

*Conférence de Thomas d'Ansembourg*  
*De « Cessez d'être gentil... »*  
*À « Etre Heureux... »*

« En écrivant « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » je constatais bien qu'être vrai vis à vis de soi-même d'abord (ne plus se mentir ni se faire du cinéma), être vrai vis à vis des autres ensuite (ne plus jouer de jeu, ni porter de masque de complaisance) et être vrai, enfin, vis à vis de la vie comme elle se présente (aimer la vie comme elle est et non telle qu'on rêverait qu'elle soit) ce n'était certainement pas toujours confortable. Concomitamment, j'observais bien que de cette vérité là, même frictionnante, même décapante, se dégageait un bien-être intime profond, non seulement croissant mais rayonnant, voir même contagieux, précisément dans le rapport à soi, aux autres et à la vie.

Cette conférence nous invite à démonter différents pièges inconscients qui nous conditionnent malgré nous tant à la violence subtile sur nous-même et sur les autres qu'à l'incapacité d'être heureux.

Prendre conscience des pièges à la communication vraie comme des pièges *antibonheur*, c'est se donner la liberté d'en sortir et, par là, l'occasion de vivre notre vie de façon plus pleine et plus profonde, plus bienveillante, généreuse et joyeuse, malgré et à travers les difficultés du parcours ».

Thomas d'Ansembourg