

# PROGRAMME D'ÉDUCATION POUR LA PAIX

Cursus du PEP

choix

dignité

clarté

compréhension

paix

être comblé

espoir

conscience

appréciation

force intérieure



THE PREM RAWAT FOUNDATION  
PROGRAMME D'ÉDUCATION POUR LA PAIX

« C'est à nous de jouer. Il n'y a pas ce "quelqu'un" qui viendra nous apporter la paix. La paix ne va pas nous arriver dans un colis ou dans une boîte. La possibilité de paix a déjà été donnée à chaque être humain sur terre. Nous pouvons la découvrir, puis créer un environnement où l'on peut être libre de ressentir cette paix dans sa vie. Cela commence par chacun d'entre nous. »

Prem Rawat

# Programme d'éducation pour la paix

## Présentation

Le Programme d'éducation pour la paix (PEP) est un programme pédagogique audiovisuel créé par la Fondation Prem Rawat (TPRF). Son objectif est d'aider les participants à explorer la possibilité de paix individuelle et à découvrir leurs ressources intérieures – des outils de vie tels que la force intérieure, l'appréciation et l'espoir.

Le PEP est un cursus de dix ateliers, d'une heure environ, abordant plusieurs thèmes illustrés d'extraits de conférences données par Prem Rawat à travers le monde. Chaque atelier s'articule autour de courtes vidéos, d'un temps de réflexion et de documents à lire. Un cahier d'exercices est fourni à chaque participant. Il n'y a pas de contrôles, puisqu'il s'agit de découverte de soi – une voie propre à chaque personne.

À la fin du programme, les participants sont invités à noter leurs observations sur un formulaire : ce qu'ils ont appris, ce qui leur a plu, ce qui leur a posé problème et ce qui peut être amélioré. Chaque participant reçoit également une attestation de participation.

## Le Programme

Le programme aborde une série de 10 thèmes liés aux ressources intérieures et comprend de courtes vidéos de Prem Rawat sur chacun de ces thèmes. Après avoir suivi le Programme d'éducation pour la paix, les participants devraient être à même de :

- comprendre la possibilité de paix individuelle,
- découvrir des ressources intérieures telles que l'espoir, la liberté de choix et la clarté,
- voir leur valeur inhérente.

Le cursus du PEP s'accompagne de :

- un manuel pour les animateurs et un cahier d'exercices pour les participants,
- 10 DVD et 10 textes illustrés sur le thème des ressources intérieures.

Pour plus d'informations, consulter :

[www.tprf.org/fr/programmes/programme-deducation-pour-la-paix](http://www.tprf.org/fr/programmes/programme-deducation-pour-la-paix)

## Atelier 1 : La paix

**Objectif** Les participants vont explorer la possibilité de paix individuelle.

**Vidéo** **Un message de paix** (14 mn)  
« Il y a une chose sur terre qui n'a jamais varié, c'est le désir sincère de paix qui réside dans le cœur de chaque être humain. »



Un message de paix

**Temps de réflexion** Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

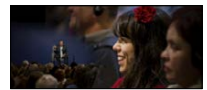


**Vidéos** **La paix commence par vous** (12 mn)  
« Un bébé sait rire et pleurer. Ce sont des choses fondamentales que personne n'a besoin de lui enseigner. Le désir de paix aussi est fondamental. Et c'est ce que nous sommes. »



La paix commence par vous

**La promesse de la vie** (21 mn)  
« Malgré tous les problèmes et tout ce qui ne va pas dans le monde, il y a des choses qui sont vraiment très très bonnes. Cette perfection, cette beauté, est en vous. »



La promesse de la vie

**Temps de réflexion** Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

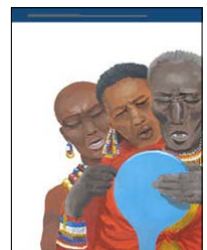


**Vidéo** **Une possibilité** (2 mn 30)  
« C'est une possibilité qui a été éveillée, parce que ce que vous cherchez est déjà en vous. Elle vous présente à vous-même. »



Une possibilité

**Texte illustré** **Le miroir sur le mur**  
« Quel est le visage de la paix ? La paix n'appartient à aucun pays, à aucune société. La paix appartient aux gens comme vous et moi. En vous réside la possibilité de paix. »



## Atelier 2 : L'appréciation

### Objectif

Les participants vont explorer l'appréciation en tant que ressource intérieure qui peut les aider chaque jour à se réjouir de ce qu'ils ont.

### Vidéo

#### Ici pour se réjouir (19 mn)

« Vous voulez vous réjouir de tout ce que vous faites, et vous avez raison. De quoi votre cœur peut-il se réjouir ? Là est la question. »



Ici pour se réjouir

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéos

#### L'histoire de la fourmi (4 mn)

« Un jour, deux fourmis se rencontrent. L'une d'elle dit : « Je viens de la colline de sucre. » L'autre répond : « Je viens de la colline de sel. Quel est le goût du sucre ? » La fourmi venue de la colline de sucre lui dit alors : « Viens sur ma colline, tu goûteras le sucre et tu sauras. »



L'histoire de la fourmi

#### Regarder en soi (25 mn)

« Je ne vous renvoie pas à un livre. Je ne vous renvoie pas à un lieu. Je ne vous renvoie pas à une idéologie. Je vous renvoie à vous-même. Voilà le livre – il est en vous. Il contient toutes les réponses dont vous aurez besoin. »



Regarder en soi

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### L'appréciation (4 mn)

« Que signifie vraiment apprécier ? Quand on apprécie, non pas les choses qu'on possède dans la vie, mais la vie elle-même, cette appréciation est alors unique. »



L'appréciation

### Texte illustré

#### L'homme d'affaires et la pierre magique

« Quelqu'un se présente chez un homme d'affaires et lui offre une pierre qui change le métal en or. Il lui dit : « Je vous en laisse l'usage pendant un certain temps. Un jour je viendrai la reprendre. »



## Atelier 3 : La force intérieure

### Objectif

Les participants vont explorer la qualité innée de la force intérieure et sa valeur dans la vie.

### Vidéo

#### Connaissez votre force (12 mn 30)

En chaque être humain, « il y a l'esprit et il y a le cœur. Le cœur en vous choisira la clarté plutôt que la confusion, la paix plutôt que le désarroi, et ces choix vous appartiennent. »



Connaissez votre force

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéos

#### Une force qui dure (16 mn 30)

« Vous vous jugez vous-même d'après les échelles de valeur que le monde met devant vous, et elles deviennent la mesure de votre réussite. Oubliez ces échelles de valeur. Sachez que votre maison est solide. »



Une force qui dure

#### Votre histoire (16 mn)

« Votre vie est-elle censée être souffrance, douleur et colère... ou bien une histoire intéressante ? La plus grande aventure qui se déroulera jamais dans votre vie, c'est quand vous vous trouvez vous-même. »



Votre histoire

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Le rythme de la clarté (6 mn)

« C'est votre histoire. Il devrait y avoir de l'espoir dans cette histoire, et l'espoir est lié à la clarté. Le rythme de la clarté : un souffle à la fois. »



Le rythme de la clarté

### Texte illustré

#### Le voyage de la vie

Dans le voyage de la vie, « vous pouvez penser, voir, admirer, ressentir. Vous pouvez être tout ce que vous êtes. Pouvez-vous être comblé ? La réponse est oui. »



**Objectif** Les participants vont explorer les forces et les ressources intérieures qui les aident à devenir plus conscients d'eux-mêmes.

**Vidéo** **Les questions que l'on se pose** (18 mn)  
« Parfois la nuit, en levant les yeux, vous voyez les étoiles et vous avez le sentiment d'être insignifiant. Pourtant, même si vous vous sentez insignifiant, vous ne devez jamais oublier le miracle qui se produit avec le va-et-vient de ce souffle. »



Les questions que l'on se pose

**Temps de réflexion** Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



**Vidéos** **Le lion et le mouton** (4 mn 30)  
« Un berger trouve un lionceau sans défense et le met dans sa bergerie avec ses moutons. Avec le temps, le lionceau grandit, il joue et broute avec les moutons. Un jour, un énorme lion entre dans le pré et dit au jeune lion effrayé, « Pourquoi fais-tu comme si tu étais un mouton ? »



Le lion et le mouton

**Soyez votre propre héros** (22 mn 30)  
« Vous devriez être votre héros. Il n'y a qu'un seul moyen d'être votre propre héros. Faites quelque chose de spectaculaire. Et je vais vous dire ce qui est spectaculaire – c'est d'être comblé. »



Soyez votre propre héros

**Temps de réflexion** Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.

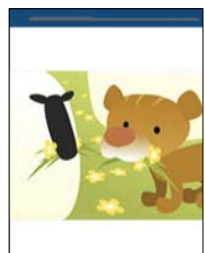


**Vidéo** **L'instrument** (6 mn)  
« Satisfaction, paix, joie, sont les notes de cet instrument quand on en joue bien. »



L'instrument

**Texte illustré** **Le lion et le mouton**  
« Nous ne sommes pas ce que nous croyons être. Nous sommes bien davantage. Chacun d'entre nous est un cadeau précieux. »



## Atelier 5 : La clarté

### Objectif

Les participants vont explorer la clarté en tant que ressource intérieure dont le développement peut les aider dans tous les aspects de la vie.

### Vidéo

#### Chaque jour est important (22 mn 30)

« Dans cette vie, ce que vous comprenez et ce que vous ne comprenez pas, a son importance. Le fait que vous ressentiez ou ne ressentiez pas la satisfaction, a son importance. C'est important chaque jour. »



Chaque jour est important

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéos

#### Le collier de la reine (4 mn 30)

« Un jour, un corbeau aperçut le collier de la reine qui pendait à un crochet. Il le prit et s'envola. En se posant dans un arbre, il le fit tomber, et le collier resta accroché à une branche plus basse au-dessus d'une rivière très sale. Un général, le ministre du roi, le roi lui-même et un tas de gens sautèrent dans la rivière, mais il ne s'y trouvait pas... »



Le collier de la reine

#### Savoir ou croire (20 mn)

« Si vous cherchez des descriptions, des explications, des règles, quelque chose en quoi croire, vous ne le trouverez pas ici, parce qu'ici il ne s'agit pas de croire. Croire n'est pas le domaine du cœur. Le domaine du cœur est de connaître. »



Savoir ou croire

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Le meilleur ami (6 mn 30)

« Pensez à la vie de cette façon : elle est votre opportunité de passer du temps avec le meilleur ami que vous n'ayiez jamais eu, d'être en compagnie de la clarté suprême. »



Le meilleur ami

### Texte illustré

#### La fourmi du sucre et la fourmi du sel

« Je parle du fait que vous sachiez boire l'eau vous-même – pas que quelqu'un d'autre la boive et vous dise qu'elle est délicieuse. »





## Atelier 6 : La compréhension

<b>Objectif</b>	Les participants vont étudier la différence entre croire et savoir.	
<b>Vidéo</b>	<p><b>La compassion</b> (15 mn 30)</p> <p>« Quand vous êtes touché par l'admiration, la gratitude n'est pas loin. Quand vous ressentez la gratitude, vous avez la passion, puis la compassion, et enfin la compréhension. »</p>	 <p>La compassion</p>
<b>Temps de réflexion</b>	Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.	
<b>Vidéos</b>	<p><b>Les deux perroquets</b> (3 mn 30)</p> <p>« Une personne avait élevé deux perroquets assez extraordinaires auxquels elle avait appris tout ce qu'elle pouvait : des formules, les lois de la physique de Newton, de la grande littérature, mais il y avait une chose qu'ils n'avaient pas apprise... »</p>	 <p>Les deux perroquets</p>
	<p><b>La vie : une édition limitée</b> (28 mn)</p> <p>« Il y a la haine en vous ; il y a l'amour en vous. Il y a la clarté en vous ; il y a la confusion en vous. Vous avez besoin d'un miroir pour comprendre ce qui se passe, pour vous tourner vers l'intérieur et écouter, non pas des paroles, mais ce ressenti. »</p>	 <p>La vie : une édition limitée</p>
<b>Temps de réflexion</b>	Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.	
<b>Vidéo</b>	<p><b>Le miracle</b> (5 mn)</p> <p>« La vie est un cadeau. Je veux le comprendre aussi clairement que possible avant d'en perdre la capacité. »</p>	 <p>Le miracle</p>
<b>Texte illustré</b>	<p><b>L'archer et le marchand d'huile</b></p> <p>« Que pratiquez-vous ? Plus on pratique quelque chose, plus on y excelle. Pratiquez la paix qui réside dans votre cœur, et vous y excellerez. »</p>	

## Atelier 7 : La dignité

### Objectif

Les participants vont prendre conscience de la dignité inhérente au fait d'être en vie, indépendamment des circonstances.

### Vidéo

#### Admirer la vie

(19 mn 30)

« Trouvez ce que vous avez, parce que ce que vous avez est incomparable. C'est le cadeau de tous les cadeaux, la richesse de toutes les richesses, la beauté de toutes les beautés. »



Admirer la vie

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéos

#### Le fermier et le trésor enterré

(3 mn)

« Un homme acheta un bout de terrain, travailla dur, devint riche et enterra son or dans son champ. Avant de mourir, il fit venir ses enfants et leur déclara que s'ils travaillaient le champ, ils auraient tout ce qu'ils souhaitaient et bien davantage. »



Le fermier et le trésor enterré

#### Se rappeler notre humanité

(19 mn 30)

« Savez-vous que chaque être humain sur terre est unique ? Il n'y a pas de copie, pas de réplique. Il est absolument unique. Même de vrais jumeaux sont uniques. »



Se rappeler notre humanité

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Le voyage

(8 mn)

Dans ce voyage de la vie, « vous devez marcher. Si vous avancez dans la clarté, si vous avancez avec le cœur, non seulement le voyage sera une réussite, mais il sera aussi rempli de joie. »

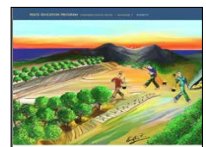


Le voyage

### Texte illustré

#### Les trois frères et l'or des rivières

« Trois frères découvrirent de l'or. Chacun d'entre eux l'utilisa différemment. L'un lui fit des prières, l'autre se mit à écrire à son sujet, le troisième le vendit et s'acheta une ferme. »



## Atelier 8 : Le choix

### Objectif

Les participants vont prendre conscience du fait qu'ils ont la liberté et le pouvoir de faire des choix, et que ces choix quotidiens ont un impact sur leur bien-être.

### Vidéo

#### Les graines (21 mn)

« On nous donne des graines. Il y a la graine de la colère, mais il y a aussi la graine de la bienveillance. Il y a la graine du doute, mais il y a aussi la graine de la compréhension. La graine que vous avez plantée dans votre jardin, c'est à son ombre que vous vous assiez. »



Les graines

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Choisir ce qui est réel (25 mn)

« Les choix que vous avez faits, depuis que vous êtes nouveau-né jusqu'à aujourd'hui, étaient-ils des choix conscients ou des choix inconscients ? En arrivant à chaque bifurcation, vous êtes-vous dit : « Je vais aller par là », ou bien, ne savez-vous pas vraiment comment vous êtes arrivé là où vous êtes ? »



Choisir ce qui est réel

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Aujourd'hui (6 mn)

« C'est votre temps. C'est votre moment. Soit vous l'acceptez pleinement, soit vous le rejetez. Il viendra, parce que c'est un cadeau, il viendra encore et encore, jusqu'au moment où il ne reviendra plus. »



Aujourd'hui

### Texte illustré

#### Le jardin de la vie

« Semez la graine de l'amour, et vous serez récompensé par l'amour. Semez la graine de la compréhension, et vous serez récompensé par la compréhension. »



## Atelier 9 : L'espoir

### Objectif

Les participants vont comprendre que l'espoir est une ressource intérieure disponible pour chacun et qu'il peut aider à avancer dans les mauvaises passes.

### Vidéo

#### La source d'espoir (17 mn)

« Vous êtes la source d'une quantité immense de bienfaits. Vous êtes la source d'une quantité immense d'espoir et de clarté. Oui, vous êtes la source d'une quantité immense de paix. »



La source d'espoir

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Trouvez votre rêve (24 mn 30)

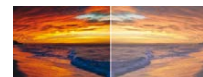
« Peut-être qu'aucun de vos rêves ne s'est encore réalisé, mais rien ne dit que ça ne va pas se faire. Trouvez le rêve le plus important pour vous, et vous verrez que ce rêve n'est pas de grimper sur le toit du monde. Ce rêve est d'être comblé. »



Trouvez votre rêve

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Rappelez-vous, toujours (9 mn)

« Il ne s'agit pas de la longueur de la nuit, mais du fait que le soleil va se lever et qu'avec lui viendra le matin. Il ne s'agit pas de faire la liste des échecs, mais de compter chaque réussite. »



Rappelez-vous, toujours

### Texte illustré

#### La porte qui mène à soi

« Toute votre vie, vous avez vu deux portes : la porte que vous avez passée à votre naissance est la première. La porte par laquelle vous passerez en partant est la deuxième. Mais il y a une autre porte : la porte vers vous-même. »



## Atelier 10 : Être comblé

### Objectif

Les participants vont explorer la possibilité de se sentir comblé ou pas, indépendamment de ce qui se passe à l'extérieur.

### Vidéo

#### Être comblé (23 mn 30)

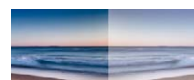
« Nous venons, nous repartons. C'est ce qui va se passer de toute façon. L'opportunité dont je parle est celle d'être comblé pendant que nous sommes en vie. »



Être comblé

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### Votre possibilité (20 mn 30)

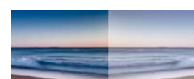
« Il s'agit ici de la vie – votre vie, ma vie –, de notre présence ici, sur cette planète. Il s'agit de cette possibilité d'exister, il s'agit de l'aspiration à être comblé que porte chaque être humain dans son cœur. »



Votre possibilité

### Temps de réflexion

Vous pouvez prendre quelques minutes pour repenser à ce que vous venez d'entendre, noter vos réflexions dans votre cahier ou en faire part aux autres.



### Vidéo

#### La plénitude (7 mn)

« Vous pouvez ressentir la plénitude, la joie, le bonheur. Ce n'est pas une supposition. C'est possible. C'est vraiment, vraiment possible. »

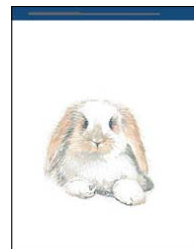


La plénitude

### Texte illustré

#### Le lapin et le lion

« Quand l'esprit et le cœur sont comblés, vous avez cette sensation qu'on appelle la plénitude. Alors, vous n'êtes plus en train d'essayer de survivre, vous vous épanouissez. »



# À propos de TPRF

La Fondation Prem Rawat (TPRF), créée en 2001, s'emploie à répondre aux besoins humains fondamentaux que sont la nourriture, l'eau et la paix.

## **Faire progresser la paix**

Prem Rawat a consacré la majeure partie de sa vie à transmettre partout dans le monde un message de paix et d'espoir. Son message a touché des millions de personnes, qu'il intervienne en personne ou via des vidéos, des émissions télévisées ou sur Internet. Chaque année, TPRF parraine des conférences où son message de paix est présenté à des responsables locaux, associatifs ou universitaires. La fondation a développé également le Programme d'éducation pour la paix, un cursus basé sur les conférences que Prem Rawat donne dans le monde entier, pour permettre aux participants d'explorer leurs ressources intérieures.

## **Fournir une aide essentielle**

S'appuyant sur la vision de Prem Rawat, TPRF a conçu un programme pilote baptisé « Food for People » (Des repas pour tous). Tous les jours, Food for People sert un repas nutritif à des enfants et des adultes malades ou handicapés dans des installations modernes et propres. Ce programme alimentaire existe à Bantoli en Inde, dans le district de Dhading au Népal et à Otinibi au Ghana. Il a un impact très positif sur les enfants, tant du point de vue de leur santé que de leur éducation, et aide les populations à sortir du cycle de la pauvreté.

TPRF s'associe à des organismes à but non lucratif réputés, pour offrir de la nourriture, de l'eau et des soins ophtalmologiques aux plus démunis, ainsi qu'aux victimes de catastrophes naturelles. Ce soutien essentiel a aidé un grand nombre de personnes ayant un besoin urgent en ressources vitales. La fondation s'attache à garantir une distribution rapide et efficace de ces ressources aux destinataires.

## À propos de Prem Rawat

Prem Rawat, le fondateur de TPRF, est un ambassadeur international de la paix. Son message – qui affirme que chaque être humain peut trouver la plénitude – transcende les barrières de race, de culture, de religion ou de statut social.

Il s'est adressé directement à plus de 12 millions de personnes dans plus de 50 pays, pour apporter un message de paix et d'espoir à des personnes de tous milieux sociaux – dans des villages comme dans de grandes métropoles, dans des prisons comme dans des salles de concert, devant des auditoires restreints ou des foules réunies dans des stades.

## THE PREM RAWAT FOUNDATION

PO Box 24-1498 Los Angeles, CA 90024 États-Unis

Tél. : +1 310 392 5700 [www.tprf.org/fr/accueil](http://www.tprf.org/fr/accueil)

© Tous droits réservés conformément à la Convention de Berne



THE PREM RAWAT FOUNDATION  
PROGRAMME D'ÉDUCATION POUR LA PAIX

[pep@tprf.org](mailto:pep@tprf.org)