



La paix est un état d'esprit

rencontre avec

Roswitha Lanquetin

Roswitha Lanquetin, sociopédagogue, s'est toute sa vie interrogée sur les conditions qui permettraient aux hommes de vivre ensemble en paix malgré leurs différences. En 1996 elle fait la rencontre de Pierre Weil, docteur en psychologie, qui, animé lui aussi par cette question, a créé au Brésil l'Université Holistique Internationale Unipaz. Depuis longtemps pour Pierre Weil, le signal d'alarme est tiré : « La violence dans le monde, dit-il, atteint un seuil intolérable, le pire, c'est que les enfants sont maintenant en première ligne. La seule solution : un plan d'éducation. » Pour Roswitha Lanquetin, ce plan d'éducation est déjà sur pied grâce aux réalisations d'Unipaz et ne demande qu'à être diffusé.

Qu'est-ce qui vous a amenée à vous engager aussi totalement dans le mouvement Unipaz, au point de créer la branche française Unipaix et d'y consacrer votre énergie ?

Je suis née fille unique d'une famille allemande d'esprit étroit et je crois que j'ai très vite compris que ce que mes parents me montraient de la réalité n'était pas ce à quoi j'aspirais. Dès l'âge de cinq ans je me suis dit : « Ce n'est pas ça, ils me trompent ». Cela m'a amenée à une sorte de vie cachée où j'ai protégé le centre de moi-même parce qu'il était en danger. Je me suis adaptée, comme le fait chaque enfant qui aime ses parents, et j'ai accepté, sans le savoir, leurs limites. J'ai cependant très vite quitté la maison, vers seize ans, parce que je n'en pouvais plus de ce conflit intérieur entre ce que je voulais et attendais de la vie et ce qu'on m'offrait. Dans le choix de la naissance, il y a toujours comme un indice de ce que sera la vie plus tard. C'est



parce que j'étais quelqu'un qui voulait aller au-delà des limites fixées par la famille que le fait de vivre à l'étranger m'attirait. J'ai épousé un Français dont le métier devait l'amener à l'étranger ce qui n'est pas tout à fait innocent pour quelqu'un pensant trouver le sens de la vie en voyageant sur la planète. Nous sommes partis en Chine où nous avons vécu deux ans et demi dans un village d'expatriés en bordure de rizières et j'ai commencé à me demander ce que j'avais à apprendre de ce pays. J'ai compris qu'on a toujours le choix d'amener sa culture à l'étranger et de la maintenir ou de s'ouvrir à autre chose. Nous sommes ensuite allés au Japon et, ce n'est pas non plus un hasard, dans un lieu de guerre et de paix puisque nous étions à Nagasaki, vivant juste derrière le Parc de la Paix construit sur l'épicentre de la bombe. Nous avons ensuite été amenés à vivre à Djakarta en Indonésie, c'est-à-dire en pays musulman en pleine guerre du Golfe, dans une situation de guerre civile, d'insécurité quotidienne, parce qu'identifiés à des impérialistes, américains ou autres. Quand nous sommes revenus en Europe, en 1992, la guerre faisait rage en ex-Yougoslavie. Engagée dans une association humanitaire cofondée avec des amis, j'ai vu des enfants réfugiés, sur la côte dalmate, des Bosniaques, et j'ai compris nettement qu'ils subissaient l'incapacité des adultes à gérer une situation politique. Je lisais clairement dans leurs yeux cette question : « Aide-moi à comprendre ce qui m'arrive et comment on peut faire dans la vie ». Je me suis donc trouvée, de par ma vie, dans des situations qui avaient affaire avec la guerre et la paix, que ce soit celle dans ma propre famille ou dans les pays dans lesquels j'ai vécu. Je veux dire par là que la vie m'a amenée, comme dans un parcours initiatique, à des lieux qui ont creusé en moi cette question : « Comment peut-on vivre sur cette planète malgré nos différences, et vivre en paix, quelle pédagogie proposer aujourd'hui à nos enfants, les miens, ceux des autres, qui leur permette de comprendre que l'avenir se construit, que nous ne sommes pas des victimes mais des acteurs. » Et c'est là que j'ai rencontré Pierre Weil. Un voisin m'a indiqué une conférence qui, pensait-il, m'intéresserait. Je m'y suis rendue avec trois amis. C'était à Paris, dans un tout petit endroit. En l'écoutant, je me suis mise à trembler, j'avais des frissons, je me disais : « Ce que dit ce monsieur – il devait avoir alors à l'époque soixante-quatorze ans – te concerne, c'est ce que tu as toujours recherché. » A la fin de la conférence, nous nous inscrivions au premier séminaire de formation de deux jours.

Quel a été le déclencheur, dans les propos de Pierre Weil, de cette reconnaissance ?

Cela a fait un écho très profond en moi, et si cela faisait écho, c'est que c'était déjà en moi. Tout ce que Pierre Weil disait, je ne pouvais pas le dire, mais c'est ce que j'avais cherché. Pierre Weil apportait tout, comme sur un plateau, la recherche de toute sa vie, à travers ses expériences, ses crises. Aujourd'hui je comprends que nous étions connectés par notre propre recherche. Ce que j'avais vu en Croatie, c'étaient des enfants croates catholiques, des enfants bosniaques musulmans, des enfants serbes orthodoxes, plusieurs religions, plusieurs nationalités, une même langue et j'avais senti qu'il fallait aller au-delà des différences. L'enseignement de Pierre Weil est un enseignement universel et j'ai compris que cela, je pourrais l'amener là-bas, parce que cela va au-delà des croyances religieuses, des églises, des dogmes. C'était cela pour moi la chose la plus importante de toute cette approche : cela touchait enfin quelque chose de l'être. C'est ce que j'avais entrevu dans mes expatriations, avec ma femme de ménage chinoise ou le jardinier indonésien : ce qui nous relie est quelque chose d'universel, c'est dans un cœur à cœur que cela se passe. J'ai vu à cet instant-là comme un chemin, une porte qui s'ouvrait pour aller vers ce que j'avais pressenti. Je me suis donc formée avec Pierre Weil.

Que disait Pierre Weil dans cette conférence ?

Je ne me le rappelle même plus exactement. J'ai compris par-dessus tout qu'il avait une approche pédagogique, et c'est en cela que ça m'intéressait, parce qu'il y avait une application concrète des choses qui pouvait passer par l'éducation, la transmission. J'ai bien vu aussi qu'il était en accord avec ce qu'il disait, qu'il l'avait complètement assimilé, qu'il était aussi cet être dans sa façon de se présenter, de parler, d'écouter. Je voyais que l'on pouvait arriver à une sagesse. C'est la sagesse qui m'a touchée, qui avait touché ce que j'appelle le noyau sacré. Je me suis tout de suite dit « c'est Beau ». Je bouclais la boucle, je recevais la réponse qu'enfant, je n'avais pas reçue, je me reconnaissais dans le héros des contes qui n'a pas sa place chez lui, part, fait des expériences, rencontre des obstacles et revient enfin là où il est à sa place. Je m'étais enfin trouvée moi-même. Le message que j'avais reçu, c'est que nous pouvons devenir cet être pour lequel nous sommes venus sur la planète. Nous pouvons réaliser qui nous sommes, tous, chaque bébé qui vient au monde est plein de ce potentiel. Pour

*« La paix est toujours là – comme le soleil
qui est toujours là, derrière les nuages. »*

l'éducatrice, et l'être humain, que je suis, c'était un message lumineux.

Si l'on se replace dans le contexte des enfants bosniaques, avec leur question dans les yeux, peut-on dire que c'est un message que l'on peut donner directement ?

C'est toute la difficulté. Comment fait-on ? Je crois que c'est dans l'être plutôt que dans le faire. Bien sûr, c'est aussi dans le faire car toutes nos actions sont l'émanation de ce que nous sommes, mais c'est d'abord une question d'être. Pour les enfants, c'est clair, ils imitent les adultes. Je dois donc être pour eux un modèle, comme Pierre Weil l'a été pour moi dans sa conférence et ses séminaires. Je pense que je peux être un modèle encourageant pour d'autres, qui montre qu'on peut aller à la rencontre de son propre noyau d'être. Dans l'éducation souvent, on crée une espèce de croûte autour de ce noyau qui pour moi est divin, sacré. Ce noyau est notre essence. C'est ce mystère que je ne peux expliquer : pourquoi suis-je sur la planète, vivante, pourquoi suis-je telle que je suis, née de tels parents etc. Grâce à l'originalité de la méthode holistique de Pierre Weil j'ai compris que je suis faite des mêmes choses que l'univers, que je ne suis étrangère à rien, ma matière, mes pensées, mes émotions sont une part de l'univers. L'univers, la nature a des émotions, les climats nous montrent qu'il y a des mouvements, l'univers est chaotique là où l'homme le détruit, mais il y a une grande intelligence à l'œuvre et cette intelligence est aussi en moi. J'ai compris également que ma façon de voir le monde pouvait le transformer. Je m'explique, le cerveau humain se construit dès l'enfance dans la bi-polarité, c'est blanc ou noir, homme ou femme, l'un ou l'autre. Le grand problème de notre société, c'est que personne ne nous apprend qu'il y a une deuxième réalité (et peut-être même beaucoup d'autres). Dans cette autre réalité, tout en restant moi-même, c'est-à-dire séparée des autres, je suis reliée à eux, cela se passe simultanément, les deux réalités coexistent. Devant une personne qui souffre par exemple je peux, alors que sa souffrance n'est pas la mienne, me connecter à la sienne, cela s'appelle la compassion, tout le monde peut l'expérimenter, mais on ne nous apprend pas à être aussi dans cette réalité-là et nous ne la vivons pas. C'est ce qui nous manque

pour guérir de nos souffrances. C'est ce qu'apporte la formation proposée par Pierre Weil.

N'aviez-vous pas rencontré cela ailleurs, en Orient par exemple car ce que vous dites, la compassion, la non-séparation, est très proche du bouddhisme ?

Si, je l'avais rencontré, mais je crois que je n'avais rien compris. J'en étais encore au stade du questionnement, c'est comme cela que ça se passe, ce n'est qu'après que l'on comprend. J'avais été cependant très influencée par la manière asiatique de laisser la vie s'écouler. Les Asiatiques sont plus doux dans leur manière d'appréhender le temps et l'autre, ils laissent les choses s'arranger dans la souplesse, c'est à l'image du bambou. Cela a été pour moi un entraînement à la patience, à l'ouverture et à l'attention.

Pierre Weil rattache-t-il son enseignement à une tradition ?

Il est né dans une famille alsacienne où les conflits de religion entre catholiques, juifs et protestants étaient récurrents. Il raconte qu'un jour son père avait décidé de l'emmener en Allemagne, de l'autre côté du Rhin. L'enfant qu'il était, de sept ou huit ans, avait alors voulu expérimenter ce que cela faisait de se trouver sur une frontière, il a mis sur le pont un pied côté français et un pied côté allemand, a regardé le fleuve et essayé de sentir ce que cela faisait. Eh bien cela ne lui faisait rien du tout ! Il venait de comprendre que les frontières sont des inventions. Il dit aujourd'hui que c'est sur les frontières que les conflits naissent, parce que l'univers, lui, n'a pas de frontières, même celles que nous croyons voir avec nos cinq sens n'en sont pas en réalité. Tout est interconnecté, relié, en mouvement, les frontières sont un schéma mental, être juif, être arabe, au fond, c'est une frontière.

La formation amène une conscience holistique : je comprends ma place dans le Cosmos et cela n'enlève rien à mon importance et à ma force, au contraire, mais en même temps, je me sens très humble parce que je me sais vague dans l'océan. Unipaix n'a aucune obédience spirituelle. Pierre Weil dit qu'au cours d'une crise dans sa vie pendant laquelle, bien qu'ayant tout, il était profondément malheureux, il a compris que les

questions existentielles n'étaient jamais abordées, ni dans la vie, ni dans l'éducation. Il a effectué alors la retraite du bouddhisme tibétain de trois ans trois mois trois jours. Ce qu'il a expérimenté alors, il a pu le relier à ce qui a été découvert par les scientifiques occidentaux et il a fait une synthèse des courants orientaux et occidentaux apte à être transmise en formation. C'est donc très ouvert sur des méthodes empruntées à différentes écoles qu'elles soient d'Orient ou d'Occident. Puisque nous sommes des êtres de l'univers, que l'univers est une création sacrée, nous sommes des êtres de cette création sacrée et nous pouvons nous relier directement à cette source sacrée, chacun est libre d'appeler cette source comme il veut.

Qu'est-ce qui se passe en formation qui fait toucher cela ? Ça ne peut pas être qu'intellectuel.

Les méthodes sont actives. Bien sûr on satisfait déjà le cerveau gauche, qui veut comprendre, par un peu de théorie ou une lecture, des schémas, et tout de suite après on satisfait le cerveau droit qui veut expérimenter. Il y a toujours donc un « vécu » à travers des jeux de rôle, des psychodrames, des exercices à deux à l'intérieur ou dehors dans la nature, il y a la relaxation, la méditation, la visualisation. Le contenu d'un séminaire de deux jours est toujours comme une promenade à travers le corps qui amène une prise de conscience de nos façons de fonctionner, une ouverture sur d'autres façons si les premières s'avèrent des obstacles à la paix. Par exemple chacun va devoir se questionner sur le fonctionnement de son propre mental pour découvrir si ce n'est pas lui qui l'empêche d'être en empathie avec l'autre. Ce conditionnement qui nous a programmés, on le découvre alors, est un vrai piège pour celui qui veut aller plus loin. Dans les séminaires on apprend qu'aller au-delà est possible, que l'on peut à la fois être ce mental et s'entraîner à le dépasser : à travers la relaxation, les visualisations, la méditation on expérimente des moments magnifiques et l'on prend conscience que ce déplacement dans l'imaginaire est justement cette capacité créatrice propre à l'être humain par rapport aux animaux : nous sommes aptes à reconnaître nos limites et à les dépasser. C'est un entraînement qu'on peut faire simplement en s'observant soi-même, on prend conscience que l'on peut être son propre maître, que l'on a cette capacité et que l'on peut devenir autonome. Le maître intérieur est éveillé dans les séminaires, il est tout le temps sollicité et cela nous rend responsable de nos actions, de nos pensées et de nos paroles.

Quel est, par exemple, le rôle des exercices dans la nature ?

Quand on approche le domaine « moi et la nature », quand on se demande si l'on est en paix avec elle et quel est notre rapport avec elle, il y a des exercices qui s'effectuent en effet dehors. Là, on se connecte à la nature. La nature est à la fois moi et à l'extérieur de moi, je suis faite des mêmes choses que l'arbre, d'air, de terre et d'eau, de minéraux. Petit à petit se fait la prise de conscience que les limites n'existent pas, que l'on peut se connecter directement à une fleur, un arbre. Le mental n'a rien à faire dans ces sensations, je peux aller dans mon ressenti pour peu que je fasse silence et sentir le lien qui m'unit à la nature. C'est difficile à rendre cela avec des mots... Lorsque l'on rentre en salle, on garde cet état où on a été en connexion avec le cosmos, où on l'a honoré, parce que la paix est un état d'esprit plus que toute autre chose. Si l'on demande aux personnes de dire un mot qualifiant leur ressenti on entend « paix, tranquillité, harmonie, plaisir... », mots qui viennent de cet endroit où nous étions à la source. On se rend compte alors que tout ce que l'on a espéré avoir « est » déjà là en soi, qu'on l'a vécu mais que, souvent, on n'en était tout simplement pas conscient. Ces exercices servent à conscientiser qu'on a, à chaque instant, la possibilité, si l'on en a la volonté, de se reconnecter à cet état dans lequel on se ressource. Beaucoup d'exercices sont consacrés à cette prise de conscience.

D'avoir découvert cela en vous, d'avoir vu les transformations accomplies, vous a donné envie ensuite de « redonner » ?

On redonne tout de suite. Cela a été la création d'Unipaix avec les trois personnes avec qui j'étais allée à la conférence. D'autres se sont jointes. Nous sommes encore « petits » parce que c'est une démarche personnelle exigeante : la paix est d'abord à faire en soi. Il faut du temps pour assimiler, c'est une transformation en profondeur et on ne se transforme pas si facilement que cela parce que nos conditionnements sont très forts. Nous vivons, sans le savoir, dans une culture de la violence, c'est comme une grande pathologie qui s'exprime dans nos relations, là où cela fait le plus mal ! Depuis huit ans que les personnes travaillent et cheminent ensemble à Unipaix, nous avons acquis beaucoup de finesse et d'attention dans nos réunions, dans notre façon de gérer nos conflits, car il y aura toujours des conflits, la seule chose qui puisse changer est notre façon de les résoudre. Toutes les six

semaines nous proposons une après-midi de pratiques en commun ouvertes à tous : mandala, musique, jeux ou exposés d'expériences, pratiques toujours reliées à la façon dont nous appliquons la paix en nous et autour de nous.

Nous invitons deux fois par an Pierre Weil qui nous forme avec lui, c'est un processus constant. Nous voulons promouvoir toutes les cultures de paix. Nous proposons actuellement en France un cycle un peu raccourci par rapport au cycle brésilien, et qui est constitué de huit modules. Le cycle total s'appelle « L'art de vivre la vie », du même titre qu'un des livres de Pierre Weil, cycle que j'ai déjà dû parcourir quatre ou cinq fois et chaque fois, c'est nouveau car on est toujours nouveau. Le module d'introduction s'appelle « L'art de vivre en paix », il est approfondi par deux autres – « L'art de vivre conscient » et « L'art de vivre en plénitude », modules qui concernent la paix avec soi-même, la façon de gérer ses émotions, son quotidien, la détection de ses propres obstacles et la manière de cultiver la paix. Les modules suivants « L'art de vivre en harmonie » et « L'art de vivre le conflit » concernent nos relations aux autres, et les deux derniers sont « L'art de vivre la nature » et « L'art de vivre le passage ». Ce sont tous des modules de deux jours, qui s'échelonnent sur deux ans car il faut le temps nécessaire à la transformation et au dépassement de nos conditionnements. Il faut aussi installer des pratiques chez soi : sans la relaxation, sans la méditation, sans un temps dans la journée pour se reconnecter, à soi, à la source, la transformation n'est pas possible.

Unipaz Brésil, qui est actif depuis vingt ans, est présent dans tous les états du Brésil soit sous forme d'antennes plus ou moins récentes, soit sous forme de campus dont certains ont des accords avec les universités pour qu'une équivalence universitaire se passe à l'issue de la formation holistique qui, elle au Brésil, dure deux ans et demi, comporte trente-deux modules et s'achève par un chef-d'œuvre. Il y a une énergie très forte au Brésil et maintenant sont organisées des rencontres internationales avec Unipaz Europe qui compte l'Angleterre, la France, le Portugal, la Belgique et bientôt l'Allemagne.

Quel est votre rêve à ce moment de votre existence ?

Mon rêve ? Il est peut-être en train de se réaliser. Beaucoup de gens sont en recherche à présent, nous sommes dans des temps où la contradiction est telle entre les extrêmes que cela permet de rêver. Les gens sont soit des victimes manipulées de leur société, de leur environnement, soit des êtres vivants, en

recherche, en route. Mon rêve est que beaucoup d'initiatives comme Unipaix voient le jour (et c'est d'ailleurs ce qui se passe), mon rêve est que cela aille de plus en plus vite parce que nous sommes au bord de l'abîme par rapport à ce que nous avons déclenché en matière de destruction de la planète. Je rêve que beaucoup de gens prennent conscience que nous avons tous en nous cette dimension spirituelle et que, lorsque nous la reconnaissons, nous pouvons instantanément et complètement transformer nos relations avec les autres et nous guérir vraiment.

L'urgence ne serait-elle pas l'action auprès des enfants ?

Les enfants ont tout ça déjà prêt, ils ne demandent qu'à un adulte de venir éveiller cela. La paix est toujours là, c'est comme le soleil qui est toujours là, même derrière les nuages. Les enfants sont tout près de cet état où l'on est en paix mais on les leurre sur ce qu'est la vie, on les manipule. Si quelque chose me dégoûte encore vraiment, c'est cette société de consommation qui trompe l'enfant et qui le trompe à mort, qui le trompe dans sa vie, en la lui enlevant, en lui proposant à la place un substitut mortel. Ça, c'est vraiment terrible. Il faut que des adultes soient prêts pour ces enfants. Unipaix est devenue une belle plante, nous l'avons, toutes ces années, arrosée, soignée, nous sommes prêts maintenant à exporter notre savoir-faire partout où nous serons appelés, dans les écoles, les entreprises. Je suis très confiante. De toute façon, le résultat ne m'appartient pas et je sais que si je fais une chose bonne pour l'univers et pour l'humanité, je suis aidée. Je suis optimiste et joyeuse de l'être.

Propos recueillis par Anne de Grossouvre

Pour aller plus loin :

L'art de vivre la vie, Pierre Weil, éditions du Rocher
L'art de vivre en paix, Pierre Weil, Unesco/Unipaix
Une révolution silencieuse, Pierre Weil, éditions du Rocher

Renseignements :
 Unipaix France / Roswitha Lanquetin
 6 rue de l'Occident - 78000 Versailles
 rose@unipaix.org
 www.unipaix.org