

**PROJET « LA PAIX EST PRÉCIEUSE »  
TEACH THE TEACHER – SUISSE**

Le Concept « Peace is a decision » a été développé par Natalie Uhlmann et mise en oeuvre en 2012 à Nshamba, région Kagera en Tanzanie, pour les jeunes hommes et orphelins qui ont contracté le SIDA. Les femmes ont eu une formation d'affirmation de soi et d'auto-défense et les hommes « Peace is a decision ». Le projet est toujours utilisé dans la communauté à ce jour et les jeunes donnent aussi des formations dans des écoles et dans d'autres communautés.

Nous, Loïse Lambert, Ilena Spinedi, Saraf Yousif et moi, réfléchissons à la possibilité d'adapter ce concept pour les migrant-e-s non-accompagné-e-s et d'en faire une prestation du groupe ENSEMBLE.

« La non-violence est une arme puissante et juste, qui tranche sans blesser et ennoblit l'homme qui la manie. C'est une épée qui guérit. »

*Martin Luther King*

## **DESCRIPTION**

« La paix est précieuse » est une formation pour les jeunes personnes migrantes qui veulent rechercher la paix et des approches paisibles dans leurs démarches quotidiennes et l'enseigner à leurs pairs / leurs communautés pour ainsi créer un mouvement de recharge commune.

---

Natalie Uhlmann

Travail de prévention et de développement personnel

079 445 41 36    [www.natalieuhlmann.com](http://www.natalieuhlmann.com)

Les thématiques travaillées ont un lien direct avec les relations hommes/femmes au sein des communautés. Les questions de genre seront traitées. Une classe d'hommes et une de femmes travailleront de manière individuelle et ensemble au long de la formation. L'objectif sera de rééquilibrer la balance des forces de chacun-e avec la confiance en soi et l'affirmation de soi ; la gestion des émotions et de conflit.

La formation se présente sous forme de modules avec des intervenant-e-s interdisciplinaires qui transmettent et échangent leurs outils sur les thèmes suivant :

- Formation sur la violence en soi :
  - Différentes étapes et escalades (GLASL)
  - Les types de violence
  - Approche philosophique : Le pouvoir / la peur vs la confiance / l'amour
  - ABC Neurobiologique : Formation sur le fonctionnement de l'être humain en paix ou en survie
- Formation sur la paix, pourquoi la paix « est rentable », pourquoi y investir ?
  - Les effets sur l'économie, la durabilité, la santé, etc.
  - Les effets sur l'intégration
  - Les effets pour le couple / la famille
- Formation pratique de gestion de conflit :
  - Recherche de solutions par des Jeux de rôle, du Théâtre-Forum, des discussions, etc.
- Formation pratique sur la gestion des émotions :
  - Reconnaître les émotions / Atlas des émotions Eve Ekman
- ABC sur les effets du trauma :
  - Comprendre comment il agit
  - Apprendre à stabiliser et à orienter une personne

---

Natalie Uhlmann

Travail de prévention et de développement personnel

079 445 41 36    [www.natalieuhlmann.com](http://www.natalieuhlmann.com)

- ABC sur la loi suisse :
  - Code pénal / liaisons corporelles
  - Le droit à l'auto-défense légitime
  - L'égalité entre hommes et femmes
  
- Entraînement pratique sur l'auto-défense légitime :
  - Apprendre des techniques pour se protéger
  - Faire et ressentir la différence entre un combat, le pouvoir, l'escalade et l'auto-défense légitime

## LE TROC

Le cursus est offert pour les participant-e-s qui s'engagent, dans un contrat préalable, à ensuite former d'autres groupes. Il est ouvert aux hommes et femmes entre 16 et 30 ans. Une compréhension basique du français est demandée. Il est possible de faire recours à un-e interprète seulement ponctuellement. Les formations futures par les jeunes pourront aussi être dans leur langue maternelle.

La durée de la formation est encore à préciser, mais peut être de 6 mois, à raison d'une fois par semaine, suivie d'un soutien et de séances de débriefing pour les nouveaux-lles enseignant-e-s.

---

Natalie Uhlmann

Travail de prévention et de développement personnel

079 445 41 36    [www.natalieuhmann.com](http://www.natalieuhmann.com)

## OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- Cultiver la recherche des solutions paisibles
- Avoir une quête et une recherche pour se stabiliser dans le quotidien
- Acquérir des outils concrets pour bien s'établir en Suisse
- Echanger, transmettre et acquérir des outils pour choisir la non-violence / les outils paisible par conviction
- Prendre confiance en sa capacité d'enseignement et en ses valeurs, se sentir valoriser
- Créer du changement au sein de sa communauté et autour de soi
- Obtenir éventuellement une possibilité d'emploi futur

---

Natalie Uhlmann

Travail de prévention et de développement personnel

079 445 41 36    [www.natalieuhlmann.com](http://www.natalieuhlmann.com)