



## **TEMOIGNAGES SUR L'IMPACT DE LA FORMATION SUR LA CONSOLIDATION DE LA PAIX DONNEE PAR LA MILITANTE**

**Sr. MARIE GORETH NDIKUMANA**

### **Le premier témoignage**

Avant la formation je ne savais pas comment donner l'information. J'avais toujours un problème avec mes consœurs à cause de cette mauvaise communication. Ça me fatiguait et fatiguait les autres.

Avec cette formation, j'ai compris que mal communiquer provoque des querelles avec les autres. Je suis aidée surtout par la communication non violente. Et surtout par le langage de deux animaux : langage chacal et girafe. Maintenant pour communiquer, je dois commencer à imaginer le langage que je dois utiliser. Le langage girafe sera toujours dans ma communication.

### **Deuxième témoignage**

La formation qui m'a aidée : c'est surtout « la non-violence active ». Avant la formation, j'avais une blessure causée par une consœur qui m'avait fait du mal depuis 2013. Voilà que maintenant cette année apostolique, avec les nominations je suis dans une même communauté avec cette sœur.

Je n'avais pas digéré cette nomination. Je ne comprenais pas comment je pourrais vivre avec cette consœur. Tous les jours, je me souviens de ce qu'elle a fait contre moi. Je priais pour que je puisse l'accueillir mais en vain.

Avec la formation reçue de Pax Christi reçue sur le thème de la non-violence active, avec le comportement de Monsieur Nelson Mandela qui n'a pas rejeté les blancs après sa victoire, je me suis dit dans mon cœur de faire tomber la rancune de mon cœur et de pardonner vraiment cette consœur.

Maintenant même si c'est toujours timidement, je parviens à parler avec elle et lui faire des services. Merci à Pax Christi International.

Fait à Bujumbura, le 14/03/2025.



## Testimony on the Impact of the Peacebuilding Training

By Sr. Marie Goreth Ndikumana

### First Testimony

Before the training, I didn't know how to communicate properly. I often had problems with my fellow sisters because of poor communication. It wore me down, and it wore others down too.

Thanks to the training, I realized that poor communication leads to conflict with others. I was especially helped by the module on nonviolent communication, particularly the example of the "jackal" and "giraffe" languages.

Now, before I speak, I take a moment to reflect on how I want to express myself. I've chosen to always communicate with the "giraffe" language.

### Second Testimony

The part of the training that helped me the most was **active nonviolence**.

Before the training, I carried a deep wound caused by a fellow sister who had hurt me back in 2013. This year, during a new apostolic assignment, I was placed in the same community as her.

I couldn't accept the appointment. I didn't understand how I could live with this sister. Every day, I remembered what she had done to me. I prayed that I would be able to welcome her, but nothing changed.

Then I participated in the Pax Christi training on active nonviolence. Inspired by the teaching and by the example of Nelson Mandela, who did not reject white people after his victory, I told myself in my heart to let go of the bitterness and truly forgive this sister.

Now, even if still timidly, I am able to speak with her and even do small acts of service for her.

**Thank you, Pax Christi International.**

*Bujumbura, 14 March 2025*