

## « La paix, ça s'apprend »

Par Thomas d'Asembourg



*Dans le cadre, de la publication d'un ouvrage récent « La paix, ça s'apprend ! » écrit conjointement avec David Van Reybrouck, Thomas d'Asembourg a donné une conférence à l'Arche Saint-Antoine. En voici quelques extraits choisis.*



### Les raisons d'émergence de l'ouvrage « La paix, ça s'apprend ».

Ce qui nous rassemble David et moi c'est le goût de vivre une vie qui ait du sens. Comme chacun, nous étions abasourdis par les attentats du Bataclan et des terrasses. Déjà, Charlie avait été un bouleversement pour tout le monde, mais en même temps on comprenait qu'il y avait une sorte de cible. Tandis que le Bataclan et les terrasses, c'était tout le monde, c'était n'importe qui, n'importe quand. Nous ne pouvons pas rester à constater que nos

débats ne font que renforcer les mesures de sécurité, remettre des frontières, vérifier, contrôler, envisager des prisons plus grandes... Toutes ces mesures de rétorsion passent à côté de l'enjeu véritable. Nous étions face à un symptôme tragique dont il fallait comprendre la cause et sur lequel il fallait porter notre attention. Nous nous sommes dit que nous allions tenter d'explorer cela dans un petit livre joignant nos expériences, lui d'historien des cultures, ayant beaucoup observé les fonctionnements humains, et moi tentant d'accompagner l'humain dans sa quête de sens.

### A quand un ministre de la paix ?

Ce petit livre de 80 pages explore en particulier l'outil de la pleine conscience, l'outil de la communication non-violente et l'outil de la bienveillance. Toutes sortes d'approches existent aujourd'hui pour apprendre à se pacifier et pacifier ses relations, mais elles sont encore très largement ignorées du grand public, de nos décideurs et des médias. Quand on parle de paix, on n'est pas reconnu ; par contre, quand



on parle de guerre, on l'est trop ! La réflexion qui m'était venue suite aux événements du Bataclan, était : « si tu veux la paix, prépare là ! », comme pour conjurer la phrase latine disant : « si tu veux la paix, prépare la guerre ! ». Cette phrase est programmée dans nos cerveaux depuis longtemps et donc, par voie de conséquence, nous préparons la guerre. Comme nous préparons la guerre, nous obtenons la guerre... Nous avons donc un ministère de la guerre, un ministre de la guerre, des budgets pour préparer la guerre, de la formation pour la guerre, de la recherche scientifique pour la guerre, des soutiens médiatiques pour la guerre, des échanges internationaux pour la guerre... A quand le ministère de la paix ? Des budgets pour la paix ? Des formations pour la paix ? De la recherche scientifique pour comprendre ce que nous faisons ? Du partage d'expérience entre les pays pour voir comment se vit la paix dans les différentes traditions ? Comment re-accréditer ce travail pour la paix ? Qui, parmi nos dirigeants, est prêt à créer un ministère de la paix et mettre de l'argent pour la paix ? Cela devient urgent ! Notre proposition est de secouer un peu ce système de pensée mortifère et de nous éveiller. La paix ne va pas tomber du ciel ; il y a des choses à mettre en place, à transformer. Il s'agit de développer une discipline de la paix. La paix, ça s'apprend ! Comme la guerre s'apprend, la paix s'apprend avec de la discipline, de la rigueur, de l'engagement...



### **S'écouter pour s'entendre**

La 1ere rencontre avec le fait que la paix ça devrait s'apprendre, c'est quand j'ai commencé ma vie professionnelle comme avocat. Je voulais aider à résoudre les conflits et j'ai réalisé que, la plupart du temps, je contribuais plutôt à les nourrir. Cela tenait à ma posture : essayer d'avoir raison et de gagner... Au fond, je réalisais que les conflits venaient surtout parce que les gens ne se connaissaient pas bien. Il s'agit la plupart du temps de

malentendus, nés de mal exprimés et de mal écoutés. Une personne n'avait pas exprimé clairement ce qu'elle aurait aimé et avait exprimé des jugements, des critiques ou des injures. La personne en face n'avait pas entendu des attentes ou des souhaits, mais des jugements, des critiques ou des insultes... et avait répondu sur le même ton ou était partie en claquant la porte... Dès cet endroit-là, je me suis dit que si chaque être humain, depuis la maternelle, avait appris à nommer ce qui se passe en lui, - qu'est-ce qui me rend joyeux ? Qu'est-ce que j'aime et vers quoi je tends de tout mon être ? Qu'est-ce qui me rend triste, déçu ou découragé ? Ou qu'est-ce que j'aimerais apprendre à démanteler pour ne pas faire payer ma frustration aux autres ? - , je me disais qu'un peu d'intériorité ne ferait pas de mal. Cette dimension de nos vies intérieures – loin de ne regarder que notre vie privée - conditionne, féconde même notre appartenance au groupe. Je me suis occupé de jeunes de la rue pendant une dizaine d'années, pris dans la drogue, la violence, la prostitution...

### **Apprendre à comprendre ce qui se passe en soi**

En accompagnant ces jeunes et en essayant de comprendre la violence, je voyais qu'elle était un manque tragique de discernement et de vocabulaire pour quantifier et exprimer ce qui se passe en soi. Quand je n'ai pas le discernement pour exprimer que je me sens triste, seul, impuissant, en rage ou terrorisé..., quand je n'ai pas le discernement pour réaliser que ces sentiments renseignent mon besoin d'appartenance, de reconnaissance, de me sentir exister de tout mon être, mon besoin de sens, mon besoin d'amour, mon besoin de comprendre et d'être compris... - tous ces besoins basiques de l'existence - quand je n'ai pas la capacité à formuler tout cela pour objectiver, cela bouillonne et rejaillit sur les choses ou les gens. Cela peut être une cocotte-minute explosive, ou une cocotte-minute implusive, quand je retourne la violence contre moi. Je me suicide dans la surconsommation de médicaments, dans les addictions diverses, mais également dans la dépression, le burn-out ou toutes sortes de maladie résultant d'émotions refoulées et non traitées. Nous ferions l'économie de bien des souffrances et de bien des violences, si chaque enfant allant à l'école, en plus d'apprendre à lire, écrire et calculer, apprenait à communiquer, à savoir ce qui le réjouit, le rend triste ou fait sens pour lui...

### **Nourrir notre bien-être plutôt que compenser notre mal-être**

Je suis devenu thérapeute. J'avais envie d'accompagner les gens. En les accompagnant, je m'accompagnais moi-même, car j'ai découvert combien j'étais pris dans des mécanismes qui m'éloignaient de moi. J'avais de bons parents généreux, une éducation à la campagne dans la tradition catholique... un cadre beaucoup plus confortable et soutenant que celui des gamins de la rue dont je m'occupais, mais je n'avais reçu aucune clé de connaissance de moi, aucune clé pour parler de moi, de façon claire, avec un peu de discernement. Quand les choses ne se passaient pas comme je voulais, je savais balancer leurs quatre vérités aux autres, mais rien ne m'avait appris à parler juste de moi. Peu à peu, je constate le désastre de nos bonnes éducations ; des gens qui sont habitués à être hors d'eux « fais ceci ! fais cela ! suis le programme ! obtiens tel diplôme ! engage toi ! gagne ta vie ! ». Il n'y a rien de leur éducation qui les invite à vérifier comment ils se sentent, vers quoi ils aimeraient aller, où est leur élan de vie... Tensions terribles dans lesquelles s'engouffrent aujourd'hui tous les mécanismes compensatoires. Je cherche à l'extérieur de moi un substitut pour compenser mon mal être intérieur, et bien sûr la société de consommation s'engouffre là-dedans : « change de cuisine, tu iras mieux ! », « achète une belle voiture, tout ira bien ! »... Nous avons créé une société dans laquelle nous avons beaucoup plus appris à compenser notre mal-être qu'à nourrir notre bien-être intérieur.



### **Mettre le meilleur de soi au service de la société**

L'idée est de développer cette intériorité citoyenne, de donner le meilleur de soi au service de tous ! Mais cela demande que l'on ait rencontré, touché et compris ce « meilleur de soi ». Depuis plus de 20 ans que j'accompagne les personnes à travers cycles et saisons de l'existence, j'ai la conviction qu'il y a un merveilleux trésor dans le cœur de chacun de nous à partager. L'idée de mon travail,

c'est qu'une personne qui s'implique avec suffisamment de rigueur et de profondeur dans un travail psycho-spirituel, - les deux enjeux se joignent et dansent ensemble- , fait au fond du développement social durable. Pour moi, le vrai pivot de changement du monde qui, nous le voyons bien, va droit comme le Titanic sur son iceberg, est de réapprendre à savoir qui je suis, et ce que je veux vivre. Nous réalisons bien que nous n'allons pas réussir à changer notre rapport à l'extérieur sans avoir transformé notre rapport à l'intérieur. Nous n'allons pas par miracle respecter la nature tellement abusée aujourd'hui sans avoir appris avec finesse à respecter notre nature intime. Nous percevons bien que la violence perpétuée sur la nature, les ressources, la terre... est l'expression spectaculaire d'une violence que nous perpétons sur nous-même depuis des générations. A ne pas respecter nos intuitions, notre délicatesse de cœur, notre sensibilité, nos rythmes doux... nous nous sommes blindés. Nous sommes partis dans une sorte de combat à l'extérieur. Le travail de paix commence par démanteler le système de pensée qui nous amène dans cette course éperdue. Cela demande d'apprendre à ralentir d'abord, à s'asseoir ensuite et à laisser tout doucement le sceau du discernement descendre dans le puits de la connaissance universelle. S'il y a bien un langage commun dans les traditions, c'est « assieds-toi ! fais silence ! descends à l'intime de toi et toutes les réponses te seront données ! » . On ne peut puiser à l'eau du puits quand on court à toute vitesse.

Un des premiers outils de paix c'est donc d'apprendre à ralentir. Ce n'est pas compliqué, c'est juste à mettre en place : organiser des moments de présence, d'attention, de discernement à comprendre sa mécanique intérieure, apprendre à se réancrer dans ses valeurs et regarder le souffle. Certains préfèrent les traditions bien établies (ça peut être très soutenant), d'autres ont besoin d'être plus décloisonnés de ces appartenances (ça peut être très inspirant).

### **Elever le niveau de conscience de nos dirigeants**

Ce qui me frappe, au cours du temps, c'est de voir combien la population me paraît plus éveillée que ses dirigeants, qui eux restent coincés dans le niveau de conscience de ce qu'ils ont toujours fait. Ils illustrent à merveille la formule de Paul Watzlawick <sup>1</sup> : « si l'on fait ce que l'on a toujours fait, on obtient ce que l'on a toujours obtenu ». Si on veut obtenir autre chose sur le plan de la vie individuelle relationnelle et de la vie sociale/politique/économique, on doit faire autrement. Mais comment faire autrement, si vous pensez pareil ? C'est juste impossible. En restant au même niveau de pensée, on reproduit et on obtient les mêmes choses. On voit bien que le changement intérieur est le pivot du changement global... Ce n'est pas un lieu de tout repos, c'est un lieu de dissolution de l'ancien système. L'intériorité est le creuset des alchimistes. On émiette, on pilonne, on casse, on ébouillante, on évapore et on tente de transformer le plomb de nos automatismes et de nos habitudes en l'or de l'unité, de l'appartenance et du sens. Pour moi accepter de traverser ces inconforts, c'est vraiment citoyen ! Devant les enjeux qui se présentent à nous aujourd'hui... notamment le tissage et le métissage extraordinaire des populations et les exodes pour multiples raisons, nous avons intérêt à développer de grandes capacités d'accueil de l'autre dans sa différence et de grandes capacités de bonne estime de soi. Nous allons rencontrer du monde ! Beaucoup de nos contemporains sont très éveillés et engagés dans les mouvements écologiques, de citoyenneté du nouveau paradigme et du changement de conscience. Ils font leur part de colibri... Mais nos dirigeants continuent à faire ce qu'on a toujours fait, en risquant d'obtenir ce qu'on a toujours obtenu.

Dans les jours qui ont suivi les attentats du Bataclan, le



<sup>1</sup> celui qui a mis au point les premiers principes de l'analyse des systèmes relationnels.

président français a ordonné une mission de bombardements en Syrie. David Van Reybrouck a publié dans Le Monde une chronique qui s'intitule « Monsieur le Président, vous êtes tombé dans le panneau ! »... « Tu fais ce que tu as toujours fait ». « Tu es attaqué au lieu de chercher à comprendre pourquoi il y a cette manifestation de haine, de colère et de rage ». Tu n'as pas cherché à voir plus loin l'expression d'une frustration considérable.... Si un être humain se sent reconnu, aimé, chéri dans tout ce qu'il est, qu'il est encouragé dans ses talents, aimé dans ses fragilités avec beaucoup de bienveillance.... pourquoi cet être humain utiliserait-il la violence pour se sentir exister ? La violence est simplement un tragique moyen de tenter de dire à l'autre « j'existe ». Quand vous avez haussé le ton d'une façon un peu agressive avec votre cher conjoint ou votre ado adorable, n'était-ce pas que vous rêviez d'avoir un peu d'écoute et d'attention pour ce que vous sentez. C'est la frustration de ne pas vous être senti écouté, soutenu et accepté qui a fait que vous avez haussé le ton, ou plus... Nous pouvons reconnaître dans nos propres parcours que si nous utilisons la violence verbale, c'est que nous ressentons des frustrations. Si nous avons pris le soin de nos besoins à temps, nous n'en serions pas arrivés au niveau où la violence se manifeste.

### **La force de la non-violence et du travail intérieur**

Il y a une immense force derrière la non-violence, qui n'apparaît pas du premier chef, parce qu'elle n'est pas de même nature que la force militaire des chars de l'autorité et des bombardements. La conviction d'un être ancré et inspiré a un pouvoir charismatique. Il n'est qu'à relire les textes de Nelson Mandela, Vaclav Havel, Martin Luther King ou de Gandhi et de mesurer que ces personnes ont réussi des transformations socio-politiques considérables de façon non violente. Ces personnes ont puisé dans la malchance de leurs années d'emprisonnement, la force de se « coltiner » avec eux-mêmes, d'aller rencontrer leur être profond derrière l'ego et de déployer ce discernement au service de tous. Lorsque Mandela sort de 33 ans de prison, il retrouve le juge qui l'avait condamné, non pas pour lui dire « on va régler nos comptes maintenant ! », mais plutôt « tu es magistrat, j'ai besoin de magistrats et on va sortir le pays de l'apartheid ». Si ces personnes ont pu faire des changements sociaux concrets, c'est qu'ils ont travaillé une intériorité solide, profonde, ancrée. C'est bien cet ancrage qui permet l'action juste, contrairement à cette idée soi-disant laïque de ne pas vouloir mélanger les choses : vie intime et société. La laïcité ce n'est pas l'absence d'intériorité, la laïcité c'est l'accueil de toutes les formes d'intériorité, de toutes les formes de sens, philosophiques, laïques spirituelles ou religieuses... Beaucoup de gens n'ont plus trouvé dans la pratique des religions les réponses aux questions de sens qu'ils se posaient, du coup ils ont abandonné avec la pratique religieuse la vie intérieure. Des personnes peuvent vivre une vie extrêmement profonde et inspirante sans pratique religieuse parce qu'ils ont une grande vie intérieure, mais je ne pense pas que l'on puisse vivre une vie intéressante sans vie intérieure. L'enjeu est de rétablir l'intériorité, de témoigner par notre façon d'être que nous vivons une vie intérieure. Sans cela, nous sommes perdus. C'est ainsi qu'un citoyen pacifié se révèle être un citoyen pacifiant. Il est plus qu'urgent aujourd'hui que nous soyons cohérents, vigilants, attentifs, délicats dans nos attentions aux uns et aux autres...