



LE TRAÎTÉ DE PAIX

Afin de pouvoir vivre ensemble longtemps et en harmonie, afin de sans cesse développer et approfondir notre amour et notre compréhension mutuelle, nous nous engageons à respecter et à mettre en pratique dans nos vies les articles suivants du traité de paix:

Moi _____ qui suis en colère, j'accepte:

1. d'éviter de dire ou faire quoi que ce soit qui puisse causer de plus amples dommages ou qui risque de renforcer la colère.
2. De ne pas réprimer ma colère.
3. De pratiquer la Respiration Consciente et de prendre refuge en moi-même.
4. De parler calmement de ma colère à celui (celle) qui l'a provoquée, et ceci dans un délai de 24 heures, que ce soit oralement ou par écrit.
5. De demander un rendez-vous plus tard dans la semaine verbalement ou par écrit, (par exemple vendredi soir) afin de discuter plus profondément du problème.
6. De ne pas me dire: "Tout va bien, je ne suis pas en colère, je ne souffre pas. Je ne vois pas pourquoi je serais en colère, il n'y a aucune raison..."
7. De contempler profondément ma vie quotidienne et de pratiquer la respiration consciente, que je sois assis(e) ou marchant, que je sois allongé(e) ou entrain de conduire, afin de voir:
 - a. quand je n'ai pas été assez attentif(ve) ou délicat(e).
 - b. comment j'ai blessé l'autre à cause de ma façon habituelle d'agir.
 - c. comment la forte graine de colère en moi est la première cause de ma colère.
 - d. que la souffrance de l'autre personne, qui a arrosé mes graines de colère, n'est que la cause secondaire de ma colère.
 - e. que l'autre cherche à soulager sa propre souffrance.
 - f. que tant que l'autre souffre, je ne peux pas être vraiment heureux(se).
8. De demander pardon tout de suite, sans attendre la date prévue, aussitôt que je réalise mes maladresses et mon absence d'attention.
9. De repousser la date du rendez-vous si je ne me sens pas assez calme pour parler et écouter.

Moi, _____ qui ai provoqué la colère de l'autre, j'accepte:

1. De respecter les sentiments de l'autre, de ne pas chercher à le ridiculiser et de lui laisser le temps de retrouver son calme.
2. De ne pas le (la) pousser à s'expliquer tout de suite.
3. De répondre à la demande de rendez-vous verbalement ou par écrit, et de lui assurer que je serai présent(e)
4. De pratiquer la respiration consciente et de prendre refuge en moi-même afin de voir que:
 - a. j'ai en moi des graines de colère et de méchanceté ainsi qu'une tendance à provoquer la colère chez l'autre.
 - b. faire souffrir l'autre était un moyen de soulager ma propre souffrance.
 - c. faire souffrir l'autre, c'est me faire souffrir également.
5. De demander pardon aussitôt que je réalise ma maladresse et mon manque d'attention, sans essayer de me justifier et sans attendre le rendez-vous prévu.

Signé ce jour: _____

