

# MANUEL PRATIQUE

## AFRICAIN

# DE RECONCILIATION

### CAHIER 4 SE PARLER EN VERITE ET SANS VIOLENCE

Collectif d'auteurs sous la direction de

*Sr. Thérèse Nicole Allegbé*  
*Sœur de La Providence de La Pommeraye en Afrique de l'Ouest*

*Maria Biedrawa*  
*Mouvement international de la Réconciliation,*  
*branche française*

JUIN 2013

# Cahier 4

## SE PARLER EN VERITE ET SANS VIOLENCE

### TABLE DES MATIERES

Buts de ce Cahier .....	4
Qu'est-ce que se connaître soi-même ? .....	4
Témoignage .....	7
Bon à savoir .....	8
Exercices et partage en groupe .....	9
Textes de méditation .....	14
Conclusion .....	15
Pour aller plus loin .....	15

#### Les thèmes des autres Cahiers

Cahier 1 :	Comment utiliser ce Manuel et Explication des mots importants
Cahier 2 :	Devenir réconciliateur
Cahier 3 :	Se connaître soi-même
<b>Cahier 4 :</b>	<b>Se parler en vérité et sans violence</b>
Cahier 5 :	Accueillir l'autre qui est différent
Cahier 6 :	Vivre ensemble dans la confiance
Cahier 7 :	Vivre avec les autres cultures
Cahier 8 :	Ecouter la souffrance de l'autre
Cahier 9 :	Créer une mémoire commune
Cahier 10 :	Agir sur les causes de la violence
Cahier 11 :	Se servir des méthodes non-violentes
Cahier 12 :	Croire en Dieu qui nous réconcilie

## SE PARLER EN VERITE ET SANS VIOLENCE

*« Il y a du bon dans le plus mauvais d'entre nous ; il y a du mauvais dans le meilleur d'entre nous. Lorsque nous découvrons la vérité, nous sommes moins poussés à haïr nos ennemis ».*

*Martin Luther KING*

### DWENNIMMEN – CORNE DU BELIER, SYMBOLE DE L'HUMILITE AVEC FORCE



*Avec humilité et force, construire une communauté où  
« Amour et vérité se rencontrent, justice et paix s'embrassent »*

*Ps 85, 11*

## BUTS DE CE CAHIER

Etre vrai dans notre relation avec nous-mêmes.

Etre vrai dans notre relation avec les autres.

Etre vrai d'une manière qui donne la vie et qui nous fait grandir ensemble.

## QU'EST-CE QUE C'EST SE PARLER EN VERITE ET SANS VIOLENCE ?

Communiquer, c'est recevoir et donner aux autres des nouvelles et dire *comment* je vis ces événements. C'est partager des connaissances, des informations et dire *pourquoi* cette information est importante, ce que je compte en faire, etc.

Parler en vérité, c'est vouloir rendre les choses claires pour moi-même et pour toutes les personnes concernées.

C'est parler avec les personnes concernées directement et non pas parler d'elles.

Ainsi, la communication sert à quelque chose de plus grand : la communion.

### 1. Communiquer : qui, quoi, comment

*Certains malentendus existent parce qu'il y a un problème au niveau du qui, quoi, comment.*

*Par ex : est-ce que le récepteur sait que l'émetteur s'adresse à lui ? Quand on parle de son expérience de dentiste, a-t-on le même « code » (les mêmes mots peuvent signifier des expériences bien différentes, selon nos cultures, générations, etc.)*

1. Il y a L'EMETTEUR ; c'est celui qui parle ; il entre en relation avec le récepteur.
2. Le RECEPTEUR, c'est celui qui reçoit le message.
3. Le MESSAGE, c'est ce qui est dit.
4. Le LANGAGE, c'est ce que les deux personnes qui parlent comprennent. A ce moment-là, on dit que le langage est commun. On a trouvé un « code » commun.
5. Le message passe par un CANAL, c'est-à-dire un moyen, par ex. l'écrit ou l'oral.
6. Ce canal utilise des OUTILS (on dit aussi supports), ce sont par exemple une lettre, un tableau, un ordinateur, etc... pour communiquer.
7. L'OBJECTIF, c'est le but du partage des idées. Cela peut être :
  - informer
  - expliquer quelque chose
  - convaincre quelqu'un, en lui donnant des raisons pourquoi je pense cela
  - faire agir quelqu'un par rapport à un but.

8. LES BRUITS, c'est ce qui empêche de communiquer. Le mot « bruit » signifie beaucoup de chose :

- il y a des mauvais comportements : par exemple, dans une réunion des personnes discutent entre elles. Elles font du bruit pendant que quelqu'un parle
- quand on utilise des mots difficiles, que les autres ne peuvent pas comprendre
- quand on utilise des appareils qui ne marchent pas bien ou qui ne sont pas adaptés à la situation
- le groupe s'est mal organisé, par ex. la rencontre a lieu dans un endroit où des enfants jouent au foot et on ne s'entend pas
- il y a aussi les « bruits intérieurs » : une personne a des soucis ou est amoureuse etc. et pense toujours à autre chose

9. La RETROACTION (l'action en retour) : c'est la réponse du récepteur au message de l'émetteur.

## 2. Nos systèmes de références

*C'est au nom de quoi que je dis quelque chose, au nom de quoi j'agis comme ça dans une certaine situation. Cette manière dépend de notre histoire personnelle, de l'éducation que nous avons reçue et de nos connaissances, nos valeurs, nos peurs, nos rôles etc.*

LA MOTIVATION : c'est ce qui me fait vivre, ce qui m'anime et qui fait que j'ai le désir d'entrer en relation avec cette personne.

LES ATTITUDES : nous nous conduisons toujours dans nos relations d'après ce que nous avons vécu et appris dans notre histoire personnelle, ce que nous savons faire.

LE STATUT : c'est ma place dans la société, dans la famille, dans un groupe, par exemple, en tant que responsable du groupe, en tant que plus ancien ou plus jeune ....

LE ROLE : Quand nous sommes en relation avec les autres, nous jouons des rôles d'après notre place dans la société. Je dois faire ce pour quoi on m'a mis à cette place. Par exemple, dans une organisation, si je suis chargé d'accueillir, je dois être prêt et libre, pour bien accueillir les autres. Et je dois savoir comment faire.

### 3. Qu'est-ce qui peut nous empêcher de parler en vérité ?

*Il est important de reconnaître ce qui peut nous empêcher de communiquer en vérité et de travailler progressivement à changer nos habitudes de communication. Idéalement, nous pouvons nous entraîner avec d'autres. La communication non-violente en est un moyen. Nous en parlerons plus tard, dans la partie BON A SAVOIR.*

*Mais voyons déjà quelques obstacles. Ces obstacles peuvent nous empêcher de dire ce que nous avons à dire. Or, cela marche dans les deux sens : nous pouvons également être source de ces obstacles. Dans notre relecture il s'agit de découvrir : comment est-ce que cela m'empêche et comment est-ce que j'empêche les autres de me parler en faisant ainsi.*

**COLLER DES ETIQUETTES :** C'est dire de quelqu'un ou d'un groupe : « Il est comme ça. », « Ils sont comme ça. » Souvent, on le dit dans le dos de la personne qui n'en sait rien. Les autres commencent à la juger par ce qui est dit d'elle. Elle n'a pas l'occasion de se défendre, de clarifier les choses.

**LE DENIGREMENT :** c'est se moquer des autres, les abaisser, les humilier : on refuse de voir leurs qualités et que toute personne mérite le respect, simplement parce qu'elle est une personne humaine. Les grandes violences collectives (guerres civiles, persécutions etc.) sont toujours précédées par une période de dénigrement. On déshumanise l'autre. Plus tard, il sera plus facile de justifier sa violence contre lui.

**LES REPROCHES ET LES INSULTES :** quand nous sommes énervés et en colère ou s'il nous manque quelque chose, nous disons que c'est la faute des autres et jamais la mienne : « Tu vois, je me suis mis en colère, c'est à cause de toi. Tu es trop compliqué, tu ne fais jamais ce qu'on te demande. »

**LE MERITE, LES EXIGENCES :** nous promettons une récompense ou une punition, pour que les gens fassent ce que nous voulons : « Mon garçon, si tu travailles bien à l'école, je te paierai un vélo pour Noël. Si tu ne travailles pas, je ne te donnerai pas d'argent. L'argent, il faut le mériter ». La personne n'est plus aimée pour elle-même, mais pour ce qu'elle « produit ». Et ce produit, ce sont les autres qui le choisissent, qui l'exigent. Cela peut nous rendre dépendants du regard des autres qui exercent un pouvoir sur nous. Le jour où une personne n'en peut plus, elle aura peut-être peur de le dire.

**LES COMPARAISONS :** Si nous nous comparons en permanence, cela nous fait entrer dans une recherche de « toujours mieux, toujours plus que l'autre » ou souffrir de nous voir « toujours inférieur » aux autres. A la longue, nous pouvons perdre le sens de ce que nous pouvons réaliser nous-mêmes, à notre mesure, et nous ne le valorisons plus à la juste mesure.

## TEMOIGNAGE

*« J'ai été invitée à travailler avec des communautés religieuses qui avaient des problèmes pour se comprendre. Que se passait-il ?*

*Depuis la nuit du 18 au 19 septembre 2002, la Côte d'Ivoire a connu de gros problèmes politiques auxquels on a donné plusieurs noms : guerre civile, guerre entre ethnies, guerre entre religions. Pour la première fois, à ce moment-là, le pays a connu la guerre. On a utilisé des armes lourdes. Il y a eu beaucoup de morts et de blessés. Beaucoup de gens ont quitté le nord et le centre du pays pour venir au sud. D'autres ont quitté l'ouest du pays pour venir au sud-est. Et la guerre a duré plusieurs années. Le pays a été coupé en deux, et même en trois. Bouaké était le centre des rebelles. Les Forces de défense et de sécurité, qui soutenaient le Président, ont décidé de libérer la ville de Bouaké de la main des rebelles.*

*Le problème pour se comprendre, et qui faisait souffrir ces communautés religieuses, venait en grande partie de l'opposition entre les Forces de défense et de sécurité de la Côte d'Ivoire et l'Armée française. En 2004, on a envoyé des bombes contre des soldats français, à Bouaké. Il y a eu des morts. La France a répondu militairement. A ce moment-là, chacun avait ses idées sur la part de responsabilité de la France et du Burkina Faso, le pays voisin, dans cette guerre par rapport à la Côte d'Ivoire. Or, dans ces communautés religieuses, il y avait des Sœurs ivoiriennes, françaises, et burkinabés. La division entre ces Sœurs était forte, à cause des difficultés à se parler pour se faire comprendre. Il y avait les accusations et les suppositions. Certaines Sœurs pensaient qu'elles étaient méprisées par les autres ou même rejetées. Il y avait beaucoup de souffrances et des paroles violentes, qui attaquaient « les autres ». Cela a amené même à se demander : est-ce que Dieu existe ? Que pense-t-Il de l'Afrique et des africains. Certaines Sœurs se disaient : « Où est Dieu ? Est-ce qu'Il n'est pas du côté d'un pays ? Dieu a-t-il une couleur de peau ? De quel côté est Dieu ? ». Les Sœurs burkinabés, françaises et ivoiriennes avaient peur les unes des autres. Elles se rejetaient mutuellement.*

*Cependant, dans ces communautés, les Sœurs voulaient à tout prix retrouver l'unité entre elles. Elles étaient frappées et blessées gravement, pourtant elles ont réussi à se parler à nouveau. Comment cela a-t-il été possible ?*

*Nous avons essayé d'appliquer la Communication non-violente. »*

## BON A SAVOIR

La communication non-violente

a été inventée vers 1980 par Marshall B. ROSENBERG. Il a enseigné une méthode simple et organisée pour se connaître, pour se comprendre entre personnes et rendre les relations plus faciles, plus vraies.

### LES QUATRE TEMPS DE LA COMMUNICATION NON-VIOLENTE

La communication non violente se compose de quatre étapes simples. Ce qui fait qu'elle agit vraiment et qu'elle donne des résultats.

**1° - Regarder la situation en vérité :** cela demande d'apprendre à faire la différence entre juger les choses et les regarder. Il s'agit de remplacer nos idées faites à l'avance et trop générales, en apprenant à raconter ce que nous voyons vraiment. Nous devons dire exactement comme les choses se sont passées, sans rien rajouter et sans rien enlever.

Exemple : « Je suis malade, au lit depuis 15 jours et tu es venu me visiter, hier après-midi. Pourtant, il y avait une très grosse pluie ». Pour m'exprimer, j'utilise comme sujet le mot « je » (et non pas on, nous, eux ...)

**2° - Reconnaître nos sentiments :** il s'agit de me rendre compte de ce que je sens dans la situation que je vis ou que l'on me raconte. J'apprends à appeler les choses par leurs noms, et à utiliser des mots qui montrent ce que je sens en moi-même (nos émotions et sentiments).

Exemple : « Je suis très touché parce que tu as fait attention à moi. Ca m'a fait beaucoup de bien et je me sens en paix ».

**3° - Reconnaître le besoin qui est par derrière :** comprendre et savoir dire quel est le besoin qui a fait naître le sentiment en question. Cela permet de connaître les moyens à utiliser, pour répondre à nos besoins.

Exemple : « J'ai compris que j'ai besoin de soutien en ce moment difficile pour moi où je suis malade, parce que parfois je me sens très seule ».

**4° - Faire une demande qui est concrète, précise, réaliste et, si possible, une proposition (et non pas un ordre) :** le but de la demande, c'est d'expliquer avec des paroles claires ce que je propose pour répondre à mon besoin ou à notre souci commun. Nous réfléchissons ensemble, si et comment c'est possible.

Exemple : « Pourrais-tu passer une heure avec moi tous les deux jours, dans l'après-midi ? ».

Parfois, on a une responsabilité, par ex. de protéger un enfant. « Ne traverse pas la rue. Il y a tant de voitures ! », c'est un ordre juste. Mais rien n'empêche que je lui explique ensuite ce que j'ai vu comme danger, que je me sens responsable parce que je l'aime et j'ai besoin qu'il apprenne à faire attention.

## QU'EST-CE QUE CELA CHANGE DANS NOS RELATIONS ?

La communication non-violente nous apprend à nous **respecter** nous-mêmes, en étant attentifs à nos sentiments et à nos besoins. Elle nous apprend aussi à respecter l'autre, en connaissant ses sentiments et ses besoins.

Elle nous apprend à partager les pensées et ce que l'on vit **plus en profondeur**, indépendamment de « qui a tort et qui a raison ». Ainsi, les autres nous comprendront mieux, nous pouvons prévenir les conflits et pourrons aussi plus facilement nous respecter.

La communication non-violente nous apprend à **écouter** l'autre avec un cœur ouvert. Même s'il parle souvent d'une manière maladroite.

La communication non violente nous enseigne **l'empathie**, c'est-à-dire accueillir l'autre vraiment pour ce qu'il est, sans le juger. C'est mettre l'unité entre nous, en découvrant les qualités de chacun de ceux qui parlent.

La communication non-violente nous apprend **la bonté l'un envers l'autre**.

## EXERCICES ET ANIMATIONS EN GROUPE

*Les exercices qui suivent sont plus que de simples exercices pour se parler entre personnes. Ils ont été utilisés avec des communautés religieuses et de grands groupes pour les aider à recommencer à se parler en vérité après les longs moments de conflits et d'oppositions parfois injustes.*

### 1. Une manière de commencer à se parler dans la vérité.

Il s'agit ici d'une méthode de travail qui a été utilisée avec la communauté religieuse dont on a parlé plus haut dans le témoignage. Cette méthode a permis de régler les oppositions claires ou cachées, dans une situation de guerre, en Côte d'Ivoire. Un chemin de réconciliation s'est alors à nouveau ouvert. Le but est celui-ci : apprendre à se parler en vérité, dans une situation d'opposition grave.

Première étape : Voici trois manières de faire qui peuvent nous aider :

- . On s'assoit en rond ou en demi-cercle pour que chacun puisse voir tout le monde.
- . Que chaque personne raconte ce qu'elle a vécu (les choses qui se sont passées)
- . Donner à chacun l'occasion de raconter ce qu'il a senti (ses émotions) dans ce qui a été vécu.

Cet exercice a pris beaucoup de temps.

La règle qu'on avait donnée était

- d'écouter les gens en silence, sans leur couper la parole,
- en respectant ce qu'ils disent et en l'accueillant : aussi bien ce qu'ils disaient que la façon dont ils le disaient.

Deuxième étape : Ensemble, on résume tout ce qu'on a dit. L'animateur veille à ce que les choses importantes que chaque personne a dites, soit mentionnées. En redisant les choses, chaque personne du groupe va sentir qu'elle est acceptée par les autres dans ce qu'elle a vécu et dans ce qu'elle a senti dans son cœur.

Troisième étape : Chaque personne apporte un objet, un symbole qui répond à la question « Aujourd'hui, à partir de tout ce que nous avons vécu, comment je me vois moi-même, comment je vois ma place dans la communauté ? » On les dépose au milieu du cercle. Chaque personne explique ce que veut dire pour elle cet objet symbole, et pourquoi elle l'a choisi.

Quatrième étape, on a cherché à trouver des qualités aux chefs politiques dont les partis étaient membres de la rébellion, ouvertement ou en secret. La question était : comment reconnaître des valeurs à quelqu'un, même si je ne l'aime pas, et même s'il me fait peur.

Si c'est trop difficile de parler ainsi des chefs politiques, on peut demander par exemple : trouver des qualités à une ou plusieurs personnes que nous connaissons et qui ne sont pas de notre côté.

Cinquième étape : Faire une petite relecture sur comment nous avons communiqué, comment nous avons parlé des faits, des sentiments ; qu'est-ce que cela a eu comme effet pour ceux qui ont parlé et ceux qui les ont écoutés ?

Sixième étape : Est-ce que nous sommes prêts à avancer ? Jésus dit à la personne paralysée depuis 38 ans : « Veux-tu guérir ? » (Jean 5, 6) Quels peuvent être les peurs, les encouragements ?

Huitième étape : Rechercher les choses qui nous unissent

Pour cette communauté, c'était une personne : Jésus-Christ. Pour trouver l'union, il fallait revenir au charisme particulier de la congrégation, à sa mission commune, à son histoire.

La communauté peut maintenant s'ouvrir sur un désir, plus grand et plus fort, d'être unie autour de Jésus-Christ. Un nouveau chemin a été ouvert.

## 2. Changer les étiquettes, ce qu'on pense des autres

- Chaque participant écrit sur un bout de papier une parole qu'on a dite sur lui et qui lui fait mal, par exemple « On dit de moi que je râle toujours ».
- Chaque personne attache ce papier sur son épaule, ou le colle sur son front.
- Tout le monde ira voir tout le monde. Pendant cette rencontre, la personne met ses mains dans la main de l'autre et dit : « On dit de moi que .... (par exemple, que j'ai un mauvais caractère). Parfois c'est vrai. Mais maintenant, je te dis que ma vérité profonde, c'est que je suis un enfant de Dieu qui m'aime. Et toi aussi, tu es un enfant de Dieu qui t'aime ». L'autre répond : « On dit de moi que ..... et peut-être qu'à un moment c'était vrai. Mais je te dis que maintenant, ma vérité profonde c'est que je suis un enfant de Dieu aimé par Lui. Et toi aussi, tu es un enfant de Dieu qui t'aime ».
- Ensuite, on se met en rond. Chacun vient déposer son petit papier dans une boîte, au milieu du rond. Et ensuite, on brûle les papiers. Ainsi, on montre que toutes ces accusations et ces pensées sur les autres sont terminées.

Propositions de textes bibliques pendant ce moment où l'on brûle les papiers ou comme clôture de l'exercice :

Une partie du psaume 124 (123) :

« Que le peuple d'Israël le dise : Des hommes nous ont attaqués, avec une colère brûlante.

A ce moment-là, si le Seigneur n'avait pas été pour nous,  
ils nous auraient mangés tout vivants...

Béni soit le Seigneur qui ne nous a pas laissés manger entre leurs dents.

Nous avons été comme les oiseaux qui se sont sauvés des filets du chasseur

Le filet s'est déchiré, et nous nous sommes sauvés ».

Apocalypse 12, 10 :

« Le temps de Dieu qui nous sauve est arrivé. Le temps de la patience et du Royaume de Dieu. Le temps du pouvoir de son Christ. Satan, celui qui accusait nos frères, a été jeté en bas. Lui qui accusait nos frères devant Dieu, le jour et la nuit ».

Cet exercice peut être la demande de pardon du début de la messe ou du culte ou une cérémonie spéciale de réconciliation.

**Avis à l'animateur :**

Après cet exercice, il est important de donner du temps, pour que les gens continuent à prier, sans se presser. Qu'ils prennent un temps de prière en silence. Et que chacun laisse descendre dans son cœur ce qu'il a vécu. Il ne faut pas faire tout de suite quelque chose d'autre. Ni étouffer ce que l'on a dit sous un tas de paroles. Nous avons dit que nous sommes enfants de Dieu. C'est important de prendre un peu de temps pour penser à cette parole. Et nous laisser consoler par elle.

Souvent, quand on fait cet exercice, au début les gens rient. Mais au fur et à mesure que l'on avance, les gens deviennent sérieux. Si on a dit et entendu 30 fois de suite, « Je suis enfant de Dieu qui m'aime », quelque chose de très important se passe dans notre cœur.

Ce n'est pas obligé que tout le monde dise exactement la même chose. Quand nous avons fait cet exercice, certaines personnes ont changé les paroles, d'après les gens qui étaient devant elles. Ou bien, d'autres ont ajouté un exemple qu'ils ont vécu en prenant leur temps. D'autres ont pleuré, sans même pouvoir parler. D'autres se sont pris dans les bras et se sont embrassés. Cela dépend de chaque personne et de chaque groupe. Il est important de laisser la liberté. On ne peut pas savoir à l'avance ce qui va se passer exactement. Il faut laisser les gens libres de faire ce qu'ils veulent, à condition que ce soit sérieux et vrai.

### **3. Nos vérités individuelles et communes à l'aide du psaume 85 (84)**

*Pour faire cet exercice, il faut être au moins 24 personnes. Le but c'est de changer une situation où les gens sont opposés les uns aux autres, avec beaucoup de tensions, et en faire une occasion où « l'amour et la vérité se rencontrent, la justice et la paix s'embrassent », comme le dit le psaume.*

*Parfois dans un groupe ou une communauté, il y a des paroles qui mettent les gens tout de suite en colère. Parce qu'on utilise les mêmes paroles, mais chacun comprend ces paroles d'une manière différente. Ou au contraire, on utilise des paroles différentes pour dire la même chose. Et alors on se croit divisés ou même opposés. C'est parce qu'on n'a pas pris le temps de s'écouter. Alors on ne voit pas que, en fait, on parle de la même chose.*

*Il y a aussi des mots qui font peur. A ce moment-là, une partie du groupe dit avec force que c'est très grave de parler comme cela. L'autre partie refuse avec la même force. Elle dit que ce n'est pas cela qu'elle a voulu dire.*

Prenons l'exemple du mot CLAN. S'il y a des petits groupes séparés entre nous, c'est qu'il y a des raisons. Mais ceux qui ne font pas partie d'un clan se sentent exclus.

On divise les gens en 8 groupes (par ex. compter 1,2, 3 ... 8 – tous les 1 ensemble, tous les 2 ensemble .... Le principe du hasard est important pour cet exercice).

Les groupes 1 à 4 se mettent dans une partie de la salle ; les groupes 5 à 8 se mettent dans l'autre partie de la salle.

Les groupes 1- 4 sont ceux qui imaginent qu'ils font partie d'un clan.

Les groupes 5-8 sont ceux qui imaginent qu'ils ne font pas partie d'un clan.

L'animateur lit le verset 11 du psaume 85 : « L'amour et la vérité se rencontrent. La justice et la paix s'embrassent ».

Il donne alors un rôle à chaque groupe :

- les groupes 1 et 5 seront l'amour
- les groupes 2 et 6 seront la vérité
- les groupes 3 et 7 seront la justice
- les groupes 4 et 8 seront la paix.

Chaque groupe prend maintenant un temps d'échange :

Groupe 1 : Quand nous faisons partie d'un clan, en terme d'amour, qu'est-ce que cela nous apporte ?

Un exemple vécu : « Nous, les jeunes, quand nous sommes arrivés, nous n'avons pas senti que les grands nous accueillent. Nous nous sentions très seuls. Nous voyions que nous n'étions pas aimés comme des jeunes, avec ce que nous sommes. Alors nous nous sommes regroupés entre nous. C'est peut-être cela que vous appelez clan ? »

Groupe 2 : Quand nous faisons partie d'un clan, en termes de vérité, ....

« Quand nous sommes ensemble, nous nous confirmons mutuellement. Cela nous donne une sécurité. Nous en trouvons d'autres qui nous donnent raison. ... »

Etc.

Groupe 5 : Quand nous ne faisons pas partie d'un clan, en termes d'amour, qu'est-ce que cela nous fait ?

Exemple : « Nous nous sommes senti seuls au début. Nous avons souvent essayé d'aller vers les autres, mais nous avons senti que les autres n'allaient pas nous laisser entrer dans leur cercle. Du coup, nous avons dû faire un travail personnel sur le pardon .... Ou accepter que la communauté dans laquelle je suis entrée n'est pas parfaite ..... »

Après l'échange, chaque groupe écrit un petit texte qu'il lira aux autres. Il sera structuré selon les 4 étapes de la communication non-violente :

- constat : ce que nous vivons (même si c'est imaginaire dans cet exercice !)
- les sentiments et ce que cela nous a fait, ce que nous avons appris .....
- les besoins
- les demandes

On se réunit ensuite en faisant un grand cercle. On peut aussi se retrouver dans une église. Chaque groupe lit lentement ce qu'il a écrit. On laisse un temps de silence entre chaque groupe, pour que chaque personne fasse entrer ces paroles dans son cœur.

Après cette lecture lente et avec des silences, on prie avec la Parole de Dieu et un geste.

Par exemple :

On se passe une bougie l'un à l'autre, en disant les paroles du prophète Isaïe (60, 1) : « Lève-toi, deviens lumière. Car la Lumière de Dieu est venue ». Celui qui reçoit la lumière se met alors debout et donne la lumière au suivant.

Si on a plus de temps, l'exercice vécu peut introduire un deuxième temps de réflexion :

On lit l'histoire de la Samaritaine. Quelle est la soif d'amour, la soif de vérité, la soif de justice et la soif de paix dans notre cœur en ce moment ?

Ensuite, on se passe l'un à l'autre unealebasse pleine d'eau. La personne qui reçoit laalebasse dit à celle qui tient laalebasse, la parole de la Samaritaine à Jésus (Jean 4, 15): « J'ai soif, donne-moi à boire ». Celui qui tient laalebasse lui donne à boire. Quand ce dernier a bu, il se tourne vers le suivant, qui lui dit, à son tour, les paroles de la Samaritaine. Et on continue ainsi, jusqu'à ce que tout le monde ait reçu l'eau, signe de l'Eau de Dieu qui nous fait vivre. Et qui nous réunit tous dans son Amour, sa Vérité, sa Justice et sa Paix.

Plus tard, on peut reprendre les demandes qui ont été faites et voir ce que l'on peut réaliser ensemble pour opérer un changement.

## **TEXTES DE MEDITATION**

### **Quelques références bibliques sur la vérité :**

Dans les psaumes : 14, 2 ; 24,5 ; 25,3 ; 85,11 ; 118, 30.

Dans le Siracide : 24, 25+47 ; 37, 19 ; 19, 23 ; 27, 10.

Aimer la vérité et la paix : Zacharie 8, 16-19.

Certains sont loin de la vérité : Sagesse 5, 6 + 6, 22 ; Tite 1, 14 ; Jacques 5, 19.

Que ton « oui » soit « oui » : Mt 5, 37

Faire la vérité : Jean 3, 19-21.

Pilate demande à Jésus : « Qu'est-ce que la Vérité ? » : Jean 18, 38

Jésus, homme de vérité : Jean 1, 14-17 ; Jean 14, 6 ; Ephésiens 4, 21 ; Jean 18, 37

Jésus demande la vérité pour ses apôtres : Jean 17, 17-19

Les hommes rendent la vérité captive : Romains 1, 18 ; 2<sup>e</sup> Lettre de St. Jean 3

Marcher dans la vérité : Galates : 5, 7. 1<sup>ère</sup> Jean 3, 19 ; Ephésiens 5, 9 ;

2<sup>ème</sup> Lettre aux Thessaloniens 2, 10 ; 1<sup>ère</sup> Lettre de St. Jean 3, 18

Dire la vérité comme Paul : Romains 9, 1 ; 2 Corinthiens 7, 14 ; Ephésiens 4, 25

## CONCLUSION

Jésus nous dit : « La Vérité vous rendra libres » (Jn 8, 31 à 42). Serons-nous capables de parler en vérité pour défaire les conflits ? Oui, c'est possible. Mais il faut le vouloir et s'y préparer quelles que soient notre histoire personnelle et les blessures que nous avons eues.

Etre capables de se parler en vérité, en utilisant la méthode de la communication non-violente, cela demande de la patience, envers soi-même et envers les autres. Cela demande du courage, pour chercher à bien se connaître soi-même. A partir de là, on peut commencer à changer des comportements et s'entraîner à mieux comprendre les oppositions. La communication non-violente est un chemin de conversion, de changement de notre vie, de notre cœur et de nos relations.

Elle permet de « jardiner la paix ».

## POUR ALLER PLUS LOIN

Publications :

Marshall Rosenberg : *Les mots sont des fenêtres ou bien ce sont des murs* ; 1999

Thomas d'Azembourg : *Cessez d'être gentils, soyez vrais !*; 2001

*Qui fuis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous?*; 2008

*Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* ; 2008

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication\\_non-violente\\_\(Rosenberg\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Communication_non-violente_(Rosenberg))