

# Ensemble, semons la paix

Guide à l'usage des élèves pour les guider  
dans leur cheminement vers la Paix



PHOENIX  
SEMEURS DE PAIX

[www.le-phoenix.org](http://www.le-phoenix.org)

*La Paix est un long chemin : d'abord vient le pardon, puis vient la compassion, pour atteindre la paix ”*

## **Le pardon – le courage de recommencer**

### **Pardoner, c'est un acte de force intérieure.**

Ce n'est pas oublier, ni excuser.

C'est refuser de laisser la colère ou la vengeance nous enfermer.

### **Pardoner, c'est se libérer.**

C'est dire : Je ne veux plus que la haine décide à ma place.

C'est choisir de tourner la page pour avancer, même quand c'est difficile.

### **Le pardon, c'est un pas vers la paix.**

Un pas humble, parfois douloureux, mais qui ouvre une porte.

Celle du cœur réconcilié, libre d'aimer à nouveau.

---

## **La compassion – le vrai point de départ vers l'autre**

### **La paix commence souvent par un simple regard.**

Un regard qui voit, qui écoute, qui comprend.

C'est cela, la compassion : décider de ne pas détourner les yeux.

Le mot vient du latin cum passio, qui veut dire souffrir avec.

### **La compassion, c'est partager un peu du fardeau de l'autre.**

C'est comprendre sa peine, sa peur ou sa solitude, et se dire : Je ne peux pas tout changer, mais je peux être là.

## **On ne peut pas construire la paix si on est indifférent à la souffrance des autres.**

C'est en apprenant à se mettre à la place de l'autre, à ressentir ce qu'il vit, que commence le vrai chemin de la paix.

## **La compassion, c'est le premier pas vers un monde plus juste, plus humain, plus fraternel.**

---

## **La paix – un appel, un choix, un chemin**

Comme Molière disait qu'il faisait de la prose sans le savoir, il nous arrive de faire la paix sans même nous en rendre compte.

Chaque fois qu'on choisit le calme plutôt que la colère, qu'on tend la main au lieu de juger, qu'on cherche à comprendre au lieu de condamner, on fait déjà la paix.

## **Être chrétien, c'est choisir la paix.**

La paix a un visage : celui du Christ, le Prince de la Paix.

Il a traversé la violence sans jamais céder à la haine.

Il a répondu à la peur par la confiance et à la mort par l'amour.

## **La paix est un don de Dieu, mais aussi un travail d'homme.**

Elle naît à l'intérieur de nous, dans le cœur réconcilié, et se partage autour de nous.

C'est elle qui nous aide à traverser les ravins de la vie, à surmonter les obstacles, à voler au-dessus des montagnes et à survoler les océans pour atteindre des horizons d'espérance.

Être artisan de paix, c'est semer la douceur là où règne la colère, la justice là où triomphe la peur, la lumière là où domine la nuit.

## **La paix, c'est un choix, un chemin, une mission.**

## Et pour toi ?

- *Que signifie pour toi vivre en paix aujourd'hui ?*
- *Où ressens-tu le plus un manque de paix dans ta vie ou autour de toi ?*
- *Quel geste de compassion pourrais-tu poser ?*
- *Qui as-tu besoin de pardonner, ou à qui veux-tu demander pardon ?*

—  
*Ecris sur un papier un geste de paix que tu comptes faire, un pardon à offrir, ou une action de compassion que tu veux poser.*

*Ces mots deviendront des graines d'espoir, portées ensemble pour rappeler que la paix, ça se construit pas à pas, et toujours ensemble.*

*Autre idée : publie un message de paix sur Instagram, tague tes amis et rejoins la communauté @Phoenix-Semeurs de Paix*



@ Phoenix Semeurs de Paix



Compassion

Rencontre

Action



## Phoenix, qui sommes-nous ?

### **Notre mission : former des artisans de paix**

- Conférences sur la paix, le pardon, la réconciliation
- Interventions dans les écoles, les paroisses et quartiers
- Événements culturels : concerts, expositions
- Levées de fonds pour financer nos actions

### **Nos actions de miséricorde :**

- Elèves en difficulté : soutenir et éduquer
- Femmes fragiles : protéger et accompagner
- Personnes âgées : visiter et soigner
- Personnes détenues : apaiser et former
- Personnes démunies : nourrir et consoler

**Aidez-nous à remplir notre mission**

**Association Phoenix, semeurs de Paix**

30 bis rue du Vieil Abreuvoir  
78100 Saint-Germain-en-Laye  
[contact@le-phoenix.org](mailto:contact@le-phoenix.org)



**Iban : FR76 3000 3015 3800 0501 3756 141 - BIC : SOGEFRPP**

“La charité fait que la foi devient espérance”