

Atelier d'écriture.
Au plaisir d'écrire.
De Dominique. Atelier du 6 février 2025.

LA PAIX

Le mot << **paix** » me fait d'abord penser à ce film magnifique et émouvant intitulé « JOYEUX NOEL » réalisé par **Christian Carion**, inspiré d'une histoire vraie, où, l'espace d'une nuit de Noël, en 1914, dans les tranchées, les **soldats français, allemands et anglais fraternisent pour quelques heures pour fêter le réveillon.**

Le message **profond du film c'est le pacifisme contre la guerre**, l'amitié entre les peuples **supérieure et plus profonde que** l'embrigadement et le **fanatisme**. Le film dénonce les violences et **l'absurdité de la guerre** ainsi que la lassitude des soldats, **acteurs impuissants.**

Le mot << **paix** >> m'interpelle également dans ma **propre vie**. En effet, nous naissons dans la joie de **nos parents**. Nous grandissons en les prenant **pour** modèle. Puis, **devenus** adultes, nous réalisons que nous sommes nés **pour mourir**, tous. Du coup, l'innocence de l'enfance **s'efface pour** laisser place à l'angoisse **morbide**, l'angoisse **existentielle que nous** trimbalons avec nous tous les **jours de notre vie**. Notre travail **sur cette terre** sera de construire une **paix** nouvelle, sans **perdre de temps**, car notre passage sur terre est éphémère. C'est la paix **intérieure**, sans **laquelle on ne peut s'épanouir dans nos vies.**

La recherche de la **paix intérieure est une lutte de tous les jours**. Etre serein rend **meilleur** et **permet de mieux comprendre** et **mieux aimer nos semblables.**

Comment donc fabriquer notre paix intérieure ?
Plusieurs directions **sont possibles.**

Je pense que **PARDONNER** mène à la sérénité, à la paix intérieure. On peut aussi utiliser notre corps pour nous mener à un état d'apaisement durable : le yoga invite à une osmose entre le corps et l'esprit et permet, par la méditation, de se sentir bien dans son être, en paix.

Personnellement, j'utilise beaucoup la **MUSIQUE** pour me détendre. Les grands musiciens, Bach, Smetana... quelles que soient leurs nationalités, me réconcilient avec moi-même et me procure une sensation de paix. La musique ne connaît pas de frontières, seul l'art demeure.

Les **RELIGIONS** invitent aussi à la plénitude dans toute notre vie. Dans les églises, les gens se transmettent << **la paix du Christ** ». C'est un geste rituel qui invite au partage. Il est aussi possible de donner de soi aux autres, de s'occuper de quelqu'un qui a besoin d'être entouré, écouté, encouragé, aimé.

Pour moi, ainsi va la paix.

Dominique

