

THOMAS D'ANSEMBOURG



Cessez d'être gentil soyez vrai!

ÊTRE AVEC LES AUTRES EN RESTANT SOI-MÊME

Préface de Guy Corneau

Cessez d'être gentil
soyez vrai!

**Catalogage avant publication de Bibliothèque
et Archives nationales du Québec et de
Bibliothèque et Archives Canada**

D'Ansembourg, Thomas

Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les
autres en restant soi-même

1. Connaissance de soi. 2. Relations humaines.
3. Assertivité. 4. Moi (Psychologie). I. Titre.

BF6975.S43D57 2001 158.1 C00-942004-5

12-09

© 2001, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2001
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-7619-1596-0

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

- Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP*
2515, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Tél.: (450) 640-1237
Télécopieur: (450) 674-6257
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Media inc.
- Pour la France et les autres pays:
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Tél.: 33 (0) 4 49 59 11 56/91
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Tél.: 33 (0) 2 58 32 71 00
Télécopieur: 33 (0) 2 58 32 71 28
Internet: www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur: 33 (0) 2 58 32 78 86
Internet: www.interforum.fr
Courriel: cdes-export@interforum.fr
- Pour la Suisse:
INTERFORUM editis SUISSE
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Tél.: 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68
Internet: www.interforumsuisse.ch
Courriel: office@interforumsuisse.ch
Distributeur: OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse
Commandes: Tél.: 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66
Internet: www.olf.ch
Courriel: information@olf.ch
- Pour la Belgique et le Luxembourg:
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Fax : 32 (0) 10 41 20 24
Internet: www.interforum.be
Courriel: info@interforum.be

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Programme
d'aide au développement de l'industrie de l'édition
(PADIE) pour nos activités d'édition.

THOMAS D'ANSEMBOURG



Cessez d'être gentil soyez vrai!

ÊTRE AVEC LES AUTRES EN RESTANT SOI-MÊME

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une compagnie de Quebecor Media

*Je volette de perchoir en perchoir
dans une cage de plus en plus petite
dont la porte est ouverte, grande ouverte.*

GYULA ILLYES
(Poète hongrois, 1902–1983)

*Mon histoire commence le jour où j'ai décidé de ne plus vivre
ma vie comme on remonte un escalator qui descend.*

PASCAL DE DUVE
(Poète belge, 1964–1993)

Remerciements

Ma reconnaissance va tout d'abord à Marshall Rosenberg avec qui je me suis formé à la communication non violente (CNV). La rencontre de Marshall et de ce qu'il enseigne m'a rendu vivant alors que j'étais en train de devenir *a nice dead person* ! Par sa clarté, sa cohérence et son intégrité, ce processus de compréhension de soi et de l'autre a contribué à changer fondamentalement ma vie professionnelle et ma vie affective.

Ma reconnaissance va ensuite à Anne Bourrit, formatrice en communication non violente avec qui j'ai eu la chance de décoder et de clarifier en moi des enjeux fondamentaux qui me rendaient la vie bien difficile. Valérie, ma femme, et moi la portons chèrement dans nos cœurs.

Ma reconnaissance va également et profondément à Guy Corneau pour sa préface et pour son constant encouragement à écrire ce livre. Au cours des nombreuses années de travail et d'amitié partagés, j'ai été touché et inspiré par sa grande bienveillance pour l'être humain et par sa foi dans la Vie. Il m'a communiqué son goût de traduire dans un langage simple des enjeux psychologiques qui peuvent paraître compliqués et de contribuer ainsi à ce que chacun puisse, par une meilleure compréhension et un plus grand amour de soi, devenir vraiment cocréateur de sa vie.

Ma reconnaissance va aussi à Pierre Bernard Velge, fondateur et animateur de l'ASBL Flics et Voyous, pour m'avoir, dans le travail avec les jeunes en difficulté que j'ai pratiqué avec lui durant plus de dix ans, éveillé à l'écoute du cœur :

écouter sans juger, écouter pour comprendre et aimer davantage.

Ma reconnaissance va certainement à toutes les personnes qui m'offrent leur confiance à l'occasion de séminaires, d'entretiens particuliers ou de conférences. C'est grâce à l'authenticité de nos rencontres et à la beauté des transformations vécues qu'est né le projet de ce livre.

Enfin, ma reconnaissance va aussi à toutes les formatrices et les formateurs en CNV de Suisse, de France et de Belgique avec qui j'ai l'occasion de travailler, pour leur amitié et leur soutien.

Je suis également infiniment reconnaissant à Liliane Magi pour son patient décryptage de mes notes manuscrites.

*À Valérie
et à nos enfants Camille et Anna,
avec amour et respect.*

PRÉFACE

Cesser d'être gentil pour être vrai

Exprimer sa vérité dans le respect d'autrui et dans le respect de ce que l'on est, voilà le projet auquel nous convie Thomas d'Ansembourg. C'est l'invitation qu'il nous lance dans ce livre en nous proposant une véritable plongée au cœur de notre façon de dialoguer avec nous-même et avec les autres. Nous y apprenons comment re-programmer notre façon de nous exprimer, notre façon de *nous dire*. Au terme de cette démarche, il y a la joie d'être plus près des autres et plus près de soi, il y a le bonheur d'être ouvert aux autres. Et au cœur de cette démarche, il y a la possibilité de renoncer aux confusions accommodantes dont nous nous contentons bien souvent au lieu d'accéder à un univers de choix et de liberté.

Quel beau projet et quel programme! pourrait-on ajouter. Avec des airs de ne pas y toucher ou de n'effleurer que la surface des choses, c'est-à-dire ce que l'on communique à l'extérieur de soi, la méthode proposée par Thomas d'Ansembourg remet en question l'édifice psychologique de chacun. Entreprise exigeante, car pour arriver à énoncer clairement ce qui se vit en nous, il faut débusquer bien des conditionnements inconscients. Entreprise révolutionnaire, car chemin faisant, nous découvrirons que notre projet de *nous dire* clairement expose notre vulnérabilité, éprouve

notre orgueil. Projet bouleversant, car il met en évidence notre propension à laisser les choses telles qu'elles sont, de peur de déranger les autres, de peur aussi que les autres nous dérangent à leur tour si nous osons parler vraiment. Projet provocant et stimulant, car il invite chacun à travailler à son propre changement plutôt que d'attendre que l'autre change.

J'ai compris tout le potentiel de la communication non violente alors que je voyageais dans le désert du Sahara. Assisté de Jean-Marie Delacroix, j'y guidais un groupe de vingt-quatre hommes qui participaient à un atelier intitulé *La flamme intérieure*. Acquiesçant à la suggestion de Thomas d'Ansembourg, j'avais accepté d'engager des jeunes de l'association Flics et Voyous et quelques-uns de leurs animateurs adultes pour nous assurer l'assistance technique au cours de cette aventure. J'avais connu cette association qui s'occupe de jeunes de la rue quelques années auparavant. Pierre-Bernard Velge, son instigateur, et son bras droit, Thomas d'Ansembourg, m'avaient alors invité à les joindre à titre de conseiller psychologique pour une expédition dans le désert à laquelle participaient des jeunes en difficulté. Je les avais donc engagés pour nous accompagner dans notre atelier et m'étais pris au jeu de cette aventure qui visait leur réintégration sociale.

Je m'étais pris au jeu, mais je commençai à le regretter lorsqu'un jeune de l'équipe technique en vint à menacer un adulte avec un couteau. À des heures de route de toute civilisation, l'horreur venait de montrer le bout de son nez. Je ne voulais absolument pas mettre en danger les personnes de mon groupe et je n'envisageai qu'une solution : rapatrier les auteurs de trouble le plus vite possible. En réalité, c'était une manière facile de me débarrasser du problème.

Je mis Thomas au fait de mes intentions. Sans rejeter ma proposition, il me demanda quelques heures de sursis. De longs palabres eurent lieu sur la dune, un peu à l'écart du campement. Et, à mon grand étonnement, au terme des discussions, l'unité avait été refaite au sein de l'équipe d'assistance. D'ailleurs, aucun problème ne vint plus ensuite entraver la bonne marche du voyage. Tout en admirant la

patience de Thomas, je me disais que la technique de communication non violente qu'il utilisait valait la peine d'être étudiée.

Par la suite, Thomas d'Ansembourg est devenu un assistant et un collaborateur régulier à mes ateliers. Au sein de l'association Cœur. com, je fais souvent appel à lui pour régler des situations délicates. J'ai suivi son atelier d'introduction à la communication non violente et les principes de base de cette discipline sont devenus ceux de mes séminaires.

Pourquoi? Parce que je me suis rendu compte que la plupart d'entre nous, moi le premier, en sommes encore aux balbutiements lorsque nous tentons de communiquer. Nous sommes habitués à évaluer les autres, à les juger et à les étiqueter sans leur révéler quels sont nos propres sentiments, sans oser *nous dire*. En effet, qui, parmi nous, peut se vanter de faire l'effort d'inventorier les sentiments qui motivent ses jugements avant de les énoncer? Qui prend la peine d'identifier et de nommer les besoins qui ont été refoulés et camouflés derrière les mots que nous prononçons? Qui tente de faire des demandes réalistes et négociables dans ses rapports avec les autres?

Cette manière de communiquer, fondée sur des demandes réalistes et négociables, est d'autant plus intéressante à mon sens qu'elle vient compléter ce que d'autres méthodes, notamment celles de Salomé et de Gordon, ont déjà proposé. Toutes soulignent avec justesse la nécessité que nous avons d'apprendre à parler au «je» à partir de notre propre expérience de vie et à admettre que nos besoins sont légitimes en eux-mêmes. Pourtant, cette légitimité a ses limites. Elle doit trouver son expression dans la formulation de demandes négociables adressées à autrui, sous peine d'enfermement dans une bulle d'égoïsme. Car si tous nos besoins sont justes en eux-mêmes, ils ne peuvent pas tous être satisfaits. Des compromis acceptables pour chacun doivent être trouvés. À mon sens, la communication non violente montre ici toute sa force.

Une telle technique ferait des miracles en politique. Elle devrait d'ailleurs être enseignée aux écoliers dès qu'ils commencent à fréquenter l'école primaire afin de leur

permettre d'éviter de prendre de mauvais plis en s'éloignant d'eux-mêmes et du mode d'expression qui leur est propre. Sur le terrain du couple, où la friction entre les êtres s'intensifie parfois douloureusement et dangereusement, elle trouve un lieu par excellence où exercer son efficacité. La communication non violente me semble à la fois l'antichambre de la psychologie et ce qui peut permettre à la compréhension psychologique de nos enjeux humains de trouver une implication très pratique dans notre quotidien.

À dire vrai, si les principes de toute méthode de communication sont en général faciles à saisir, c'est précisément la pratique qui demeure difficile. En ce sens, cet ouvrage constitue vraiment un manuel de référence. Il révèle tout le talent et toute l'ouverture d'esprit de l'auteur qui donne une approche du monde des sentiments et des besoins où se reconnaissent deux atouts de sa longue pratique de juriste : la rigueur d'analyse et le souci bien concret de l'efficacité.

Parmi les gens qui ont l'audace de *se dire*, Thomas d'Ansembourg est pour moi celui qui y parvient avec la plus grande habileté. Ce poète de la communication, cet explorateur des déserts intérieurs et extérieurs a compris que pour en arriver à une réelle communication avec les êtres, il se devait de renoncer aux rapports de pouvoir et risquer sa propre vérité. Je l'ai vu se transformer et passer en quelques années du bon garçon gentil qui a peur de s'engager au mari amoureux et au père dévoué. Je l'ai vu quitter progressivement ses fonctions d'avocat et de consultant bancaire afin de demeurer fidèle à lui-même et d'aider d'autres personnes à le devenir. Avec bonheur, je le vois prendre sa pleine mesure dans ce livre écrit pour nous faire savoir qu'au bout du compte, il n'y a pas d'intimité avec autrui sans intimité avec soi et pas d'intimité avec soi sans intimité avec autrui. Avec la tendresse et l'élégance du Petit Prince de Saint-Exupéry, Thomas d'Ansembourg nous rappelle que l'on peut rencontrer l'autre sans cesser d'être soi.

Guy Corneau

INTRODUCTION

Je n'ai pas d'espoir de sortir par moi-même de ma solitude. La pierre n'a pas d'espoir d'être autre chose que pierre, mais en collaborant elle s'assemble et devient Temple.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

J'étais un avocat gentiment et très poliment déprimé et démotivé. Aujourd'hui, j'anime avec enthousiasme conférences, séminaires et entretiens d'accompagnement. J'étais un célibataire terrifié par l'engagement affectif, comblant sa solitude par l'hyperactivité. Aujourd'hui, je suis marié, père et comblé. Je vivais dans une tristesse intérieure bien dissimulée mais constante, je me sens aujourd'hui empli de confiance et de joie.

Que s'est-il passé ?

J'ai pris conscience qu'en ignorant mes propres besoins depuis longtemps je me faisais violence et que j'avais tendance à reporter cette violence sur la tête des autres. J'ai accepté que j'ai des besoins, que je peux les écouter, les différencier, établir entre eux des priorités et en prendre soin moi-même plutôt que de me plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Toute l'énergie que je consacrais auparavant à me plaindre, à me révolter et à être nostalgique, je l'ai ainsi petit à petit rassemblée, recentrée pour la mettre au service

de la transformation intérieure, de la création et de la relation. J'ai également pris conscience et accepté que l'autre a lui aussi des besoins, et que je ne suis pas forcément la seule personne compétente et disponible pour les satisfaire.

Le processus de communication non violente a été et continue d'être pour moi un guide éclairant et rassurant dans la transformation que j'ai entreprise et je souhaite qu'il puisse éclairer et rassurer le lecteur dans la compréhension de ses propres relations, à commencer par celle qu'il entretient avec lui-même.

Par ce livre, je veux donc illustrer le processus que Marshall Rosenberg¹ a mis au point dans l'esprit et la ligne de pensée des travaux de Carl Rogers. Les personnes qui connaissent les ouvrages de Thomas Gordon y retrouveront également des notions familières. Je veux ainsi témoigner de ma confiance que si chacun d'entre nous acceptait d'observer sa propre violence, celle qu'il exerce souvent inconsciemment et très subtilement sur lui-même et sur les autres – souvent d'ailleurs avec les meilleures intentions du monde – et prenait soin de comprendre comment elle s'enclenche, chacun de nous se donnerait l'occasion de la désenclencher, de la désamorcer. Chacun pourrait ainsi contribuer à créer des relations humaines plus satisfaisantes entre des êtres humains à la fois plus libres et plus responsables d'eux-mêmes.

Marshall Rosenberg appelle son processus la communication non violente (CNV). J'en parle moi-même comme de la communication consciente et non violente. La violence est en effet la conséquence de notre manque de conscience. Si nous étions intérieurement plus conscients de ce que nous vivons vraiment, nous trouverions avec plus d'aisance l'occasion d'exprimer notre force sans nous agresser mutuellement. Je crois qu'il y a violence dès que nous utilisons notre force non pour créer, stimuler ou protéger mais pour contraindre, que la contrainte s'exerce sur nous-même ou sur les autres. Cette force peut être affective, psychologique, morale, hiérarchique, institutionnelle. Ainsi, la violence subtile, la violence en gants de velours, particulièrement la violence affective, est infiniment plus répandue que la violence qui se manifeste par des coups,

des crimes et des insultes, et elle est d'autant plus dangereuse qu'elle n'est pas nommée.

Si cette violence n'est pas nommée, c'est qu'elle s'insinue dans les mots mêmes que nous employons innocemment tous les jours. Elle est véhiculée dans notre vocabulaire quotidien. En effet, nous traduisons notre pensée et donc notre conscience principalement par le véhicule des mots. Nous avons dès lors le choix de faire circuler notre pensée et notre conscience par des mots qui divisent, opposent, séparent, comparent, catégorisent ou condamnent, ou par des mots qui rassemblent, proposent, réconcilient et stimulent. Ainsi, en travaillant notre conscience et notre langage, nous pouvons les déparasiter de ce qui brouille la communication et génère la violence quotidienne.

Les principes de la communication non violente ne sont donc pas neufs. Depuis des siècles, ils font partie de la sagesse du monde, cette sagesse si peu mise en pratique, sans doute parce qu'elle semble souvent peu pratique. Ce qui me paraît nouveau et dont j'ai l'occasion de vérifier chaque jour l'aspect très pratique, c'est l'articulation du processus proposé par Marshall Rosenberg.

D'une part il y a l'articulation dans le langage des deux notions connues de communication et de non violence. Ces deux notions et les valeurs qu'elles portent, pour attirantes qu'elles soient, nous laissent souvent un sentiment d'impuissance : est-il possible de toujours communiquer sans violence ? Comment, dans nos échanges, rendre concrètes, palpables et efficaces ces valeurs auxquelles tout le monde adhère en pensée : le respect, la liberté, la bienveillance mutuelle, la responsabilité ?

D'autre part il y a l'articulation dans notre conscience des éléments et des enjeux de la communication. Par ce processus en quatre points, nous sommes invités à prendre conscience que nous réagissons toujours à quelque chose, à une situation (c'est le point 1, l'Observation), que cette observation suscite toujours en nous un sentiment (c'est le point 2), que ce sentiment correspond à un besoin (point 3) qui nous invite à formuler une demande (point 4). Cette méthode est basée sur la constatation que nous nous sentons mieux lorsque nous voyons clairement

ce à quoi nous réagissons, lorsque nous comprenons bien tant nos sentiments que nos besoins et lorsque nous parvenons à formuler des demandes négociables en nous sentant en sécurité de pouvoir accueillir la réaction de l'autre, quelle qu'elle soit. Cette méthode est également basée sur le constat que nous nous sentons mieux lorsque nous voyons clairement ce à quoi l'autre se réfère ou réagit, lorsque nous comprenons bien ses sentiments et besoins, et entendons une demande négociable qui nous laisse la liberté de ne pas être d'accord et de chercher ensemble une solution qui satisfasse les besoins des deux parties, pas l'une au détriment de l'autre, pas l'autre au détriment de l'une. Ainsi, au-delà d'une méthode de communication, la communication non violente permet un art de vivre la relation dans le respect de soi, de l'autre et du monde alentour.

À l'ère de l'informatique, de plus en plus de gens communiquent de plus en plus vite et de plus en plus mal ! De plus en plus de personnes souffrent de solitude, d'incompréhension, de la perte de repères et du manque de sens. Les préoccupations d'organisation et de fonctionnement sont encore largement prioritaires par rapport au souci de la qualité de nos relations. Il est urgent d'explorer d'autres façons d'être en relation.

Nous sommes nombreux à nous sentir fatigués de notre incapacité à vraiment nous exprimer et à être véritablement écoutés et compris. Même si, par nos moyens actuels, nous échangeons beaucoup d'informations, nous sommes comme handicapés de l'expression et de l'écoute *vraies*. De l'impuissance qui en résulte naissent beaucoup de peurs qui suscitent de vieux réflexes de repli : intégrismes, nationalismes, racismes. Dans la conquête passionnante de la technologie, particulièrement des moyens mondiaux de communication, et dans le contexte tout à fait neuf du tissage et du métissage des ethnies, des races, des religions, des modes, des modèles politiques et économiques que ces moyens permettent, ne risquons-nous pas de manquer secrètement de quelque chose d'intime et de vrai, si précieux que toute autre quête risque bien de se révéler désespérée : la rencontre, la rencontre réelle d'être humain à être hu-

main, sans jeu, sans masque, qui ne soit pas parasitée par nos peurs, nos habitudes, nos clichés, qui ne porte pas le poids de nos conditionnements et de nos vieux réflexes, et qui nous sorte de l'isolement de nos combinés, de nos écrans et de nos images virtuelles?

Il semble qu'il y ait là un nouveau continent à conquérir, bien mal exploré jusqu'à ce jour, et qui fait peur à beaucoup : *la relation vraie entre personnes libres et responsables*.

Si cette exploration fait peur, c'est que nous craignons souvent de nous perdre dans la relation. Nous avons en effet appris à nous couper de nous pour être avec l'autre.

Je propose d'explorer une piste pour des relations vraies entre des êtres libres et responsables, piste que j'évoquerai par cette double question qui m'apparaît régulièrement comme étant au cœur des difficultés d'être de beaucoup d'entre nous : *Comment être soi sans cesser d'être avec l'autre, comment être avec l'autre sans cesser d'être soi ?*

En écrivant ce livre, j'ai eu régulièrement une préoccupation à l'esprit. Je sais que les livres renseignent et peuvent contribuer à notre évolution. Toutefois, je sais aussi que la compréhension intellectuelle ne saurait accomplir à elle seule la transformation du cœur. La transformation du cœur naît de la compréhension émotionnelle, c'est-à-dire de l'expérience et de la pratique dans la durée. Ce livre en est d'ailleurs un exemple : il se fonde essentiellement sur l'expérience et la pratique.

Depuis mon premier contact avec la communication non violente, j'ai tenu à en intégrer la connaissance par la pratique, me méfiant précisément de cet aspect de la connaissance livresque qui nous amène souvent à croire que nous avons tout compris – ce qui peut être vrai mentalement – alors que nous n'avons rien intégré du tout, illusion qui nous permet d'éviter l'occasion de nous transformer vraiment et durablement.

Cela explique notamment que je n'ai pas d'ouvrages de références à proposer en bibliographie, si ce n'est le livre de Marshall Rosenberg, bien que je sache et me réjouisse que les notions que j'aborde et qui ne sont pas nouvelles en soi sont explorées également par d'autres auteurs.

Ainsi, en mettant sur papier, dans des mots et des notions forcément figés, ce qui s'apprend en fait en se vivant en ateliers ou en séminaires par l'expérience des jeux de rôles, les temps d'intégration, l'écoute des émotions, les retours, les silences et la résonance du groupe, je prends le risque que le processus paraisse gentiment utopique à certains. J'accueille ce risque parce qu'il s'agit d'un processus et non d'un truc, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un état de conscience à pratiquer comme on pratique une langue étrangère. Et chacun sait que ce n'est pas en lisant une fois l'*Assimil anglais de A à Z* que l'on va disputer un concours d'éloquence à Oxford ni même se hasarder dans une conversation de salon ! On va d'abord aller faire ses gammes modestement. Et puis, n'y a-t-il pas dans le mot utopie le goût de tendre vers un autre lieu ?

Ce livre s'adresse précisément aux personnes qui sont en route vers un autre lieu, un lieu de rencontre *vraie* entre les êtres. Mon travail me permet de rencontrer tous les jours ces personnes dans les milieux les plus divers : l'entreprise, l'assistance et l'éducation, dans les couples et les familles de tous les milieux sociaux, dans le milieu hospitalier, parmi les jeunes en détresse ou les cadres supérieurs. Et je constate tous les jours que ce lieu existe, si nous le voulons.

CHAPITRE PREMIER

Pourquoi nous sommes coupés de nous-même, de nos sentiments ou de nos besoins

*Notre monde intellectuel est fait de catégories,
il est bordé de frontières arbitraires
et artificielles.*

*Il faut construire des ponts, mais pour cela il
faut une connaissance, une vision plus
grande de l'homme et de sa destinée.*

YEHUDI MENUHIN

Préambule

Je n'ai pas les mots pour dire ma solitude, ma tristesse ou
ma colère.

Je n'ai pas les mots pour dire mon besoin d'échange, de
compréhension, de reconnaissance.

Alors je critique, j'insulte ou je frappe.

Alors je me pique, je picole ou je déprime.

La violence, intériorisée ou extériorisée, résulte d'un manque de vocabulaire: elle est l'expression d'une frustration qui n'a pas trouvé les mots pour se dire.

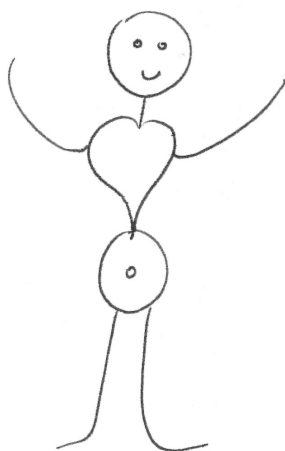
Et pour cause: nous n'avons jamais acquis le vocabulaire de notre vie intérieure. Nous n'avons pas appris à décrire précisément ce que nous sentons ni quels sont nos besoins. Pourtant, depuis l'enfance, nous avons appris beaucoup de mots: nous pouvons parler d'histoire, de géographie, de mathématiques, de science ou de littérature, nous pouvons décrire une technique informatique ou sportive, discourir sur l'économie ou le droit, mais les mots de la vie intérieure, quand les avons-nous appris? En grandissant, nous nous sommes coupés de nos sentiments et de nos besoins pour tenter d'être à l'écoute de ceux de papa et maman, des frères et sœurs, de l'instituteur, etc.: «Fais ce que maman te dit de faire..., Fais ce que veut ton petit cousin qui vient jouer cet après-midi..., Fais ce qu'on attend de toi.»

Et nous nous sommes ainsi mis à l'écoute des sentiments et des besoins de tous – patron, client, voisin, collègues de travail –, sauf des nôtres! Pour survivre et nous intégrer, nous avons cru devoir nous couper de nous-même.

Un jour, cette coupure se paie! Timidité, dépression, doutes, hésitations à prendre une décision, incapacité de faire des choix, difficulté à s'engager, perte du goût de vivre. Au secours! Nous tournons en rond comme l'eau dans un lavabo qui se vide. L'engloutissement est proche. Nous attendons qu'on nous repêche, qu'on nous donne des instructions et à la fois, nous ne pouvons plus entendre aucune recommandation! Nous sommes saturés de «Il faut que tu..., Il est grand temps que tu..., Tu devrais...»

Nous avons fondamentalement besoin de nous trouver, nous, de nous ancrer solidement en nous-même, de sentir de l'intérieur que c'est nous qui parlons, nous qui décidons et non plus nos habitudes, nos conditionnements, nos peurs du regard de l'autre. Mais comment?

J'aime introduire le processus que je préconise en présentant un petit bonhomme qui est le fruit du travail et de l'imagination d'Hélène Domergue, formatrice en communication non violente à Genève.



- **Mental**
- **Sentiments**
- **Besoins**
(ou Valeurs)
- **Demande**
(ou Action concrète
et négociable)

1. L'espace mental



Mental

- Jugements, étiquettes...
- Préjugés, a priori...
- Système binaire
- Langage déresponsabilisant

La tête symbolise l'espace mental. C'est lui qui a bénéficié de l'essentiel de toute l'éducation que nous avons reçue. C'est lui que nous avons musclé, discipliné, affiné pour être efficace, productif, rapide. Notre cœur, lui, notre vie affective, notre vie intérieure, n'a pas reçu toute cette attention. Nous avons en effet appris à être sages et raisonnables, à prendre de bonnes décisions bien réfléchies, à analyser, catégoriser et étiqueter toute chose et à les ranger dans des tiroirs bien distincts. Nous sommes devenus maîtres en logique et en raisonnement, et depuis l'enfance, c'est notre compréhension intellectuelle des choses qui a été stimulée, exercée, affinée et nuancée. Notre compréhension émotionnelle, elle, n'a été que peu ou pas encouragée, quand elle n'a pas été ouvertement découragée.

À présent, dans mon travail, j'observe quatre caractéristiques de ce fonctionnement mental qui sont souvent la

cause de la violence que nous nous faisons à nous-même ou que nous imposons aux autres.

Jugements, étiquettes et catégories

Nous jugeons ; nous jugeons l'autre ou une situation en fonction du peu que nous en avons vu et nous prenons le peu que nous en avons vu pour toute la réalité. Par exemple, nous voyons dans la rue un garçon aux cheveux orange taillés en crête et qui porte des *piercings* dans le visage. « Oh ! un punk, encore un de ces révoltés, un marginal qui parasite la société. » En un éclair, nous avons jugé. Plus vite que notre ombre. Nous ne savons rien de cette personne, qui est peut-être engagée avec passion dans un mouvement de jeunesse, une équipe de théâtre ou la recherche informatique et contribue ainsi de tout son talent et de tout son cœur au mouvement du monde. Mais comme quelque chose dans son aspect, dans sa différence, suscite en nous de la peur, de la méfiance et des besoins que nous ne savons pas décoder (besoin d'accueillir la différence, besoin d'intégration, besoin d'être assuré que la différence n'entraîne pas la rupture), nous le jugeons. Voyez comme notre jugement fait violence à la beauté, la générosité, la richesse qu'il y a certainement dans cette personne et que nous n'avons pas vue.

Autre exemple. Nous voyons passer une dame élégante en manteau de fourrure dans une grosse voiture. « Quelle bourgeoise ! Encore une qui ne songe à rien d'autre qu'à faire étalage de sa richesse ! »

Nous jugeons encore, prenant le peu que nous avons vu de l'autre pour toute sa réalité. Nous l'enfermons dans un petit tiroir, nous l'emballons sous cellophane. De nouveau, nous faisons violence à toute la beauté de cette personne que nous n'avons pas aperçue parce qu'elle est intérieure. Cette personne est peut-être très généreuse de son temps et de son argent, si elle en a, engagée dans l'entraide et le soutien, nous n'en savons rien. Encore une fois, un aspect de sa personne éveille en nous peur, méfiance, colère ou tristesse et des besoins que nous ne savons pas décoder (besoin d'échange, besoin de partage, besoin que les êtres humains

contribuent activement au bien-être commun), alors nous jugeons, nous coinçons l'autre dans une catégorie, nous l'enfermons dans un tiroir.

Nous prenons la partie émergée de l'iceberg pour tout l'iceberg, alors que chacun sait que quatre-vingt-dix pour cent de l'iceberg se trouve sous le niveau de la mer, hors de la vue. Rappelons-nous : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux », écrivait Saint-Exupéry. Regardons-nous vraiment l'autre avec le cœur ?

Préjugés, *a priori*, croyances toutes faites et automatismes

Nous avons appris à fonctionner par *habitude*, à intégrer des *automatismes de pensée*, des *a priori*, des préjugés, à vivre dans un univers de concepts et d'idées, et à fabriquer ou à propager des *croyances qui ne sont pas vérifiées* – par exemple : « Les hommes sont des machos. Les femmes ne savent pas conduire. Les fonctionnaires sont tous des fainéants. Les politiciens sont tous corrompus. Il faut se battre dans la vie. Il y a des choses qu'il faut faire, qu'on le veuille ou non. On a toujours fait comme cela. Une bonne mère, un bon époux, un bon fils, se doit de... Ma femme ne pourrait jamais supporter que je lui parle comme cela. Dans cette famille, on ne peut certainement pas aborder ce sujet. Mon père est quelqu'un qui... » Ce sont des expressions qui sont essentiellement le reflet de nos peurs. Ce faisant, nous nous enfermons et enfermons les autres dans une croyance, une habitude, un concept.

De nouveau, nous faisons violence aux hommes qui sont tout sauf des machos, qui se sont ouverts à leur sensibilité, à leur délicatesse, à la féminité qui est en eux. Nous faisons violence aux femmes qui conduisent beaucoup mieux que la plupart des hommes, avec à la fois plus de respect pour les autres automobilistes et plus d'efficacité dans la circulation. Nous faisons violence aux fonctionnaires qui se donnent avec générosité et enthousiasme dans leur travail. Nous faisons violence aux politiciens qui exercent leurs fonctions avec loyauté et intégrité, et dans le sens du bien commun. Nous nous faisons violence pour toutes ces choses que nous n'osons pas dire ou faire alors qu'elles nous importent vraiment, ou pour toutes celles

que nous «croyons devoir» faire sans prendre le temps de vérifier si elles sont effectivement prioritaires et si nous ne pourrions pas plutôt prendre soin des besoins réels des personnes concernées (ceux des autres ou les nôtres) autrement.

Le système binaire ou la dualité

Enfin, nous avons pris l'habitude sécurisante de tout formuler en noir et blanc, en positif et négatif. Une porte doit être ouverte ou fermée, c'est juste ou ce n'est pas juste, on a tort ou raison, ça se fait ou ça ne se fait pas, c'est à la mode ou c'est dépassé, il est super chouette ou il est complètement nul. Avec des variantes subtiles : on est intellectuel ou manuel, mathématicien ou artiste, père de famille responsable ou individu fantaisiste, voyageur ou casanier, poète ou ingénieur, homo ou hétéro, branché ou ringard. C'est le piège de *la dualité, le système binaire*.

Comme si nous ne pouvions pas être à la fois un intellectuel brillant et un manuel efficace, un mathématicien rigoureux et un artiste fantasque, un être responsable et plein de fantaisie, un poète délicat et un ingénieur sérieux. Comme si nous ne pouvions pas nous aimer au-delà de la dualité sexuelle, être très classique dans certains domaines et très innovateur dans d'autres.

Comme si la réalité n'était pas toujours infiniment plus riche et colorée que nos pauvres petites catégories, que ces pauvres petits tiroirs dans lesquels nous essayons de la coincer parce que sa mouvance, sa diversité et sa vitalité chatoyante nous déconcertent et nous font peur, et que nous préférons, pour nous rassurer, tout enfermer dans des potiquets d'apothicaire bien étiquetés sur l'étagère de notre intellect !

Nous pratiquons cette logique d'exclusion et de division basée sur «ou» ou sur «soit». Nous jouons à «Qui a tort, qui a raison?», jeu tragique qui stigmatise tout ce qui nous divise plutôt que de valoriser tout ce qui nous rassemble. Nous verrons plus loin combien nous nous laissons piéger par ce système binaire et quelle violence il exerce sur nous-même et sur les autres. L'exemple le plus récurrent est celui-ci : soit nous prenons soin des autres,

soit nous prenons soin de nous-même, avec la conséquence que soit nous nous coupons de nous-même, soit nous nous coupons des autres. Comme si nous ne pouvions pas *à la fois* prendre soin des autres *et* prendre soin de nous-même, être proches des autres sans cesser d'être proches de nous-même.

Le langage déresponsabilisant

Nous utilisons un langage qui nous déresponsabilise de ce que nous vivons ou de ce que nous faisons. D'abord, nous avons appris à reporter sur les autres ou sur un facteur extérieur à nous la responsabilité de nos sentiments. «Je suis en colère parce que tu...» (le «tu qui tue» évoqué par Jacques Salomé). «Je suis triste parce que mes parents..., Je suis déprimé parce que le monde, la pollution, la couche d'ozone...» Nous ne prenons aucunement la responsabilité de ce que nous ressentons. Au contraire, nous trouvons un bouc émissaire, nous coupons une tête, nous nous déchargeons de notre mal être sur l'autre qui sert de paratonnerre à nos frustrations! Ensuite nous avons également appris à ne pas nous tenir responsables de nos actes. «C'est le règlement..., Ce sont les ordres..., La tradition veut que..., Je n'ai pas pu faire autrement..., Il faut que..., Tu dois..., J'ai pas le choix..., Il est temps..., C'est (pas) normal que...»

Nous verrons combien ce langage nous déconnecte de nous-même et des autres, et nous asservit d'autant plus subtilement qu'il paraît être un langage responsable.

2. Les sentiments

Dans ce fonctionnement traditionnel qui privilégie le processus mental, nous sommes coupés de nos sentiments et de nos émotions comme par une dalle de béton.

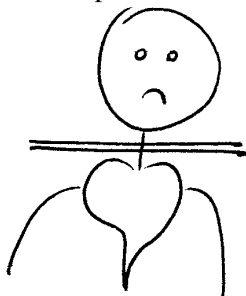


TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	9
Préface	13
Introduction.....	17
Chapitre premier	
Pourquoi nous sommes coupés de nous-même, de nos sentiments ou de nos besoins.....	23
Préambule	23
1. L'espace mental	25
2. Les sentiments.....	29
3. Les besoins.....	36
4. La demande.....	47
Chapitre 2	
Prendre conscience de ce que nous vivons vraiment	55
1. S'épuiser pour bien faire	55
2. Observer sans juger ni interpréter.....	62
Du ping-pong à la spirale	62
Tu laisses toujours tout traîner	64
Un conte chinois	75
3. Sentir sans juger ni interpréter.....	77
Je sens que/Je <i>me</i> sens.....	77
Parler vrai, écouter vrai	85
Communiquer, c'est aussi donner du sens.....	90

Écouter sans juger.....	92
S'agresser, se fuir ou se rencontrer	93
À propos de nos sentiments	94
4. Identifier nos besoins sans les projeter sur l'autre	95
La peur, la culpabilité et la honte comme outils pour obtenir ce que nous voulons?	95
C'est la liberté que nous nous donnons qui nous relie l'un à l'autre.....	98
Comment rester soi-même tout en étant avec les autres? Comment être avec les autres sans cesser d'être soi-même?	100
Quitter la pensée binaire	101
Le besoin n'est ni le désir ni l'envie	102
La relation d'abord! L'intendance suivra	104
Deux expressions clés	108
Nos besoins ont plus besoin d'être reconnus que satisfaits	109
À propos de nos besoins	112
5. Formuler une demande concrète, réaliste, positive et négociable.....	113
Incarnier le besoin ici et maintenant.....	113
Créer l'espace de la rencontre.....	117

Chapitre 3

Prendre conscience de ce que l'autre vit vraiment.....	119
1. Communiquer, c'est exprimer et recevoir un message	119
Tout se dire, tout écouter	119
Tyran, victime, ou les deux.....	123
Renoncer à la peur et basculer dans la confiance.....	124
Marcher tout doucement vers une fontaine.....	129
2. L'empathie: être présent à soi et aux autres	130
Karim ou basculer dans la confiance	130
L'empathie, c'est écouter au bon endroit.....	137
Kathy ou l'allergie à l'empathie	143
Nos besoins ont plus besoin d'être reconnus que satisfaits	149

À propos du pouvoir conditionnant des jugements.....	151
3. Nous n'avons pas le temps de nous entendre, mais nous prenons le temps de nous mésempendre	153
Chapitre 4	
La rencontre	157
1. Tête à tête	158
2. Face à façade	159
3. D'un puits l'autre	160
4. Danser tout doucement l'un vers l'autre	162
5. Entretenir la relation	163
6. Lieux de parole.....	165
Chapitre 5	
La sécurité affective et le sens, deux clés pour la paix	167
Je t'aime si.....	167
1. Nous avons appris à <i>faire</i> , pas à <i>être</i>	168
Conscience ou comptabilité.....	169
Prendre soin, ce n'est pas prendre en charge.....	170
2. Nous n'avons pas appris à être aimés comme nous sommes, mais à être aimés comme les autres voudraient que nous soyons	172
J'aime mieux mon projet de fils que mon fils... ..	174
3. La différence est vécue comme menaçante	177
4. Le sentiment le plus courant: la peur!	177
5. Cessons d'être gentils, soyons vrais!.....	179
Bas les masques!.....	180
Un mensonge? Oui, pour être gentil!.....	182
6. Comment dire non?.....	184
Obéissance automatique ou adhésion responsable?.....	184
Derrière le non, à quoi disons-nous oui?	187
7. J'ai peur des conflits.....	188
8. Comment vivre la colère?.....	189

Enterrer une colère, c'est enterrer une mine	190
Prendre soin de nos colères.....	192

Chapitre 6

Nous renseigner mutuellement et partager nos valeurs	197
---	-----

1. Il faut, Tu dois, C'est comme cela, T'as pas le choix... ..	197
De la contrainte à la liberté: Il faut ou Je voudrais?	198
La liberté fait plus peur que la contrainte.....	200
Tu dois mettre tes pantoufles!.....	202
Il faut sortir les poubelles!.....	205
J'ai pas le choix, J'ai pas le temps!.....	206
2. Brise-lames ou balise, berger ou barbelés?	207
Respecter une règle implique qu'on la comprenne	208
Dépêche-toi, dépêche-toi! On n'a pas le temps!	212
Priorité aux chaises ou à l'écoute?.....	213
La violence est l'explosion d'une bombe de vie empêchée	215
3. Sens et sensation.....	216
«La berge est la chance du fleuve».....	216
Nous avons besoin de sens comme de pain	216
Célébrer l'intensité de la vie	217
Et l'usage de la force et de la punition?	222
Punition ou sanction?	223

Chapitre 7

Méthode	227
1. Trois minutes, trois fois par jour	227
2. Une hygiène de conscience	229
3. La conscience conviviale	230

Épilogue	
Jardiner la paix	233
La violence n'est pas notre nature.....	233
La violence, une vieille habitude	234
Jardiner la paix.....	236
Listes de besoins	237
Listes de sentiments	240
Liste des sentiments comprenant des interprétations et des jugements	244
Notes	245
Ouvrages cités	247

Nous sommes souvent plus habiles à dire leurs quatre vérités aux autres qu'à leur exprimer simplement la vérité de ce qui se passe en nous. Nous n'avons d'ailleurs pas appris à tenter de comprendre ce qui se passe en eux. Nous avons davantage appris à être complaisants, à porter un masque, à jouer un rôle. Nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous afin d'acheter la reconnaissance, l'intégration ou un confort apparent plutôt que de nous exprimer tels que nous sommes. Nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres. La violence au quotidien s'enclenche par cette coupure : la non-écoute de soi-même tôt ou tard à la non-écoute de l'autre, le non-respect de soi-même tôt ou tard au non-respect de l'autre. *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* est un seau d'eau lancé pour nous réveiller de notre inconscience. Il y a urgence à être davantage conscients de notre manière de penser et d'agir. En illustrant ses propos d'exemples percutants, l'auteur explique comment notre tendance à ignorer ou à méconnaître nos propres besoins nous incite à nous faire violence et à reporter sur d'autres cette violence. Pour éviter de glisser dans une spirale d'incompréhension, il s'agit de reconnaître nos besoins et d'en prendre soin nous-même plutôt que de nous plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Ce livre est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence, là où elle s'enclenche toujours : dans la conscience et le cœur de chacun de nous.

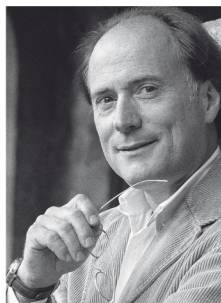


Photo : © Hélène de Mévius

Après avoir été avocat à Bruxelles, conseiller juridique en entreprise et animateur d'une association pour jeunes en difficulté, Thomas d'Ansembourg est devenu psychothérapeute et formateur en relations humaines. Depuis 1994, il enseigne la CNV (Communication NonViolente) selon le processus de Marshall Rosenberg. Il anime des conférences et des sessions de formation en Europe, au Québec et au Maroc. Il est l'un des membres fondateurs de l'Association Cœur.com créée en 1996 avec le psychanalyste québécois Guy Corneau.



CD de la
conférence
inclus

ISBN 978-2-7619-2695-9



97827619-26959

Groupe
Livre
Quebecor Media

Du même auteur

