

## Trouver la paix intérieure en prison



Mary Dagleish est thérapeute, conférencière, auteure et bénévole du Programme d'éducation pour la paix (PEP) en Grande-Bretagne. Son article a déjà été publié sur le site internet [Little Big Peace Event](#).

*« La paix doit faire partie de la vie de chacun. Ce n'est pas le monde qui a besoin de paix mais les gens. Quand les gens seront en paix, le monde sera en paix. »*

Ces paroles sont de [Prem Rawat](#), ambassadeur de la paix et créateur de la Fondation Prem Rawat (TPRF) dont l'objectif est de répondre aux besoins humains fondamentaux pour que chaque être humain vive dans la dignité, la paix et la prospérité.

J'ai écouté Prem Rawat à de nombreuses reprises et j'ai toujours été frappée par la passion, l'intégrité et le sens de l'humour qui l'animent quand il parle de ce message important : la paix intérieure est un droit humain fondamental. Il s'exprime avec son cœur en apportant de la simplicité sur des sujets essentiels que les gens trouvent souvent compliqués.

Parallèlement au programme [Food for People](#) qui est une réussite, TPRF a développé le

[Programme d'éducation pour la paix](#) (PEP) qui permet aux gens de découvrir leurs ressources intérieures (comme la force, le choix, l'espoir et l'exploration de la paix en soi).

J'ai entendu parler du PEP il y a six ans, lors d'une expérience pilote dans les prisons américaines. Au regard de son succès immédiat, les directions pénitentiaires nous ont demandé de concevoir une formation en bonne et due forme.

Le PEP s'intéresse à l'essence de l'être humain, mettant en avant la beauté et la valeur de chacun, sans jugement moral ni désir de réformer les gens. Il s'agit pour eux d'acquérir une façon positive d'envisager leur vie en contournant le processus des pensées négatives qui minent l'estime de soi et altèrent le comportement. Le PEP offre aux participants et aux animateurs un espace pour prendre du recul et regarder les choses positives dans leur vie et en eux. Il les aide à découvrir la paix, la satisfaction et une nouvelle façon d'aborder la vie.

Quand le PEP a démarré en Grande-Bretagne en 2014, j'ai saisi l'occasion d'en animer un au collège de formation pour adultes Sutton où je travaillais déjà en tant que conférencière en thérapies alternatives. Dans le cadre de mon travail de thérapeute, d'enseignante et d'auteure sur la santé globale, je vois qu'on peut vite se sentir dépassé par ce monde ultra-rapide. Je l'ai moi-même ressenti et observé très souvent chez mes patients. Lancer des expressions toutes faites comme "Ne t'en fais pas, c'est pas grave !" ne sert pas à grand-chose car on ne vit pas tous dans un environnement qui nous permet de chasser nos soucis d'un revers de main.

Le PEP nous amène à découvrir et à vivre notre force intérieure. Il m'a aidée à être davantage dans l'instant présent et à trouver la force de poser mon fardeau pour ressentir chaque jour la joie de vivre dans n'importe quelle situation.

Le PEP n'a aucun caractère religieux ni sectaire. Il est constitué d'extraits de conférences filmées qui ont été données par Prem Rawat dans le monde entier. Les différents thèmes abordés sont : la paix, l'appréciation, la force intérieure, la conscience de soi, la clarté, la compréhension, la dignité, le choix, l'espoir et la plénitude. Élaboré avec soin, ce programme aide les participants à approfondir cette découverte de soi où chacun avance à son rythme. Au cours de chaque séance, un temps est prévu pour que les participants s'expriment, oralement ou par écrit, sur ce qu'ils ont ressenti après avoir vu les vidéos. Il n'y a ni examens ni contrôles, mais ceux qui ont suivi la majorité des séances reçoivent une attestation de fin de stage et des informations s'ils veulent poursuivre dans cette voie vers la découverte d'eux-mêmes.



Le PEP est proposé dans 81 pays et traduit en 36 langues, et d'autres traductions sont en cours. Les documents écrits sont disponibles en braille et les DVD sous-titrés pour les malentendants. Le PEP a fait l'objet d'un documentaire, [Inside Peace](#), qui nous transporte dans le cœur et la tête des prisonniers qui ont choisi de changer. Ce film, plusieurs fois primé, donne la parole à des détenus et à leurs familles, à des gardiens et des directeurs de prisons ainsi qu'à des spécialistes, permettant ainsi au spectateur de suivre le parcours de ces hommes qui réintègrent la société en s'appuyant sur la paix intérieure, l'estime de soi et la dignité qu'ils ont retrouvées grâce au PEP.

Fondé sur les principes universels d'égalité, de respect et de dignité entre les hommes, le PEP est adopté dans plusieurs types d'organismes. Au Royaume-Uni, il est expérimenté avec succès depuis 2015 dans la prison de Thameside à Londres, ainsi que dans huit autres prisons britanniques. Il est aussi proposé dans des centres culturels et sociaux, des associations d'anciens combattants, des établissements scolaires, etc. Face à la vague de violence criminelle des bandes de jeunes dans les banlieues de Londres, Prem Rawat a pris la parole en juin 2018 [lors d'un colloque](#) qui s'est tenu au collège communautaire de Lambeth, aux côtés de responsables locaux et de militants afin de discuter de la mise en œuvre du Programme d'éducation pour la paix dans les écoles du Royaume-Uni.

Les participants qui ont suivi le PEP, comme les organismes qui l'ont accueilli, s'en félicitent. Voici quelques-uns de leurs commentaires :



« Ce programme est très fort. Il n'y a rien d'autre à dire : il apporte la paix. » *Pasteure Lorraine Jones de Brixton au Royaume-Uni*

« Le PEP vous donne les outils pour réfléchir et agir autrement, et cela entraîne des répercussions. Tant qu'on ne vous le révèle pas, vous avez peut-être ça en vous, mais vous ne le savez pas. » *Jacqueline, Angell Town, Brixton*

« Ce cours m'apprend que je ne suis pas mauvais, j'ai seulement fait de mauvais choix. » *Un participant au PEP, prison de Thameside*

« Le PEP nous apprend qu'on écrit notre propre histoire. Ça m'inspire et me motive à me bouger, et à me dire que c'est comme ça que je veux être, que je veux vivre. Ça m'aide énormément. » *Un participant au PEP, prison de Thameside*

« J'ai vraiment aimé apprendre des choses sur moi-même et savoir que les petits changements que je peux faire vont transformer ma vie. » *Un participant au PEP, prison de Thameside*

« Pour moi, la meilleure preuve que ce programme fonctionne, c'est ce que les participants me racontent lorsqu'ils le mettent en pratique, pas seulement quand ils sont dans la salle de cours mais aussi dans la prison. » *John Biggin, OBE\* et ancien directeur de prison au Royaume-Uni*





Dans une vidéo enregistrée pour la Conférence de la Paix qui s'est tenue à Oslo en 2012, Prem souligne la possibilité très réelle de connaître la paix de notre vivant : « Il y a des gens très cupides, d'autres qui sont indifférents, mais à mon sens, ils représentent une minorité. La plupart des gens sur cette planète veulent la paix, et si c'est vrai, la paix dans le monde est tout à fait possible. Certains disent que ça n'arrivera jamais. Eh bien, que notre époque soit celle de ceux qui pensent que c'est possible, et non de ceux qui soutiennent le contraire. »

En tant qu'animatrice du PEP, j'ai eu le grand plaisir de voir les répercussions de cette formation sur les gens et la joie qu'ils éprouvent à découvrir leur vraie nature. J'ai la conviction que le développement personnel contribue à l'épanouissement, la maturité, la réussite et le sentiment de plénitude d'un être, et que quand on se bat pour améliorer nos comportements et développer nos ressources intérieures, cela ne profite pas qu'à nous, mais à tout notre entourage. J'ai besoin de joie dans ma vie, et je sens qu'en dépit de nos différences, nous sommes tous pareils au fond, nous voulons être heureux et vivre en paix avec nous-mêmes.

\* OBE : Order of the British Empire, distinction honorifique en Grande-Bretagne.