

COMPRENDRE POUR AGIR



ALBUM THÉMATIQUE

Pour une

culture

de

la

paix

LE RÉSEAU  
**INTERRE**  
**ACTIF**  
IN-TERRE-ACTIF.COM

Ton nom :

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Pour une culture de la paix</b>	<b>3</b>
<i>Qu'est-ce que la paix et l'éducation à la paix?</i>	
<b>La culture de la violence</b>	<b>4</b>
<i>Prendre conscience de l'omniprésence de la violence autour de nous</i>	
<b>Pourquoi autant de violence dans le monde?</b>	<b>6</b>
<i>Connaître ce qui cause la violence est essentiel pour bâtir la paix</i>	
<b>Des organisations au service de la paix</b>	<b>10</b>
<i>Bonne nouvelle : il existe toute une série d'organisations actives pour construire la paix mondiale!</i>	
<b>S'inspirer des leaders de la paix</b>	<b>12</b>
<i>Tu connais Malala Yousafzai, Martin Luther King junior et Mahatma Gandhi ?</i>	
<b>Des attitudes pacifiques qui font une différence</b>	<b>14</b>
<i>Incarner la paix au quotidien, c'est possible?</i>	
<b>Les stratégies pour résoudre pacifiquement un conflit</b>	<b>16</b>
<i>Apprends des trucs simples pour mieux gérer les conflits interpersonnels</i>	
<b>La communication non-violente</b>	<b>18</b>
<i>L'impact du choix des mots</i>	
<b>La médiation et la collaboration</b>	<b>20</b>
<i>L'art de s'entraider pour être de meilleures personnes</i>	
<b>Devenir acteur de paix</b>	<b>22</b>
<i>Joue un rôle, prends un engagement</i>	
<b>Glossaire</b>	<b>23</b>



## CRÉDITS

L'album thématique « Comprendre pour agir : Pour une culture de la paix » a été produit en 2015 par le Réseau In-Terre-Actif du Comité de Solidarité/Trois-Rivières.

Le Réseau In-Terre-Actif vise à sensibiliser et susciter l'engagement citoyen des jeunes du primaire et du secondaire, ainsi que du grand public sur divers enjeux sociaux, environnementaux et internationaux.

[www.in-terre-actif.com](http://www.in-terre-actif.com)

Coordonnateur du projet : Richard Grenier

Élaboration du contenu : Sarah Bourdages, Richard Grenier, Anick Michaud

Illustrations : Jacques Goldstyn (Boris)

Conception graphique et infographie : Martin Rinfret

Correction des textes : Marie-Laurence Bordeleau, Néné Diallo, Pierre-Luc Fillion

Pour consulter les documents de référence, le guide d'accompagnement pédagogique et trouver les réponses aux jeux proposés dans l'album, visitez le site web du Réseau In-Terre-Actif à l'adresse suivante : [www.in-terre-actif.com/paix](http://www.in-terre-actif.com/paix)

Pour toute autre information, communiquez avec l'équipe du Réseau In-Terre-Actif : [rita@in-terre-actif.com](mailto:rita@in-terre-actif.com)

Cet album est imprimé sur du papier recyclé à 100 % et du carton recyclé à 30 %.

Ce projet est rendu possible grâce à l'appui financier du ministère des Relations internationales et de la Francophonie (MRIF) par l'entremise du Fonds d'éducation et d'engagement du public en solidarité internationale (FEEPSI). Ce Fonds est délégué à l'Association québécoise des organismes de coopération internationale (AQOCI).



Pour une

culture

de

la

paix

## QU'EST-CE QUE LA PAIX?

**La paix**, un petit mot de quatre lettres si facile à prononcer, mais qui pose pourtant un réel défi aux humains. « Être en paix », « avoir la paix », « faire la paix », les nombreuses expressions qui l'utilisent nous font comprendre à quel point ce mot est riche de sens. Mais qu'est-ce que c'est au juste, la paix?

Il existe plusieurs façons de définir la paix. D'abord, l'état de calme et d'harmonie que l'on peut ressentir à l'intérieur de soi s'avère certainement un aspect important de la paix. Ensuite, la paix est aussi reliée aux rapports que nous entretenons avec les autres. Enfin, à plus grande échelle, la paix s'applique également à la relation que les nations ont entre elles. On peut donc dire qu'il y a une dimension personnelle, une dimension sociale et une dimension politique à la paix.

Chose certaine, la paix est fragile. Que ce soit au niveau personnel, interpersonnel, local ou international, la paix nécessite un engagement de tous les instants. Il faut en prendre soin. Elle est le résultat constant d'un projet et de choix à la fois personnels et collectifs. Un proverbe ivoirien dit que la paix, ce n'est pas juste un mot, c'est un comportement.

**Si l'on peut être, avoir et faire la paix, il est également possible de s'éduquer à la paix.**

## ÉDUCER À LA PAIX

S'éduquer à la paix signifie acquérir un ensemble de connaissances, de valeurs, d'attitudes et de compétences pour vivre en harmonie avec soi-même, avec les autres et avec la nature. L'éducation à la paix est nécessaire dans toutes les régions du monde, dans tous les pays et dans toutes les sociétés. Il s'agit d'un élément essentiel pour créer une culture de la paix.

**Les jeunes d'aujourd'hui méritent une éducation qui ne glorifie pas la guerre, mais éduque pour la paix, la non-violence et la coopération. Ils ont besoin des compétences et des savoirs qui leur permettront de cultiver la paix pour eux-mêmes et pour le monde auquel ils appartiennent.**

**CHOWDHURY Anwarul K.,  
ambassadeur des Nations-Unies**

## COMPRENDRE POUR AGIR!

Cet album thématique veut favoriser une meilleure compréhension de l'importance de construire un monde de paix. Il propose des outils et des stratégies pour résoudre pacifiquement les conflits au quotidien. Il invite à relever des défis et à poser des gestes concrets qui peuvent faire une différence.



# LA CULTURE DE LA VIOLENCE

Pour arriver à construire un monde de paix, il faut d'abord prendre conscience de la culture de la violence qui occupe différentes sphères de notre vie. La violence est si omniprésente au quotidien qu'elle en devient banale, qu'elle ne fait presque plus réagir.

## LA VIOLENCE DANS LES JEUX VIDÉOS

L'influence des jeux vidéo violents sur l'adoption de comportements agressifs chez les jeunes ne fait pas l'unanimité. Selon certains, ces jeux permettraient de développer des aptitudes de coopération, d'apprendre à mieux gérer la violence et la peur au quotidien et de se défouler. Pour d'autres, les jeux violents feraient augmenter les comportements agressifs chez les plus jeunes en présentant la violence comme une bonne façon de gérer ses conflits et de se faire justice soi-même dans la vie de tous les jours<sup>4</sup>. Les jeux vidéo violents viendraient également brouiller le jugement sur ce qui est bien ou mal, moral ou immoral, ainsi que diminuer la capacité d'empathie chez les joueurs<sup>5</sup>.

## LA VIOLENCE DANS LES MÉDIAS

Aux États-Unis, on estime que les enfants sont exposés à environ 200 000 actes violents et 40 000 meurtres à la télé, au cinéma et dans les bulletins d'information entre leur tendre enfance et leurs 18 ans<sup>1</sup>. La mort et la violence sont davantage présentes dans les films pour enfants. Il y a, en moyenne, 2,5 fois plus de possibilités d'y voir mourir un personnage important, souvent de manière brutale, dans les dix premières minutes du film. Cette expérience peut d'ailleurs s'avérer traumatisante pour un jeune qui n'est pas préparé à cela<sup>2</sup>.

En plus de banaliser le phénomène de la violence en présentant des gestes violents qui sont rarement accompagnés de conséquences pour ceux qui les commettent, la majorité des médias rendent les téléspectateurs plus tolérants aux comportements agressifs dont ils sont témoins au quotidien<sup>3</sup>.

Qu'en penses-tu?





# LE MILITARISME ET LES DÉPENSES MILITAIRES

Partout sur la planète, on assiste actuellement à une montée du militarisme, c'est-à-dire à une influence de plus en plus importante de l'armée et des valeurs militaires. Même notre vocabulaire est rempli de références militaires. Les expressions « conquérir de nouveaux marchés, imposer des couvre-feux aux jeunes, combattre la pauvreté, se faire bombarder de questions » en sont quelques exemples. Cela s'exprime également par l'augmentation des dépenses militaires dans de nombreux pays.

## Voyons quelques chiffres :

**En 2014**, les dépenses militaires mondiales se sont élevées à plus de **1 800 000 000 000 \$** (1800 milliards de dollars), dont près du tiers (610 milliards) pour les États-Unis seulement<sup>6</sup>.

**Le pays du monde** qui a le plus augmenté ses dépenses militaires dans la dernière décennie est la Chine, avec une augmentation de 160 % entre 2004 et 2013<sup>7</sup>.

**Le Canada**, avec un budget de près de 20 milliards de dollars, se situait au 19<sup>e</sup> rang mondial pour ses dépenses militaires<sup>8</sup>. Celles-ci ont connu une hausse de 28 % entre 2000 et 2012.

**Savais-tu** qu'il en coûterait 30 milliards de dollars par année pour éliminer la faim dans le monde<sup>10</sup> et 60 milliards de dollars pour abolir la pauvreté extrême de notre planète<sup>11</sup>? Il faut donc se questionner sur les choix de nos gouvernements. Pourquoi investir autant dans la culture de la guerre plutôt que dans la réduction de la faim et de la pauvreté?



## RELÈVE LES DÉFIS

- Fais la liste de jeux vidéos et de films non-violents qui te plaisent.


- Limite le temps que tu passes à jouer à des jeux agressifs ou à regarder des émissions qui contiennent de la violence.
- Choisis des héros qui règlent leurs conflits par des moyens pacifiques et qui ne glorifient pas la guerre.



# Pourquoi

# autant de

# VIOLENCE

# dans le

# MONDE ?

La violence et les conflits armés qui font rage aux quatre coins du globe ont de multiples sources. Essayons d'en comprendre quelques-unes.

## LES RESSOURCES NATURELLES

La **population mondiale**, le rythme de consommation et les besoins des humains grandissent sans cesse, tandis que les ressources naturelles nécessaires pour les satisfaire sont limitées. Cela fait en sorte que certains tentent par tous les moyens de s'appropriier les ressources naturelles des autres. Le pétrole, l'eau, les diamants, les terres fertiles, l'or et le bois font partie des ressources les plus convoitées sur la planète<sup>1</sup>.

Les ressources naturelles peuvent être une source de vives tensions si la population du pays où elles sont situées a l'impression que celles-ci génèrent des injustices. Cela peut se produire lorsque les citoyens ne bénéficient pas assez des **retombées économiques** reliées à ces ressources, ou s'ils constatent que les profits vont directement dans les poches de politiciens corrompus ou des grandes entreprises<sup>2</sup>. Dans de tels contextes, certains groupes peuvent utiliser les armes pour contrôler l'accès et s'approprier les ressources naturelles<sup>3</sup>.



## L'EXTRÊME PAUVRETÉ

Lorsqu'un **État** manque de ressources financières pour offrir des services publics de base, c'est le niveau de vie de la population qui en écope. C'est notamment le cas de nombreux pays du Sud qui peinent à rendre les soins de santé, l'éducation et l'approvisionnement en nourriture et en eau potable accessibles à l'ensemble de leurs citoyens.

L'extrême pauvreté et la perte de **dignité humaine** qui en résulte peuvent mettre les gens dans un état de colère et d'insatisfaction. Habités du sentiment de n'avoir « rien à perdre », ils pourront avoir davantage recours à la violence pour faire entendre leur voix et exiger de meilleures conditions de vie.

Ce phénomène est encore plus important lorsque de grandes injustices sont observables et ressenties au sein d'une même population. Par exemple : lorsqu'une très faible proportion des citoyens vit dans l'extrême **opulence** et que le reste du pays doit lutter pour sa survie au quotidien.



## LE PARTAGE DU TERRITOIRE

On **dénombre** actuellement 197 États sur la planète, dont 193 sont indépendants et membres de l'Organisation des Nations Unies (ONU). Toutefois, la situation mondiale n'en a pas toujours été ainsi. Au fil des siècles, des conflits, des conquêtes et des alliances entre les peuples, des frontières se sont déplacées, sont apparues ou ont été rayées de la carte. Certains pays sont même disparus tandis que d'autres tentent toujours d'être reconnus par la **communauté internationale**. Malheureusement, ces luttes pour l'indépendance se mènent souvent dans la violence et le chaos les plus complets.

Plus près de nous, le partage du territoire suscite également des remous et des confrontations au quotidien. Les « chicanes de voisins » pour l'utilisation d'une portion de la cour arrière ou encore les conflits entre des gens d'affaires et des citoyens pour le développement de projets commerciaux sur des terrains convoités en sont des démonstrations fréquentes et concrètes.

## L'ARMEMENT

**Lorsque les besoins** fondamentaux des gens ne sont pas comblés, les tensions augmentent et les risques d'explosions violentes sont bien réels. Dans de tels contextes, les gouvernements peuvent être tentés d'augmenter leurs dépenses militaires pour contenir et maîtriser la violence sur leur territoire. Ces investissements, généralement faits auprès de grands marchands d'armes des pays du Nord, font en sorte que moins d'argent peut ensuite être investi par ces pays démunis pour améliorer les conditions de vie des gens...

En Afrique seulement, on estime que les conflits armés occasionnent des dépenses de dizaines de milliards de dollars par année<sup>4</sup>, notamment pour l'achat d'équipement militaire, les **infrastructures** à reconstruire et les blessés à soigner. Ces sommes pourraient être dédiées à la lutte contre la pauvreté.



# LA SOIF DU POUVOIR

**Sans dire que toutes** les problématiques reliées au pouvoir entraînent des conflits qui menacent la paix, il faut reconnaître que notre société favorise une compétition parfois malsaine entre les individus, les institutions, les partis politiques et les entreprises.

Dans la vie de tous les jours, la lutte pour dominer, contrôler ou avoir le pouvoir peut prendre différentes formes. Nommons, entre autres, le fait de chercher à tout prix à être le premier, le meilleur, à tirer le plus d'avantages pour soi-même et à avoir raison. Ces attitudes et ces comportements, lorsqu'ils nous éloignent des valeurs de solidarité et d'entraide, nuisent à la culture du pacifisme autour de nous.



# L'UTILISATION DE LA RELIGION

**Toutes les religions**, sans exception, partagent et véhiculent des valeurs qui se ressemblent: l'amour, le partage, l'entraide, la solidarité envers les plus démunis, l'ouverture à l'autre... et la paix. Malheureusement, certains groupes ou individus utilisent la religion pour expliquer ou légitimer des actes de violence pourtant inexcusables et incompatibles avec ces valeurs. Ceux-ci choisissent d'avoir recours à la violence et à la terreur pour faire entendre leur message et imposer leur vision. Il ne faut toutefois pas oublier le fait que ces groupes représentent une infime minorité de personnes et ne sont pas du tout représentatifs de l'ensemble des pratiquants d'une religion.







# EXERCICE

**À plus petite échelle**, des conflits éclatent entre les personnes pour plusieurs raisons. Encerle, parmi les éléments suivants, des motifs fréquents de chicane dans ton milieu de vie (école, amis, maison, sport, etc.).

## LE DÉSIR DE VENGEANCE

**Une des causes majeures** de la violence est le désir de vengeance. Les individus et les nations qui subissent un tort ou qui se sentent humiliés, surtout publiquement, ont parfois vite recours à la vengeance pour tenter de se faire justice. L'orgueil blessé est souvent prêt à tout pour se venger.

Rappelons-nous toutefois que le fait de se venger violemment d'une critique qui a porté atteinte à notre personne ne prouve pas pour autant que celle-ci était injustifiée. Frapper quelqu'un qui vous a traité de menteur ne prouve pas que vous avez dit la vérité. La vengeance entraîne les personnes comme les États dans des cycles de ressentiment, de haine et de représailles qui n'ont pas de fin.

- Jalousie
- Fatigue
- Stress
- Mensonge
- Besoin d'attention non comblé
- Manque de respect
- Mauvaise communication
- Sentiment d'injustice
- Vouloir avoir raison
- Intransigeance
- Tristesse
- Déception
- Irresponsabilité
- Incapacité à partager
- Argent
- Infidélité



### RELÈVE LES DÉFIS

- 🌐 **Nomme un élément pour lequel tu entres souvent en conflit avec des personnes de ton entourage. Cherche des pistes de solutions pour améliorer cette situation et écris-les dans l'espace suivant.**


# Des organisations au service de la paix

## LES CASQUES BLEUS

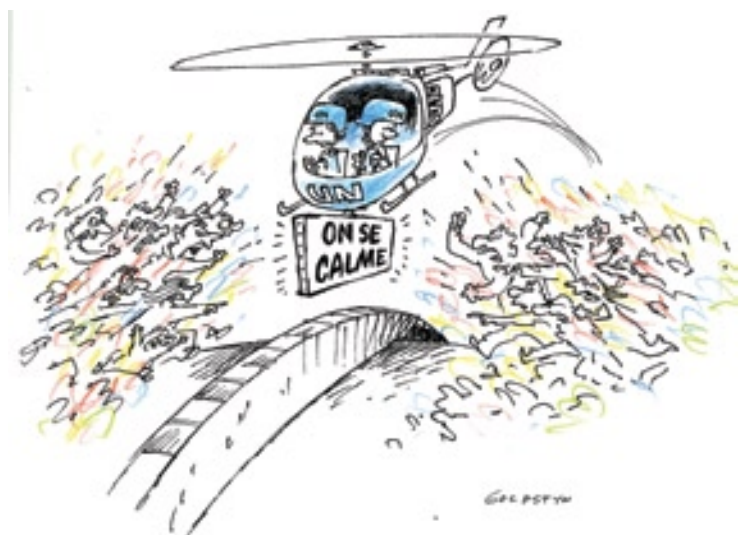
**La Force de maintien** de la paix des Nations Unies, aussi connue sous le nom de « Casques bleus » (à cause de la couleur du couvre-chef de ses soldats) sert à maintenir la paix et assurer la sécurité internationale. Depuis 1956, cette « armée internationale » au service de la paix a mené près de 70 opérations aux quatre coins du monde, avec différents objectifs : protéger les civils et les **réfugiés**, désarmer et déminer, surveiller l'application d'un cessez-le-feu, participer à la réinsertion d'anciens combattants, défendre les droits humains, veiller à l'organisation d'élections libres, former des policiers, etc.

En 2015, plus de 120 000 personnes étaient employées par les Casques bleus afin de s'assurer du bon déroulement des 16 missions<sup>1</sup> actuellement en cours. Cette organisation a d'ailleurs été récompensée par un **Prix Nobel** de la paix en 1988. Savais-tu que c'est l'ancien Premier ministre canadien Lester B. Pearson qui a proposé la création des Casques bleus?

Malgré l'ampleur de la culture de la violence et tous les obstacles à la paix, plusieurs organisations travaillent avec patience et conviction afin de construire un monde plus pacifique. Il s'avère important d'en connaître quelques-unes et de les appuyer.

## L'ONU

**L'Organisation des Nations Unies** (ONU) est une organisation internationale fondée en 1945 à la suite de la Deuxième Guerre mondiale. Elle compte actuellement 193 États (pays) Membres et son **siège social** est situé à New York. De par son statut unique à l'échelon international et les pouvoirs que lui confère sa **Charte** fondatrice, l'Organisation peut prendre des mesures pour résoudre un grand nombre de problèmes auxquels est confrontée l'humanité au 21<sup>e</sup> siècle, tels que la paix et la sécurité, les changements climatiques, le développement durable, les droits de l'homme, le désarmement, le terrorisme, les crises humanitaires et **sanitaires**, l'égalité entre hommes et femmes, la gouvernance, la production alimentaire et d'autres encore. L'ONU constitue aussi un forum où les pays peuvent exprimer leur point de vue, dialoguer et négocier afin de résoudre ensemble des problèmes<sup>2</sup>.



# LE COMITÉ INTERNATIONAL OLYMPIQUE

**Les Jeux Olympiques (JO)** sont depuis des centaines d'années un événement unique qui permet aux meilleurs athlètes du monde de s'affronter dans une ambiance festive et amicale. Savais-tu qu'à l'époque de la Grèce antique, les Jeux Olympiques marquaient une période d'arrêt de la guerre où les athlètes et les spectateurs pouvaient franchir les zones de conflits sans inquiétudes? De nos jours, le Comité International Olympique (CIO), autorité suprême du mouvement olympique, tente de faire revivre ce



concept de « trêve olympique » à l'occasion des Jeux Olympiques. Se faisant, il vise non seulement à protéger les athlètes et le sport en général, mais également à contribuer à la recherche de solutions pacifiques et diplomatiques aux conflits. Malheureusement, cette tradition n'est pas totalement respectée. Des critiques s'élèvent aussi face aux Jeux Olympiques jugés déloyaux par certains puisque les pays riches sont nettement avantagés dans la compétition par rapport aux pays en développement.

## LE TRAITÉ DE NON-PROLIFÉRATION DES ARMES NUCLÉAIRES

**Savais-tu qu'en 1945**, le largage de la **bombe atomique** par les Américains sur les villes japonaises d'Hiroshima et de Nagasaki fut la cause d'environ 200 000 morts, de destructions, de souffrances et de traumatismes d'une ampleur inouïe<sup>3</sup>? Pour la première fois, des humains ont en leur possession une arme pouvant anéantir la planète toute entière.

Pour réduire le risque que l'arme nucléaire se répande à travers le monde, le traité sur la non-prolifération des armes nucléaires (TNP) a été mis en place. Trois éléments constituent le cœur de ce traité.

**1. Les pays qui détiennent l'arme nucléaire ne doivent pas fournir d'armement nucléaire à ceux qui ne la possèdent pas et les États qui n'ont pas la bombe nucléaire ne doivent pas tenter de se la procurer de quelque façon.**

**2. Les pays signataires s'engagent à travailler ensemble pour faire cesser la course aux armements nucléaires.**

**3. Les États signataires doivent s'assurer que l'énergie nucléaire est utilisée à des fins pacifiques telles que la production d'électricité. Trois pays possédant l'arme nucléaire n'ont toujours pas signé le traité : l'Inde, Israël et le Pakistan.**

## QUESTIONS

- 1. Nomme les avantages de vivre dans un pays en paix.

- 2. Nomme les conséquences de vivre dans une zone de guerre.


## RELÈVE LES DÉFIS

- 3. Envois une lettre ou un dessin au Premier ministre du Canada et au Premier ministre du Québec pour leur demander que leurs gouvernements s'engagent davantage pour construire la paix dans le monde.

# S'INSPIRER des leaders

DE

LA

PAIX



MARTIN LUTHER KING JR

## MALALA YOUSAFZAI

Malala Yousafzai est originaire du Pakistan. Lorsque des extrémistes religieux s'emparent de la vallée où elle réside avec sa famille, ils y interdisent l'accès à l'éducation pour les filles. Malala poursuit malgré tout son parcours scolaire. À l'âge de 11 ans, elle se fait connaître en publiant son témoignage intitulé *Journal d'une écolière pakistanaise* pour revendiquer son droit à l'éducation.

En 2012, elle est victime d'une tentative d'assassinat où elle est grièvement blessée. Elle n'a alors que 15 ans. Malgré cette attaque, Malala refuse de se taire. À 17 ans, elle remporte le Prix Nobel de la paix, faisant d'elle la plus jeune récipiendaire dans l'histoire de ce prix. Aujourd'hui, elle est un symbole de la défense de l'éducation des filles dans le monde et poursuit son engagement pour le respect des droits des femmes et de la paix.



MALALA

### QUESTIONS

Nomme une personne de ta communauté qui t'inspire la paix. Explique ton choix. Remarque les qualités que cette personne a mises de l'avant.



## MARTIN LUTHER KING JR

Martin Luther King junior est un pasteur protestant qui a consacré sa vie à la lutte pacifique pour les droits des Noirs aux États-Unis. Il faut savoir que l'esclavage a longtemps existé aux États-Unis et que plusieurs lois interdisaient aux gens de couleurs d'avoir les mêmes droits que les blancs. Dans les années 1950-1960, Martin Luther-King, inspiré par Gandhi, encourage les afro-américains à s'opposer au racisme dont ils sont victimes par des gestes non-violents.

Les nombreuses manifestations pacifiques menées par Martin Luther King finiront par interdire la ségrégation raciale aux États-Unis. En 1963, il prononce son célèbre discours *I have a dream* : « Je fais le rêve qu'un jour, jusqu'au fin fond de la Géorgie, du Mississippi et de l'Alabama, les fils des anciens esclaves et les fils des anciens propriétaires d'esclaves pourront vivre ensemble comme des frères<sup>1</sup>. »

# GANDHI



**EN 1930,**

Gandhi organise une marche non-violente de près de 400km en Inde pour défier une loi britannique qui oblige tous les consommateurs indiens, y compris les plus pauvres, à payer un impôt sur le sel et leur interdit d'en récolter eux-mêmes. Cette marche a permis de changer la loi.

## GANDHI

Guide spirituel et dirigeant politique indien mort en 1948, Gandhi est une figure incontournable pour tous les pacifistes du monde entier. Les Indiens l'ont même surnommé « Mahatma » ce qui veut dire Grande Âme, ou « Bapu » ce qui signifie Père dans plusieurs langues indiennes. Gandhi a été reconnu comme le Père de la Nation en Inde. Son anniversaire de naissance, le 2 octobre, a été déclaré Journée internationale de la non-violence par les Nations unies.

Avocat ayant fait ses études de droit en Angleterre, Gandhi développa une méthode de **désobéissance civile** non-violente. D'abord en Afrique du Sud puis en Inde, il organise la lutte de la communauté indienne pour la reconnaissance et le respect de ses droits. Son influence a été marquante pour l'indépendance de l'Inde.

Par son exemple, Gandhi nous invite à résister de manière non-violente face à l'**oppression**. La colère, lui disait son grand-père, est un sentiment puissant qu'il faut savoir contrôler pour qu'il alimente des gestes positifs. Il insiste sur le fait qu'il faut d'abord savoir se maîtriser soi-même avant de pouvoir agir sur les autres. Gandhi prône également de désobéir massivement face à des lois jugées injustes.

Les idées et les actions de cet homme continuent d'exercer une influence considérable chez de nombreuses personnes et des organisations soucieuses de contrer les injustices par des moyens non-violents.

### Voici quelques citations<sup>2</sup> de Gandhi à méditer :

*Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous.*

*Une once de pratique vaut mieux que des tonnes de discours.*

*En opposant la haine à la haine, on ne fait que la répandre, en surface comme en profondeur.*

*Si l'on pratique « oeil pour oeil, dent pour dent », le monde entier sera bientôt aveugle et édenté.*

*Vivre tous simplement pour que tous puissent simplement vivre.*

*Il n'y a pas de chemin de paix, la paix, c'est le chemin.*

### CHOISIS UNE CITATION DE GANDHI ET DIS EN QUOI ELLE T'INSPIRE ?




### RELÈVE LES DÉFIS

Crée un slogan ou une citation pour la paix et diffuse ce message dans ton milieu de manière originale.

## DES ATTITUDES

## pacifiques

QUI

FONT

une différence

Pour bâtir un monde plus pacifique, il faut d'abord commencer par soi-même et débiter dès aujourd'hui! La paix se construit au quotidien en adoptant des attitudes et des comportements qui favorisent la paix. Comme pour la pratique d'un sport ou d'un instrument de musique, le développement de ces attitudes et des comportements qui leur sont reliés demandent du temps et du cœur. Cela nécessite un travail continu sur soi-même et une bonne dose de persévérance!

### LA SAINTE GESTION DE NOS FRUSTRATIONS

Il est tout à fait normal de vivre des frustrations. Construire la paix ne veut pas dire de ne plus en avoir mais plutôt d'apprendre à gérer nos émotions plus sainement. L'exercice physique, la pratique d'un sport ou d'un instrument de musique, le chant, la danse, la peinture, l'écriture sont des exemples d'activités qui permettent d'évacuer le stress, la colère ou d'autres émotions négatives qui peuvent nous habiter.

#### QUESTIONS

Quelles sont tes moyens pour gérer plus sainement les frustrations de la vie?


### L'OUVRETURE À LA DIFFÉRENCE

Développer des réflexes d'ouverture face à la différence est une condition nécessaire pour construire la paix. Dans la mesure où cela respecte les droits humains fondamentaux, ce qui est différent n'est pas forcément mauvais ou dangereux en soi. Malheureusement, plusieurs personnes tendent à le penser et à cultiver la peur de ceux qui ne sont pas ou qui ne pensent pas comme eux ainsi qu'à se refermer sur eux-mêmes.

Et si la différence était d'abord perçue comme une richesse ou une découverte? Cela suppose, entre autres, de manifester de l'intérêt à ce qui est différent, d'éviter les jugements hâtifs et, parfois, de remettre en question nos façons de faire et de voir la vie.

Si tout le monde pensait de la même façon, la vie serait peut-être plus facile mais tellement plus ennuyante. Le monde est riche de sa diversité.

#### QUESTIONS

Nomme quelques apprentissages que tu as effectués en côtoyant des gens différents de toi.




## LE PARTAGE

Le partage de nos talents, de nos biens, de nos sous et de notre temps est une attitude qui peut contribuer à faire une différence autour de nous et même à l'autre bout de la planète. Le partage permet, entre autres, à ce que chacun ait accès à une diversité de biens matériels, de services, de connaissances. Par exemple, le partage des idées de plusieurs personnes a permis d'enrichir le contenu de cet album et de donner du sens à notre travail.

## LA POLITESSE ET LA COURTOISIE

Bonjour! Merci! S'il-vous-plaît! Voilà quelques mots de politesse qu'on nous a enseignés mais que nous omettons souvent de prononcer. Ceux-ci font pourtant une réelle différence dans nos rapports avec les autres. La courtoisie est une forme de politesse qui nous amène à agir en prenant en compte les besoins des autres. Par exemple, on est courtois lorsque l'on cède notre place à une personne plus âgée dans un autobus ou que l'on retient la porte pour une personne derrière nous à l'entrée d'un commerce.

## L'ALTRUISME

Accorder de la valeur à l'autre et se sentir concerné par sa situation sont deux composantes essentielles de l'altruisme. Cette attitude se manifeste sous la forme de la bienveillance (vouloir du bien) envers les autres peu importe que nous les connaissons ou non. Une personne altruiste tentera donc de prendre soin et de venir en aide à l'autre qui est dans le besoin. À l'inverse, si nous accordons peu de valeur à l'autre, il nous sera indifférent et son malheur ou son bonheur nous importera peu.



## RELÈVE LES DÉFIS

Associe les attitudes suivantes à leur définition.

- |                |                   |
|----------------|-------------------|
| 1. L'ÉGOÏSME   | 4. L'ENTRAIDE     |
| 2. LE RESPECT  | 5. LA GRATITUDE   |
| 3. LA JALOUSIE | 6. L'INDIFFÉRENCE |

Sentiment d'envie à l'égard de quelqu'un qui possède ce que l'on n'a pas ou ce que l'on voudrait avoir. Cela s'accompagne souvent d'hostilité et de dépit.

État, sentiment de quelqu'un qui ne se sent pas concerné, touché par quelque chose, ou qui n'accorde aucune attention, aucun intérêt à quelqu'un, à quelque chose.

Sentiment de considération que l'on a envers des personnes ou des choses et qui nous amène à les traiter avec des égards particuliers.

Tempérament qui consiste à avoir tendance à privilégier son intérêt propre aux dépens de celui du reste du monde en général, ou d'autrui en particulier.

Reconnaissance pour un service ou un bienfait reçu.

C'est l'action de s'aider les uns les autres, c'est choisir de partager.

# Des stratégies pour résoudre pacifiquement

## un conflit

**C'est un fait inévitable:** chacun d'entre nous vivra des conflits de plus ou moins grande envergure au cours de sa vie. Même si ce phénomène en soi n'a rien d'anormal, il reste très important d'apprendre à régler ces conflits rapidement afin d'éviter qu'ils dégènèrent inutilement. Plus cet apprentissage est effectué à un jeune âge et est inculqué dans les valeurs transmises par la famille et/ou à l'école, plus celle-ci est par la suite en mesure de semer la paix sur son passage, et ce, tout au long de sa vie.

### Les origines des conflits entre les personnes

Les racines des différends interpersonnels sont sensiblement les mêmes que celles des conflits mondiaux. On entre en conflit à la suite d'une incompréhension mutuelle, à cause de préjugés découlant de l'ignorance ou de la méconnaissance de l'autre ou de sa réalité, parce qu'on est ou que l'on se croit victime d'une injustice. Un conflit peut naître aussi lorsque l'une des parties concernées adopte une attitude de fermeture ou de provocation par rapport à l'autre et à ses demandes.



## User de stratégies!

À petite ou à grande échelle, il est nécessaire de développer des mécanismes pour nous aider à ne pas céder à l'escalade de la mésestente ou de la violence. L'adoption de stratégies efficaces peut faire en sorte de transformer une potentielle situation conflictuelle en accommodement pacifique « gagnant-gagnant », c'est-à-dire qui convient à toutes les personnes impliquées. Ces stratégies constituent des atouts considérables pour mettre un terme aux mésestentes et repartir sur de nouvelles bases.

**Se calmer avant toute chose car la colère n'est pas une bonne conseillère,**

**Ne pas attendre que ce soit les autres qui viennent vers nous pour régler le conflit,**

**Démontrer de l'ouverture et le réel désir de collaborer avec l'autre pour régler le différend,**

**Laisser à chacun la possibilité de s'exprimer librement, mais respectueusement, sur sa perception du conflit,**

**Pratiquer l'écoute active, qui consiste à reformuler l'opinion formulée par l'autre personne pour s'assurer de l'avoir bien comprise,**

**Choisir de communiquer par écrit si les émotions nous empêchent de le faire respectueusement en paroles,**

**Accueillir la critique constructive de l'autre,**

**Au besoin, faire appel à un adulte ou à une personne-ressource qui peut t'écouter, te conseiller et agir comme médiateur entre toi et l'autre personne,**

**Être capable de reconnaître ses torts et de présenter des excuses sincères,**

**Aller rapidement chercher de l'aide auprès d'un adulte ou d'un intervenant professionnel si tu as peur, si tu te sens victime d'intimidation ou s'il y a de la violence physique ou psychologique.**





# Aide-mémoire

**Réfère-toi à cette méthode de résolution de problème lors de situations de conflits!**

## DÉCRIRE LE PROBLÈME

Dès le départ, identifie la situation qui te pose problème et ce que tu aimerais changer.

## NOMMER TES ÉMOTIONS

Dis à l'autre personne ce que tu ressens par rapport à ce problème.

## RECHERCHER LES SOLUTIONS

Cherche des solutions avec l'autre. Écrivez toutes les idées sur une feuille de papier.

## ÉVALUER LES SOLUTIONS

Soupèse chacune des solutions avec l'autre. La solution est-elle réaliste? Est-ce qu'elle vous satisfait tous les deux? Est-ce qu'elle pourra régler le problème efficacement?

## ÉTABLIR UNE ENTENTE

Ensemble, choisissez la solution que vous préférez et faites une entente que chacun s'engage à respecter.

## RÉÉVALUER

Vérifie, quelque temps plus tard, si l'entente a été respectée et si le problème est réglé. Si la solution choisie n'a pas fonctionné, vous pouvez en essayer une autre.



## RELÈVE LES DÉFIS

Parmi les stratégies mentionnées dans ces pages, nomme celles que tu gagnerais à utiliser lors de la résolution de conflits interpersonnels.


# La communication

## NON-VIOLENTE



Dans notre vie courante, une des stratégies les plus concrètes et simples à mettre en application pour participer à la construction d'un monde pacifique et harmonieux passe par notre façon de communiquer avec les autres. Le recours à la communication non-violente (verbale et non-verbale) peut faire toute la différence dans nos rapports avec notre famille, nos ami(e)s, nos enseignant(e)s et tous ceux qui nous entourent. Elle peut notamment influencer positivement l'issue d'une discussion ou d'un différend en mettant les personnes impliquées dans des dispositions favorables, où elles se sentent respectées et sont plus propices à vouloir faire des compromis.

### Qu'est-ce que la communication non-violente?

**La communication non-violente** est une méthode communicationnelle développée dans les années 1960 par le psychologue américain Marshall Rosenberg. Elle vise à développer des relations harmonieuses et respectueuses entre les humains, principalement pour arriver à résoudre les conflits et mieux se connaître soi-même. Elle est basée sur deux faits principaux, c'est-à-dire que tous les humains ont les mêmes besoins fondamentaux et que chaque personne est capable de faire preuve de **compassion** et de bienveillance à l'égard des autres.



### L'art de l'empathie

**Une des qualités à la base** de la communication non-violente est sans contredit l'empathie, c'est-à-dire la « faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent ».

Lorsque nous faisons preuve d'empathie, nous faisons tout en notre pouvoir pour ne pas brusquer, blesser ou choquer notre **interlocuteur**. Nous tentons de choisir les mots justes qui, sans exagération, nous permettront de faire comprendre notre point de vue et de trouver un terrain d'entente, même sur les sujets les plus délicats. Lorsque nous nous mettons à la place de l'autre, nous comprenons et nous acceptons que ses opinions et que sa vision des choses puissent différer de la nôtre.

Les valeurs de l'empathie et de la paix sont intimement reliées : plus nous nous efforçons de comprendre ce que l'autre ressent, plus nous sommes prêts à l'accueillir tel qu'il est, avec ouverture et sans confrontation.

# L'IMPACT du choix des mots

Même si nous nous exprimons généralement spontanément et sans arrière-pensées, nous ne réalisons pas toujours l'impact que peuvent avoir les mots que nous choisissons d'utiliser.

Il est possible de développer certaines habitudes communicationnelles pour s'assurer de s'exprimer de façon pacifique, efficace et respectueuse. Parmi celles-ci, mentionnons:

- Utiliser le « je » au lieu du « tu » accusateur.

Exemple : « Je ne suis pas confortable dans cette situation » plutôt que « Tu ne comprends jamais rien! ».



## RELÈVE LES DÉFIS

Applique les principes qui découlent de la communication non-violente à la résolution d'un conflit que tu as vécu récemment ou dont tu as été témoin.

### Note tes observations.

1- Observer et décrire la situation de façon objective, sans porter de jugement.

2- Identifier les sentiments que crée cette situation chez toutes les personnes concernées.

3- Identifier les besoins éprouvés par chacune des personnes impliquées dans la situation.

4- Trouver un moyen, en faisant des compromis, de combler les besoins de chaque personne en lien avec la situation à l'origine du conflit.

La médiation est un processus coopératif qui vise à prévenir ou à réguler les conflits relationnels entre les personnes par l'intermédiaire d'une personne neutre appelée médiateur, formée spécialement pour cette tâche. Savais-tu que plusieurs écoles au Québec et dans le monde ont mis en place des groupes de jeunes médiateurs de paix dans leur milieu?

## LES MÉDIATEURS de paix dans les écoles

**Les impacts des groupes** de jeunes médiateurs sont réels. Ils diminuent les tensions et les violences à l'école, ils recréent les liens brisés entre les jeunes et avec les adultes, ils mettent en place des solutions constructives. Chose certaine, ils offrent la possibilité à plusieurs élèves d'appartenir et de coopérer au sein de groupes porteurs de changement. Les jeunes se sentent utiles, responsables et se disent plus sensibles aux conflits. Ils modifient leurs façons d'être pour donner l'exemple autour d'eux.

Les groupes de médiateurs dans les écoles n'existent pas pour s'immiscer dans la vie intime des jeunes, pour remplacer la sanction ou pour se substituer aux adultes. Même s'il y aura toujours des conflits plus ou moins grands, la mission des groupes de médiateurs est de faire de la prévention pour que l'atmosphère soit le plus pacifique possible.



## UNE FORMATION pour la vie

**Les jeunes médiateurs** reçoivent une formation au préalable. Ils y apprennent à devenir plus conscients de leurs paroles et de leurs actes ainsi qu'à dissocier l'acte de la personne. Ils sont outillés pour mieux repérer les situations de conflit et les différentes réactions face à la violence. Ils développent également des habiletés d'écoute, de communication, d'autonomie et d'empathie.

## LES PRINCIPES de la médiation

- Volontariat et libre adhésion des élèves
- Impartialité
- Confidentialité
- Responsabilité
- Écoute sans jugement



La

# COOPÉRATION

La coopération est l'action de coopérer, de participer à une œuvre, à un projet commun avec une ou plusieurs personnes. Dans un monde très axé sur la compétition et le « chacun pour soi », la coopération permet de tisser des liens avec les autres et de les considérer comme des alliés plutôt que comme des adversaires qu'il faut surpasser. Elle fait en sorte de multiplier les idées et les talents.

En coopérant, les autres deviennent alors un moteur pour nous aider à avancer plutôt que de vouloir nous mettre des bâtons dans les roues! De plus, il n'y a rarement qu'un seul gagnant lorsque tout le monde s'entraide. Celui qui aide comme celui qui est aidé y gagnent. En ce sens, la coopération favorise la culture de la paix. Cette attitude nécessite un certain degré de confiance envers les autres, de compréhension mutuelle ainsi qu'une capacité de bien communiquer ses besoins.

## L'HISTOIRE DE L'AVEUGLE ET DU BOITEUX

*Un aveugle et un boiteux vivaient ensemble.  
Des bandits survinrent à l'improviste.  
Le boiteux en avertit l'aveugle qui s'enfuit  
en prenant son ami sur le dos.  
S'ils avaient pu ainsi se sauver  
mutuellement la vie,  
ils le devaient à leur collaboration parfaite  
dans laquelle les capacités de chacun  
furent pleinement utilisées.*

**Huainan Zi** (2<sup>e</sup> siècle avant JC)



## RELÈVE LES DÉFIS

- 1. Nomme les forces que tu possèdes pour devenir médiateur dans ton milieu.

- 2. Fais la liste des jeunes et des adultes auxquels tu reconnais des aptitudes à la médiation autour de toi.

- 3. Propose à la direction de ton école de créer un groupe de médiateur scolaire. L'Institut Pacifique propose des outils à ce sujet.

- 4. Fais une liste de différents jeux coopératifs que tes camarades et toi connaissez.

- 5. Réalise des jeux coopératifs avec tes amis. Note tes observations sur l'esprit de groupe, sur la place accordée à chacun et la résolution des conflits.

Deviens

de

artisan

paix

**À petite comme à grande échelle,** la paix rime avec la réduction des inégalités, de la pauvreté ainsi que du commerce des armes. Elle a des affinités avec l'apprentissage du vivre-ensemble, une saine communication et une meilleure gestion de nos émotions et des conflits. En effet, moins il y aura de personnes dont les droits fondamentaux sont bafoués et d'armes en circulation, plus la paix a une chance de régner sur la Terre. Plus nous apprendrons à nous respecter, à dialoguer et à traiter les autres équitablement, moins il y aura de violences. Car il faut le redire, la violence est une stratégie de résolution des conflits qui ne fonctionne pas.

Comme citoyens du monde, nous avons donc un rôle essentiel à jouer. Il importe de passer à l'action et de ne plus chercher d'excuses pour baisser les bras. La culture de la paix est une responsabilité de chacun. Elle passe par une multitude d'attitudes et de comportements pacifiques repris au quotidien. C'est également une responsabilité collective. Les dirigeants et les différentes personnes en situation d'autorité doivent agir et être constamment interpellés afin que la paix ne soit pas qu'un simple souhait, mais bien une priorité réelle. Ne l'oublions pas, le défi de l'humanité est de léguer à la génération future une planète viable et pacifique.

L'éducation a un rôle clé à jouer pour construire la paix. Elle nous apprend, entre autres, à donner de la valeur aux autres et nous permet de développer notre intériorité et notre sentiment de responsabilité envers notre prochain. De plus, une éducation à la paix nous fait prendre conscience de l'interdépendance de tous les êtres et du monde qui nous entoure.

**Sois courageux,  
prends un engagement  
pour la paix autour  
de toi et respecte-le!**



# Glossaire

**Bombe atomique:** Engin explosif où l'énergie est obtenue par la fission nucléaire d'une masse critique d'éléments fissibles comme l'uranium 235 ou le plutonium 239

**Charte:** La Charte est l'instrument constitutif de l'Organisation des Nations Unies. Elle fixe les droits et les obligations des États Membres.

**Communauté internationale:** Expression politique désignant de façon imprécise un ensemble d'États influents en matière de politique internationale.

**Compassion:** Vertu par laquelle un individu est porté à percevoir ou ressentir la souffrance d'autrui, et poussé à y remédier

**Critique constructive:** Une critique qui est apte à faire progresser une situation, qui manifeste une efficacité pratique.

**Désobéissance civile:** Action militante, généralement pacifique, consistant à ne pas se soumettre à une loi pour des motifs politiques ou idéologiques.

**Dignité humaine:** Principe selon lequel une personne mérite un respect inconditionnel, indépendamment de son âge, de son sexe, de son état de santé physique ou mentale, de sa condition sociale, de sa religion ou de son origine ethnique.

**Empathie:** Faculté intuitive de se mettre à la place d'autrui, de percevoir ce qu'il ressent.

**Jeux coopératifs:** Les jeux coopératifs reposent sur la poursuite d'un objectif commun pour tous les joueurs. Cet objectif ne pourra être réalisé que par l'entraide et la solidarité entre eux.

**Impartialité:** Qualité, caractère de quelqu'un qui n'a aucun parti pris ou de ce qui est juste et équitable.

**Infrastructures:** Ensemble d'installations, d'équipements nécessaires à une collectivité.

**Interlocuteur:** La personne à qui l'on s'adresse.

**Intransigeance:** Caractère ou attitude de quelqu'un qui ne fait pas de concession

**Oppression:** Mauvais traitement ou discrimination systématique d'un groupe social avec ou sans le soutien des structures d'une société. Le racisme, le sexisme, l'homophobie sont des exemples d'oppression.

**Opulence:** Grande richesse, extrême abondance de richesses matérielles.

**Prix Nobel:** Récompense de portée internationale décernée chaque année à des personnes « ayant apporté le plus grand bénéfice à l'humanité », par leurs inventions, découvertes et améliorations dans différents domaines de la connaissance, par l'œuvre littéraire la plus impressionnante, ou par leur travail en faveur de la paix.

**Réfugiés:** Les réfugiés sont des personnes qui ont fui leur pays, parce qu'elles craignent avec raison d'être persécutées, et qui ne sont donc pas en mesure de retourner chez elles. De nombreux réfugiés viennent de pays déchirés par la guerre. Un réfugié est différent d'un immigrant : l'immigrant est une personne qui choisit de s'établir de façon permanente dans un autre pays, tandis que le réfugié est forcé de fuir.

**Retombées économiques:** Conséquences, répercussions, impacts sur l'économie.

**Sanitaires:** Ensemble des installations de propreté (lavabos, cuvettes, etc.) d'un lieu.

**Siège social:** Adresse de l'établissement principal d'une entreprise ou d'une organisation qui permet de déterminer sa nationalité.



**NP**

**Robert Aubin**  
DÉPUTÉ DE TROIS-RIVIÈRES

214, rue Bonaventure  
Trois-Rivières, QC G9A 2B1  
robert.aubin@parl.gc.ca  
819 371-5901

@RobertAubinNPD  
/robertaubin.deputenpdtr



LE RÉSEAU  
**IN-TERRE**  
**ACTIF**  
 in-terre-actif.com

ISSN 1911-0839



J'VEUX SORTIR DE LÀ!!!

IL FAUT ABSOLUMENT QUE JE CULTIVE LA PAIX...

**Réseau In-Terre-Actif**

Secteur jeunesse du Comité de Solidarité/Trois-Rivières  
 942, rue Ste-Geneviève, Trois-Rivières  
 Québec, Canada G9A 3X6  
 Téléphone: **819 373-2598** - Télécopieur : **819 373-7892**  
 Courriel : **rita@in-terre-actif.com**  
 Site internet : **www.in-terre-actif.com**