

Méchants à force d'être trop gentils

Relations humaines ■ Auteur du best-seller «Cessez d'être gentil, soyez vrai!», le thérapeute Thomas d'Ansembourg partagera ses convictions demain à La Chaux-de-Fonds

par Dominique Bosshard

De son propre aveu, Thomas d'Ansembourg était bien parti pour devenir «A Nice Dead Person» (un gentil mort-vivant). Enfermé dans un célibat défensif, le voilà marié et père de famille. Il exerçait le métier d'avocat et de juriste, le voici engagé jusqu'au cou dans ses activités de formateur en relations humaines. Changements d'orientation. Pourquoi? Comment? Pendant dix ans, il s'est occupé de jeunes en difficulté, au sein de l'association Flics et Voyous. Et il a découvert la méthode de la communication non violente développée par Marshall Rosenberg. Aujourd'hui, le Belge collabore avec le psychanalyste Guy Corneau. Auteur de «Cessez d'être gentil, soyez vrai!» - 175.000 exemplaires vendus à ce jour -, il donnera demain une conférence à La Chaux-de-Fonds, invitée par l'association Destin femmes/Avenir d'enfants.

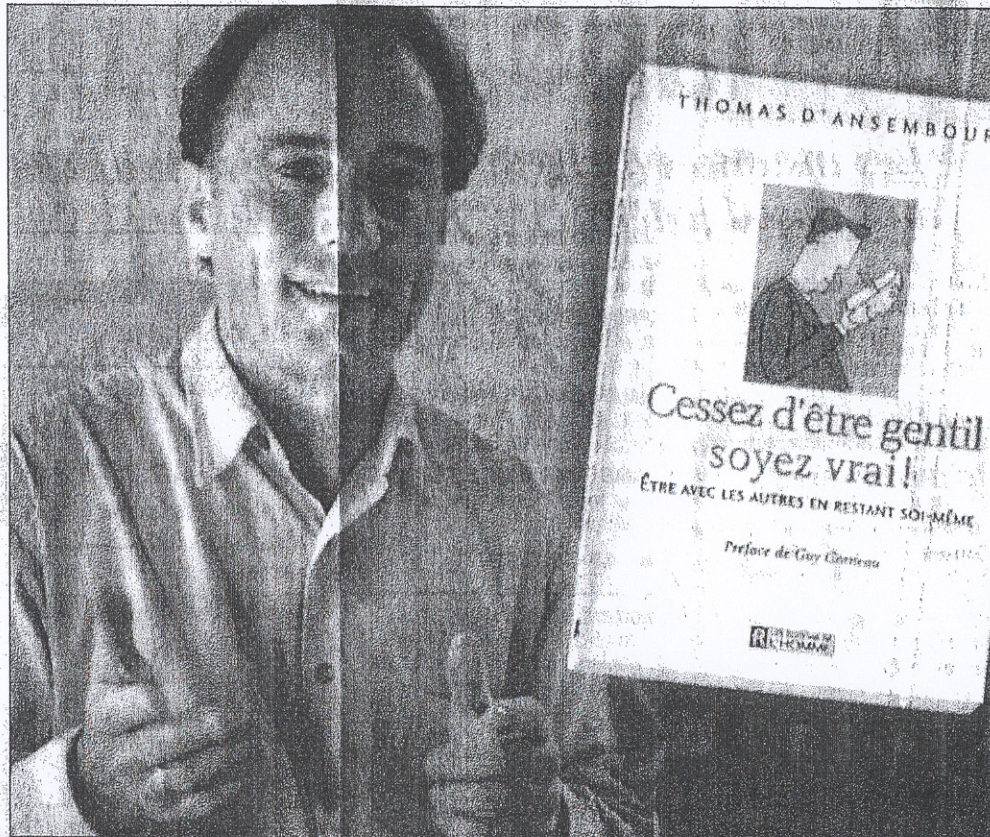
«Cessez d'être gentil, soyez vrai!»: c'est un peu provocateur, non?

Thomas d'Ansembourg: Oui, ça peut sembler l'être. Mais mon intention est de faire comprendre le piège dans lequel la plupart d'entre nous sommes pris. A force d'être

être très méchants envers nous-mêmes et envers les autres. Cesser d'être gentil, c'est cesser de porter un masque, d'être complaisant, de dire «oui, oui, bien sûr» quand, au fond de son cœur, on pense «certainement pas». Osez dire ce que vous ressentez, sans pour autant agresser les autres. Si vous êtes triste, dites votre tristesse sans craindre la critique ou le rejet. Exprimez-vous comme vous voulez, prenez votre place, semble dire le titre de l'ouvrage. Ce n'est qu'une part du message, car j'invite aussi à beaucoup écouter l'autre, à le laisser prendre sa place. La méthode de communication non violente dont, au fond, le livre est un manuel, c'est apprendre à nommer ce qui se passe en nous, à faire des demandes claires, à régler nos conflits dans le respect mutuel.

Pourquoi faisons-nous donc à ce point fausse route?

T. d'A.: Notre éducation nous apprend à penser aux autres plutôt qu'à nous-mêmes. C'est bien sûr une belle intention, car elle appelle à la solidarité, à la charité, à la bienveillance. Mais je ne peux pas m'occuper adéquatement de l'autre si je ne sais pas m'occuper de moi-même. Je ne peux aimer l'autre dans ses contradictions et sa complexité, si je nie les miennes. Pour arriver à bien compren-



Thomas d'Ansembourg nous invite à communiquer dans le respect mutuel.

PHOTO SP

se comprendre soi. Ce n'est pas nouveau, Socrate le disait déjà. Et se comprendre soi, c'est prendre conscience de ses vrais besoins.

Ne confond-on pas souvent ses besoins avec ses envies?

T. d'A.: Oui. L'un des mérites du travail de Marshall Ro-

thode de la communication non violente, c'est d'avoir clarifié nos besoins fondamentaux par rapport à nos désirs, nos envies, nos caprices qui, bien que parfois légitimes, sont changeants. Aller au cœur de nos vrais besoins, c'est s'engager sur un terrain qui rassemble tous les êtres

ques sont les mêmes pour l'Esquimaux sur sa banquise comme pour la star du showbiz : besoin d'appartenance, de liberté, d'accomplissement de soi, d'aimer et d'être aimé... c'est là notre patrimoine commun. Il arrive souvent que l'on se bagarre pour nos désirs alors qu'en fait ils

La frustration engendre la violence: comment peut-on rectifier le tir chez les jeunes?

Th. d'A.: Les jeunes, comme nous tous, ont besoin de partage, d'échange, de chaleur humaine. Or le rythme de vie dans lequel les adultes se laissent prendre accorde peu de temps à la rencontre vraie. Pendant les dix ans où je me suis consacré à l'association Flics et Voyous, j'ai organisé des activités sportives, des randonnées dans le désert, des trekkings. Ces jeunes livrés à eux-mêmes étaient en manque de sens, de repères. Il était urgent de leur en fournir, de leur montrer que des adultes peuvent faire avec passion des choses qui leur plaisent à eux, qu'il existe d'autres modèles que les éducateurs un peu désabusés où que les parents démissionnaires. Mon rêve serait que l'on apprenne à vivre en relation dès l'enfance. Qu'il y ait, inscrits au programme scolaire, des cours de communication, au même titre que des cours d'histoire, de maths, de géographie. De tels projets sont à l'étude en Belgique, et en Italie je crois. /DBO

Conférence: La Chaux-de-Fonds, Aula du Lycée Blaise-Cendrars, ma 11 nov., 20h; Delémont, Home La Promenade, lu 10 nov. 20h. «Cessez d'être gentil, soyez vrai!», éd.