

THOMAS D'ANSEMBOURG

Illustrations d'Alexis Nouailhat

**CESSEZ D'ÊTRE
GENTIL, SOYEZ
VRAI !**

Édition illustrée



**CESSEZ D'ÊTRE
GENTIL, SOYEZ
VRAI !**

Éditrice : Liette Mercier
Illustrations : Alexis Nouailhat
Design graphique : Christine Hébert

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP®
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 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
Téléphone : 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 :
Téléphone : 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
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

03-14

© 2014, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2014
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-3882-2

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

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



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide
accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos
activités d'édition.

THOMAS D'ANSEMBOURG

Illustrations d'Alexis Nouailhat

**CESSEZ D'ÊTRE
GENTIL, SOYEZ
VRAI !**

Édition illustrée

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

Une société de Québecor Média

Aux êtres vivants de tout âge
qui sont convaincus qu'**une autre
façon d'être ensemble est possible**
et que, comme le foot, les maths,
une langue étrangère ou la conduite
d'une voiture, **CELA S'APPREND!**



avant

C'EST QUOI CE BOUQUIN ?

J'ai rencontré Alexis Nouailhat à l'occasion d'une conférence que j'animais en France il y a peu. Il était au premier rang et semblait noter chacun de mes mots dans un carnet... À l'issue de ma conférence, il s'est approché: «Tiens, si tu veux, j'ai dessiné ta conférence!» J'ai beaucoup ri de son coup de crayon si juste et si gaiement humain, et j'ai trouvé très amusant de voir mes idées et textes interprétés à la façon BD. Je vous souhaite de rire pareillement: on apprend tellement mieux en s'amusant!



-propos

Alexis est peintre, illustrateur de talent et aussi grand voyageur. De mon côté, j'aime le mot juste, la tournure et la formule qui illustrent en évoquant l'essence du propos. Je tiens à remercier Alexis de s'être laissé inspirer par mon livre et par ma conférence, et d'avoir mis sa créativité au service de notre joyeuse collaboration.

Dans cette édition, je suis le ¥l de ma conférence sur le thème « Cessez d'être gentil, soyez vrai » en la résumant, et non celui du livre original, ce qui eût été trop long. C'est l'occasion pour moi d'exprimer également toute ma reconnaissance aux personnes qui, depuis la parution du livre original en février 2001, me témoignent leur gratitude pour l'aide et l'encouragement qu'elles y ont trouvés. Leurs témoignages constants, me souhaitant de **passer le message** à de plus en plus de monde, m'ont notamment donné l'idée d'écrire ce livre illustré afin de rencontrer d'autres lecteurs, ceux qui préfèrent aux bouquins classiques les livres d'images qu'on a très envie de lire parce que, à coup sûr, ils racontent une histoire...

Thomas d'Ansembourg
Bruxelles, novembre 2013

intro

Vous arrive-t-il
de vous dire:

.....

- Je ne me comprends plus moi-même;
- Je ne comprends plus l'autre;
- J'aimerais me faire comprendre,
mais je ne trouve pas les mots;
- J'aimerais avoir la patience de comprendre
l'autre, mais je suis à bout;
- J'aimerais arriver à être tranquillement
moi-même, **sans m'écraser ni écraser,**
sans m'agacer ni agacer.

.....

duction

Par exemple, vous est-il arrivé de vivre l'une ou l'autre des situations suivantes **dans votre vie de couple ?**

J'ai besoin de changer, de mettre bas les masques et de me montrer à elle tel que je suis et non tel que je voudrais qu'elle me voie.



Puis-je être
moi-même sans
mon mari?

Puis-je me sentir
exister sans mon
couple?

Puis-je me
sentir en
sécurité à
l'intérieur de
moi-même, sans
mon mari?

Puis-je
m'aimer
même s'il ne
m'aime plus?

Puis-je ôter
ma carapace?

Puis-je
lâcher ma
vieille
peau?



De quoi résulte
ta violence?

De la frustration que
j'éprouve pour avoir
dissimulé mes vrais
sentiments afin d'être
gentille.

À force d'être
gentille, j'explose.
Tu comprends?



Jacqueline, j'en ai marre de faire le bon époux qui fait bien tout ce qu'il faut, de cacher mes sentiments. Je veux libérer la bête sauvage qui dort en moi!



Enfin...



Ou peut-être avez-vous vécu des situations semblables à celles-ci **dans votre vie de famille.**

Sommes-nous à ce point handicapés de l'expression qu'il nous faille l'énergie de la colère pour arriver à dire ce qui bouillonne en nous?



Sois gentil!
Arrête!

J'ai peur de ne pas correspondre à l'image perfectionniste et tétanisante du bon père.

C'est bien de le reconnaître!



Ma fille, quand tu restes sous la douche pendant deux heures et quand je sais que tu vas encore passer deux heures à te coiffer, je me sens bouillir, parce que je voudrais que les garçons soient à l'heure à l'école et être moi-même à temps au bureau, vu que j'ai déjà une heure de retard. Que ressens-tu lorsque je te dis ça?

Hein quoi?
Tu me parles?



À quoi sert une nouvelle cuisine si l'on y mange seul ou en se faisant la tête? À quoi sert une nouvelle voiture si l'on se chamaille à chaque trajet et qu'on n'a de toute façon plus le temps de voyager? Je veux aller vivre chez les Pygmées avec un cache-sexe et manger des larves d'insectes!

Ils sont heureux et ils ont tout leur temps!



Peut-être de telles situations se sont-elles produites **dans votre vie professionnelle.**

Soumission,
résignation, démission...



J'agis comme
un esclave,
une victime.

Avec l'informatique,
nous communiquons de
plus en plus vite et
de plus en plus mal...

Tu me fais
un courriel?
J'ai pas l'temps,
'scuse.



Tu veux acheter?
Gagner? Mériter?

Non! Juste donner
et recevoir!



Préfères-tu rester dans la sécurité et mourir d'ennui ou changer et mourir de peur?

Heu... Y a pas une autre alternative?



Avez-vous vécu de telles situations
dans votre vie sociale ?

N'enferme pas les non-dits comme des camemberts dans un placard!

Ça va empester dans toute la maison!



Et tu crois que c'est possible d'être moi-même, alors que j'ai un conjoint, des enfants, un patron, des parents, un amant...

Ben oui, c'est possible! Lâche prise, largue les amarres! Éradique la peur, pète un coup...



Il faudrait que tu désamorces ta violence intérieure! Exprime ta force d'amour! Déparasite ton langage!



Maman! Dévoile-moi
tes richesses,
tes pauvretés,
tes contradictions,
tes faiblesses,
tes vulnérabilités,
tes talents, ta
créativité,
ta fantaisie et
tes fantasmes!

Mais...
Que va penser
papa?



**Si vous avez vécu cela,
ce livre est pour vous.**

Peut-être avez-vous simplement besoin d'un
petit encouragement à devenir tranquillement
vous-même (**pour votre propre bien-être
et pour celui de votre entourage!**)

Chapi

C'EST QUI CE GARS ?

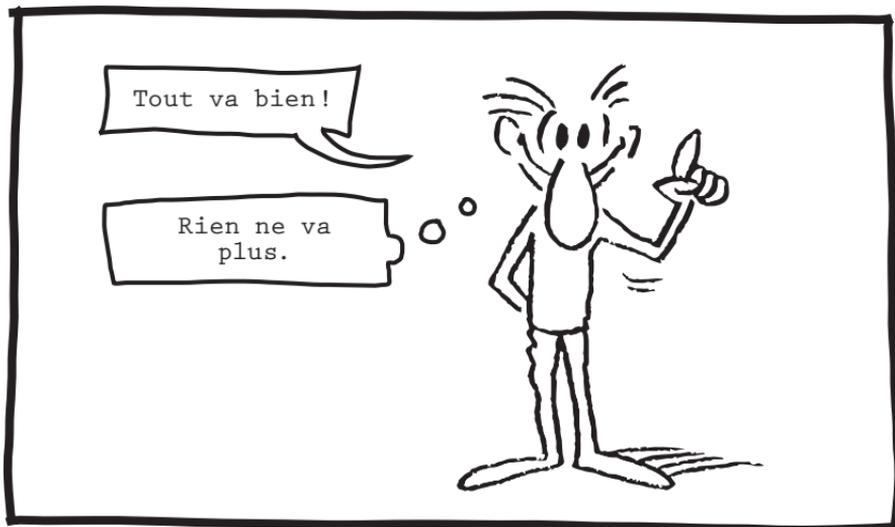
.....

Bon, vous aurez sans doute été surpris en lisant le titre de cet ouvrage... J'admets qu'il nous prend un peu à rebrousse-poil, moi le premier! N'avons-nous pas appris à être gentils et, s'il vous plaît, pas trop vrais?

La gentillesse dont il est question dans ce livre, ce n'est pas la vraie bonté, la générosité de cœur, c'est la gentillesse de façade, celle qui nous fait dire une chose quand on en pense une autre, par exemple:

.....

tre 1



Ou encore:



Depuis vingt ans que j'accompagne toutes sortes de personnes à travers les cycles, saisons et méandres de l'existence, j'ai acquis la conviction que la question suivante nous rassemble:

Comment puis-je vivre au quotidien les valeurs auxquelles je tiens?
Sincérité, bienveillance, écoute et respect mutuels, patience et détermination, action et inspiration, douceur et force intérieures?

Douceur?



Je suis également convaincu que cette question relève la quête intime – bien que souvent inconsciente – de la plupart des humains, quête que je résumerais par la phrase suivante (vérifiez vous-même si cela vous interpelle):



Je cherche à vivre une relation vraie, profonde, féconde et fluide :

- avec moi-même (toutes les parties de moi, même celles qui sont un peu râpeuses, là-derrrière);
- avec l'autre (toutes les parties de l'autre, même celles qui sont un peu râpeuses, là-devant);
- et avec la Vie, l'Univers, l'Esprit ou Dieu (vous nommerez cette troisième dimension comme vous voudrez).



C'est sur ces trois axes que nous cherchons à vivre un profond contentement de tout notre être et un sentiment de paix intérieure durable et contagieux.

Si nous cherchons cette qualité de relation vraie, profonde, féconde et «vide dans ces trois dimensions, nous pouvons nous demander pourquoi ce n'est pas ce que nous vivons tous les jours.

Comment être soi-même
sans cesser d'être
avec l'autre?

Comment être
avec l'autre
sans cesser
d'être soi?



Vous aimeriez trouver une réponse vivante à cette double question? Et, surtout, vous aimeriez savoir comment y arriver?



Lisez ce petit
livre!

À ce stade, vous vous demandez peut-être: « Mais qui est ce gars qui prétend répondre à pareille question? »
Voici mon parcours, résumé en quelques mots.

ÉTAPE 1

J'apprends à être gentil

Oui, j'ai reçu ce qu'on appelle une bonne éducation: j'ai grandi dans une famille aimante, à la campagne, et mes parents étaient deux êtres généreux et bien intentionnés. J'ai vécu dans l'amour et reçu de belles valeurs. J'ai aussi appris à ne pas me mettre en colère même si ça bouillonnait à l'intérieur, à dire oui même si je pensais non, à faire les choses par devoir, parce qu'il le faut, plutôt que par amour, et à faire des choix raisonnables.

C'est de l'égoïsme,
du narcissisme, du
nombrilisme!
Ce n'est pas bien de
s'occuper de soi, il faut
s'occuper des autres!

... J'essaie d'être
vrai.



Comme dans toutes les familles, la dispute pouvait éclater, les portes claquer, et la bouderie s'installer deux heures, deux jours, deux mois... J'étais sensible à ces climats et je me demandais :

Comment se fait-il que nous soyons à ce point capables d'amour et de prévenance par moments, et à ce point incapables à d'autres moments d'éviter des habitudes et automatismes qui systématiquement entraînent de l'agressivité?



J'apprendrai plus tard, avec la Communication NonViolente (CNV), que ces habitudes et automatismes sont principalement :

- les jugements qui blessent ;
- les croyances et préjugés qui enferment ;
- la pensée binaire qui met les choses en opposition et qui divise (**soit ..., soit...** plutôt que **et..., et...**) ;
- et les « **il faut, tu dois, tu n'as pas le choix...** » qui plombent.

Papa! Je me suis pliée dans tous les sens pour correspondre à l'image de la bonne fille afin de te faire plaisir! Et maintenant, j'attends que mon copain se plie à l'image du bon mec pour me faire plaisir, comme je me plie à l'image de la bonne fille pour lui faire plaisir...

Ben oui, mais il fallait que je me plie pour correspondre à l'image du bon père que voulait ta mère...



Vous en avez assez de vous plier en quatre, de ne pas oser dire non, d'être une personne trop timide ou, au contraire, agressive? Détendez-vous! Déployez-vous! Voici la version illustrée du best-seller *Cessez d'être gentil, soyez vrai* pour tous ceux qui aiment apprendre à mieux vivre ensemble... en s'amusant! Découvrez comment devenir vous-même tout en respectant l'autre, sans culpabilité, sans suradaptation, sans peur du regard de l'autre, sans écraser, ni vous écraser. Votre attitude encouragera les autres à faire de même. **ÊTRE VRAI, C'EST CONTAGIEUX!**

© Hélène de Mévius



Thomas d'Ansembourg propose depuis 1994 un travail de connaissance et de pacification de soi permettant de s'aligner sur son élan de vie et de mettre ses talents au service de la communauté. Auteur de plusieurs best-sellers, il collabore pour la première fois avec Alexis Nouailhat.

Groupe
Livre
Québecor Média

ISBN 978-2-7619-3882-2

9 782761 938822