



SEPT ÉTAPES POUR DEVENIR QUI L'ON EST, EN VOILÀ UN PROGRAMME AMBITIEUX. LE BUT ? ÊTRE HEUREUX, TOUT SIMPLEMENT !

On le sait, et c'est presque devenu une lapalissade, pour aimer les autres, il faut d'abord s'aimer. La communication non violente (voir encadré) va plus loin : pour être bien avec les autres, pour communiquer tout simplement, il faut d'abord bien communiquer avec soi-même, c'est-à-dire repérer ses véritables besoins et y répondre. Cela paraît tout simple formulé ainsi, mais c'est un véritable travail. L'opération ne se fait pas en un jour ; elle exige d'accepter l'inconfort de devoir transformer ce qui doit l'être, de faire le deuil de ce qui n'est plus. Thomas

d'Ansembourg, psychothérapeute, formateur en communication consciente et non violente et auteur à succès* (son best-seller, *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, aux Editions de l'Homme) a dépassé les 400 000 exemplaires), revient sur cette manière d'être à soi, qui ouvre au monde. Plan d'action pour (re)trouver le chemin vers soi-même...

1 J'apprends à écouter mes petites et grosses voix

Malheureux que nous sommes qui avons été conditionnés à ne pas écouter la tristesse ou la colère que nous

ressentons ! La famille, l'école ou notre culture, qui privilégie le « faire » à l'« être », ne favorisent pas cette écoute de soi, souvent perçue comme du narcissisme. Thomas d'Ansembourg le regrette : « Nous ne sommes pas invités à cette écoute intérieure ; si bien qu'on n'a pas de modèle pour savoir quoi faire en cas de colère, de peur, de désarroi. » Par exemple, quand la colère nous prend, au lieu de la laisser exploser sans rien en faire, on pourrait se demander : « Pourquoi suis-je à ce point hors de moi ? » Ces sentiments que l'on juge négatifs jouent plutôt le rôle de sentinelles, des clignotants qui nous renseignent sur nous-mêmes et renvoient à des besoins fondamentaux (d'affirmation de soi, de reconnaissance, de réalisation de soi, de sécurité, etc.) que nous avons négligés. En devenant plus attentifs à ces « clignotants », nous saurons exprimer nos sentiments plus tôt, sans attendre d'être submergés par la tristesse ou la colère. Et nous deviendrons alors capables de proposer une action pour répondre à nos besoins : au lieu de hurler sur son conjoint qui rentre tard du travail, on pourrait dire : « Je suis en colère quand tu dis que tu rentres à 19 h et que tu es là à 22 h. J'ai besoin de profiter de mon temps autrement qu'en t'attendant. Indique-moi les jours où tu penses qu'on peut dîner ensemble. »

2 Je cesse de faire le hamster qui court dans sa roue

Préjugés (« Je n'y arriverai jamais »), croyances (« On n'a pas le choix »), automatismes (« Il faut-je dois ») : le quotidien ne manque pas de pièges qui musellent notre libre arbitre et nous transforment en hamsters courant sans cesse dans leur roue. Ajoutez à cela l'attachement au passé (« J'ai toujours fait comme cela ») ou la peur du futur et nous voilà devenus des marionnettes à la merci des conditionnements extérieurs. « Cette façon de concevoir l'existence rend la vie pesante : on ne la choisit pas, on la subit », indique Thomas d'Ansembourg. D'accord, la vie comporte un certain nombre de choses pas marrantes en soi ; mais si nous voulons être heureux, nous avons besoin d'accepter les conséquences, parfois inconfortables, de nos choix.

Par exemple, on peut trouver la vie de famille très contraignante. Certes, mais qui nous a obligés à devenir parents ? Personne ! Alors, redevenons acteurs de notre vie et acceptons les moments désagréables qui ne pèsent pas grand-chose comparé aux occasions d'émerveillement. Il faut simplement apprendre à mieux profiter du bien-être qu'elles procurent, les potentialiser : un fou rire à table, la joie de votre petit garçon à l'heure de l'histoire au coucher...

3 Je fais passer mes besoins avant mes envies

Impossible d'être heureux si l'on emploie toute son énergie à essayer de plaire à notre entourage et à éviter de déplaire aux autres. Pour ne plus dépendre autant du regard des autres, vous allez apprendre à vous aimer davantage. Car votre existence, vous ne la menez pas en fonction de ce que pensent les autres, mais selon vos besoins. Vous avez peut-être envie de ne pas froisser vos proches ? Mais cette envie peut fluctuer, alors que vos besoins (d'affirmation de soi, de reconnaissance professionnelle, etc.), eux, seront pérennes toute votre vie. Cette étape occasionne souvent quelques frottements avec l'entourage, par exemple si vous cessez d'aller, chaque été, dans la maison familiale. Ou si vous abandonnez votre job, sûr mais à mourir d'ennui, contre l'avis de vos proches. « Ces frictions sont parfois nécessaires pour faire évoluer la relation », note Thomas d'Ansembourg.

4 Je suis fier de ne pas rentrer dans le moule

Vos proches font du commerce ou de la haute finance et pas vous ? Résistez à la tentation (ou aux injonctions) de rejoindre le rang. Être heureux, ce n'est pas adhérer au choix du plus grand nombre, mais se rapprocher de son véritable besoin. Thomas d'Ansembourg insiste : « Acceptez d'être hors norme et respectez votre spécificité. » Car, très vite, poursuit-il, « si l'on se coule dans un moule, on s'ennuie ». Certains rétorquent que ne pas se soumettre à la norme revient à se sentir seul. C'est tout le contraire qui va se passer : en étant différent des autres, vous devenez passionnant !

C'EST QUOI LA COMMUNICATION NON VIOLENTE ?

Le père de la CNV, c'est Marshall Rosenberg. Né en 1934, il a grandi dans le Michigan, où son nom lui valut moult coups et insultes... Ce qui l'a amené à se poser deux questions : pourquoi certaines personnes génèrent-elles tant de violence dans leurs relations avec les autres, même avec ceux qu'elles aiment ? Et, inversement, comment cela se fait-il que certains parviennent

à rester bienveillants, même dans des circonstances violentes ? C'est à partir des réponses qu'il trouva à ces deux questions que Marshall développa, il y a quarante ans, la communication non violente qu'on peut définir comme un « langage empathique ». Partant du constat qu'on nous a appris à parler, mais pas à communiquer, il propose un plan anticonflits en quatre étapes : observer les faits

(plutôt que juger les autres), exprimer ses sentiments, identifier ses besoins et formuler des demandes claires. En France, il existe un véritable engouement pour la CNV : de plus en plus d'entreprises et d'écoles demandent aux formateurs d'intervenir au sein de leurs établissements pour régler les conflits et améliorer la communication.
www.nvc-europe.org/france/

5 Je choisis d'être heureux plutôt qu'avoir raison

« Nous avons un choix fondamental à faire : être heureux ou avoir raison », rappelle Thomas d'Ansembourg. Pourquoi pas les deux en même temps ? Parce que si l'on cherche à convaincre les autres qu'on a raison, c'est qu'on manque d'estime de soi et de capacité à accepter la différence, qui nous remet trop en cause. Le psy poursuit : « Il va falloir conjurer un vieux modèle de rapport de domination (fondé sur le principe "qui a tort, qui a raison") pour instaurer un rapport de collaboration, de type "Est-ce que je te comprends bien ? Est-ce que tu me comprends ?". » Démanteler cette « programmation » très profondément ancrée en nous n'est pas une partie de plaisir. Mais quel confort, ensuite, de ne plus chercher à tout prix à avoir le dernier mot !

6 Je ne confonds plus désaccord et désamour

Il n'est pas rare qu'on pense non, mais qu'on dise oui pour faire plaisir à belle-maman ou à son n + 1. Quitte à s'en vouloir, ensuite, de se négliger. Et lorsqu'on ose – enfin – dire non, on culpabilise devant notre égoïsme. Entendre non n'est guère plus aisé, analyse l'expert : « Ce non, on l'entend souvent comme un rejet, car on confond le désaccord et le désamour. » Il faudrait arriver à entendre le oui qui se camoufle derrière ce non. Votre patron refuse de vous augmenter ? Vous pouvez pester contre sa cruauté. Ou poursuivre la discussion : « Vous préférez attendre quelques mois avant de vous prononcer, pour être sûr de mon profil ? » D'un coup,

le non se transforme en oui... Apprendre à dire et à entendre ce non permettra, en outre, de lutter contre la violence : on n'attend pas que la situation explose pour s'exprimer. Enfin, cet apprentissage montre aux enfants que tout choix s'accompagne d'une série de conséquences pas toujours agréables et d'une série de bonheurs. Il serait dommage de se priver des seconds parce qu'on refuse les premières, non ?

7 J'accepte d'être triste et joyeux à la fois

Faute d'accueillir les différentes facettes de notre personnalité – la générosité et l'égoïsme ; la douceur et la violence, etc. –, nous prenons l'habitude de nous scinder. Et de nous interdire d'éprouver, en même temps, de la tristesse parce que notre meilleure amie vient de perdre son père ; et de la joie parce que notre aîné a réussi son bac. « Il arrive qu'on sabote son bien-être parce qu'on culpabilise d'être heureux », remarque Thomas d'Ansembourg. Cette pensée binaire – « Je ne peux pas être triste et joyeux à la fois » – nous prive d'une source de bonheur. Quel dommage ! La vie est une alternance de moments positifs et d'autres qui le sont moins. On ne devrait pas s'interdire de vivre le moment présent et de fêter ce qui est à fêter. Faire des stocks de bonheur ne signifie pas qu'on ferme les yeux sur la douleur des autres ; c'est juste le meilleur antidépresseur... en prévision des jours difficiles !

Anne Lamy

* Thomas d'Ansembourg est aussi l'auteur de *Qui suis-je ? Où cours-tu ? A quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne, Editions de l'Homme.*