

Publié sur Soi-esprit.info avec l'aimable autorisation de l'auteur.
Ce texte d'Alexandre Walnier est originellement publié sur son
blog : <https://marcherparlerpenser.wordpress.com>
L'article est [accessible ici](#).

Dans une interview (<http://www.triarticulation.fr/AtelierTrad/TDK/SIFGAB315.pdf>) du 22 mai 2015, [Friedrich Glasl](#) – politologue et [spécialiste de la prévention des conflits internationaux, travaillant pour l'UNESCO](#) – s'exprime sur « la Russie & l'Ouest ». Il évoque les causes des conflits et possibilités de résolution.

Il montre qu'une résolution peut être obtenue si la Russie et l'Ukraine œuvrent à une entente commune qui cherchent à porter les soucis présents en commun.
Cela implique de continuer à dialoguer, à négocier tout en cherchant à démilitariser la région autant que possible.

Rythmer l'écoute de soi et de l'autre, un art pour cultiver la paix en le monde

Écrit par : Alexandre Walnier



Il explique qu'il est essentiel d'avoir une Europe forte, chaleureuse qui soutient cette entente et qui voit au-delà des enjeux économiques et nationalistes qui ont tendance à geler les dialogues et à briser la communication.

Il prévient que cette froideur pourrait influencer la situation de manière négative.

Il déplore aussi l'idée de [l'Etat-Nation diffusée par Wilson](#) qui pousse à un ethnocentrisme incitant au racisme et à la haine.

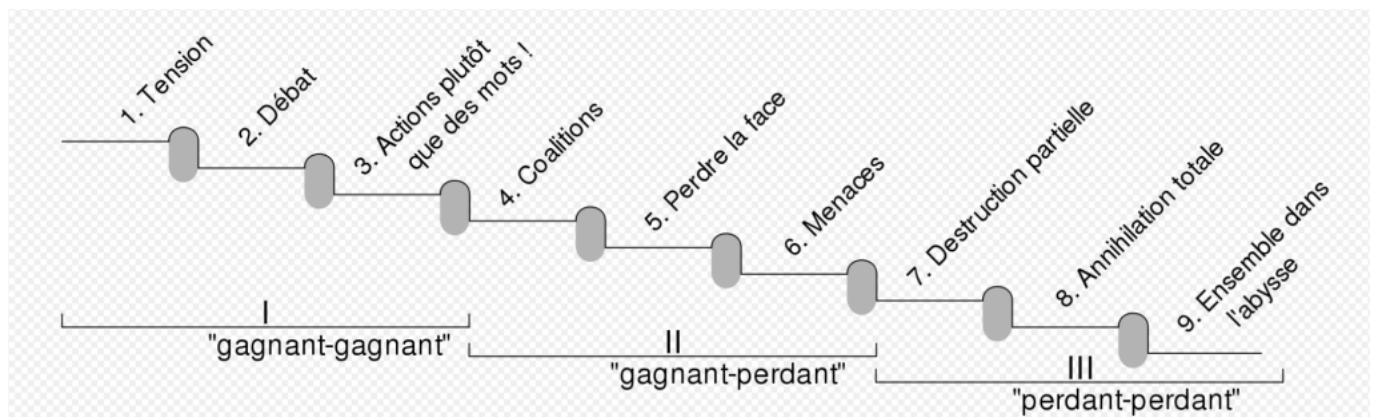
L'actualité de cette fin d'hiver, en 2022, nous chagrine tous profondément et témoigne qu'il n'a pas été entendu comme Rudolf Steiner ne l'a pas été alors qu'il s'opposait en juillet 1917 au programme de Wilson.

Steiner proposait un concept de liberté basé sur l'individualité spirituelle de l'être humain là où Wilson appliquait un darwinisme aux relations entre les peuples.

Cette position de Wilson incite à créer des coalitions rigides qui forcent à voir l'autre comme un ennemi ce qui peut glisser vers des actes de racisme voire des guerres.

Dans le cas de l'Ukraine et de la Russie, Glasl invite à rester au niveau du débat et à trouver du soutien en les pays voisins si le besoin se fait sentir.

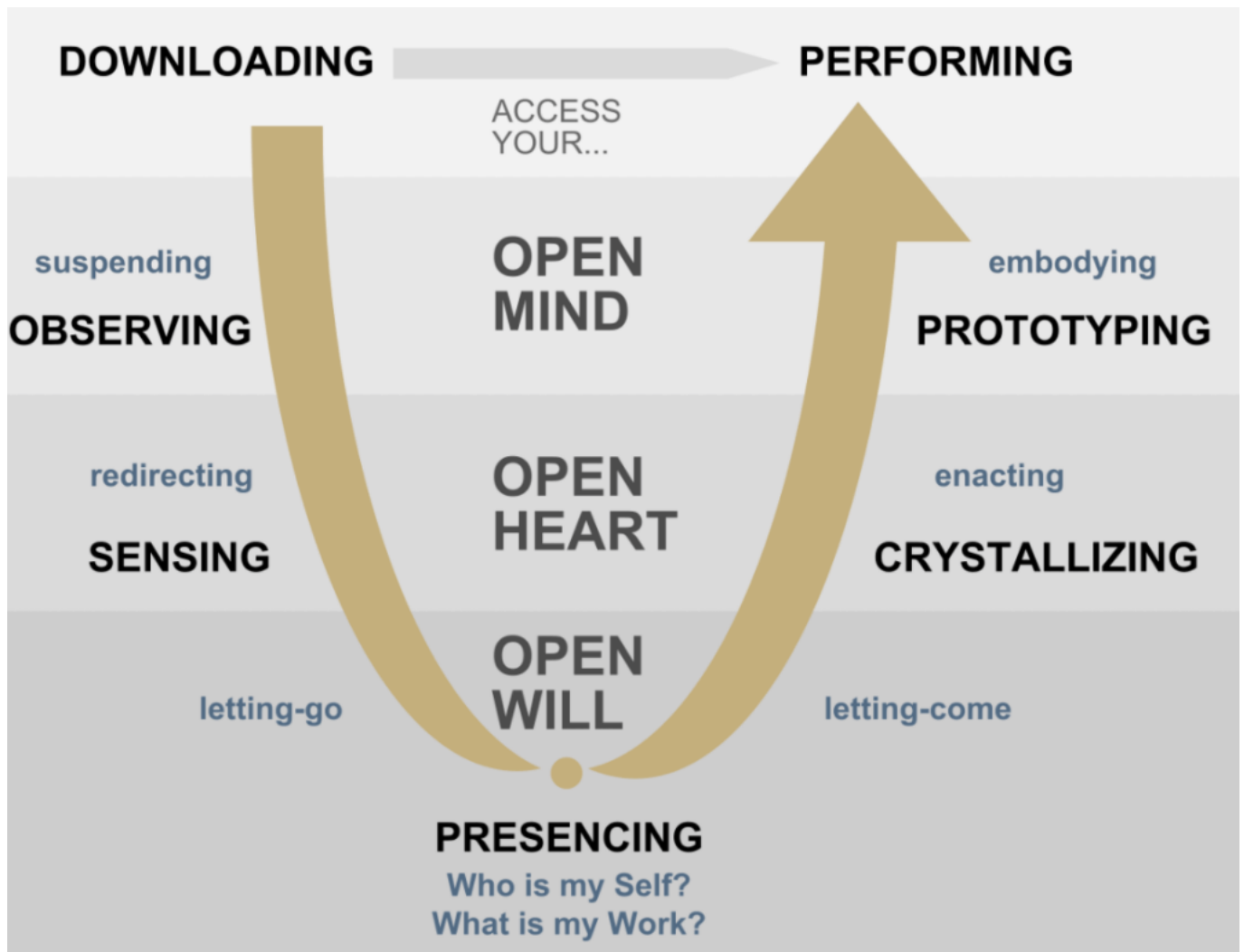
Ce à quoi il invite s'inspire de son modèle d'escalade des conflits qu'il a théorisé pour manifester ce qui contribue à aggraver ou à apaiser un conflit.



Rythmer l'écoute de soi et de l'autre, un art pour cultiver la paix en le monde

Écrit par : Alexandre Walnier

Il est également à l'origine, avec [Otto Scharmer](#), de la [théorie U](#) qui modélise le processus créatif.



« Mettre de la créativité dans la rencontre avec l'autre afin d'accompagner au mieux les conflits dans une relation « gagnant-gagnant », voilà l'intention de Glasl.

Dans une autre interview

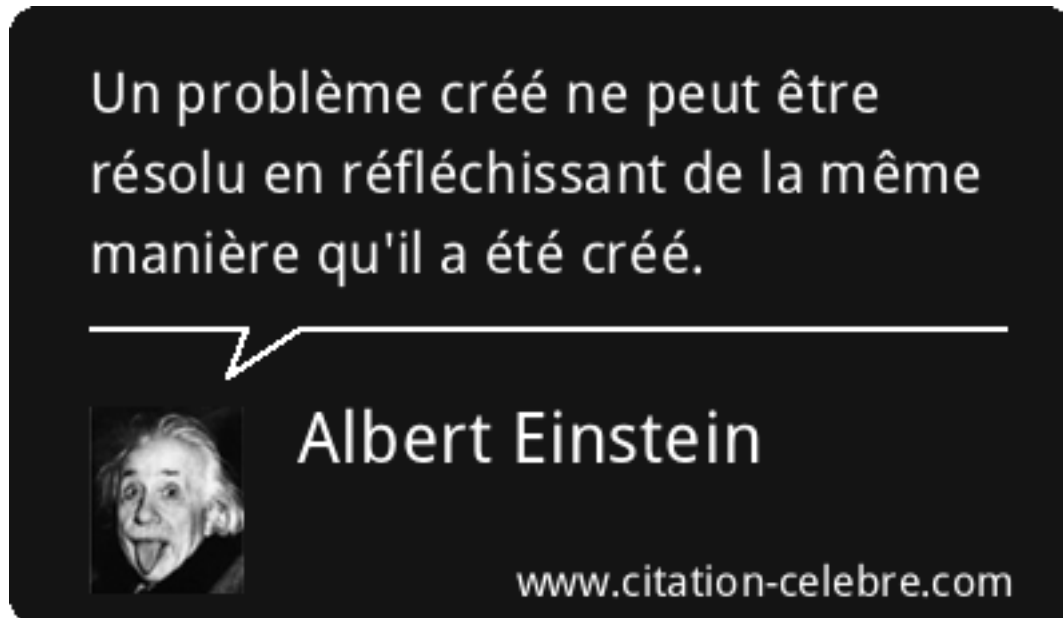
(<http://www.living-connections.info/texte/2016/12/13/look-at-the-reality-precisely>), Glasl explique qu'il a étudié [la non-violence](#), la méditation et l'anthroposophie qu'il apprécie énormément.

Pour lui, c'est la pleine conscience des enjeux qui est importante et l'anthroposophie y contribue en développant des organes spirituels facilitant l'imagination et [l'empathie](#) – nécessaires pour bien comprendre l'autre. Grâce à la pleine conscience empathique, collectivement et individuellement, on peut mettre en lumière ce qui est touché dans un conflit et qui était agissant dans l'ombre. Dans cette démarche, l'entendement mis en exergue par les Lumières descend au niveau des passions et des émotions non pour les dompter mais pour les comprendre, les apprivoiser et les mettre au service d'un idéal.

C'est ainsi que cette prise de conscience psycho-spirituelle soutient la résolution positive du conflit.

Comme le disait Einstein : « On ne peut résoudre un problème qu'en augmentant le niveau de

conscience qui l'a engendré ».

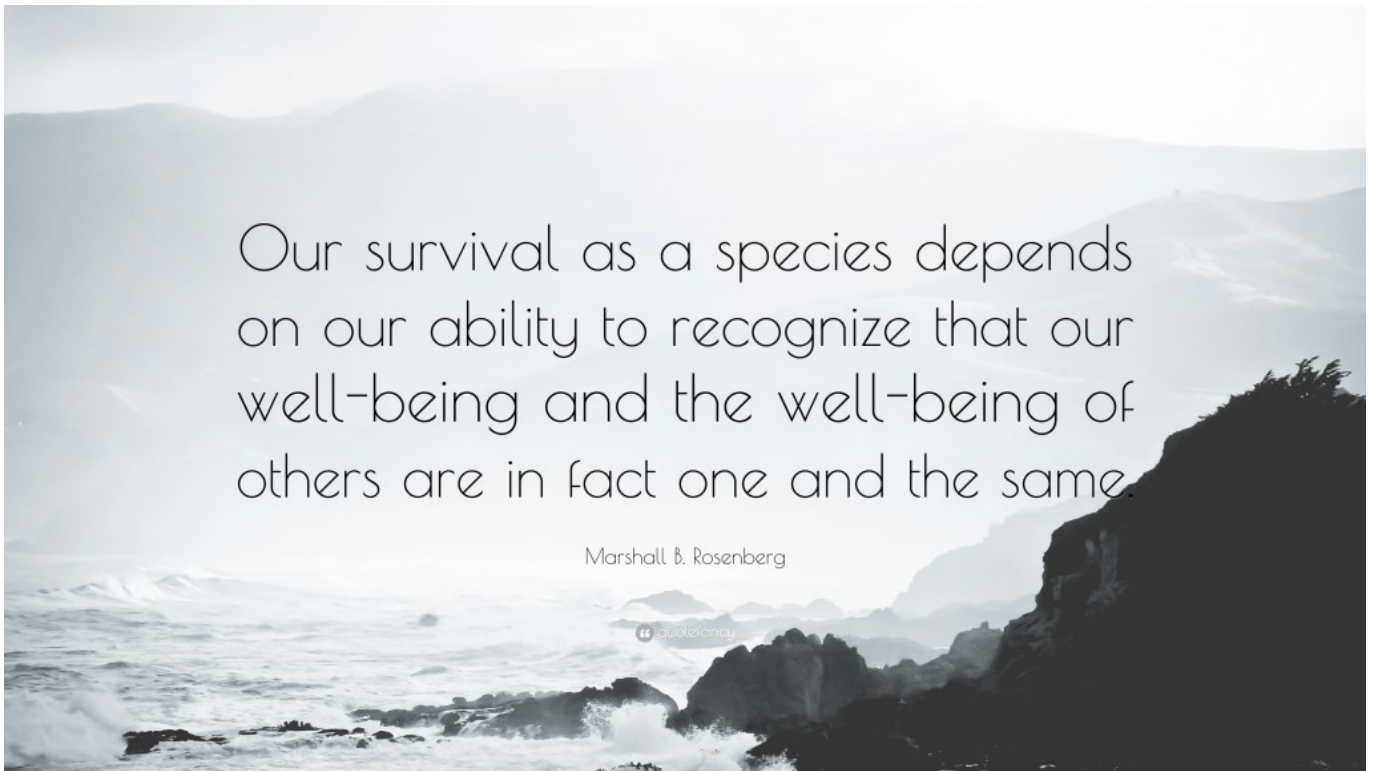


À ce sujet et au niveau individuel, Glasl a étudié la [communication non-violente](#) proposée par [Marshall Rosenberg](#). Ce psychologue américain de l'[école humaniste](#) de [Carl Rogers](#) confirme que c'est l'intention d'être lien avec soi et avec l'autre qui est essentiel pour une résolution efficace des conflits. En effet, une fois que la connexion est établie, le niveau de conscience a augmenté chez tous les protagonistes. Dans cette ambiance de qualité d'écoute de soi et de l'autre, Rosenberg explique qu'il ne faut pas 20 minutes pour que des solutions créatives, inédites et consenties par tous émergent.

Sur le terrain, Rosenberg a activement agi au sein de conflits entre les Hutus et les Tutsis ; entre les Serbes et les Croates ainsi qu'entre les Israéliens et les Palestiniens. Il témoigne qu'après une véritable écoute empathique, le palestinien qui le menaçait de mort l'invite quelques dizaines de minutes plus tard à venir partager avec lui son repas du Ramadan !

Rythmer l'écoute de soi et de l'autre, un art pour cultiver la paix en le monde

Écrit par : Alexandre Walnier



Le processus de la CNV est souvent représenté par une lemniscate car il propose une danse relationnelle : une écoute de ses sentiments et ses besoins pour ensuite aller sur la montagne de l'autre afin d'écouter ses propres sentiments et besoins pour revenir vers soi et ainsi de suite. Chacun passe par une expression de soi et une intériorisation de ce que vit l'autre via l'empathie – qui est une capacité spirituelle à imaginer ce que vit une autre personne.

La Communication NonViolente

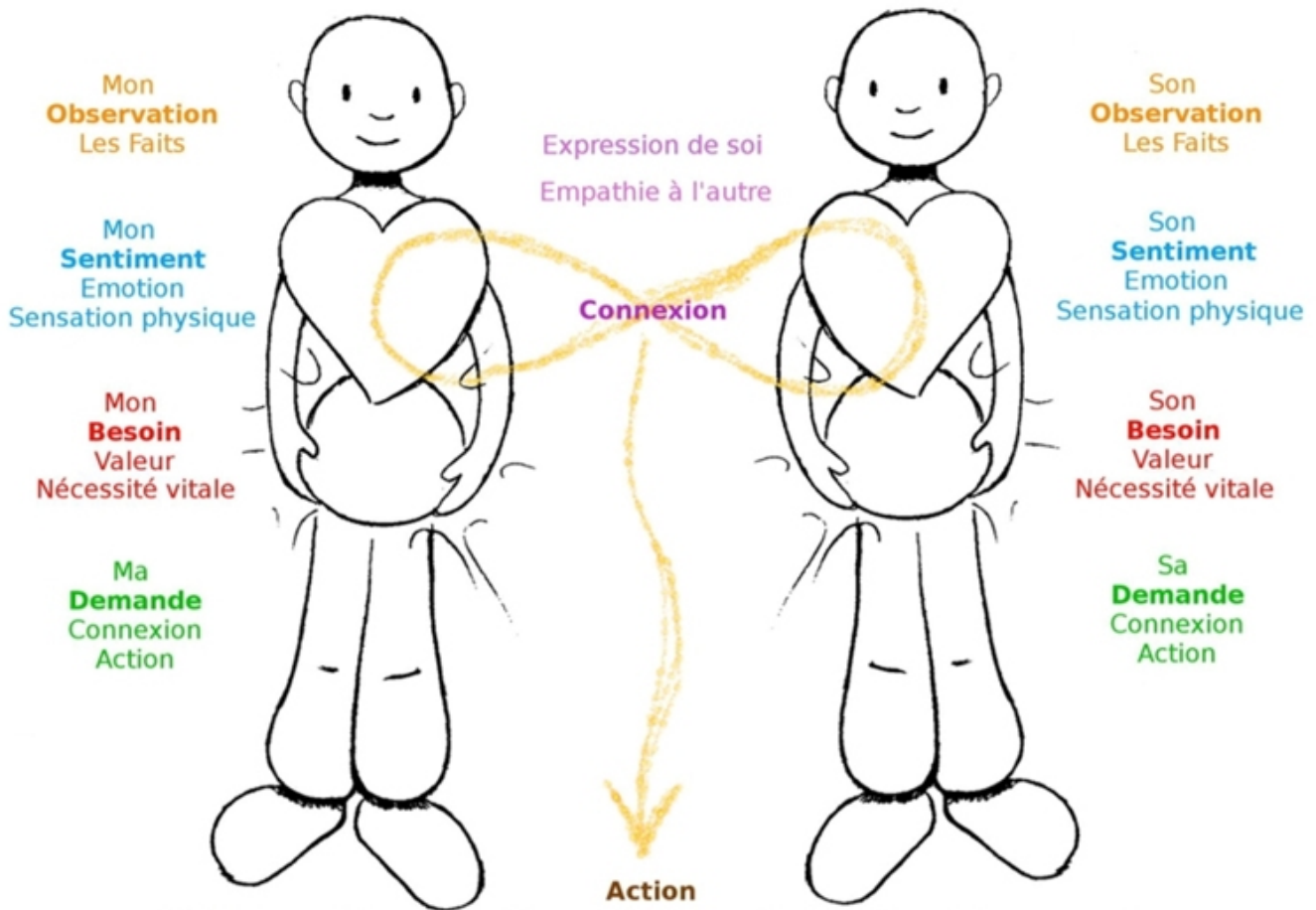
4 étapes, 2 modes

EXPRESSION AUTHENTIQUE

Exprimer avec clarté ce qui se passe en moi
sans jugement ni exigence

REFLET EMPATHIQUE

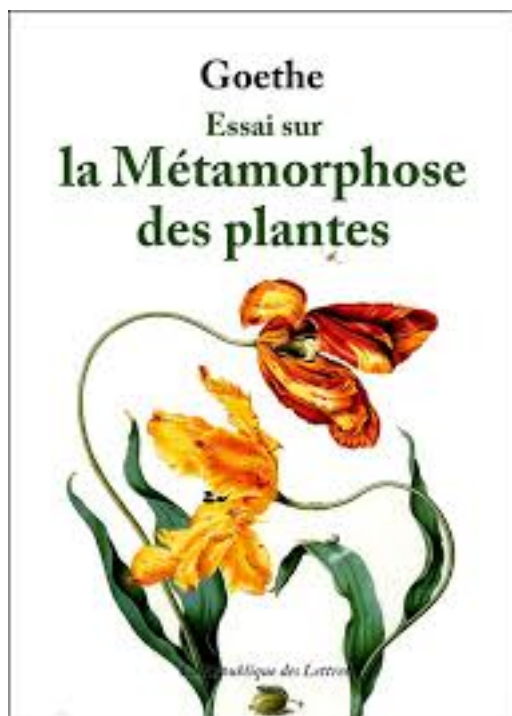
Recevoir avec empathie ce qui se passe en l'autre
sans entendre ni critique ni exigence



Motivée par l'élan de contribuer au bien-être de toutes les parties concernées

Dessin réalisé par Célia Portail - celiaportail.blogspot.com

[Ce mouvement rythmique](#), Goethe montre – dans son essai sur la métamorphose de plantes – qu'il existe aussi en la nature et son harmonie : c'est le mouvement qui va de la graine au fruit en passant par la feuille et la fleur.



Parfaitement et pacifiquement, la plante équilibre ainsi ses mouvements en allant rythmiquement vers la Terre puis vers le Cosmos avec des phases de retournement ; elle passe du point à la périphérie et de la périphérie vers le point. Goethe invite ainsi à imaginer les transformations successives d'une plante en une autre et à « créer » ainsi des plantes nouvelles par la pensée et l'imagination.



“The Primal Plant is going be the strangest creature in the world, which Nature herself must envy me. With this model and the key to it, it will be possible to go on for ever inventing plants and know that their existence is logical; that is to say, if they do not actually exist, they could, for they are not the shadowy phantoms of a vain imagination, but possess an inner necessity and truth. The same law will be applicable to all other living organisms.”

~ JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Rythmer l'écoute de soi et de l'autre, un art pour cultiver la paix en le monde

Écrit par : Alexandre Walnier

Dans son ouvrage sur la nature humaine, Rudolf Steiner fait des pas plus loin et montre que nous retrouvons ce mouvement rythmique en notre vécu quotidien via les états de veille et de sommeil tout autant que dans notre propre anatomie : [la tête a une tendance à se concentrer, à aller vers un point central \(l'écoute de ses propres besoins et sentiments en CNV\) tandis que nos membres nous poussent à aller vers le monde \(l'observation et la demande ainsi que l'écoute des besoins et des sentiments des autres\).](#)

C'est notre pôle rythmique (cœur/poumons) qui permet un rapport équilibré entre les deux tendances antipathiques et sympathiques en l'âme. L'empathie marie ainsi harmonieusement l'antipathie et la sympathie. Spirituellement, c'est l'esprit qui rassemble les besoins de l'âme, des âmes qui peuvent être en conflit. Il les fait parler, les questionne et les fait se rencontrer. *Sur base des sentiments, du cognitif et des sens, l'esprit est capable*, grâce à ses **organes imaginatifs** (on imagine ce que vit autrui), **inspiratifs** (on est capable d'entendre ce qui est dit dans le non-dit par exemple) et **intuitifs** (on est capable de tact, d'une parole qui touche autrui) *d'offrir une médiation qui facilite la résolution des conflits en l'âme et entre les âmes* que cela soit dans des conflits personnels ou collectifs majeurs quelque soit le degré de violence vécu.

Cette manière d'approcher avec compassion la violence – expression tragique de besoins insatisfaits – a des similarités avec [le manichéisme](#) proposé par

Mani : <https://marcherparlerpenser.wordpress.com/2020/10/10/le-manicheisme-rudolf-steiner/>

Cet art social de la rencontre a besoin d'être sollicité dans la pratique au quotidien : il demande une éducation et ne tombe pas du ciel. Comme le dit Thomas d'Ansembourg dans ses ouvrages « *la paix, cela s'apprend, cela se jardine et cela s'éduque* ».



« Et la paix ? Quand, où et comment apprend-on à "savoir y faire" ?

Où est le ministre, le ministère et le personnel en charge de l'organisation des programmes et formations, du soutien logistique et de la couverture médiatique ?

Où sont les budgets, le recrutement, le soutien à la recherche et aux échanges internationaux ? Et surtout, qui accepte en haut lieu de légitimer l'éducation – tant scolaire que permanente – à la paix ? »

Quant à Steiner, il a impulsé spirituellement la pédagogie Waldorf dans cette proposition :

Rythmer l'écoute de soi et de l'autre, un art pour cultiver la paix en le monde

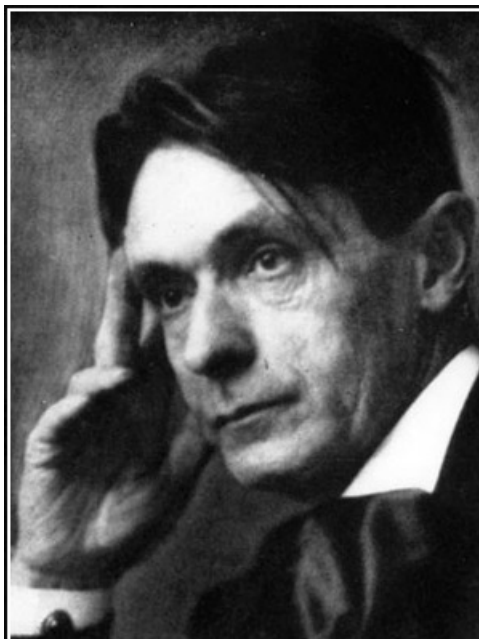
Écrit par : Alexandre Walnier

qu'elle organise les activités pédagogiques dans le respect de la nature humaine qui s'exprime par un mouvement rythmique entre des pôles précis qui ont des besoins différents suivant l'âge de l'élève ([un exemple d'activité allant en ce sens : la spirale de l'Avent](#)). En ce sens, la pédagogie S-W oeuvre pour l'apaisement de l'être humain. Car, en offrant des activités complémentaires, équilibrées, nourrissant chacun des pôles ([intellectuel](#), [volontaire](#), [spirituel](#) et [artistique](#)) de notre nature humaine, elle permet à l'élève de vivre des [expériences](#) qui [l'enrichissent à tout niveau](#). Cela peut être un facteur important dans le fait d'apaiser profondément l'enfant tout entier.

C'est aussi de cette manière qu'un enfant complet se construit car la pédagogie a aussi pour intention de contribuer au développement harmonieux de l'individu dans un vrai lien avec soi-même, l'autre, la vie et la nature.

Sensible, à l'écoute, il est plus apte à vivre ses conflits et à faire appel à ses compétences cognitives (discernement, analyse, esprit critique etc), à sa créativité, à sa sensibilité mais aussi à son courage pour aller vers l'autre chaleureusement afin de collaborer avec lui pour résoudre les difficultés relationnelles qui peuvent se présenter. Si cela ne va pas, s'il se sent vulnérable ? Il se sent assez confiant pour demander de l'aide autour de lui.

Devenu adulte et dans le cas de conflits majeurs, il pourrait répondre librement avec un vrai « **oui !** » à l'invitation de Glasl qui soutient « *une entente commune entre les cultures qui cherchent alors à porter les soucis présents en commun* » ; il pourrait dire librement « **non !** » à un enrôlement dans une armée dirigée par quelque tyran / dictateur pour le remplacer par un « **oui !** » à une économie qui donne son argent pour créer une éducation qui construit et facilite la paix, l'écoute de soi et de l'autre ... Je suis pour la création d'un ministère de la paix .. **la guerre est-il encore possible si chaque citoyen agit en pleine conscience de son humanité et de celle de l'autre ?!**



In the future no human being is to find peace in the enjoyment of happiness if others beside him are unhappy.

— Rudolf Steiner —

AZ QUOTES