

Sommaire:

- ♦ Qu'est-ce qui fait une vie
- ♦ réussie?
- ♦ Les événements marquants de 2016 à CommunicActions
- ♦ 2017: Contacts

n° 10, janvier 2017

La newsletter
du parcours

CRITÈRE

L'édito : 2017

Bonne année 2017 à chacun-e, dans l'acquisition des ressources à portée de main, pour de meilleures relations avec nos proches. Je vous souhaite d'apprendre à voir loin à partir du proche !

Étienne Chomé, chome@communicactions.org

L'ensemble des animatrices vous souhaite une année 2017 sereine, pleine de réalisations et de joies !

Qu'est-ce qui fait une vie réussie?

Qu'est-ce qui assure notre bonheur et notre bonne santé tout au long de l'existence ? L'étude d'Harvard sur le bonheur, la plus longue étude jamais réalisée où 724 adolescents ont été suivis pendant 75 ans tant sur le plan médical que sur le plan familial, professionnel et amical jusqu'à leur mort, a mis en évidence que ce qui fait une vie réussie : **ce sont les relations positives !**

3 générations de chercheurs s'y sont relayés et ont montré que bien mieux que la richesse ou la célébrité, ce sont les relations positives qui rendent heureux et en bonne santé ! Ils ont observé une corrélation significative entre la conservation de la mémoire immédiate et le taux de satisfaction de ses relations, de même pour la tolérance à la souffrance.

Bien mieux que taux de cholestérol à 50 ans c'est **le taux de satisfaction de ses relations proches** qui permet de prédire la longévité, la vigueur et l'épanouissement des octogénaires ! Ce sont **les relations de qualité, c'est pouvoir compter sur ses proches** qui influe le plus sur notre épanouissement. Pour en savoir plus, vous pouvez voir la vidéo du Dr Waldeger, 4ème directeur de recherche de cette étude



[# What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness »](#)

Des évènements marquants en 2016 !

- ◇ *Florence Berranger nous a quittés*
- ◇ Etienne Chomé donne ses fondements académiques à la méthode CRITERE !
- ◇ Ghislaine Paul au Maroc forme des enfants de la rue !
- ◇ Reprise des groupes d'entraînement CRITERE à Sophia suite à une soirée RTT

◇ *Florence Berranger nous a quittés: quelques mots à propos d'elle :*

- **Mots de son mari** prononcés lors de la cérémonie d'action de grâce pour sa vie : « Son apprentissage de la gestion des conflits a été le moyen qu'elle a trouvé sur sa route pour manier fermeté et compréhension avec nos enfants, qu'elle aimait tant et dont elle était si fière ! »

• **Mots de sa binôme, Bérénice Gerbeaux:**

« A – Dieu Florence !!

Florence est passée sur « l'autre rive » le 15 octobre dernier après deux ans d'un rude combat contre la maladie.

Flo, ce n'est pas facile d'écrire juste quelques lignes sur toi ...Difficile de se limiter alors que toute ta personnalité suggère la profusion ! Et pourtant, ce paradoxe c'est vraiment toi !

A te voir, tu paraissais discrète, à l'image de ta silhouette un peu frêle, et pourtant tu ajoutais de la vie partout ! Dans nos conversations qui ne s'embarrassaient pas du temps ! Dans la qualité de ta présence, dans l'énergie que tu déployais pour faire grandir la paix autour de toi, dans ton rire communicatif et jusque dans tes aquarelles, magnifiques prolongements de tes rêves et pensées.

Malade, tu as dû apprivoiser le doute, l'inquiétude, la souffrance et de nouvelles limites. Mais tu es restée la même, et bien plus encore.

Au cœur de ta fragilité, se sont manifestées force et fécondité.

Il fallait bien trouver une nouvelle organisation familiale...Par toi s'est créé un magnifique réseau d'amitié et d'entraide.

Les transports à l'hôpital ? Tu témoignais de ta foi auprès des ambulanciers et tu en étais hyper heureuse !

On venait te rendre visite ? Tu te passionnais pour nos projets, les formations à venir, les prochaines vacances..

Quand une sortie t'était possible....C'était un hymne à la joie devant la nature..

Cette force te venait « d'en Haut », de Celui en qui tu avais remis ta vie. Des dernières paroles ont été : « Il faut continuer avec le Christ ! »

Merci pour cet héritage Flo et pour ta vie donnée qui poursuit son œuvre de vie. »

◇ 2016, Etienne Chomé donne ses fondements académiques à la méthode CRITERE !

Après avoir arpenté le globe du Sud au Nord (de l'Île Maurice, la Réunion, au Rwanda, au Cameroun, au Congo Brazza au Burkina Faso, au Mali, en Côte d'Ivoire, en Belgique) pour transmettre et tester des outils de non violence active, Etienne a terminé en 2016, 2 thèses de doctorat qui sont en cours de publication;

1) **une thèse théologique**, portant sur l'articulation entre la non-violence évangélique et la doctrine politique . Il y montre qu'il n'y a pas d'opposition entre l'évangile et la défense efficace : Jésus enseigne 2 compétences complémentaires et indissociables: le respect profond des personnes **et** l'audace d'enrayer l'injustice .

2) **une thèse de sciences politiques** sur la distinction des forces (violence d'un côté, forces constructives de l'autre).

Ce travail de recherche a permis d'éprouver la pertinence de sa méthode

C-R-I-T-E-R-E, en la confrontant à la critique d'autres écoles et aux divers points de vue de la littérature scientifique.

Son modèle distingue les trois compétences : Cadre de Droit, Communication Vraie et Négociation Efficace pour bien gérer les différentes sortes de conflits interpersonnels. Puis il transpose son modèle du registre interpersonnel au niveau collectif par la méthode D-I-A-P-O-S : sur « Comment ensemble faire tomber une injustice ? ».

Vous trouverez plus de développements et **des exemples concrets** dans son article :

Réussir une mobilisation collective est un art qui s'apprend. Visite guidée !, disponible en

ligne : <http://www.communicactions.org/?q=fr/article/r-ussir-une-mobilisation-collective-etude-e-chom>

◇ Après la France, l'Espagne, l'Angleterre et la Suisse, c'est au Maroc que Ghislaine Paul a été appelée à transmettre des outils de non violence active .

Elle nous raconte comment elle a formé des enfants de la rue au centre « fiers et forts » de Marrakesh (centrefiersetforts.com):

En mai dernier, je suis partie une semaine à Marrakesh pour transmettre des outils de non violence à des enfants marocains entre 10 et 14 ans recueillis dans un centre par l'association « fiers et forts » dirigée par mon amie Dorine. J'ai été accompagnée dans tous les ateliers par un éducateur qui se chargeait de la traduction.

Mon objectif était de reprendre des situations vécues par les jeunes et de leur faire vivre une médiation de conflit.

La première étape a été de les connecter à leurs émotions et sentiments qui en découlent à partir de jeux de mime. Ils étaient très expressifs dans le non verbal, mais passaient très rapidement de l'étape calme à l'étape colère forte. Cette colère brusque et violente est en réalité le masque de bien des sentiments comme la peur ou la tristesse...C'est une reproduction de la violence vécue dans leur famille.

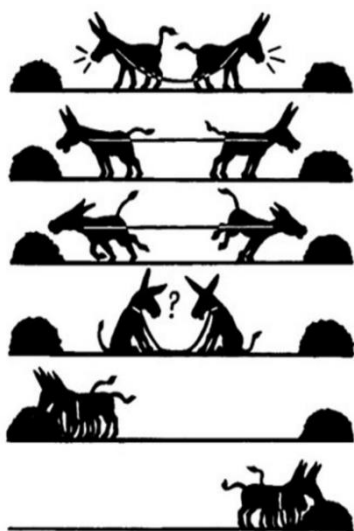
La deuxième étape très importante a permis de désamorcer la colère quand elle survient en cherchant et en expérimentant des moyens de se calmer...le déclic étant, « **je suis plus fort que ma colère, c'est moi qui dirige!** ». La fierté des garçons marocains m'a bien aidé dans cette approche !

Puis nous avons abordé « **les messages clairs** », qui permettent **en trois étapes** de communiquer un message en cas de désaccord ou de mauvais vécu. Par exemple : « - tu m'as bousculé en rentrant dans la classe, -cela m'a fait mal...-peux-tu t'excuser ? » ou

« - je cherche mes tongs depuis 5 min, - je suis énervé car je les avais bien rangées dans ce coin, - peux-tu vérifier si ce sont bien les tiennes à tes pieds car on a les mêmes ».

Cela a été un vrai soulagement pour certains de pouvoir exprimer enfin ce qu'ils ressentent à la personne concernée. C'est en quelque sorte une reconnaissance et un respect de soi. Cette étape est très réparatrice, notamment pour ceux qui ont un profil plus réservé.

Enfin, nous avons travaillé sur la notion de **coopération** dans la recherche d'une solution à partir de la bande dessinée des deux ânes qu'ils ont mimés.



Tous ces outils ont été enseignés en parallèle aux éducateurs pour que cela devienne un nouveau langage pour tout le centre, une manière de transmettre à ces jeunes, marqués très tôt par la violence, qu'il existe une voie de non violence, de solidarité et de respect des êtres humains...

Ghislaine Paul, présidente de CommunicActions France