



UNION PANAFRICAINNE DE BATISSEURS DE PAIX

Panafrican Union of Peace Builders

S/C CIPCRE, B.P. 1256 Bafoussam, Cameroun
Tél. : + 237 694 03 30 42

FACE A LA RÉCURRENCE DE LA VIOLENCE, L'UPABP PROPOSE UNE VOIE DE LA PAIX

Lettre de l'Union Panafricaine de Bâtisseurs de Paix (UPABP) sur les guerres en cours dans le monde en général et en Afrique en particulier.

C'est un truisme d'affirmer qu'aujourd'hui notre monde croule sous le poids des conflits, des guerres ouvertes ou larvées. Du Nord au Sud et de l'Est à l'Ouest de la planète, le bruit des bottes, les déflagrations des tirs de canons, le tonnerre des avions de combat, le vrombissement de véhicules militaires et les sifflements de missiles, la destruction de la vie humaine, la défiguration de l'architecture urbaine et le saccage des écosystèmes, expriment à souhait la violence qui s'est emparée des êtres humains. Cette dérive destructrice a pour causes principales l'envie, la cupidité, la convoitise, la volonté de puissance de nations, voire de groupes ethniques sur d'autres, etc. Comment comprendre cette violence devenue endémique ? Comment préparer la paix pour se protéger de la guerre ? L'Union Panafricaine de Bâtisseurs de Paix (UPABP) insiste pour un changement de paradigme.

1 - Un monde qui a perdu la raison

L'humanité se comporte comme si elle avait perdu la raison. On n'entend que des appels à la guerre partout. Les nations les plus puissantes sont devenues les plus belliqueuses : les Etats-Unis, la Russie, la Chine, l'Union Européenne, Israël, Inde, Pakistan, etc. Et au lieu de négocier la paix, ce qui serait plus sage, les autres nations recherchent aussi, fabriquent ou achètent des armes sophistiquées, y compris nucléaires, soi-disant pour se protéger. On prépare la guerre pour se protéger de la guerre, comme si on avait oublié qu'on récolte précisément ce qu'on a semé !

Résultat ? Le monde est à feu et à sang. L'Afrique est très impliquée là-dedans : d'après WBW, 25 sur les 45 pays où est présente une guerre qui fait au moins 1 000 morts par an se trouvent en Afrique¹. L'Est de la RDC tient une bonne place dans ce palmarès macabre : ce pays martyr saigne depuis plus de trente ans et la guerre n'y a pas cessé malgré un accord de paix récemment signé à Washington entre le Rwanda et la RDC. On peut en effet négocier et même signer des accords dont on sait pertinemment qu'ils ne seront jamais mis en pratique car ils servent un tout autre objectif : temporiser pour pouvoir s'armer ou se réarmer.

Les journalistes et les réseaux sociaux rapportent les faits de guerre comme des commentateurs de match de football, félicitant les services de renseignement israéliens, ukrainiens ou rwandais, pour leur « excellent travail » en Sibérie, en Iran ou en RDC, épiloguant sur les incursions touarègues au Mali et au Niger et les conflits interethniques dans de nombreux pays en Afrique.

Entretemps les morts se comptent par centaines de milliers et même par millions en RDC. Les familles sont brisées et séparées. L'économie des pays en guerre se délite, suivie par des troubles sociaux. Des lanceurs d'alerte et d'autres bonnes volontés appellent à retrouver un peu plus de raison à travers d'innombrables lettres adressées aux responsables par des institutions des Nations unies et des Eglises. L'UPABP se joint à ces cris d'alarme pour proposer une démarche spécifique.

2 - Recadrage : profiter des catastrophes pour épanouir la vie

La guerre et les fléaux qui l'accompagnent² sont tellement récurrents que si l'on veut arrêter cette récurrence, il faut d'abord lui donner un sens. Pourquoi ces catastrophes à répétition ? A quoi servent les catastrophes dans nos vies ? Nous choisissons de penser qu'elles servent d'épreuves pour nous aider à **faire l'expérience d'une vie à l'épreuve de la mort**, c'est-à-dire l'expérience, au cœur du relatif, de la

¹ <https://worldbeyondwar.org/militarism-mapped/>.

² Voir notre *Lettre à l'humanité sur la construction de la paix face aux fléaux majeurs de notre temps*, mai 2022.

Vie comme elle est censée être : absolue, sans contraire et éternelle. Pour intégrer cette vérité qu'**il n'y a que la vie, que même la mort n'est qu'un révélateur de la vie** (« révéler », c'est dévoiler, enlever le voile), il faut passer par le feu, c'est-à-dire **traverser les catastrophes et « passer outre, vivant »**.

La vérité, c'est que pareille conscience de la vie ne s'éveille que lentement, de catastrophes surmontées en catastrophes surmontées. Notre culture et notre éducation, quel que soit par ailleurs le terroir où nous sommes venus au monde, ne nous prédisposent guère à entreprendre la vie déjà conscients de cette vérité. Le commun de ceux qu'on appelle à tort « mortels » (c'est seulement en passant outre la mort qu'on se rend compte que justement, personne n'est mortel !) sait rarement au départ que « passer outre, vivant » est une règle du jeu de la vie. Voilà pourquoi souvent « on y reste », à mijoter dans son jus au cœur et au creux des catastrophes, au lieu d'en profiter pour épanouir la vie.

Mais comment « profiter des catastrophes pour épanouir la vie » ? En utilisant la loi des contraires³ : quand il fait froid, vous augmentez la chaleur ; quand il fait chaud, vous augmentez la fraîcheur, etc. Alors quand il fait guerre à l'extérieur, vous augmentez la paix à l'intérieur. La guerre apporte avec elle les niveaux de conscience inférieurs, destructeurs de la société : la honte, la culpabilité, l'apathie, le chagrin, la peur, la colère, l'avidité, l'orgueil. La loi des contraires nous invite à leur opposer les niveaux de conscience supérieurs, bâtisseurs d'une société en équilibre : le courage, la neutralité, la bonne volonté, l'acceptation, la raison, l'amour, la joie, la paix et l'illumination.⁴

Tant que nous ne comprenons pas cette loi des contraires qui transforme ce que nous appelons « le mal » en « provocation » (appel en avant) du bien, nous n'arrêterons jamais la récurrence de la violence dans notre monde. Nous continuerons à la condamner des lèvres tout en l'exerçant à notre tour de toutes les façons : en pensée, en émotions, en paroles, par action et par omission de venir en aide à personnes en danger à Gaza, en RDC et ailleurs.

3 - Préparer la paix pour se protéger de la guerre

Face à la récurrence de la violence dans le monde, l'UPABP enseigne comment préparer la paix pour se protéger de la guerre. Elle ne s'indigne pas, ne condamne rien ni personne – sachant pertinemment que chacun, compte tenu de son modèle de réalité, croit être dans son bon droit ! Elle ne s'adresse pas qu'à quelques-uns, va-t'en-guerre invétérés ou bâtisseurs de paix patentés. Elle s'adresse à tous ceux qui ont des oreilles pour entendre, pour rappeler à l'humain sa qualité de créateur. Elle désire montrer le chemin qui va du triangle dramatique « victime - bourreau - faux sauveur », triangle récurrent, au triangle dynamique « créateur - challengeur – coach », la dynamique de la souveraineté⁵ de chacun d'entre nous. Car c'est en cultivant sa souveraineté qu'on met, d'abord pour soi-même, un terme à la récurrence de la violence : on cesse alors de la subir et de l'exercer en retour, même en pleine guerre, par la magie du recadrage. Quand la souveraineté de chacun est enfin reconnue et cultivée consciemment, cela contribue à l'arrêt de la récurrence de la violence dans la société.

Il s'agit d'une démarche exigeante, que les bâtisseurs de paix qui y sont formés sont censés mettre à la portée de la population. Elle n'interfère pas avec les autres démarches qui essaient d'arrêter le carnage. Elle leur fournit le soubassement qui leur manque et leur apporte la clef de la mise hors-jeu de la violence dans la gestion de nos conflits. Nous présentons ici quatre outils qui sont enseignés à l'Université de Paix en Afrique, le Campus dont les Lauréat.e.s sont les membres de l'UPABP : la Bonne Puissance la créativité consciente, les ingrédients de la posture juste et les fondamentaux de l'éthique des liens.

(1) La Bonne Puissance

La Bonne Puissance est la maturité de l'humanité dans l'être humain. Elle coïncide avec l'éveil de sa divinité intérieure. Ce n'est pas une question de religion, mais de spiritualité qui est une fonction naturelle de l'être humain, fonction que les manipulateurs de l'humanité essaient de supprimer depuis le

³ Neale Donald Walsch la définit ainsi dans ses *Conversations avec Dieu* : « Faute de ce que tu n'es pas, ce que tu es n'est pas ».

⁴ Voir l'échelle des niveaux de conscience dans David R. HAWKINS, *Cartographie de la conscience, une échelle de conscience éprouvée pour la réalisation de votre plein potentiel*, édition Ariane, 2022, pp.55-71.

⁵ Lire David EMERALD, *Le pouvoir de TED* (The Empowerment Dynamic – La dynamique de la souveraineté), 2016.

commencement. Car ils savent qu'un être humain conscient de sa transcendance devient indomptable, raison pour laquelle ils tentent de toutes leurs forces de gommer cette transcendance en imposant matérialisme et transhumanisme.

La conscience de la transcendance anime **la Stabilité** qu'on obtient en se souvenant de sa véritable identité de SOUL (Single Outflow of the Universal Life - âme - Emanation Singulière de la Vie Universelle - Energie Vitale) et qui apporte assurance en éradiquant la peur de mourir; **l'Energie** qu'on récolte grâce à la pratique de l'art de vivre en ses sept domaines (respiration, alimentation, détente, autoguérison, relation, pensée, réalisation de soi) apporte joie et force de vivre, et protège contre la résignation; **l'Union** qu'active la reconnaissance du fait que « nous sommes tous UN à la racine de notre être - l'Energie Vitale, quelle que soit par ailleurs notre moralité », apporte accueil inconditionnel d'autrui. Elle nous projette directement au-delà de l'ego en désactivant l'exclusion automatique de l'autre que l'ego a la fâcheuse tendance à considérer d'abord comme un concurrent, voire un ennemi.

(2) La créativité consciente

Le travail en profondeur sur nous-mêmes passe également par la prise de conscience de la créativité que sont nos **croyanances**, première force qui attire les expériences que nous traversons. Prenons toujours le temps d'ausculter nos croyances et de nous débarrasser de celles qui sont fausses, surtout celles qui essaient de nous enfermer dans le matérialisme ou, à l'autre bout, de nous pousser à l'évasion hors du monde tel qu'il va. Nous sommes en effet là pour bâtir le paradis sur terre en y manifestant la Gloire du Dieu dont nous sommes chacun une individualisation unique.

Nos **pensées** sont la deuxième force qui concocte les expériences que nous traversons. *Alors surveillons notre mental pour le vider des pensées mortifères qui ne viennent pas de nous mais de notre socio-culture. Apprenons à nous servir de notre propre entendement au lieu de suivre comme des moutons de Panurge les injonctions et mandements d'« autorités » extérieures.*

Nos **émotions** sont la troisième force qui donne vie aux expériences que nous traversons. Car les émotions sont magnétiques et attirent ce qui leur ressemble, c'est-à-dire ce qui vibre à leur fréquence. Les niveaux de conscience inférieurs nourrissent des émotions de basse fréquence qui nous attirent des expériences indésirables; les niveaux de conscience supérieurs nourrissent des émotions de haute fréquence qui nous attirent des expériences réjouissantes. *Alors développons des émotions de grande fréquence là où des émotions de basse fréquence tendent à nous enfermer dans des pièges mortifères.*

Nos **paroles** sont la quatrième force qui donne forme aux expériences que nous traversons. *Alors, comme on dit, tournons sept fois notre langue dans notre bouche avant de proférer ce que nous disons ou écrivons sur les réseaux sociaux. Qu'il ne sorte de notre bouche comme de notre plume que des bénédictions. Car chaque malédiction que nous proférons retombera également sur nous !*

Nos **actions** sont la cinquième force qui crée les expériences que nous traversons. *Alors cessons d'agir machinalement et soyons présents à nos attitudes et comportements.*

Enfin, nos **réactions** sont la dernière force qui met en mouvement les expériences que nous traversons. *Alors apprenons à passer de la réaction à la création. Car quand nous réagissons, nous ne sommes pas maîtres de la situation, tandis que quand nous agissons, nous sommes aux commandes car l'initiative vient de vous.*

(3) Les ingrédients de la posture juste

C'est la posture juste qui permet d'exercer la Bonne Puissance en temps réel. Adopter la posture juste c'est :

- (3.1) Etre enraciné dans les jambes et dans la Conscience Divine à l'intérieur de soi qui, d'après *Lettre du Christ 1* (www.christsway.co.za), est « croissance, nutrition et nourriture, guérison, protection et satisfaction des besoins, dans un système de loi et d'ordre ».
- (3.2) Etre redressé dans sa colonne vertébrale et dans sa souveraineté individuelle, laquelle consiste à obéir d'abord à son âme et à dire non à toute autorité extérieure qui voudrait nous faire sortir de notre nature intrinsèque de « caregiver » - « donneur de soin » afin de nous amener à quelque œuvre de maltraitance ou de meurtre.

- (3.3) Ouvrir son cœur, c'est-à-dire d'abord adopter l'assise juste : comme dit Thierry Janssen, ancien chirurgien et psychothérapeute belge à qui est emprunté le concept de posture juste⁶, « je me pose, je me dépose, je me repose », puis « j'ouvre mon cœur, j'écoute le silence à l'intérieur et je deviens le silence ».
- **Je me pose** : « Je prends une pose dans le temps et une posture dans l'espace ».
 - **Je me dépose** : « Je focalise mon attention sur les mouvements de ma respiration ».
 - **Je me repose** : « Je veille à relâcher toute tension dans la mâchoire et j'expire la bouche légèrement entrouverte. Je me laisse traverser par le souffle. Je ne retiens rien ».
 - **J'ouvre mon cœur** : « Je profite de chaque inspiration pour augmenter le volume de ma cage thoracique, comme si un ballon gonflait à l'intérieur de ma poitrine. Ouvrir le cœur « physiquement » et « énergétiquement » est nettement plus puissant que n'importe quel bon sentiment ».
 - **J'écoute le silence à l'intérieur** : « Je profite de l'apaisement du mental pour porter mon attention sur ce qui est au-delà de son activité ordinaire. Au-delà des sensations, des émotions et des pensées, j'écoute le silence qui est toujours là, tout au fond, à l'arrière-fond. »
 - **Je deviens le silence** : « Impression de dissolution dans un océan de paix et de lumière. Joie intense. Larmes à la fois des souffrances traversées et du bonheur révélé. Infinie gratitude. Béatitude. Paix. Sérénité. Sensation d'unité à l'intérieur et à l'extérieur. Plénitude. Absorption dans ce qui est. Sentiment d'union à tout ce qui est. Acceptation. Illumination. Eveil. »
- (3.4) Être centré, ce que les Japonais appellent cultiver le Hara, “centre vital de l'être humain”. Ce centre est le cœur de la posture juste qui, note KG Dürckheim, « représente la seule voie d'accès vers une stature qui exprimerait, à l'encontre de toute division dualiste, l'unité de l'Être. Parce que, pour y parvenir on doit se libérer de toute emprise exercée par le petit moi qui produit des crispations localisées, la situation qui se crée est celle d'abandon de l'Ego. »⁷
- (3.5) Être fluide dans la solidarité universelle : cela signifie qu'il n'y a plus de blocage dans la circulation de l'énergie interne dans le système énergétique. La fluidité énergétique est l'antidote de la rigidité qui apporte la violence dans les conflits. Grâce à elle, nous passons de la logique de la guerre à la logique de la danse et transformons nos conflits en « confluents ». Cela nous permet de profiter de nos conflits pour « devenir ensemble plus puissants » comme deux cours d'eau qui se rencontrent et dansent ensemble pour s'harmoniser avant de continuer ensemble leur chemin vers l'océan. Nous coulons tous de et vers l'océan de la Conscience Universelle ! Imaginons les belligérants en RDC, en Ukraine, en Palestine, en Iran, etc. dépassant leurs rigidités respectives pour « danser intelligemment leurs conflits », au lieu de continuer à « se battre comme des demeurés »⁸ et devenant « ensemble plus puissants » grâce à la reconnaissance et l'assouvissement l'un par l'autre des besoins de chacun.

(4) L'éthique des liens

La paix à laquelle nous aspirons, est recherche d'harmonie à quatre niveaux existentiels : la paix avec soi-même, avec son semblable, avec son environnement et avec la transcendance. Chaque acte posé doit s'intégrer dans cette dynamique qui, à la fois, doit nous pousser à :

- Transcender les souffrances que nous subissons et nous repentir des blessures que nous infligeons aux autres à travers la prise de conscience et la reconnaissance du dommage causé à autrui, l'engagement à réparer ou à compenser ledit dommage, la maîtrise de soi et le renoncement à la vengeance, au ressentiment, à la rancœur et à la haine ;
- Nous engager dans la réparation des liens sociaux brisés, le rétablissement des victimes dans leurs droits, leur déculpabilisation, leur réhabilitation dans le groupe ou dans la communauté ;
- Restaurer les liens brisés entre l'Homme et son environnement ;
- Entretenir la présence du divin dans nos vies.

⁶ Thierry JANSSEN, *La posture juste. Comment inventer un monde en harmonie avec soi, les autres et la nature*, éd. L'iconoclaste, Paris, 2020, p.57-65.

⁷ Karlfried Graf DÜRCKHEIM, *Hara. Centre vital de l'homme*, éd. Le courrier du livre, Paris, 1974, p.214-220.

⁸ Il faut déshonorer la guerre, car il n'y a pas en elle d'intelligence de la vie : que de la stupidité.

Ce travail sur soi dans ses quatre dimensions, nous devrions l'enseigner à nous-mêmes, dans les communautés ecclésiales, les organisations de la société civile et dans les établissements scolaires avec pour objectifs de semer les graines de la paix dans les consciences afin que, de proche en proche, elles germent et fleurissent et par effet d'entraînement, ouvrent des perspectives pour un meilleur vivre ensemble.

Conclusion

Face à la récurrence de la violence dans le monde, l'UPABP propose une voie de la paix fondée sur un nouveau paradigme qui repose sur quatre piliers : la Bonne Puissance, la créativité consciente, la posture juste et l'Éthique des liens. Pour nous, chacun.e est invité à expérimenter cette démarche, en commençant par rentrer à l'intérieur de soi-même car c'est là que se trouve la porte de sortie de la violence actuelle. Une telle approche, à la fois pédagogique et thérapeutique, souligne l'importance cruciale des changements personnels pour provoquer des changements plus larges dans le monde et le transformer. Elle s'inscrit dans la dynamique de la non-conformité par rapport au monde et de la transformation telle que mise en exergue dans Romains 12 : 2 : « **Ne vous conformez pas au siècle présent ; soyez plutôt transformés par le renouvellement de l'esprit afin de discerner ce qui est bon, agréable et parfait** ».

Dans un siècle de fer et de fureur où la violence dicte sa loi, l'UPABP nous invite à nous éloigner des pratiques et valeurs mortifères qui règnent autour de nous pour nous transformer par la Bonne Puissance, la Créativité consciente, la Posture juste et l'Éthique des liens, outils de base que nous avons patiemment forgés pour contribuer à l'arrêt de la récurrence de la violence dans le monde. Ce travail commence au-dedans de nous. Il est d'abord individuel. Puis il devient social par sa logique interne. Car c'est ensemble, dans la concertation et le consensus, que nous allons transmuter nos horreurs en splendeur.

Aussi appelons-nous toutes les bonnes volontés : responsables politiques, administratifs, traditionnels, de la société civile, confessions religieuses, familles, etc. à examiner de près la présente proposition pour se l'approprier en vue de sauver nos sociétés de cette violence qui les détruit. De cette manière, nous induirons des changements significatifs et positifs dans notre conscience et construirons ensemble une paix juste et durable.

Fait à Bafoussam, le 16 juillet 2025

Pour l'UPABP

Le Président du Conseil d'Administration
et d'Animation



Le P.C.A

Rév. Dr. Jean Blaise KENMOGNE, PhD,
Fondateur et Directeur Général CIPCRE