

GRATUIT

N° 44

1<sup>er</sup> mai 2004

36.000 exemplaires

# Bioinfo

magazine belge du mieux-vivre

+  
Agenda  
du  
Mieux-Vivre

La nutrition sportive

Comprendre les entorses  
et les fractures

Nouveauté minceur

La magnétothérapie

Les piscines écologiques

RENCONTRES :  
Marie-Lise Labonté  
Thomas d'Ansembourg  
Antoine Filissiadis  
Marie de Hennezel

Dossier:

**LE SPORT,**  
c'est la santé  
20 bonnes raisons  
de s'y mettre

**Cadeaux:**

- Jeu-concours : 15 germoirs offerts par le magasin Acacia (Waterloo)
- Des CD de musique "nature" (Biosphère) pour nos nouveaux abonnés.

Alimentation naturelle - Ecologie - Médecines douces - Développement personnel - Vie intérieure

magazine offert par :

Bioinfo

29, avenue Brugmann  
B-1060 Bruxelles [Belgique]  
E-mail: bioinfo@skynet.be  
Site: www.bioinfo-magazine.com

(Sept numéros par an.)  
**Dates de parution :**  
1<sup>er</sup> février, 15 mars, 1<sup>er</sup> mai, 15 juin,  
1<sup>er</sup> septembre, 15 octobre, 1<sup>er</sup> décembre.

## THOMAS D'AMSEMBOURG : ne pas confondre bonheur et confort!

Le chemin vers le bonheur n'est pas semé de pétales de roses. Selon Thomas d'Amsembourg, une vie sans épines n'a d'ailleurs jamais rendu quelqu'un heureux. L'écrivain-thérapeute préconise au contraire d'affronter l'inconfort, quitte à souffrir la morsure des ronces

Après *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, best-seller qui a ému les consciences en nous incitant à être davantage présents à nous-mêmes pour rencontrer enfin et vraiment l'autre, Thomas d'Amsembourg nous mène encore plus loin dans l'exploration de nos fonctionnements. Son nouveau livre *Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* (Ed. de l'Homme, à paraître mi-mai), nous guide à travers les pièges conscients et moins conscients de l'anti-bonheur et nous signale les inconforts à dépasser pour accéder au bonheur. Pour y accéder vraiment.

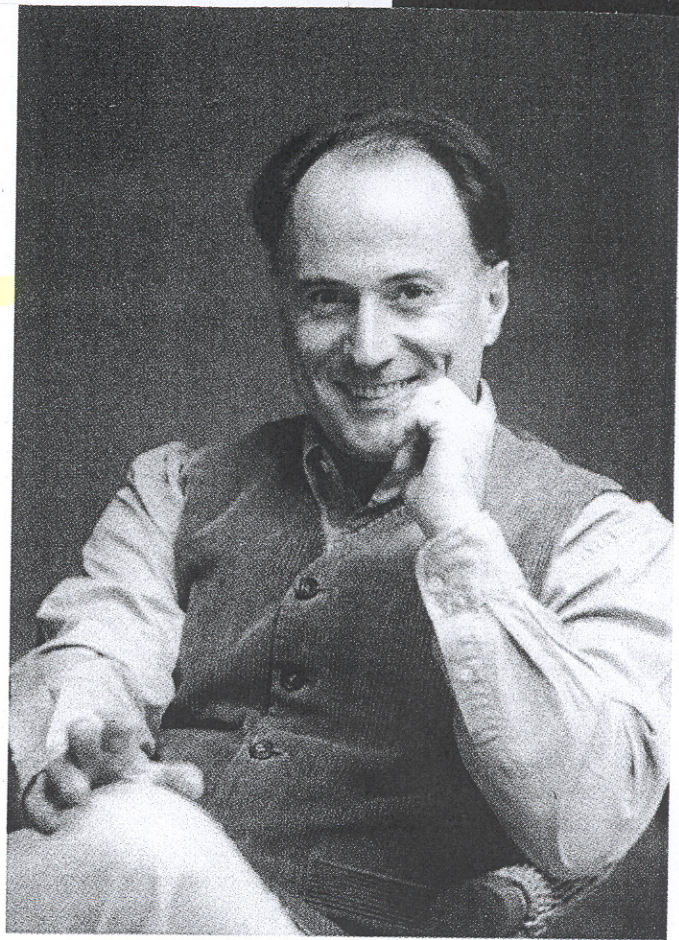
### 1. Pourquoi ce titre un rien provocateur ?

L'idée d'écrire ce livre m'est apparue à la fin de mon premier ouvrage « *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* », s'imposant comme une suite logique à une réflexion entamée, il y a déjà bien longtemps. Je percevais bien qu'être vrai vis-à-vis de soi, des autres et de la vie, ce n'était pas toujours confortable. En même temps, je percevais aussi que, de cette vérité là, se dégageait un bien-être profond, non seulement croissant mais aussi rayonnant, justement dans le rapport à soi, avec les autres et avec la vie. En effet, 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. Et 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 par peur d'être rejeté, pour 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 mène tôt ou tard à la non-écoute de l'autre, le non-respect de soi mène tôt ou tard au non-respect de l'autre. Or, être heureux, c'est d'abord pouvoir être vrai avec soi-même en essayant de décoder certains de nos comportements inhibiteurs, de nos peurs tétanisantes ou de mécanismes automatiques, méconnus, voire inconscients. Mon nouveau livre est une sorte de manuel dans lequel je propose des outils pour gérer nos conflits quotidiens en nourrissant et non en pourrissant nos relations, des outils pour déjouer le manège d'une panoplie de nos pièges parmi lesquels je classe aussi ceux dits de « la bonne éducation ».

### 2. Vous dites que la vie fonctionne selon les principes de l'alternance et du « présent ouvert »...

Trop souvent, nous oublions que la traversée de la vie apporte son lot d'inconforts à tous niveaux et que ceux-ci font partie inhérente de notre quotidien. A nous d'en prendre conscience et de pouvoir les gérer le mieux possible : inconforts affectifs, psychologiques, physiques ou matériels. Une illusion peut nous rendre cette traversée encore plus pénible : celle de croire au bonheur tout rose sur un nuage blanc. Croire que le bonheur viendra un jour « quand tout ira bien à tous les points de vue », c'est un piège dans lequel beaucoup d'entre nous restent souvent très pris. Or la vie est une alternance de peines et de joies, de périodes de désarroi et de confiance, de deuils et de renaissances. Nous pouvons, si nous le voulons, goûter et savourer davantage



les moments de grâce et d'émerveillement mais nombreuses sont les personnes qui s'empêchent de profiter pleinement de ces états ou qui semblent s'attacher plutôt aux moments de contrariété et d'opposition et ce, non par masochisme délibéré, mais par méconnaissance de l'alternance comme ingrédient même de la vie. A côté de cela, j'attire l'attention sur ce « présent ouvert » qu'il est important de connaître et de décoder. Il s'agit ici de décrypter les événements difficiles à vivre mais à traverser, malgré tout, pour pouvoir en comprendre, ensuite, les finalités, au-delà des apparences pénibles momentanées.

### 3. Vous dites avoir été « vacciné » contre le bonheur dans votre enfance ?

Oui, c'est vrai. Ce furent les premiers mots que j'ai prononcés lors de ma première séance de psychanalyse. Que se cache-t-il derrière cette idée de vaccination ? L'idée de cet interdit au bonheur véhiculé depuis l'enfance par de multiples injonctions contradictoires ou

messages subliminaux. « On n'est pas là pour rigoler, mais il faut être heureux quand même avec ce que l'on a. Il faut être le meilleur, mais en même temps, il ne faut pas se prendre pour le meilleur », autant de messages rendant

*L'inconfort, c'est résister à la pression des habitudes et à la peur du changement*

la performance et le succès interdits. Comment ne pas se sentir dès lors déchiré, tétanisé par de tels conditionnements nous rendant, par la même occasion, frileux de laisser transparaître nos moments de joie intense et réelle ? La confusion des sentiments et

des valeurs qui se manifeste souvent par la culpabilité, vient ainsi corrompre les moments qui pourraient être pleinement consacrés à cette joie. Je pense aussi à cette peur qui nous habite tous et qui est liée à la fausse et très répandue croyance que l'on aura à « payer la facture » des moments heureux pleinement vécus. Pour sortir de la tétanie et pour conjurer chaque jour la déchirure dans laquelle ces doubles messages nous maintiennent, la méthode de la communication non-violente peut nous aider considérablement. Cela veut dire de nous mettre à l'écoute des senti-