

Ousra

Magazine

jours interdites
(y frotte s'y pique)

l'hiver
choutez-vous

nes
squez les calories

. les vacances !
ent occuper
nfants

je suis une femme paaarfaite !»
umaya Naãmame Guessous

Infertilité
quand ils
en souffrent

Mode

100% TENTATIONS

THOMAS D'ANSEMBOURG

« LA GENTILLESSE ENTRAÎNE LA VIOLENCE »

" Cessez d'être gentil, soyez vrai ". Derrière ce titre accrocheur se cache une vraie théorie : la gentillesse de complaisance, l'intériorisation de nos sentiments, nous empêchent d'être nous-même et engendrent la violence. Thomas d'Ansembourg, ancien avocat, consultant juridique et animateur d'une association de jeunes en difficulté prône une communication non violente. Explications.

Rencontre, par Aurore Chaffangeon, photo Anis Asmar.

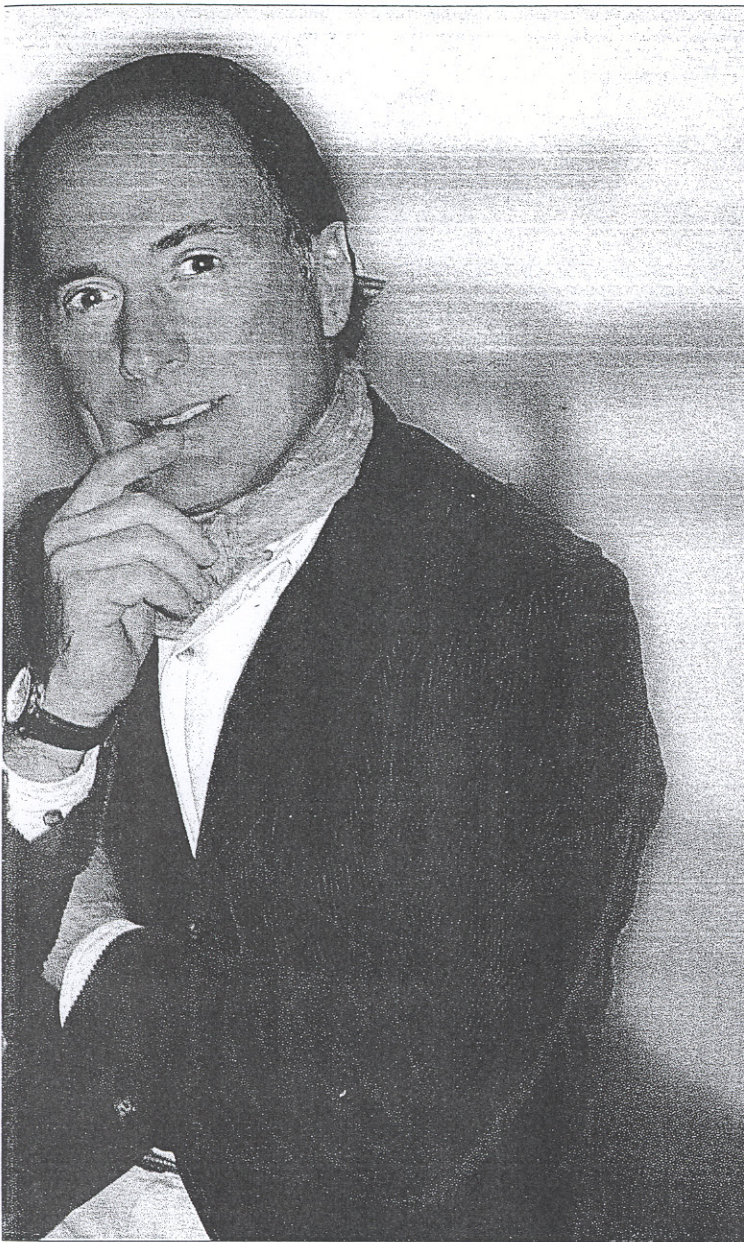
" Cessez d'être gentil, soyez vrai ", qu'entendez-vous par là ?

Ce que je vise dans mon titre, c'est la gentillesse de complaisance, celle qui déguise nos émotions réelles pour acheter l'intégration sociale, la reconnaissance, l'appartenance à un groupe, ou simplement une sorte de confort apparent. Je ne vise évidemment pas du tout la vraie générosité, la véritable bonté, ou l'altruisme. Mais aimer vraiment quelqu'un, ce n'est pas toujours être gentil. C'est parfois trancher très clairement les choses, c'est entrer dans le vif du sujet, c'est exprimer une colère pour arranger une situation. Je veux vraiment viser une habitude liée à une certaine éducation qui génère finalement beaucoup de

violence. C'est ce que je démontre dans mon livre : comment cette gentillesse de façade, qui nous fait porter un masque, entraîne toute cette violence interne, liée à une accumulation d'amertume, de frustrations. Deux solutions : ou cela explose de façon très agressive à la figure des autres ou implose en nous, la dépression en est un exemple typique. Une partie du livre décrit ces pièges là, et l'autre partie explique comment s'en sortir. Et la première des choses à faire pour en sortir, c'est déjà de prendre conscience que l'on y est !

Qu'est-ce qui nous empêche d'être vrai ?

Dès l'enfance, notre éducation nous a habitués à dissimuler ce qui se



passer en nous. On nous dit " Ne te mets pas en colère, ce n'est pas bien ". Les adultes mettent un jugement moral sur ce sentiment, ce qui fait qu'en grandissant, il nous est très difficile de dire " Là, je suis très en colère pour telle ou telle raison ". De même que la tristesse. Qui d'entre nous s'est senti accueilli, compris, dans sa tristesse ? Petit, on nous répond : " T'as pas à être triste, y'en a des bien plus malheureux que toi, va plutôt jouer ". On apprend alors à sortir de soi plutôt qu'à s'écouter. S'écouter devient une faute. Se pose alors la question : comment est-ce que je peux arriver à écouter les autres si je ne sais pas m'écouter moi-même ? Comment puis-je être tolérant à l'égard de la tristesse si je ne comprends pas la mienne ?

Pensez-vous que l'on puisse être vrai en toutes circonstances ?

Tout dépend ce que vous entendez par " être vrai ". Si c'est exprimer

tout, tout le temps, je ne crois pas. Nous avons des besoins de respect de l'autre, du moment opportun. Ce qui importe c'est d'être vrai intérieurement. Si on ressent le besoin de dire quelque chose, et qu'on ne le dit pas tout de suite, il faut aménager un temps pour ça ; garder la chose pour la formuler plus tard. À un certain moment dans ma vie, j'ai ressenti le besoin de dire ma colère à quelqu'un. Mais comme ce sentiment était encore trop fort, et que j'avais peur de m'exprimer de façon trop agressive, j'ai travaillé ma colère des mois et des mois afin de retrouver une paix intérieure qui me permettait de dire la chose à l'autre et de me décharger de ce poids, sans couper la tête à l'autre avec des mots qui font mal. Il est précieux d'arriver à se décharger de ce poids. Sinon, cela fait le même effet qu'une cocotte-minute qu'on remplit à l'infini et qui au bout d'un moment, explose.

Si notre éducation nous empêche tant d'être vrai, comment peut-on arriver à dépasser ce qui nous a été inculqué ?

Je me rends bien compte de l'énormité du travail. Mais c'est possible. Si dans les écoles nos enfants apprennent l'informatique à une vitesse extraordinaire et jonglent avec cette matière qui à moi me paraît inabordable, c'est bien la preuve que nous avons une énorme faculté d'apprentissage. Alors pourquoi ne pas apprendre cette langue du cœur ? Apprendre à parler avec le cœur plutôt qu'avec la tête. Mon rêve serait que nous apprenions à communiquer dans les écoles, depuis l'enfance. Apprendre à bien communiquer, à clarifier les choses, me paraît tout aussi important que d'apprendre une langue étrangère, l'histoire ou les mathématiques.

Qu'est-ce que, pour vous, communiquer ?

C'est créer des liens. Créer d'abord un lien avec soi. La première personne avec qui nous avons besoin d'être en bonne communication, et avec laquelle nous sommes souvent coupés, c'est nous. Nous ne connaissons pas bien nos besoins, nos talents, nos envies, nos qualités ; on nous a souvent davantage indiqué nos défauts que nos qualités. Il faut donc créer un lien d'estime, de confiance, de solidarité avec nous-même. Cette capacité d'être bien avec soi, nourrit celle d'être bien avec l'autre. Si je doute de moi, je risque de douter de l'autre. Communiquer c'est donc tisser des liens dans un double mouvement qui est souvent mal perçu. Et à notre époque, on voit la communication comme l'expression d'un message, pour vendre un produit, par exemple. Pas pour écouter le besoin de l'autre. Dans des familles, il arrive que des parents soient surpris de voir leur enfant décrocher à l'école, se mettre à fumer des joints, rentrer tard le soir, ... Ils s'étonnent : " On ne comprend pas, on communique beaucoup dans la famille, on se dit tout." Mais est-ce que cette famille se dit les vraies choses ? Les choses importantes ? Les désarrois, les doutes, les peurs. Où est-ce qu'elle papote ? Qu'elle a des conversations mondaines sur son quotidien et ne parle que des choses superficielles ? Et surtout, est-ce qu'elle s'écoute ? Est-ce que chacun écoute vraiment l'autre dans ce qu'il ressent ?

Est-ce pour cela que vous avez quitté votre métier d'avocat ?

Tout à fait. J'ai été avocat près de six ans au barreau de Bruxelles, puis consultant juridique en entreprise pendant dix ans. J'ai alors été frappé par les raisons qui poussaient les gens à venir me consulter, que ce soit en tant qu'avocat ou juriste. La plupart du temps, c'était pour un malentendu. Et pourquoi ce malentendu ? C'était parce qu'il y avait un mal écouté. Et pourquoi on ne s'est pas écouté ? Parce qu'on ne sait pas écouter. On n'a pas appris. On a appris à agir, à résoudre, à argumenter, à avoir raison et à convaincre l'autre qu'il a tort.

Ce problème d'écoute, s'il est valable en entreprise, l'est-il aussi dans un couple ?

Le phénomène est exactement le même. La difficulté à s'écouter à se comprendre et à se respecter dans sa différence reste la même. Je travaille beaucoup avec des jeunes en milieu scolaire et avec leurs professeurs, préoccupés par la violence croissante à l'école. Je vois la même difficulté de concevoir une relation sur l'écoute. Et pourtant, rien ne peut être entrepris en usant de la contrainte, de la force ou de l'ordre. Je ne dis pas que l'ordre n'est pas nécessaire mais il ne peut être bien vécu que s'il est bien compris et qu'on a pris le temps de s'en parler.

Vous parlez, dans votre livre, de communication non violente. Sur quoi se base-t-elle ?

Cette appellation peut surprendre : quand on communique, normalement, c'est qu'on est non violent... C'est quand on a cessé de communiquer que tout dégénère. Voilà ce que je pensais au départ. Je n'avais pas pris la mesure de la violence de ma communication. J'étais habitué à juger, étiqueter, catégorier. Tous ces préjugés enferment, limitent, anesthésient la réalité et me font voir les choses telles que je crains qu'elles soient, plutôt que telles qu'elles sont.

Il y a aussi la catégorisation binaire des individus : soit quelqu'un est comme ceci, soit il est comme cela. Soit il est intellectuel, soit il est manuel, soit il est un bon père de famille raisonnable, soit il est un être fantaisiste. Cette division des rapports aux autres, et bien sûr avec moi-même, est extrêmement violente. Pour moi, par exemple, il était impossible d'imaginer que je puisse être un juriste méthodique et un artiste par certains aspects de ma personne, un être plein de fantaisie et un père de famille raisonnable. Notre façon habituelle de voir les rapports humains est empreinte de beaucoup de violence, bien malgré nous. Elle est d'autant plus difficile à identifier qu'elle n'est pas nommée. Il ne s'agit pas de coups de poings, de coups de couteaux, il s'agit d'une façon subtile de vivre la réalité comme cloisonnante par les jugements et les a priori, divisante par la pensée binaire. Il faut arrêter de juger et arriver à estimer les choses par nos sentiments et nos besoins, arrêter de diviser en niant les différents aspects de notre personnalité.

Pourquoi avez-vous dit que l'ignorance, la résignation et le cynisme entretenaient la violence ?

Par rapport à la violence, nous entretenons une attitude d'ignorance :

"c'est pas si grave, les journaux en font trop, on exagère." J'ignore la chose. Soit de résignation : " Ça a toujours été comme ça, l'homme est un loup pour l'homme, on s'est toujours tapé dessus, on va rien changer à ça ". Soit de cynisme, la pire des attitudes : " Ils se sont fait du tort, ils se sont tapés dessus, tant pis pour eux, moi aussi j'ai souffert." Indifférence, violence, cynisme, sont souvent les trois attitudes qui nous habitent par rapport à la violence. Il faut arriver à sortir de ces attitudes tragiques et se dire qu'il y a un pouvoir d'action. Nous sommes puissants. Nous avons le pouvoir de changer les choses. C'est vrai que ce n'est pas confortable : il ne s'agit pas de changer les choses à l'extérieur mais à l'intérieur de nous-même. Et ça, il est rare que l'être humain veuille bien le voir. La clé est pourtant là. Je citerai un verset du Coran qui dit : " Dieu ne peut rien changer si l'homme ne change d'abord ce qu'il a en lui ". Le travail commence à l'intérieur de nous.

Vous travaillez beaucoup avec des jeunes en difficulté, que leur apportez-vous ?

J'espère, modestement, contribuer à leur apporter l'estime d'eux-mêmes. Je pense vraiment qu'au cœur de la plupart des mécanismes de violence qui nous font critiquer, agresser, frapper, tuer, ... il y a un manque d'estime de soi. Si nous nous aimions, individuellement, davantage, si nous étions plus dans la confiance, dans la sécurité intérieure, pourquoi serions-nous agressifs vis-à-vis des autres ? Nous pourrions entendre l'autre nous critiquer, nous juger, sans nous énerver. Si nous nous énermons, c'est que nous doutons de nous. Nous voulons faire taire l'autre. Alors nous devenons agressifs. Si nous avons une suffisante estime de nous pour entendre que l'autre ne nous aime pas sans commencer à douter de nous-même, pourquoi rentrerions-nous dans la violence ? Hors, s'aimer, se faire confiance va bien à l'encontre de la plupart de nos principes d'éducation. Il est rare que, dès notre enfance, on ait été invité à s'aimer.

Vous pensez que cela peut désamorcer la violence ?

J'en suis de plus en plus convaincu. Quand dans un couple ou une famille l'on se chamaille sans arrêt et que quelqu'un accepte de faire un travail sur soi pour changer sa façon d'être, cette personne devient féconde. Elle transmet une façon d'être. Je me dis que si cela est possible au niveau de la cellule familiale ou du couple, cela doit aussi être possible pour les nations.

Est-ce que vous pensez que votre théorie est transposable au Maroc ?

Tout à fait. Tout en étant d'une culture ou d'une tradition différente on peut l'intégrer dans sa façon d'être avec les autres. À Rabat, après la présentation de mon ouvrage, une femme est venue me voir pour me remercier. Mon livre lui avait permis de changer sa façon d'être avec ses enfants et ainsi d'améliorer ses relations avec eux. Il me semble qu'elle est très universelle, elle ne dit rien d'autre que ce que nos traditions spirituelles à travers le monde nous ont toujours enseigné mais que nous avons oubliées : " Apprends à te connaître toi. " ■