

En 2001, Thomas d'Ansembourg écrit « Cessez d'être gentil, soyez vrai », que toutes les fanas du développement personnel ont lu. Aujourd'hui, l'auteur réédite son œuvre-phare : l'occasion de dire quelques gentilleses et quelques vérités.



Le Belge Thomas d'Ansembourg, juriste de formation, devenu « consultant en relations humaines ».



RÉÉDITION D'UN BEST-SELLER

« CESSEZ D'ÊTRE GENTIL... », LE RETOUR

Les débuts de la communication non violente (CNV), Marie, 30 ans, s'en souvient : « Ma mère est le genre de personne qui passe son temps à suivre des formations et à découvrir des tas de choses incroyables dans la revue "Bioinfo". Elle s'est mise à manger des graines germées ou à rechercher son "enfant intérieur" des années avant tout le monde. Et elle a évidemment été l'une des premières à suivre un séminaire de CNV avec Thomas d'Ansembourg, son idole, il y a une dizaine d'années. » Est-ce que ça a changé quelque chose ? « Oui, du jour au lendemain, elle est devenue insupportable », répond Marie, hilare. « Notre père et nous, on pleurait de rire quand elle nous demandait si on était d'accord de laisser tomber le "parler chacal" et d'adopter le "parler girafe". »

Chez les adeptes de la CNV, on ne dit pas « enlève tes chaussures dégueulasses, j'ai nettoyé » mais « quand je te vois entrer dans la maison avec tes souliers crottés, je me sens triste car j'ai besoin de reconnaissance pour le travail de nettoyage que j'ai effectué. De plus, j'ai besoin que la maison soit bien propre pour me sentir

apaisée. Accepterais-tu de discuter de cette proposition d'enlever tes chaussures ? » Chaque intervention dure vingt-sept minutes car elle se décompose en plusieurs phases : « Observation des faits sans jugement, identification du sentiment puis du besoin qui en est la source et enfin formulation d'une demande concrète, positive et négociable ». Ce n'est pas très gentil, mais c'est un peu vrai : au démarrage, la méthode popularisée par Thomas d'Ansembourg, n'est pas une ode à la spontanéité et à la concision.

« Mais, je vous avoue que j'y suis revenue », poursuit Marie. « Avec mon compagnon, on a suivi un stage l'année dernière. On voulait apprendre à se parler et à décoder ce qu'il y a derrière nos engueulades avant d'avoir un enfant. Et franchement, ça a changé notre vie ! La méthode nous a aidé à nous découvrir nous-mêmes, à savoir ce qu'on attendait de la vie. Lui, il a changé de boulot et moi, ça m'a donné envie d'entamer une thérapie. » Des témoignages comme cela, il en pleut chez Thomas d'Ansembourg. Entretien avec un aide-soignant des relations humaines.

« CESSEZ D'ÊTRE GENTIL » 10 ANS APRÈS

ELLE. Presque dix après sa parution, vous ressortez « Cessez d'être gentil ». Qu'avez-vous changé ?

Thomas d'Ansembourg. Rien, à part quelques références. Il me semble que le livre garde toute sa pertinence. C'est en tout cas l'écho que je reçois de ses lecteurs. Pour certaines personnes, cette lecture est déjà suffisante pour prendre conscience des fonctionnements, automatismes et conditionnements dans lesquels on se trouve enfermé. Pour d'autres, c'est plutôt une amorce, la découverte d'un nouveau champ de conscience à explorer.

Comment expliquer ce succès inouï (plus de 400 000 exemplaire en français, 26 traductions) ?

D'abord, je crois que j'ai écrit un bon livre, précis, concret, qui parle aux gens. Ensuite, il est tombé à un bon moment. Dix ans plus tôt, je ne crois pas qu'il aurait eu ce succès-là. Il était en phase avec une recherche des gens, qui s'interrogent sur le sens de la vie, le sens de leurs relations, et qui sont en recherche d'outils concrets. Il y a une quête de l'humain aujourd'hui.

Quelle critique vous a-t-on fait le plus souvent ?

Certaines personnes m'ont reproché d'avoir choisi ce titre, avec une invitation à cesser d'être gentil. Il faut entrer un peu

« Le public des stages de communication non violente devient de plus en plus jeune et masculin »

dans le livre pour comprendre que ce que je vise, c'est la gentillesse de façade, l'hypocrisie, la langue de bois et non la vraie générosité ni la courtoisie.

N'avez-vous pas peur d'être pris pour un gourou ?

Non car tout l'esprit de mon travail est d'inviter les gens à l'autonomie et à l'émancipation. Je n'aurais aucun plaisir à ce que les gens se mettent en dépendance par rapport à ma façon d'être. J'ai moi-même découvert ma propre puissance de vie, ma créativité dans cette approche [la CNV, inventée par l'Américain Marshall Rosenberg, NDLR].

En dix ans, le public de vos stages a-t-il changé ?

Certainement. D'abord, il devient de plus en plus masculin. Au départ, c'étaient principalement des femmes qui étaient ouvertes à cela. Maintenant, il y a toujours au moins un tiers d'hommes, si pas la moitié. Et puis, la tranche d'âge s'abaisse. Au départ, il s'agissait souvent de personnes en milieu de vie, qui avaient des difficultés de couple, des souffrances, des réorientations professionnelles et qui avaient besoin de mieux se connaître en cours de parcours. De plus en plus, je vois des gens plus jeunes, qui viennent de manière anticipative, par exemple avant de se marier ou de fonder une famille, et qui veulent être bien outillés. Je trouve que c'est un éveil extraordinaire.

C'est la première génération du « développement personnel »...

Oui, c'est un fait de société très nouveau : des jeunes, qui ont parfois vu leurs parents souffrir de séparations douloureuses, de burn-out au travail, etc. se disent qu'ils vont essayer de vivre à un rythme plus juste, de rester dans leur élan de vie et d'utiliser les outils existants pour ne pas se planter.

En 2010, la communication non violente est-elle entrée dans toutes les sphères de la société ?

Je vois beaucoup de projets dans les écoles. Ça se met en place, c'est assez nouveau. Dans beaucoup d'entreprises aussi, les managers ont réalisé que leur vrai patrimoine, c'est l'humain. Et que l'humain qui est respecté, valorisé, reconnu, qui est à la bonne place, qui connaît ses faiblesses mais aussi ses forces, qui ne s'égaré pas dans un épuisement professionnel, est infiniment plus créateur et donc plus productif dans l'entreprise. Je suis, par exemple, invité dans une haute école de management en France, qui a créé une petite cellule de connaissance de soi et a mis cela au programme des étudiants.

Et en politique ?

Là, je suis plutôt affligé de voir combien les responsables politiques préfèrent rester le nez dans le guidon plutôt que de s'ouvrir à un travail de remise en question et d'intériorité. Quand, en pleine crise politique, ils passent quatre nuits blanches à chercher des solutions, je préférerais les entendre dire : « On arrête tout et on se

donne une semaine pour se ressourcer en silence dans une ferme ou dans un monastère. » La plupart des médias généralistes non plus ne s'ouvrent guère à ce domaine. En Belgique, il ne doit pas y avoir beaucoup de livres édités à 400 000 exemplaires et traduits en

26 langues, surtout dans un domaine d'intérêt commun – je dirais même d'utilité publique ! Or, seul un grand quotidien belge a fait une interview sur cette réédition. Si j'étais champion de tennis, on aurait fait un petit article. Je me dis que ces grands médias ne savent pas à quel point l'intériorité peut changer une vie ni combien ce changement peut avoir des conséquences sociales.

Vous avez quitté une vie d'avocat bossant dix heures par jour, noyé sous les activités. Avec le succès, ne risquez-vous pas de retomber dans un rythme infernal ?

Je suis très vigilant par rapport à cela. J'ai mis 36 ans à pacifier mon rapport au temps. C'est l'une des raisons pour lesquelles je suis entré en thérapie. J'étais vraiment comme un hamster dans mon tambourin. Je courais sans arrêt. Aucune femme n'aurait voulu vivre avec un zombie pareil. J'ai appris à être de plus en plus dans l'instant, j'ai changé de métier et je me suis marié, à 40 ans. La seule chose qui peut transformer durablement nos existences, c'est d'être cohérent. Donc si j'enseigne quelque chose, mais que je ne le vis pas, ça ne vaut absolument pas la peine. C'est contre-productif.

La cohérence : un conseil aux parents et aux professeurs ?

Oui. Je leur proposerais de se poser la question, plusieurs fois par jour : « Est-ce que ma façon d'être au monde, ma façon d'être adulte fait sens et donne envie aux enfants ? » Dans les écoles, on parle beaucoup de respect aux enfants mais on leur hurle dessus. On leur demande de parler avec douceur mais on les insulte. Je me souviens d'une mère qui courait dans tous les sens, en se plaignant que son fils soit hyperactif. . .

CÉLINE GAUTIER

— Thomas d'Ansembourg, « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » et « Qui suis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne » (Éditions de l'Homme).
www.thomasdansenbourg.com, www.nvc-europe.org

