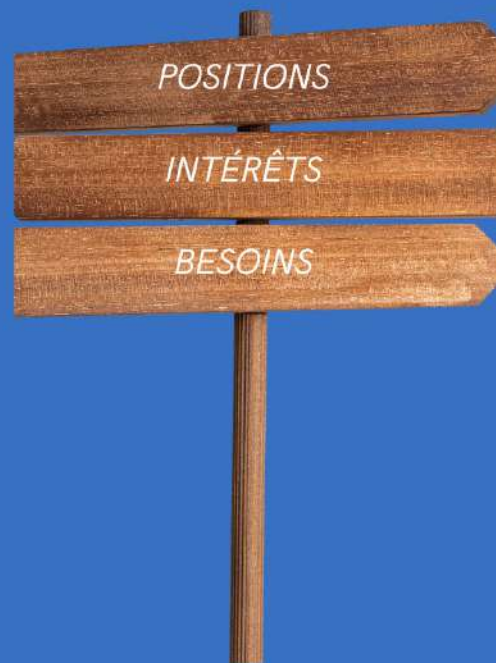


**PASSIONS,
PÉCHÉS**



**COGNITIFS,
VALEURS**

1. FACE À UN CONFLIT DE POSITION, SE MONTRER CRÉATIF



Il veut A, vous voulez B ?

A priori, il ne semble pas possible de trouver une solution si chacun reste campé sur sa position !

Dans la gestion de conflits, les artisans de paix encouragent à interroger l'autre sur ce qui motive sa position, descendant ainsi dans la couche inférieure des "intérêts". En agissant ainsi, ils incitent l'autre à exposer les motivations qui le poussent à choisir telle ou telle position, ce qui suffit parfois à apaiser les tensions. Si ceux-ci persistent, il est possible de creuser davantage, au niveau des besoins fondamentaux en invitant l'autre à formuler le besoin profond qui motive son intérêt (et sa position). Ce niveau permet d'éveiller l'empathie chez l'autre et de l'encourager à la collaboration.

L'enjeu est d'arriver, par la créativité, à proposer une solution prenant en compte les intérêts/besoins de l'un comme de l'autre.



2. FACE À UN CONFLIT COGNITIF, APPRENDRE À LÂCHER PRISE

Vous voulez vous rendre à une destination et vous n'êtes pas d'accord sur l'itinéraire à prendre ? Conflit potentiel !

Les conflits cognitifs, liés aux connaissances ou à la manière de réaliser une tâche arrivent très fréquemment en milieu familial ou professionnel lorsqu'il s'agit d'organiser la vie du groupe. En général, c'est dans ce type de conflit que l'on cherche à imposer son point de vue et sa manière d'agir, en risquant d'abîmer la relation.

La gestion de conflit encourage à prendre du recul et à évaluer ce qui est réellement important. Est-ce d'avoir raison ou de vivre un bon moment ensemble ? Dans de tels cas, le lâcher prise s'avère un outil essentiel pour préserver la relation. Il est alors signe de maturité émotionnelle.



3. FACE AUX PASSIONS, PROTECTION ET HUMILITÉ

Les conflits affectifs ont un potentiel émotionnel très fort et requièrent sagesse et prudence dans la manière de les gérer.

Il n'est pas rare de voir des amis entrer en conflit à cause d'une jalousie ou de mauvais sentiments qui se seraient développés au fil du temps.

En général, une mauvaise représentation de l'autre entraîne la construction d'un "narratif" visant à rejeter l'autre ou le réduire à ses défauts ou à ses erreurs. Les artisans de paix cherchent à déconstruire ces narratifs par le rétablissement de la vérité pour apaiser les tensions. Le travail sur l'estime de soi aide, quant à lui, à réduire les effets de la jalousie.

L'orgueil peut également représenter un frein important à une relation saine. Il est à la base de bien d'autres maux qui peuvent lui nuire, comme : le manque de compréhension mutuelle, le manque d'empathie, le désir de domination, le manque de pardon. Savoir se remettre en question est impératif pour cultiver la paix dans nos relations.

3. Bâtir une société fraternelle et non-violente

Que nous soyons nés dans un pays ou que nous ayons à y vivre et à nous y intégrer, nous avons la possibilité de nous engager pour contribuer à son amélioration et au Bien commun.





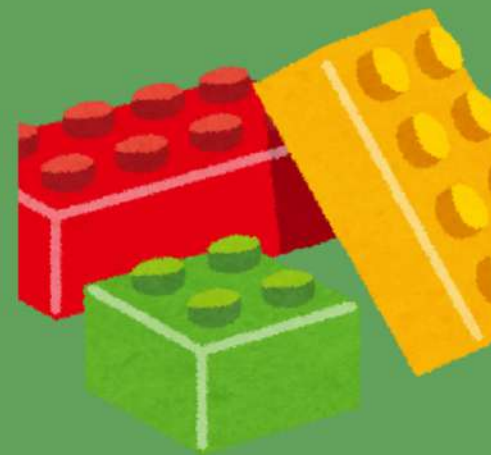
Un troisième pas vers la paix...

S' ENGAGER POUR UNE SOCIÉTÉ PACIFIQUE

La paix est le bien le plus précieux pour permettre l'épanouissement d'une société. Y travailler relève du devoir de chaque citoyen. C'est aussi une source de bonheur et l'occasion de grandir en humanité.



Agir pour bâtir du solide



Une société unifiée a besoin d'une vision et de coeurs pour incarner les valeurs qu'elle porte aux yeux du monde. Seule la paix permet l'épanouissement.



NON-VIOLENCE



COMMUNAUTÉ



LEADERSHIP



1. LA NON VIOLENCE, UN ART DE VIVRE

Face à la montée de la violence qui marque notre société, qu'elle soit structurelle ou interpersonnelle, il est urgent de prendre le contrepied de ces modes de fonctionnement et de cette manière de penser.

La non-violence active est un état d'esprit. Elle fait également appel à des méthodes et des techniques auxquelles il est possible de se former. Elle est fondée sur des valeurs qui, regroupées, forment une éthique universelle basée sur le respect de la dignité humaine et du Vivant en général.

Elle prône que les obstacles à la paix sont à combattre courageusement, en s'appuyant sur la force morale de la renonciation à la violence (seule capable de casser son cycle).

Par l'engagement actif pour les causes de notre temps, par l'objection de conscience, le plaidoyer, les actions sociales/humanitaires, juridiques et de sensibilisation, il est possible d'obtenir des victoires pour la paix.



2. LE LEADERSHIP DES JEUNES, OSER LA CONFIANCE

Dans une société marquée par la compétition, il est temps de développer un leadership humaniste, qui se sert des bienfaits de l'innovation, de la créativité et du potentiel du digital pour réaliser des projets et des actions de paix.

La culture de paix n'est pas figée, elle est dynamique et se renouvelle à chaque génération et doit trouver des acteurs motivés pour redéfinir ses contours et l'incarner.

Devenir leader est une responsabilité mais c'est aussi et surtout une manière de passer des idées à leur réalisation et d'entraîner à sa suite une équipe formée et motivée.

La paix a besoin de compétences, d'énergie et d'outils toujours à réinventer ensemble.



3. FACE À UN MONDE FRAGMENTÉ, LA FORCE DE LA COMMUNAUTÉ

La révolution numérique nous donne une opportunité exceptionnelle de créer des communautés en ligne pour échanger avec des personnes de régions différentes.

En bâtissant des ponts et en créant des liens, nous encourageons la circulation de l'information et les échanges de pratiques, indispensables pour grandir et renforcer ses propres actions.

Pour oeuvrer à la paix, chacun a besoin d'une communauté pour partager ses valeurs et des objectifs communs.

Il est possible de se former à l'animation de telles communautés et de prendre sa place au sein d'un groupe qui nous apportera inspiration, soutien et amitié.

4. Défendre notre maison commune

La culture de paix enseigne et transmet des valeurs d'ouverture aux autres peuples, au dialogue, à la découverte et à la connaissance d'autres cultures, religions, afin de nous rendre plus aptes à unifier l'humanité dans son ensemble.



Un quatrième pas vers la paix...

FAIRE CORPS AVEC LE MONDE ENTIER

Face à la logique des empires qui voudrait nous faire croire que le monde ne peut être que divisé autour d'intérêts économiques, des millions de personnes se mobilisent pour rester soudées et dénoncer les injustices.



Détruire des murs et ériger des ponts

Il y a des enjeux qui ne pourront être résolus qu'avec la collaboration de toutes les nations. La paix requiert des efforts pour rappeler les priorités.



MILITARISATION



DROITS HUMAINS



**ÉCOLOGIE
INTÉGRALE**





1. GUERRES ET ENJEU DE DÉSARMEMENT

Face à un monde qui se réarme massivement, la question du désarmement reste actuelle et porteuse de valeurs éthiques fondamentales à la survie même du genre humain.

Le désarmement concerne aujourd'hui de nombreux enjeux : la question du nucléaire, des ventes d'armes, de l'évolution des budgets militaires, du désarmement des mafias et des bandes armées.

Cela implique d'effectuer un plaidoyer sur le suivi de l'application des traités internationaux qui proposent un cadre de régulation et de désescalade qu'il nous faut protéger.

La question du désarmement implique aussi de s'intéresser au sort des objecteurs de conscience, qui, dans les zones en guerre, exercent leur droit de refuser de tuer.



2. LES DROITS HUMAINS, UN COMBAT DE TOUTE ÉPOQUE

L'être humain, fragile par nature, doit être protégé des potentiels injustices ou dérives qui peuvent entraver sa liberté ou l'opprimer.

Ces violences, souvent silencieuses et invisibles, sont à dénoncer au grand jour et à combattre par des moyens non-violents, avec persévérance.

Pour défendre les droits humains, on peut s'engager à différents échelons et se former pour plus d'efficacité. Cela peut aller de l'accueil et l'écoute de personnes ayant été victimes de violence structurelle, jusqu'à un engagement professionnel ou associatif pour aider à documenter, médiatiser et dénoncer des systèmes d'oppression à grande échelle.

Les défenseurs des droits travaillent en réseau au monitoring des violations, s'impliquent dans des actions diplomatiques, de plaidoyer et/ou sociojuridiques pour redonner une voix à ceux qui ne peuvent s'exprimer.



3. FACE À LA CRISE, UNE ÉCOLOGIE QUI ENGLOBE L'HUMAIN

Les catastrophes naturelles sont souvent des moments intenses de mobilisation qui entraînent des réactions émotionnelles vives et poussent à l'action.

Se préoccuper de l'avenir de notre planète est un enjeu vital. Il est également nécessaire de prendre en compte toutes les conséquences humaines du réchauffement climatique : migrations, pauvreté extrême, enjeux de santé publique, famines et guerres autour de ressources convoitées.

Face à la montée de l'intelligence artificielle et du digital, nous sommes amenés à consommer davantage d'énergie et à investir dans le stockage de données. Dans ce contexte, chaque citoyen peut s'interroger sur ses propres modes de consommation, développer une activité de vie plus locale et user des ressources mises à sa disposition avec sagesse.

www.paxchristi.fr



PAX CHRISTI
FRANCE



Rejoindre
le groupe
jeunes
bâtisseurs
de paix de
Pax Christi