

## B IEN-ÊTRE

# « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! »

**Thomas d'Ansembourg animera une conférence sur ce thème, jeudi 27 mai, salle Jeanne-d'Arc à Saint-Etienne.**

**S**PÉCIALISTE de la gestion des conflits, Thomas d'Ansembourg animera une conférence, jeudi 27 mai à Saint-Etienne, sur un thème qui lui tient particulièrement à cœur: «*Cessez d'être gentil, soyez vrai!*». Avant de devenir psychothérapeute, ce Belge distingué fut avocat et conseiller juridique.

«*J'étais un avocat gentil et très poliment déprimé, dit-il. Aujourd'hui, j'anime avec enthousiasme séminaires et entretiens d'accompagnement. Je vivais dans une tristesse bien dissimulée mais constante, je me sens aujourd'hui emplis de confiance et de joie.*»

La rencontre de Thomas d'Ansembourg avec le docteur Marshall Rosenberg, enseignant une méthode de communication non violente, fut déterminante. «*J'ai pris conscience qu'en ignorant mes propres besoins depuis longtemps, je me faisais violence et que j'avais tendance à reporter cette violence sur la tête des autres. J'ai accepté d'avoir des besoins, de pouvoir les écouter,*

*les différencier, établir entre eux des priorités et en prendre soin moi-même plutôt que de me plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Toute l'énergie que je consacrais auparavant à me plaindre et à être nostalgique, je l'ai petit à petit recentrée pour la mettre au service de la transformation intérieure, de la création et de la relation.*»

### Oser se dire

Mais savoir s'écouter et écouter autrui est un apprentissage. «*Nous sommes souvent plus habiles à dire leurs quatre vérités aux autres qu'à leur exprimer simplement notre vérité. Nous savons très facilement être complaisants, porter un masque, jouer un rôle. Nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous afin d'acheter la reconnaissance, l'intégration ou le confort apparent... Nous avons appris à nous couper de nous-mêmes pour être avec les autres.*»

D'après Thomas d'Ansembourg, la violence au quotidien

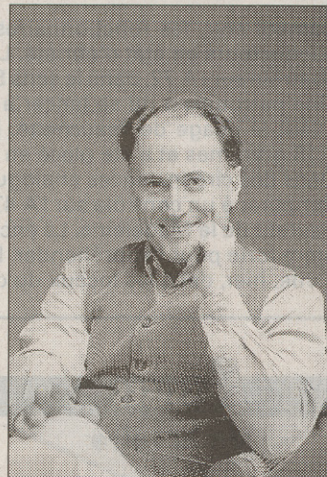
s'enclenche par cette coupure : la non-écoute de soi-même tôt ou tard à la non-écoute de l'autre.

Exprimer sa vérité dans le respect d'autrui est tout un programme, beau mais exigeant, qui passe par plusieurs étapes, dont la première, indispensable, est de bien se connaître soi-même, avant d'oser se dire. Il s'agit d'être vrai, tout en renonçant aux rapports de pouvoir.

Et le fait d'avoir des besoins, aussi légitimes soient-ils, n'autorise pas à vivre dans une bulle d'égoïsme. Tous les besoins ne pouvant être satisfaits, la communication non violente se fonde sur des demandes réalistes et consensuelles.

Ayant été animateur au sein de l'association «Flics et Voyous» qui s'occupe de jeunes en difficulté, Thomas d'Ansembourg a largement éprouvé les bienfaits de la méthode Rosenberg. Il en témoigne dans son ouvrage *Cessez d'être gentil, soyez vrai* (paru aux Editions de l'Homme), thème de sa prochaine conférence.

**CLAUDIE LEGER**



**Thomas d'Ansembourg :**  
«*Savoir s'écouter et écouter autrui...*»

Conférence de Thomas d'Ansembourg, jeudi 27 mai à 20 h 30, salle Jeanne-d'Arc, 16, rue Jean-Claude-Tissot à Saint-Etienne. Tarif: 8 € (4 € étudiants et chômeurs). Reservations: Librairie l'Avis de livres, 16, rue Pierre-Bérard à Saint-Etienne; tel. 04 77 32 14 38.