

PSYCHOLOGIES

MIEUX VIVRE SA VIE

MAGAZINE

PSYCHOLOGIES

SEXUALITÉ
LES VRAIES
DIFFÉRENCES
HOMMES-FEMMES

SUPPLÉMENT
GRATUIT

Parents: et si on
essayait le **zen** ?

Mincir: l'aide
des médecines douces

Génération "Jackass"
Les **ados** en danger

Dossier
pages

Trouver la **vie** qui nous va

Gad
Elmaleh

"Je manque de confiance
en soi... et soi c'est moi"

VOIR SUIVRE SON DÉSIR POUR FAIRE LES BONS CHOIX

PSYCHOLOGIES.COM

T 01751 - 231 - F: 4,00 €





Dans son dernier livre, Thomas d'Ansembourg explore les ressorts d'une vie épanouie. Le psychothérapeute évoque ici le nécessaire et bénéfique effort à fournir pour y parvenir.

“Nous sommes assis sur le trésor que nous cherchons”

ENTRETIEN AVEC THOMAS D'ANSEMBOURG

P

psychologies : “Trouver la vie qui nous va”... Pensez-vous que cela dépende de nous ?

■ **Thomas d'Ansembourg** : Bien sûr. J'ai mis des années à accepter cette orientation. Aujourd'hui, je la recommande fortement à toutes les personnes que j'accompagne : il faut se donner du temps, des moyens, faire des efforts, traverser des inconforts pour construire la vie qui nous va. Elle ne nous tombera pas du ciel. A part pour les quelques heureux qui trouvent d'emblée ce qui leur convient, il y a un effort à faire. Donc j'encourage à chercher. Si l'on cherche sans complaisance, sans s'arrêter à des peurs, sans se confiner à un palier de confort, si l'on cherche en osant aller à chaque fois un pas plus loin, oui, je crois que l'on trouve.

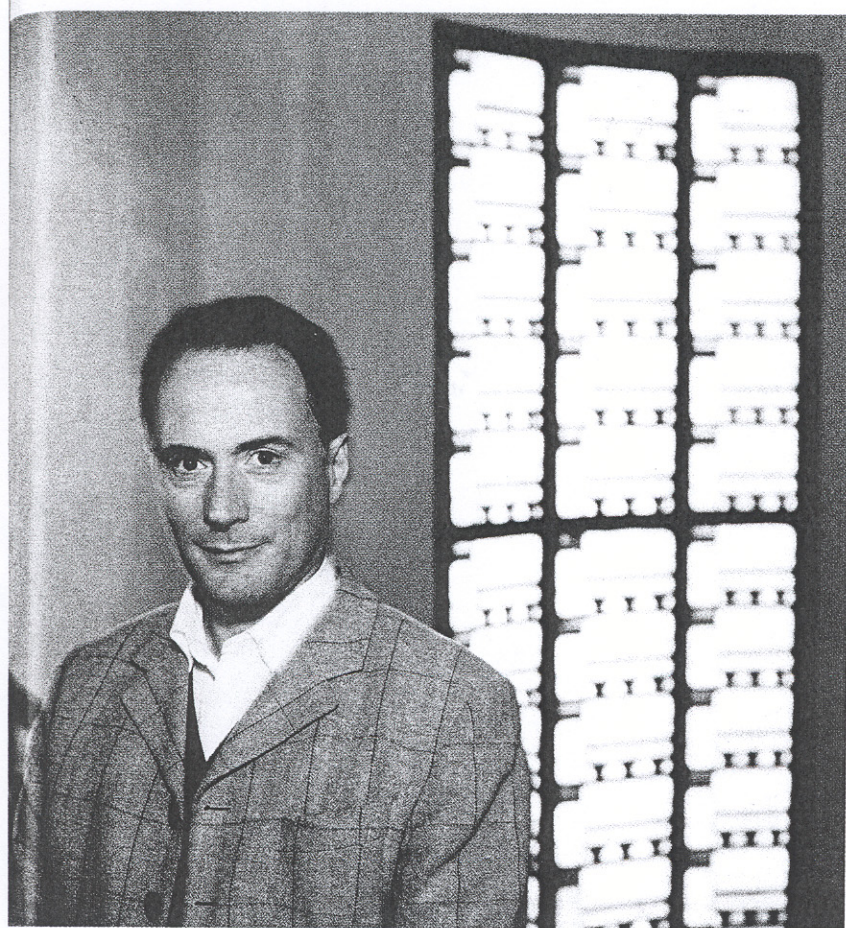
Initié à la communication non violente (CNV) par Marshall Rosenberg, il est psychothérapeute, conférencier et formateur. Il a publié “Cessez d'être gentil, soyez vrai !” (Les Editions de l'Homme, 2001).

Vous écrivez que toute vie, même heureuse, comporte “ses temps d'inconfort”... A quels signes repérer que l'on est en train de faire fausse route ?

■ A un signe intérieur d'accumulation de frustrations, d'amertume grandissante. C'est une connaissance intime, qui n'a rien à voir avec le savoir, qui nous renseigne. Les inconforts que l'on est parfois obligé de traverser pour construire son bonheur, comme affronter ses peurs, dépasser sa colère, sont bien sûr difficiles à vivre, mais, chaque fois, leur dé-

passement procure un bien-être nouveau qui, bien au-delà d'un simple plaisir, nous confirme que l'on est dans la bonne direction. **Quels pièges empêchent de trouver sa voie ?**

■ Ceux qui proviennent de ce que j'ai appelé « l'éducation à la gentillesse » : être plus habitué à « faire », à ajouter des contraintes dans son agenda, qu'à être ; être incapable de trouver la sécurité en soi, la chercher systématiquement dans le regard des autres ; chercher toujours à faire plaisir plutôt qu'écouter son propre désir,



avoir de grandes difficultés à accueillir sa propre différence... Nous sommes donc très vulnérables. Nous allons adapter la plupart de nos comportements au regard des autres pour « acheter » la paix, une paix factice, à la merci du moindre froncement de sourcils de ceux auxquels nous nous soumettons. Voilà certains des mécanismes qui nous rendent malheureux.

Faudrait-il donc redevenir "sauvage", égoïste ?

■ Pas « sauvage », mais spontané, naturel, ancré en soi. Il ne faut

pas rester dans un fonctionnement automatique et conditionné. **Comment contrer notre tendance à conditionner nos fonctionnements ?**

■ En se donnant du temps pour s'intérioriser, s'arrêter. Cela aussi est inconfortable parce que l'on a toujours des tas de bonnes raisons de manquer le rendez-vous avec soi. Il faut s'occuper des enfants, de son travail, il faut « se distraire »... Or nous sommes assis sur le trésor que nous cherchons : une plénitude que l'on peut éprouver tout en étant

actif... Personnellement, j'essaie d'être habité de tout mon être dans mes diverses activités. Et ce contentement intérieur se nourrit de toutes ces activités... Je constate que c'est cela que tout le monde cherche. Passer d'une relation à l'autre, voyager sans cesse, travailler quinze heures par jour sont juste des stratégies erronées pour y parvenir.

Il ne suffit donc pas de s'arrêter pour s'arrêter ?

■ Il s'agit de s'interroger régulièrement, car nos comportements, nos choix peuvent être une fuite plutôt qu'une rencontre authentique avec soi. Certaines questions me semblent stimulantes dans cette quête d'une vie qui nous va. Par exemple, moi j'utilise beaucoup : « Suis-je en train d'ajouter des choses à faire dans ma vie ou de mettre plus de vie dans ce que j'ai à faire ? » Il y a aussi : « Ce que je fais là, m'occuper de ma famille, travailler quelques heures de plus, est-ce une authentique rencontre avec moi, mon élan vital, ou une belle fuite pour ne pas savoir qui je suis et ne pas faire face aux difficultés ? » Enfin, l'une des plus intéressantes : « Est-ce que je fais cela pour être reconnu ou bien en m'acceptant tel que je suis ? » Il y a vraiment à dépasser cette gentillesse de façade, qui est de la complaisance, pour tracer son chemin. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR
VÉRONIQUE CHOMPRÉ

THOMAS D'ANSEMBOURG



Être heureux,
ce n'est pas
nécessairement
confortable

LES ÉDITIONS DE L'HOMME

à lire

■ **"Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable"**

de Thomas d'Ansembourg. De sa pratique professionnelle, mais aussi de son expérience personnelle, Thomas d'Ansembourg a tiré des enseignements libérateurs. Un ouvrage profondément humain et exigeant (Les Editions de l'Homme, 2004).