

## **Conférence animée et jouée par Thomas d'Ansembourg**

### **« Apprendre à gérer tensions et conflits sans violence (sans agression ni soumission) »**

*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. En les jugeant ou les étiquetant nous n'avons d'ailleurs pas appris à tenter de comprendre ce qui se passe en eux. Nous n'avons d'ailleurs pas plus appris à tenter de comprendre ce qui se passe en nous. Nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres. Selon Thomas d'Ansembourg, la violence au quotidien s'enclenche par cette coupure : la non écoute de soi-même tôt ou tard à la non écoute de l'autre. Cette conférence est une invitation à désamorcer la mécanique de la violence là où elle s'enclenche toujours : dans la conscience et le cœur de chacun de nous.*

*Les jeux de rôles, mises en situation et exemples concrets de la vie quotidienne, qui se succèdent dans cette conférence/mise en scène permettent à chacune et chacun de se retrouver et de se voir dans ses propres habitudes piégeantes (et la plupart du temps inconscientes) de violence subtile sur soi et sur les autres. Et c'est la première étape pour en sortir : je ne peux pas sortir d'un piège si je ne sais pas que je suis pris dedans !*

*Cette conférence nous permettra notamment de rafraîchir et stimuler notre conscience de ce que signifient des mots comme : respect, écoute, attention mutuelle, mais aussi liberté, responsabilité, autorité, obéissance, limites, engagement, motivation, ... en explorant différentes questions au cœur de la relation notamment :*

- *Savons-nous vraiment écouter ?*
  - *Comment se parler et s'écouter vraiment, sans fausse gentillesse ni agressivité ?*
  - *Comment transmettre des valeurs stimulantes et motivantes sans les imposer ?*
  - *Comment se mettre des limites claires et éclairantes sans s'enfermer ni enfermer l'autre ?*
  - *Comment témoigner, par notre façon d'être et de vivre nos choix de vie que la liberté n'est jamais totale, qu'elle ne peut se vivre que dans la contrainte acceptée, et qu'être libre ce n'est pas faire tout ce que je veux quand je veux mais faire ce que j'ai choisi de faire en acceptant les conséquences désagréables de mon choix (dont le renoncement ou la contrainte nécessaires).*
  - *Comment donner, par notre façon d'être et de vivre notre vie, le goût du sens et de l'adhésion responsable comme celui de la vérité, de la beauté et de la joie au-delà des souffrances et des confusions de la vie ?*
  - *Comment accepter davantage de grandir ensemble dans et par la relation, chacun de nous étant chaque jour sur les bancs de l'école de la vie ?*
-