



Expérimenter la paix, partout où nous sommes !



Au micro, Sophie

La paix ! Quelle belle idée... Mais c'est impossible ! Ca serait bien pour les politiques !... Oui, souvent, ce mot interroge. Nous définissons souvent la paix comme l'absence de guerre et pourtant tant de personnes œuvrent pour la paix quotidiennement, dont nombre d'entre nous !

Pour ma part, j'ai toujours associé paix et vivre ensemble. Marquée dans mon enfance en Normandie par l'histoire des Plages du Débarquement, j'ai suivi des études en sociologie pour mieux comprendre comment les êtres humains réussissent à faire société.

En parallèle, je me suis engagée dans la JOC et plus récemment au CMR¹ en tant qu'animatrice. **De ces expériences riches d'Éducation Populaire et de Spiritualité,**

j'en retiens qu'un mouvement au service de l'humain est parfois traversé par de violentes crises et conflits, et qu'en même temps, les tensions sont normales dans un collectif. Comme le dit un ami diacre : La tension c'est la vie ! Sans tension, on est mort... Et oui, c'est un équilibre à trouver sans cesse.

Animée par ce besoin, j'ai expérimenté la vie en communauté à l'Arche². J'y ai découvert la force de la non-violence et un chemin pour ne pas nuire à autrui et affirmer qu'un conflit peut être une opportunité d'avancer ensemble.

Suite à cette expérience communautaire, **je suis devenue formatrice en Régulation Non-Violente des Conflits** et j'ai créé

1 - JOC : Jeunesse Ouvrière Chrétienne - CMR : Chrétiens dans le Monde Rural

2 - Communauté de l'Arche de Lanza Del Vasto

mon activité de formations et d'ateliers : **Expairiences**. Aujourd'hui, j'accompagne les équipes de diverses organisations : écoles, associations, entreprises et collectivités à **expérimenter la paix partout où nous sommes**. Ensemble, nous ouvrons des espaces de dialogue, de prises de conscience sur nos manières de communiquer, de faire face au conflit.

Ici je soutiens de jeunes élèves de quartier populaire à exprimer leurs émotions et leurs besoins avec **la Communication Non-Violente**. Là, j'aide des éducateurs et des chefs d'entreprises à ajuster leur rôle dans leur équipe.

Souvent, j'observe que ces espaces manquent et peuvent ralentir les projets et fragiliser les personnes (jugements, arrêt de travail, burn-out). En partant des

expériences et des ressentis de chacun, nous agissons en prévention des crises et reprenons cette question : **Est-ce que nous entretenons le problème ou est-ce que nous faisons partie de la solution ?**

Enfin, en parallèle, je développe avec d'autres le projet **Peace & Truck, un tiers-lieu ambulant dédié à la paix et au vivre-ensemble en milieu rural**. Ce camion sera à la fois **un café du village** pour se rencontrer, une scène de spectacle pour se sensibiliser à ces thèmes et une salle de formation pour travailler ses compétences relationnelles. Si vous avez envie d'en savoir plus, contactez-moi à :

sophie@expairiences.fr

Sophie CORTEZ

Sympathisante des Frères et Sœurs des Campagnes

Evreux (Eure)

