

la dimension émotive.

Par nature, les humains sont des êtres d'émotions et donc, effectivement, je réalisais que de comprendre les émotions et leur donner de la place constituait un enjeu fondamental pour la résolution des conflits. Et pour cela, je n'étais pas outillé.

Dans un premier temps, je me suis orienté vers les jeunes de la rue. Pendant dix ans j'ai fait du bénévolat auprès de jeunes qui ont des problèmes de violence et de dépendances diverses. C'est dans cet accompagnement que j'ai rencontré l'approche de la Communication Non Violente. En m'occupant d'eux, je mesurais que la violence est fondamentalement un manque de discernement, de conscience et de vocabulaire pour identifier et nommer ce qui se passe en nous. Quand je n'ai pas le discernement ni le vocabulaire pour réaliser que ce que je vis, c'est un sentiment de solitude, de désarroi, d'impuissance, de colère ou de rage; quand je n'ai pas le discernement ni le vocabulaire pour faire le lien entre ces sentiments et mon besoin d'appartenance, de reconnaissance, d'avoir ma place, de comprendre ou d'être compris, d'amour et de sens, la vie bouillonne à l'intérieur de moi et s'exprime la plupart du temps dans la violence tournée contre l'extérieur ou contre moi-même.

ÊTRE GENTIL, CE N'EST PAS SUFFISANT

Les jeunes vous ont aussi mis en face de vous-même. C'est à ce moment-là que vous êtes allé en thérapie?

Absolument. Dans mon éducation gentille, généreuse, très catholique où il ne faut pas s'occuper de soi mais s'occuper de l'autre, je me suis tout à coup rendu compte qu'il m'était impossible d'écouter quelqu'un en dépression si je n'avais pas accueilli la partie dépressive de moi-même. Il était impossible d'écouter quelqu'un en rage, si je n'avais jamais voulu écouter la partie de moi qui a pu être en rage. J'ai donc eu besoin d'apprendre des choses fondamentales que je n'avais pas trouvées dans mon histoire familiale, ni dans mon éducation universitaire, c'est-à-dire l'écoute de soi et la connaissance de soi.

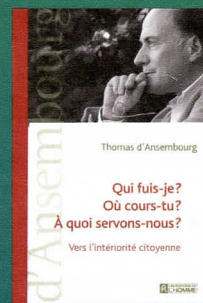
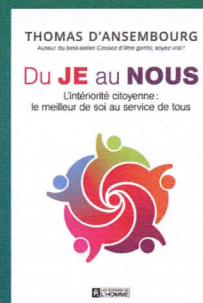
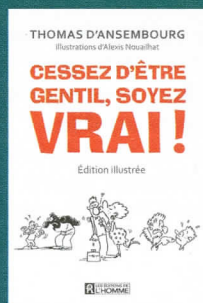
Il y avait de la distorsion dans vos relations avec les jeunes?

Au lieu d'être à l'écoute, disponible et attentif, j'étais dans le *faire* : « Viens faire du sport, viens faire une activité, viens pren-



Parcelle d'histoire...

Thomas d'Ansembourg a été avocat, conseiller juridique et animateur d'une association pour jeunes en difficulté. Il s'est formé à différentes approches psychothérapeutiques, particulièrement à la méthode de la Communication Non Violente avec son fondateur Marshall Rosenberg, docteur en psychologie, USA. Devenu formateur certifié en 1994, il enseigne principalement cette approche qu'il appelle souvent : le processus de Conscience Non Violente. Il est aujourd'hui membre fondateur et animateur de l'association *Coeur.Com* créée avec Guy Corneau. Cette association offre des ateliers qui permettent d'explorer la relation entretenue avec soi-même, avec les autres et avec la vie. Il anime des conférences et des sessions de formation en Europe, au Québec et au Maroc. Il est également l'auteur de nombreux ouvrages, parmi eux :



Information :

www.thomasdanssembourg.com • www.productionscoeur.com

dre l'air... » et je donnais des conseils. Cette attitude bien intentionnée creusait des fossés entre nous. Pendant ce temps, le jeune se sentait de moins en moins compris. C'est quelque chose de très fréquent chez les gens qui sont dans des activités sociales ou caritatives. Lorsqu'ils n'ont pas fait un peu travail de connaissance de soi, ils n'écoutent ni leurs émotions ni leurs besoins et se retrouvent souvent en état d'épuisement, de « burnout ».

C'est la raison pour laquelle il est bon de passer par ce que vous appelez un « travail de démantèlement intérieur », n'est-ce pas?

Ce que je propose est vieux comme le monde. Socrate nous y invitait déjà avec

son fameux « Connais-toi toi-même ». J'enseigne et j'accompagne les personnes dans les saisons de l'existence depuis 20 ans, et je suis vraiment étonné de voir combien une grande majorité de nos contemporains vivent à côté d'eux-mêmes, dans un personnage poli, courtois et accepté socialement. Il y a toutefois chez eux une tension envers l'intime de l'être et cette tension génère toutes sortes de mécanismes de compensation.

Par exemple?

Si je ne suis pas heureux dans ma voie, je me mets à me soulager en picolant un petit peu, puis un peu trop; en mangeant un peu, puis un peu trop; en accumulant ou en travaillant beaucoup. Tout cela pour