

La paix au quotidien pour bâtir la paix dans le monde

UNIVERSITÉ POPULAIRE QUART MONDE WALLONIE-BRUXELLES

La paix dans le monde semble être un idéal inatteignable, sur lequel les personnes vivant dans la pauvreté ont peu de prise. Mais à plus petite échelle, la paix peut aussi se trouver dans la communauté, le voisinage, la famille ou même à l'intérieur de chacun d'entre nous. Lors d'une rencontre de l'Université populaire Quart Monde en Belgique francophone et de sa préparation dans les groupes locaux, c'est cette dimension de la paix qui a été abordée.

Qu'est-ce que c'est la paix pour vous ? Telle était la question posée par les animateurs aux participants à l'Université populaire Quart Monde. Du travail préparatoire, individuel ou au sein des groupes locaux, bien des choses ont émergé tant ce thème est crucial dans la vie quotidienne des personnes confrontées à la pauvreté et la précarité.

La paix, c'est le respect

La paix, c'est pouvoir exprimer son opinion ou aller en manifestation, c'est un moment de répit entre des périodes plus compliquées. Elle peut se cultiver et l'on peut aussi être en paix même quand on traverse des difficultés. Ce qui empêche de trouver la paix, par contre, ce sont les conflits, l'insécurité dans la vie quotidienne, aggravée par les mesures politiques du gouvernement ou encore par les mauvaises nouvelles dans les médias.

On se sent en paix lorsqu'on est écouté, compris et soutenu, ou encore lorsqu'on se sent respecté. La paix dépend à la fois de l'état d'esprit des uns et des autres mais aussi de l'entourage et de l'état de la société.

La paix est quelque chose d'actif, en relation avec les autres, ce n'est pas un état permanent.

Qu'est ce qui empêche la paix ?

Nombreuses ont été les réponses à cette question. Il y a les conflits internes, comme les émotions fortes, le mal-être, la rumination, etc. ; les difficultés relationnelles, comme la solitude, les

conflits, les ruptures, les trahisons, les préjugés, etc. Il y a les difficultés extérieures à nous, qui nous dépassent, comme l'argent, le manque d'argent, les injustices, la violence, le gouvernement et les institutions, la santé, le temps... Les crises émotionnelles : dépression, anxiété, colère, peur, jouent également un grand rôle. Quand on se sent mal, qu'on est dans une forme de mal-être, se traduisant par un manque de confiance, une sorte de haine de soi, vivre en paix est impossible. D'autres évoquent l'orgueil, l'individualisme, la rancune et la rumination. La solitude est un facteur aggravant : elle génère un sentiment d'abandon, de rejet. Cette solitude s'amplifie encore pendant la période des fêtes. Les conflits familiaux, conduisant à des bagarres, les ruptures conjugales ou familiales détruisent la paix comme les conflits internationaux. Le silence et les tabous, le manque d'écoute et de compassion, les trahisons, le jugement et les préjugés sur soi et sur les autres, le manque de respect, le mépris, le non-respect de certains droits, les injustices, sont également cités. L'instabilité financière, qui crée des privations matérielles, le manque d'argent, l'augmentation constante des prix, les problèmes de logement, parce qu'ils sont insalubres ou trop chers et donc inaccessibles, et peuvent conduire à se retrouver à la rue, font de la paix un mirage. Difficile aussi d'être en paix quand on a le sentiment que les institutions comme les centres publics d'aide sociale (CPAS) ou le Service d'aide à la jeunesse (SAJ) ou la Justice qui n'écoulent pas le point de vue des premiers concernés. Sont évoqués encore le manque de sécurité, la violence physique, mais aussi verbale, symbolique. Ou le bruit, le climat, le froid et le manque de lumière quand on n'arrive plus à se chauffer ou s'éclairer. Les problèmes de santé : ceux des proches et les siens ; la mort : celle des autres et la sienne. Les médias, avec leur cortège de mauvaises nouvelles, la désinformation, notamment sur les réseaux sociaux parfois toxiques, créent un sentiment d'impuissance face aux problèmes globaux.

Comment ne pas être préoccupé et donc pas en paix, quand on pense à l'avenir des enfants, à leur scolarité ? Si le passé, les problèmes et conflits non résolus, empêchent de vivre en paix, la préoccupation pour le futur le fait tout autant.

Créer la paix en soi et avec les autres

Qu'est-ce qui aide à trouver la paix ? À cette seconde question, les réponses ont été aussi nombreuses. Ce qui facilite la paix, en nous et entre nous, c'est d'être entourés, car cela permet de parler et dialoguer soit pour penser à autre chose, soit pour partager avec des gens qui ont ou qui ont eu les mêmes problèmes. C'est d'avoir la reconnaissance et le soutien des autres, se sentir écoutés et entendus. Beaucoup ont parlé de l'importance de la famille, des amis pour se sentir soutenus, même si l'on note que parfois on peut aussi se sentir trahis par des amis. C'est souvent dans les difficultés qu'on peut voir qui est présent pour nous. Faire partie d'associations et aller à des réunions permet aussi de s'entourer. Quand on est ensemble, c'est important de s'écouter les uns, les autres, pas

seulement entendre mais essayer de se comprendre : construire un dialogue. Cela suppose de respecter les autres et se sentir respecté, d'accepter le point de vue de l'autre même si on n'est pas d'accord, ce qui implique parfois de devoir prendre sur soi, de mettre de l'eau dans son vin mais en même temps de pouvoir aussi mettre des mots de manière calme et polie sur ce qui nous dérange. C'est aller à la rencontre des autres, leur poser des questions, essayer de comprendre leur point de vue, écouter et essayer de comprendre l'autre, clarifier les attentes des uns et des autres, traiter tout le monde à égalité. C'est encore éviter les provocations qui peuvent dégénérer en bagarre, ce qui veut aussi peut être dire ne pas aborder certains sujets avec tout le monde. Ce qui peut aider au dialogue c'est l'humour et la bonne entente pour mettre tout le monde à l'aise. Le plus important c'est de pouvoir avoir confiance. C'est aussi important de connaître ses propres limites, par exemple de pouvoir prendre des temps de recul quand ça va moins bien : *« Quand je ne vais pas bien je m'éloigne un peu du groupe, mais j'écoute, et je me rapproche quand cela va mieux »*, dit l'un des participants. Cela peut éviter de s'énervier.

On peut aussi prendre des temps de recul en faisant des activités, par exemple : s'occuper l'esprit avec quelque chose qui n'a rien à voir avec les soucis, écouter de la musique ou regarder la TV pour se distraire et s'évader du quotidien, se promener dans la nature, faire du jardinage, s'occuper physiquement, faire des activités créatives, faire des choses qui nous amusent : jouer aux cartes, aller au parc..., se faire plaisir. Plusieurs personnes ont aussi parlé de l'importance du sommeil, et pour certains de pouvoir s'isoler pour faire une activité ou être tranquille.

D'autres ont souligné l'importance du travail, la possibilité de se rendre et de se sentir utile. Mais aussi de connaître ses droits : savoir qu'on a des droits qui doivent être respectés. Parfois, on doit faire appel à des professionnels pour se faire aider, comme par exemple les psychologues : *« Lorsque je peux parler avec des professionnels qui peuvent m'aider, ça me rassure »*, dit l'un des participants. Pour certains c'est difficile, voire impossible, de trouver la paix, mais parfois se concentrer sur d'autres choses, comme la famille, peut aider temporairement : *« Dans les moments difficiles, si moi je ne suis pas en paix, je le fais pour mes enfants, pour d'autres qui auraient besoin d'aide, ça ne m'aide pas mais ça me fait du bien en moi parce que j'ai aidé quelqu'un qui en avait besoin. Ma souffrance à moi, je la mets derrière. »*

D'autres disent qu'ils essaient de fermer les yeux sur ce qui se passe dans le monde et de vivre comme dans une bulle. Ou encore de se moquer du regard des autres, l'ignorer, ne pas trop réfléchir, vivre comme sur une île déserte, vivre seul.

Beaucoup essaient de mettre des choses en place individuellement en s'organisant pour anticiper les difficultés qui peuvent arriver. On souligne aussi la nécessité de se désintoxiquer des médias sociaux et de la publicité. Pour d'autres personnes les solutions sont plus combatives : ne pas se laisser faire, s'endurcir, mettre des barrières, se battre.

UN EXERCICE PRATIQUE

Au cours de cette Université populaire, un exercice pratique a été proposé. Il s'agissait de lire le récit de l'histoire de Sacha¹, et de suggérer des moyens pour faire face aux situations qu'elle affronte.

« Sacha a un frère avec qui la relation est très tendue. La dernière fois qu'ils se sont vus, ils ont failli en venir aux mains. Depuis, ils ne se voient plus. Elle a peu de contacts avec le reste de sa famille.

Sacha vit seule dans un logement social avec ses deux enfants en bas âge. Elle se retrouve souvent débordée avec ses enfants et son chien aboie beaucoup. Des voisins sont venus plusieurs fois lui demander de faire moins de bruit mais malgré toute sa bonne volonté, elle n'y arrive pas. Elle se sent jugée par ses voisins quand elle les croise. Un jour, elle les a même entendu dire qu'elle était une mauvaise mère.

Récemment, des assistants sociaux lui ont demandé pour venir en visite chez elle mais elle a refusé car elle a trop peur qu'ils veuillent placer ses enfants. Puisqu'elle refuse les visites des assistants sociaux, le CPAS la menace de lui retirer son revenu.

Sacha est très en colère, mais elle est surtout très triste que personne ne se rende compte qu'elle fait de son mieux. Les gens la jugent mais personne ne l'aide. Elle se sent abandonnée et ne sait plus quoi faire pour s'en sortir ».

Qu'est-ce qui peut aider Sacha à retrouver la paix ? Qui peut avoir un rôle pour l'aider ? Les propositions ont été nombreuses, et il est impossible de les reprendre toutes.

Aller parler aux voisins pour comprendre ce qui est vraiment gênant pour eux, dit l'un. *« Comme ami, je propose de récupérer son chien car j'ai une plus grande maison avec jardin, sans voisins, puis j'aurais proposé qu'elle vienne me rendre visite avec ses enfants »*, dit un autre.

Une autre personne suggère de trouver des activités pour les enfants (scouts, patros, des activités gratuites).

Une amie propose d'aller rencontrer un médiateur qui a peut-être des solutions auxquelles on n'a pas pensé. Se mettant dans la peau du voisin, une personne suggère de se parler, de dissiper les malentendus, d'arrêter de juger Sacha. Si elle est une maman solo, elle pourrait rejoindre une association de mères, un groupe de parole.

1. Sacha est un personnage fictif dont l'histoire a été créée pour l'exercice, à partir de témoignages recueillis dans les différents comptes-rendus des groupes de travail.

Agir collectivement pour la paix

« L'union fait la force », la devise nationale de la Belgique, est invoquée ! Si on va vers les autres et qu'on accepte nos différences, on peut lutter ensemble contre les injustices et la violence. Ensemble, on peut dialoguer, se donner du courage, organiser des manifestations, des interpellations citoyennes, aider les plus démunis et porter leur voix vers les instances politiques. Il s'agit de développer le dialogue en provoquant des rencontres, des événements. Cela suppose la réciprocité, le refus des étiquettes, des préjugés, pour ne pas être immédiatement catalogués. Cela nécessite une ouverture d'esprit pour accepter que d'autres ne partagent pas le même avis. Mais certains pensent qu'il y a quand même des limites à cela : est-ce qu'il ne faut pas interdire certaines idées, les messages de haine, les messages racistes ?

Accepter les différences de chacun et prendre du temps pour que la relation et la confiance se développent est essentiel. Parfois il faut déplacer quelqu'un qui ne sait pas accepter les remarques, se donner des règles de fonctionnement, comme la charte des Universités populaires, et se les rappeler régulièrement. Créer la paix, c'est aussi faire des choses ensemble pour créer du lien, pour aider les plus démunis, solutionner ensemble un problème ou faire des interpellations citoyennes. « *Quand tu agis, dit l'un des participants, il faut que tu aies une énergie, un projet et que tu anticipes la conséquence de ton projet.* »

Nous pouvons agir avec le Mouvement ATD Quart Monde, disent plusieurs. « *En ce moment, il y a pas mal de manifestations contre les mesures d'austérité du gouvernement, et c'est bien. Il faut s'associer avec d'autres qui rejoignent nos combats, avoir des revendications communes. Il faut espérer être entendus 'en haut'.* » ■