

# AMBASSADEURS DE PAIX

## A. INTRODUCTION

Le [Pôle Créatif Liégeois](#) prépare humblement un projet bénévole qu'il appelle les "Ambassadeurs de Paix". Il s'adresse aux jeunes, de 6 à 26 ans, et aux aînés, à partir de 27 ans.

Pour ce projet, nous nous inspirerons librement des personnes suivantes :

- [Monsieur Jean-Michel CORNU](#), spécialiste français en coopération et en intelligence collective ;
- [Docteur Thomas GORDON](#), spécialiste américain en gestion de conflit ;
- [Monsieur Thomas D'ANSEBOURG](#), spécialiste belge en communication non violente ;
- [Robert BADEN-POWELL](#), fondateur britannique du scoutisme.

Cette liste est non exhaustive.

Nous pensons que la Paix ressentie en nous peut influencer positivement la Paix dans notre famille, dans notre quartier, dans notre pays et même dans le monde entier.

## B. PRÉSENTATION

Nous proposons un chemin d'expérimentation que nous détaillons ci-dessous. Si vous avez testé d'autres méthodes, vous pourrez les partager avec nous.

1. Pour commencer, nous estimons qu'il est important d'apprendre à se connaître un minimum, de faire un peu d'introspection, seul, ou accompagné. **Pour les jeunes**, nous préconisons d'utiliser le concept imaginé par Monsieur Jean-Michel CORNU avec le personnage de **Plonk** dans ces deux vidéos :

- <https://youtu.be/P75MjKrEljk>
- <https://youtu.be/iGKWdPuKVIE>

Voici la représentation de Plonk selon le Pôle :



Nous pourrions résumer la vidéo de Monsieur CORNU comme ceci :

1. Une attaque de Plonk est une tension difficilement évitable.
2. La première réaction qu'on ressent est un sentiment d'injustice (pourquoi moi ?)
3. Cela donne envie de répliquer ("permis de tuer"). La réplique de celui qui est attaqué crée une difficulté à s'excuser (qui a commencé ?)
4. Lorsque la dispute est terminée, il reste le ressassement. Cela amplifie le problème au lieu de l'atténuer.

D'après Monsieur Cornu, les solutions sont :

1. **En début de conflit** : le pardon comme réflexe culturel.
2. **En première réaction** : la communication non violente (CNV) dans le cas où on arrive à garder son calme, ainsi que l'auto-domestication, sachant que les humains ont, en général, une propension naturelle à la "[gentillesse](#)".
3. **Lorsque le ping-pong (attaques et ripostes) s'installe** : médiation et "[ho'oponopono](#)" (technique hawaïenne de capacité à s'excuser : "Désolé - Pardon - Merci - Je t'aime").
4. **En cas de ressassement** : évacuation des tensions en s'apercevant que c'est Plonk qui a attaqué, qui est responsable, et pas l'autre.

Pour approfondir la démarche de Monsieur Cornu, nous pensons qu'il est possible d'éviter une attaque de Plonk. Voici comment y arriver :

En cas d'énervement, nous pouvons penser à Plonk. Cela nous permet d'éviter de blâmer Pierre ou Paul. Nous comprenons que le seul "coupable" est Plonk. Si nous apprenons à sentir quand Plonk surgit en nous, cela nous permettra de ne pas le répandre autour de nous. Un Plonk nous envoie un message "négatif" lié à un événement extérieur. Nous pourrions tenter de l'identifier par la suite pour comprendre pourquoi cet événement a fait naître Plonk. Si cette tension est maîtrisée, nous pouvons l'apaiser en nous reconnectant à Philaé, la Paix en soi, et à son énergie positive. Nous avons créé une représentation de Philaé :



**En cas de conflit**, nous préconisons la méthode du Docteur GORDON : il s'agit d'écouter les deux parties en conflit et de chercher avec elles une solution gagnante-gagnante pour les deux.

Voici les principes de base de cette méthode, appliqués à la gestion des conflits entre enfants :

- **L'écoute active :**
  - Écoutez attentivement ce que chaque enfant souhaite dire, sans jugement ni interruption.
  - Encouragez-les à exprimer leurs sentiments et leurs besoins.
  - Reformulez ce qu'ils disent pour vous assurer que vous avez bien compris.
- **L'affirmation de soi (le « message-Je ») :**
  - Apprenez aux enfants à exprimer leurs propres sentiments et besoins de manière claire et respectueuse, en utilisant des « messages-Je ». Par exemple, au lieu de dire « Tu es méchant », ils peuvent dire « Je me sens triste quand tu prends mon jouet sans demander ».
- **La résolution de conflits sans perdant :**
  - Trouvez une solution qui satisfasse les besoins de tous les enfants impliqués.
  - Guidez-les à travers un processus de résolution de problème en plusieurs étapes :
    - Identifier le problème.
    - Trouver des solutions possibles.
    - Évaluer les solutions.
    - Choisir une solution acceptable pour tous.
    - Mettre en œuvre la solution.
    - Évaluer les résultats.

**Avec les aînés**, il est aussi possible d'utiliser la communication non violente (CNV) expliquée notamment par Monsieur Thomas D'ANSEMBOURG :  
<https://www.thomasdansembourg.com/introduction-a-la-communication-nonviolente-en-3-etapes/>  
<https://youtu.be/SPUs1xJfVmo?si=kgoPSHj2LazdCmcQ>

2. Après cette première phase d'apprentissage que nous proposons en Belgique et dans le monde, voici l'engagement que tout Ambassadeur de Paix peut prendre :



L'**Ambassadeur de Paix** est une personne de **confiance** qui s'engage au sein du **milieu** où il vit : famille, école, quartier, travail, amis, ... Il **respecte** et **protège** le **Vivant** (plantes, animaux, humains). En agissant pour un monde plus **équitable**, il montre sa **solidarité** envers les autres. Les obstacles, difficultés de toutes sortes ne lui font pas peur, car il s'applique à les surmonter avec **courage** et **détermination**. Pour devenir un Ambassadeur de Paix, il est bon de développer son **esprit** afin d'atteindre une **Paix intérieure** qui rejaillira sur les autres, dans un esprit de **partage** et d'**amitié**.

Chacun.e pourra se positionner par rapport à ces recommandations et déterminer s'il a encore du chemin à faire vers la Paix en lui/elle et autour de lui/elle.

3. Si vous pensez que cet engagement résonne en vous et que vous souhaitez y adhérer, nous vous proposons de revenir vers nous pour nous dire si vous avez encore des besoins en matière d'apprentissage. Si vous vous sentez prêt.e, nous pourrons vous remettre ou vous envoyer votre diplôme d'Ambassadeur de Paix :



### C. PROLONGEMENT DU PROJET

Notre association pratique et préconise le concept d'**autonomie solidaire**, proposé par Monsieur Jean-Marie LEJEUNE ; chaque Ambassadeur de Paix se sentira libre de rester ou non en [contact](#) avec le [Pôle Créatif Liégeois](#), même si ce dernier appréciera d'avoir des nouvelles de chacun.e. Notre association restera à leur disposition. Nous avons créé une communauté sur [WhatsApp](#) que vous pourrez rejoindre si vous le souhaitez.

Pour celles et ceux qui souhaiteraient développer leurs connaissances d'un monde à venir, nous conseillons la lecture de l'ouvrage de la psycho-sociologue française Madame Christine MARSAN intitulé : "[Délicate transition](#)".

Myriam Delvenne et André Frisaye  
Co-facilitateurs au sein du Pôle Créatif Liégeois

-----

André FRISAYE  
Facilitateur  
Tél : +32 42 33 65 13  
GSM : +32 475 37 15 47

Myriam DELVENNE  
Facilitatrice  
Tél : : +32 42 66 74 20  
GSM (personnel) : +32 485 48 88 65  
GSM (professionnel) : +32 479 86 79 41

