



Conférence de Carême de Françoise Keller Dimanche 4 mars 2018 à la basilique de Fourvière, Lyon

À l'occasion du centenaire de la fin de la première guerre mondiale, les conférences de carême de Fourvière sont centrées sur le thème de la paix :
« Heureux les artisans de paix. » MT 5, 9

Par Françoise Keller, formatrice certifiée en Communication NonViolente, auteure de plusieurs ouvrages sur le sujet.

Thème : Comment faire grandir la paix en nous, au sein de nos couples et de nos familles, au travail, dans nos engagements et nos quartiers ?

Des conflits, il y en a au sein des couples et des familles, entre les générations, au travail et dans bien d'autres secteurs de la vie sociale. Comment, dans notre quotidien, pouvons-nous contribuer à la paix ?

Comment pouvons-nous prendre conscience des violences ordinaires et les transformer pour contribuer à plus de paix ?

Nous explorerons comment la Communication NonViolente, la CNV, et la foi chrétienne s'éclairent mutuellement et nous donnent des repères concrets, accessibles à tous, pour vivre la paix au quotidien :

- cultiver la gratitude pour trouver le courage de faire le premier pas,
- réserver notre force à un usage protecteur,
- mettre notre énergie sur ce que nous pouvons vivre à partir de maintenant,
- accueillir pleinement nos jugements et ceux d'autrui pour donner de l'espace à la vie qui cherche à se déployer à travers nos besoins fondamentaux,
- demander de l'aide et reconnaître le travail de l'Esprit.

Réécouter l'émission :

<https://rcf.fr/spiritualite/construire-la-paix-jour-apres-jour-en-couple-en-famille-dans-nos-quartiers>



Proposition de résumé :

Dans cette conférence, Françoise Keller partage comment la Communication NonViolente, qui est une approche laïque créée par un psychologue Marshall Rosenberg, s'articule avec sa foi chrétienne et lui donne des repères concrets pour tenter de vivre la paix dans son quotidien.



Qu'est ce qui fait que je suis optimiste et que je pense que chacun d'entre nous peut agir pour la paix ?



→ parce que nous sommes des êtres de relation, (selon la foi chrétienne) , créés par un Dieu aimant qui nous aime tous et chacun et qui nous a donné la créativité suffisante et les compétences naturelles pour être en lien les uns avec les autres.

→ parce que la paix est un besoin fondamental de tout être humain, que nous avons en commun, même si nos manières de vivre cette paix peuvent être différentes.

→ parce que la paix demande d'avantage de l'écoute que des solutions, elle est le fruit d'une certaine qualité d'attention et d'accueil dont nous sommes tous capables.

Ne rêvons pas d'une paix qui soit de la tranquillité, de l'absence d'émotions, de l'absence de conflits. La vie, les relations humaines, l'altérité nous apportent en permanence des déséquilibres, des déplacements, de l'intranquillité, des désaccords et des tensions.

La paix à travers le prisme de la CNV c'est reconnaître la violence en moi, reconnaître qu'il y a des désaccords et des conflits et apprendre à aller au-delà, à les traverser, d'une manière qui permette à chacun d'être entendu.

La paix est à la fois un combat spirituel et un travail humain.

Il est de ma responsabilité de reconnaître et d'utiliser les moyens naturels qui me sont donnés pour prendre ma part dans la construction de la paix et en même temps il est de mon humilité de reconnaître mes difficultés ou mes incapacités à vivre la paix, et de demander la grâce d'être accompagnée, transformée, guérie, sauvée par un Autre.



Quelles sont les caractéristiques de ce travail de paix ?

1) La paix se construit dans l'INSIGNIFIANT.

Construire la paix, c'est prêter attention instant après instant aux paroles et aux actes qui peuvent la mettre en péril. Plus vite j'y prête attention, et plus j'ai des ressources pour agir.



2) Nous avons chacun à prendre conscience que nous avons le CHOIX de notre réaction.

Même si ce n'est pas très confortable.

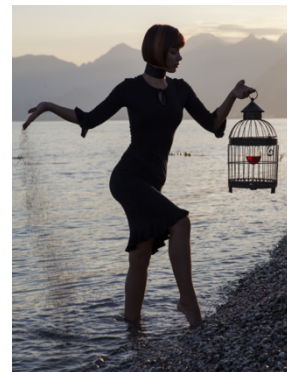
La CNV n'est pas seulement un outil de communication, c'est une mise en lumière des choix que nous avons de communiquer et de leurs conséquences.

3) La paix peut commencer MAINTENANT : je mets mon énergie sur ce que je peux vivre à partir de maintenant.

Un des choix que nous avons c'est décider où nous mettons notre énergie : dans le passé ou dans le présent ? Le passé fait partie de l'histoire, qu'est-ce que je vais penser, dire, faire, à partir de maintenant ?

4) C'est à MOI de faire le premier pas.

C'est un autre choix que nous avons. Si une personne, et même une seule décide de faire le premier pas, de clarifier ce qui se passe en elle, d'exprimer avec authenticité ce qu'elle vit, d'écouter l'autre avec empathie, l'expérience montre que quelque chose se transforme. Si je veux construire la paix, c'est à moi de commencer.



5) La paix c'est avec moi ET avec l'autre.

C'est aussi un choix de prendre soin de nous et de l'autre. Nous avons eu des habitudes d'avoir des relations avec un gagnant et un perdant (comme les jeux de société auxquels nous jouions enfants.) Le risque de ces habitudes, c'est de vivre les tensions comme des compétitions :

- soit je m'écrase, je fais comme si rien ne s'était passé et je me fais violence.
- soit je m'impose et je fais violence à l'autre, et dans les deux cas, je fais violence à la relation.



Travailler la paix nous invite à une troisième voie, où je vais à la fois travailler la paix intérieure (prendre soin de ce qui se passe en moi à ce moment là) et en même temps prendre soin de la relation (qu'est-ce qui se passe chez l'autre ?) et je vais essayer de tenir les deux en même temps.

Travailler la paix paradoxalement peut conduire à oser exprimer un désaccord, une tension, oser dire non pour contribuer à une relation de qualité où chacun est pris en compte.

La paix est un travail et nous avons besoin d'énergie pour entreprendre ce travail et pour durer dans ce travail. Et cette énergie, nous la trouvons dans la gratitude, dans le fait de dire merci et de reconnaître les moments de paix dans nos vies.



Comment cultiver la gratitude ?

- 1) Savourer la paix quand elle est là. Reconnaître dans nos vies les moments où le besoin de paix est nourri et rendre grâce.
- 2) Exprimer notre gratitude à nos proches avec authenticité. Ça nous ressource et ça ressource la relation.



3) Exprimer de la gratitude à soi-même : est-ce que je peux reconnaître objectivement ce que j'ai fait ou que je n'ai pas fait qui contribue à la paix ? (par ex : me remercier d'avoir fait le choix de me taire plutôt que d'envenimer la situation)

4) Pour le croyant exprimer sa gratitude à Dieu.
La gratitude ne nie pas la tension et la douleur qui est là aussi, mais elle m'aide à avoir des ressources pour accueillir cette douleur et cette tension.

4 obstacles à la paix dans notre quotidien et 4 chemins pour les transformer

Obstacle 1 : rester enfermé dans le passé

Chemin 1 : apprendre à faire la paix avec le passé



On peut rajouter de la violence à la douleur en accumulant les jugements contre nous, contre l'autre ou contre les autres. Cela génère de la honte, de la culpabilité, de la dépression et de la colère.

La CNV nous aide à faire la paix avec notre passé en accueillant ensemble deux mouvements :
-le premier mouvement, c'est de prendre la responsabilité des choix que nous avons fait dans le passé avec l'environnement, le niveau de conscience, les ressources, les informations que nous avons,
-et en même temps, je peux accueillir ce qui se passe pour nous aujourd'hui quand nous prenons la mesure des conséquences de ce que nous avons fait dans le passé.

Il y a à la fois l'un ET l'autre, et ce moment où je peux embrasser à la fois :

-les besoins que j'ai cherché à satisfaire,

-et ceux qui sont insatisfaits dans les conséquences de mes choix,

est souvent vécu comme un moment d'intime réconciliation intérieure. Nous quittons l'enfermement dans le passé, pour revenir dans le présent. Que pouvons-nous faire à partir de maintenant avec la réalité de ce que nous sommes qui le fruit de nos histoires ?



Obstacle 2 : le déni ou l'excès de responsabilité

Chemin 2, en réponse à cet obstacle : prendre ma responsabilité

Le déni de responsabilité contribue à notre impuissance, à une forme de dépression individuelle et collective.

Il y a aussi une forme de violence quand nous prenons une responsabilité excessive, que nous croyons être responsable de tout.

Pour dépasser ce deuxième obstacle, faisons le choix de nous recentrer sur notre pouvoir d'agir, sur notre responsabilité.

Ma responsabilité c'est accueillir ce qui se passe en moi, ma manière de m'exprimer, ma manière d'écouter l'autre. Le reste ne m'appartient pas.

Obstacle 3 : confondre la violence et la force, la paix et la passivité

Chemin 3, en réponse à cet obstacle : réserver notre force à un usage protecteur au service de la vie et non pas punitif

Faire la distinction entre l'usage punitif de la force et l'usage protecteur de la force. Dans l'usage punitif de la force, j'agis pour générer de la culpabilité, de la honte pour que l'autre regrette son acte, pour qu'il mesure combien ce qu'il m'a fait m'a fait mal. Quand on pose un usage protecteur de la force, nous ne voulons pas voir l'autre comme un ennemi même si nous nous opposons fortement à son comportement.

Obstacle 4 : les jugements moralisateurs

Chemin 4 : construire la paix avec ses adversaires

« La CNV m'a permis de sentir intérieurement que le plus gros travail que j'ai à faire pour la paix consiste à reconnaître ma propre violence dans le fait que je vois mes proches comme des ennemis, comme des adversaires.



1) Reconnaître les jugements qui font obstacle à la paix, et en particulier les jugements moralisateurs

2) Expérimenter un retournement en passant de l'accueil des jugements à l'écoute des besoins

Marshall Rosenberg fait la différence entre le jugement moralisateur qui décide ce qui est bien, mal, qui juge, récompense, punit,... et le jugement de valeur qui parle de quelque chose qui est précieux pour soi. Ce que la CNV nous permet de découvrir, c'est que le jugement est l'expression d'un besoin fondamental. La découverte des besoins m'ouvre à la vie, à la créativité, à un avenir qui est possible.



3) Expérimenter comment l'écoute des besoins, l'empathie, contribue à la paix.

Nos jugements, nos pensées, nos sentiments sont motivés par notre mouvement naturel à tenter de satisfaire nos besoins fondamentaux et il y a deux mouvements que je peux avoir :
-comment je vais faire moi, à partir de maintenant pour prendre soin de mes besoins ?

-me demander : et l'autre quels sont les besoins dont l'autre prend soin en ce moment ? Est-ce que je peux écouter ce qui s'exprime derrière le comportement de l'autre, derrière ses jugements, ses reproches ?

Cet accueil mutuel de nos élans de vie, de nos désirs profonds nous invite naturellement à repartir sur un autre chemin.



Nous découvrons que les besoins ne sont jamais contradictoires alors que jusqu'à présent nous manières de les satisfaire l'étaient.

Besoins d'amour, d'écoute, de tendresse, de douceur, d'authenticité, d'affirmation, de dépassement de soi, d'espoir, de paix... l'écoute des besoins fondamentaux de tous n'est pas qu'un mode ou qu'une mode de communication, mais bien davantage un appel à prendre soin de la vie en chaque personne en tous et entre nous.

Cette expérience de l'empathie c'est à dire de l'écoute des besoins précieux qui tentent de se dire derrière les actes maladroits ou tragiques nous rapproche de la manière dont Dieu regarde notre humanité et nous ouvre le cœur. L'expérience de l'empathie ouvre à la fois le cœur de celui qui la pratique et cœur de celui qui l'accueille.

« Je me dis que l'Esprit Saint est présent dans ces rencontres de cœur à cœur où la paix nous est donnée. »

Conclusion de Françoise Keller :

« Nous aspirons tous à la paix. J'espère que cette conférence nous aura donné quelques chemins pour contribuer à la paix, dans nos couples, dans nos familles, dans notre travail, dans nos quartiers :

-cultiver la gratitude,

-réserver notre force à un usage protecteur et non pas punitif,

-mettre notre énergie sur ce que nous pouvons vivre à partir de maintenant, dans le présent,

-accueillir pleinement nos jugements et ceux d'autrui pour laisser de l'espace à la vie qui cherche à se déployer à travers nos besoins fondamentaux,

-demander de l'aide,

- et reconnaître le travail de l'Esprit.

Je veux croire que chacun de nos petits pas vers la paix contribue à un monde de paix pour tous.

Bon courage ! Bonne route vers la paix et vers Pâques. »



Merci à Françoise pour cette conférence très inspirante qui me parle avec des mots simples et lumineux de l'espérance que j'aime partager avec les personnes que j'ai la chance de rencontrer dans mon cheminement en CNV... et de beaucoup d'autres aussi !