

## **CESSEZ D'ETRE GENTIL, SOYEZ VRAI ! Etre avec les autres en restant soi-même**

Présentation du livre paru aux éditions de l'Homme  
via des notes de conférence, auteur inconnu

Thomas d'Ansembourg, auteur de l'ouvrage, psychothérapeute, formateur en communication consciente et non violente, formé à différentes approches psychothérapeutiques, particulièrement à la méthode du Dr Marshall Rosenberg.

Thomas d'Ansembourg a avoué que la rencontre avec la communication consciente et non violente a provoqué chez lui un changement de vie. Sans cela, il serait aujourd'hui encore ce qu'il était jusqu'à l'âge de 35 ans, selon ses termes :

- un pauvre juriste qui s'emmerde ;
- un pauvre célibataire coincé dans un célibat défensif ;
- quelqu'un qui vit une vie qui n'est pas la sienne, qui vit à côté de sa vie...

C'est la gentillesse de façade qui est visée, pas la bonté foncière qui s'exerce gratuitement par un don désintéressé. Nous n'échappons pas à la gentillesse de façade. Nous disons « tout va bien » quand « cela ne va pas » ; nous disons à des relations : « Oui, nous reviendrons avec plaisir » alors que nous pensons : « Plus jamais de barbecue chez eux ! » Nous sommes poussés à dire des choses socialement admissibles qui nous trahissent et nous nous prostituons en quelque sorte.

Issu d'une famille aimante et catho de 5 enfants où tous vivaient dans une grande maison, grands-parents compris, Thomas d'A. a toujours été sensible aux conflits, aux tensions, aux non-dits, aux attitudes de façade. Pourquoi sommes-nous si mal à l'aise pour nous dire les choses ? Plutôt que par des mots, les conflits se manifestent par des attitudes : bouder, faire la gueule, claquer les portes, etc. On ne trouve pas les mots ; pauvreté du vocabulaire relationnel. D'ailleurs, c'est pour cela que, par la suite, il est devenu avocat : pour résoudre les conflits, mais des conflits déjà éclatés, fruits de malentendus provenant d'un mal exprimé ET d'un mal écouté. Il s'agit de la personne qui a des besoins mais qui ne parvient pas à les clarifier ni à les exprimer dans une demande claire ET la personne qui entend les plaintes, les critiques, les jugements et qui contre-attaque.

### **Exprimer clairement ET entendre clairement pour ne pas susciter de malentendus**

Pour cela, il est nécessaire d'apprendre à écouter ce qu'on ressent. Prendre des heures pour apprendre à écouter, pour apprendre à être avec les autres et pas seulement trouver des solutions et donner des conseils

D'Ansembourg a travaillé dans une association (Flics et Voyous) s'occupant de gamins de la rue, de jeunes délinquants. Il a constaté qu'il y a une violence externalisée (frapper, détruire, voler, tuer, agresser, enfreindre, etc.) et une violence intériorisée (automutilation, se piquer, se droguer, se prostituer, etc.). Pendant ce travail, il s'est rendu compte que la violence provient :

- du manque de conscience de ce que je ressens ;
- du manque de vocabulaire pour exprimer mes sentiments et mes besoins.

Comment parvient-on à dire ce qu'on ressent (au moins à soi-même, ce qui serait un début...) ? Si on n'y parvient pas, on « tutoie (le « Tu » qui tue... : tu es comme ci, tu es comme ça : juger, critiquer, commenter le comportement de l'autre) plutôt que de dire JE, la vérité de ce qui se passe en moi. Thomas d'A. s'est rendu compte, qu'à cet égard, bien qu'étant avocat, il n'était pas plus outillé que les gamins de la rue qui s'expriment par la violence. Il a donc commencé une thérapie.

La thérapie consiste à travailler la conscience de soi ; couper les ficelles intérieures qui nous manipulent et font de nous une marionnette dont nous n'avons pas le contrôle ; se libérer des pièges que nous ne voyons pas car ils sont chevillés à nos habitudes de fonctionnement. Cela lui a permis de voir au-delà du vernis et de prendre conscience :

- qu'il était dans un enfermement, tant vis-à-vis de lui-même que vis-à-vis des autres ;
- qu'il était prisonnier d'un certain nombre de pièges ;
- qu'il avait une peur viscérale de l'engagement sentimental et que, chaque fois, il disait : « TU ne me conviens pas », plutôt que de se dire « j'ai peur » et de chercher pourquoi.

Une certaine éducation, malgré une bonne éducation, nous amène à des mécanismes de violence.

### **Les conditionnements de l'amour conditionnel**

Les parents ont fait ce qu'ils pouvaient avec ce qu'ils avaient, ce qu'ils étaient et ce qu'ils avaient reçu. Il ne s'agit pas de faire un procès, il s'agit de prendre conscience de soi-même et de comprendre l'enclenchement du piège. Par où c'est venu que je suis coincé là-dedans ? Par où c'est venu que ma relation avec moi-même, avec les autres, avec la vie, n'est pas ce qu'elle devrait être ?

Quand on était petit, on nous a dit et on a ENTENDU : tu serais gentil d'aller ranger ta chambre ; tu serais gentil de bien travailler à l'école ; tu serais gentil de jeter un œil sur ton petit frère pendant que je sors faire une course, etc.

MAIS on capté et encodé autre chose... On n'a pas encodé « tu serais gentil de », MAIS « je t'aime si » tu ranges ta chambre, etc.

JE T'AIME SI = amour conditionnel. Acheter l'amour, l'intégration, l'appartenance par un comportement adéquat.

On a capté et encodé que l'amour, l'intégration, l'appartenance sont à acheter par un comportement adéquat. Je suis aimé pour ce que je FAIS et non pour ce que je SUIS.

### **Premier piège : on a davantage appris à FAIRE qu'à ETRE**

On a tous en commun les besoins de survivre, de partager, de donner aux autres, de contribuer au bien commun, etc. Mais certaines fois, on devrait s'arrêter et se poser la question : « Pourquoi est-ce que j'en fais tant ? Pourquoi suis-je toujours la bonne poire de tous ? » :

- j'aime donner et aider, certes, MAIS ;
- j'attends surtout de recevoir de la reconnaissance, des gratifications ;
- je quête l'amour des autres : aimez-moi ! Aimez-moi !

Les personnes qui exercent dans le social et le caritatif sont particulièrement victimes de l'activisme : en raison de l'abondance et de l'urgence des besoins, elles risquent souvent l'épuisement, le burn-out (« carbonisation psychologique »), la dépression.

Je donne, je me dépense car j'ai du mal à m'aimer moi-même si je ne suis pas dans le FAIRE. Si je ne suis pas dans le FAIRE et dans l'ACTION, je me juge sévèrement et j'ai du mal à m'aimer moi-même. J'ai du mal à ETRE, alors que c'est ce que nous quêtons véritablement tout au long de notre existence.

Le parent qui ne prend pas de temps pour lui-même explose sur le conjoint ou sur les enfants. Se donner le temps de respirer, oser être vrai, dire qu'on a besoin de prendre 1H pour soi tout seul et qu'après on sera disponible. Se centrer plutôt que d'être dispersé et énervé. Etre à l'écoute de soi pour pouvoir être à l'écoute de l'autre, cela s'apprend. Des ados viennent me voir en consultation : « Je viens vous voir parce que je n'arrive pas à dire à mon père de m'écouter. Il s'assied pour m'écouter, mais au bout de 5 minutes que je lui parle, il se lève et se rue sur le téléphone en disant : je vais appeler Untel qui va t'aider à résoudre ce problème ». Le papa a appris à être gentil... Quand il y a un problème, il a été programmé pour résoudre le problème. Il n'a pas appris à fréquenter un problème, la souffrance d'un proche, à être là et à écouter. Il se dépêche de vouloir résoudre, c'est plus sécurisant pour lui de répondre par le FAIRE que de répondre par l'ETRE.

Apprendre à s'écouter, apprendre à être dans l'ETRE. Côté ses propres fragilités ce qui permet de mieux écouter et de mieux comprendre les fragilités des autres. On a du mal à simplement être AVEC. On sait donner des conseils, encourager à l'action, critiquer : on est piégé dans le FAIRE.

Dans nos agendas, y a-t-il des moments quotidiens pour s'arrêter, respirer, contempler, ne rien faire, bénir, se laisser bénir ? Comme il y a de moins en moins de VIE dans les choses à FAIRE, on en fait de plus en plus. La vie devient une course, surtout pour les parents. Tout le long du jour, on ne va pas de choses choisies en choses choisies. Le soir, quand on se couche à 23H passées, c'est souvent en s'affalant et disant : « Plus, je ne peux pas ! J'ai mérité largement de dormir enfin ! »

Souvent, nous cherchons notre propre approbation : je m'aime épuisé et à bout ; mais je ne m'aime pas détendu et joyeux... Je dois faire des choses pour être aimé. Et pourtant c'est le contraire de mon désir profond selon lequel je veux pouvoir sentir que je m'aime malgré tout, même imparfait ; sinon, comment aimer l'autre imparfait ?

## **Deuxième piège : le risque de ne pas mettre l'estime de soi en soi, mais dans le regard de l'autre**

Le regard de l'autre me tient à sa merci. Je m'adapte, je me sur-adapte à des attentes supposées de l'autre. On finit par vivre dans un leurre, car on a du mal à vivre une saine estime envers soi-même. Quand nous nous sur-adaptons aux autres, les autres zappent, et c'est nous qui changeons d'écran... Chercher à plaire et éviter de déplaire, cela bouffe beaucoup d'énergie. On est toujours en adaptation à la supposée attente de l'autre, plutôt que d'être en attente de soi et de se connaître. Connaître nos vrais talents qui vont pouvoir contribuer à tous.

On pense être un gagnant, mais on voit bien qu'on est coincé, qu'on a du mal à s'ouvrir... Voici quelques signes d'une estime de soi défaillante :

- la personne qui prend toute la place ;
- le timide qu'il faut toujours aller extraire de sa tanière et de son coin ;
- la personne qui se vante toujours ;
- la personne qui se plaint toujours, etc.

C'est fatiguant pour l'entourage... Il s'agit d'acquérir une juste estime de soi, pas un ego hypertrophié. Sinon, je passe mon temps à quêter sans cesse à mon entourage des éléments d'estime de moi-même.

## **Troisième piège : Peur de la différence ; peur d'être différent**

Il est nous est difficile de faire bon accueil à la différence, même à celle de notre conjoint, celle de nos ados, celle d'autres membres de la famille, celle de collègues de travail, etc. Notre seuil de tolérance à la différence est vite atteint. La peur de la différence mène à des rapports de pouvoir / soumission.

On a des difficultés à faire bon accueil à la différence, car on a encodé : « si je m'autorise ma différence, on ne m'aimera pas ». Si je laisse libre cours à la joie, à la créativité, à la fantaisie qui sont le propre de l'enfance, on finira par me dire (les frères et sœurs, l'institutrice, etc.) : « tu es un peu trop comme ceci ; tu n'es pas assez comme cela ; etc. »

Nous avons encodé une pensée binaire : « Oublie-toi toi-même pour pouvoir t'intégrer ». Le désir d'appartenir au groupe, le désir d'intégration est tel, qu'on perd son originalité pour avoir une place ; du coup, notre tolérance à l'originalité de l'autre est vite atteinte. On va lui demander de la taire ou bien de s'en aller... Il est nécessaire d'accueillir nos talents propres, notre propre originalité, pour pouvoir accueillir la différence des autres. Faites l'essai de parvenir à vous taire devant des positions différentes d'un autre et de l'écouter 5 mn montre en main sans immédiatement le relayer en disant « OUI MAIS... » Nous sommes profondément insécurisés. On a amalgamé DESACCORD et DESAMOUR. Si je suis différent, je crains de ne pas être aimé, de ne pas être accueilli. On peut cohabiter avec un être cher même si on est en désaccord : au moins, nous sommes d'accord sur le fait que nous ne sommes pas d'accord, et c'est déjà un point commun !

Du coup, nous évitons les conflits qui finissent par pourrir et fermenter jusqu'à l'explosion, faute de savoir en prendre conscience, de les exprimer, d'avoir le vocabulaire adéquat pour le faire. Vouloir éviter un conflit consiste à vouloir enfermer un camembert qui pue dans un placard pour s'isoler momentanément de sa pestilence. Mais à partir d'un moment, il finira par emposter toute la maison, et il sera impossible d'échapper à son odeur... Les rapports vrais ne sont ni faciles ni confortables mais ils sont indispensables. Dire simplement : « Je me sens triste et préoccupé et j'aimerais qu'on prenne un moment pour se parler parce que je tiens à toi ». Les relations vraies finissent par sonner juste. On n'est plus dans la mascarade et c'est très sécurisant. Les deux clefs pour désamorcer les conflits sont :

- une saine estime de soi ;
- respect de l'autre dans son altérité / c'est-à-dire respect de soi-même dans son originalité propre...

Vouloir faire comme tout le monde pour « appartenir », pour « s'intégrer », ça n'ajoute rien au monde ni à notre entourage. Etre soi-même pour donner de soi-même, telle est la véritable contribution.

## **Quatrième piège : Difficulté à dire NON à temps**

On a encodé comme une marque de désamour le fait qu'on nous dise NON. Si je dis NON à l'autre, il va comprendre : je ne t'aime pas. Donc, on dit OUI pour être gentil, pour acheter l'amour afin d'en recevoir. Si on dit OUI à répétition à des demandes réitérées, on finira par dire à l'autre : « TU m'as envahi ! », alors que c'est moi qui ne suis pas parvenu à baliser mon territoire... « TU es la goutte qui fait déborder MON vase ! » Or, c'est à moi d'être responsable de mon vase : je suis responsable d'aller m'asseoir de temps en temps sur la

chaise de mon intériorité pour m'écouter moi-même, ce que je ressens, mes besoins, etc.

Apprendre à dire NON à temps, mais également à la bonne personne : en général, on va se plaindre à la mauvaise personne... Que d'énergie consommée en plaintes, récriminations plutôt que d'être en synergie, en coopération avec les autres.

Chaque fois que nous disons NON à une chose, c'est parce que nous disons OUI à autre chose. Donc, dire d'abord OUI (= écouter, accueillir la demande de l'autre) mais dire NON parce qu'on a un besoin plus urgent (de solitude, d'intimité avec le conjoint, etc.). Pratiquer à la fois l'écoute de soi + l'écoute de l'autre, pour ne pas parvenir à une opposition entre deux NON, source de conflit et de jugements mutuels.

Chercher à comprendre à quoi l'autre dit OUI quand il me dit NON. Décoder le NON de l'autre. La fillette ne veut pas aller se coucher parce qu'elle veut encore jouer... Ici, être vrai consiste à accompagner ce qui est vivant dans l'autre, tout en accompagnant ce qui est vivant en moi, sans démissionner de ce qui est vivant en moi (je suis crevé et je veux aller dormir pour être détendu et disponible demain).

### **Cinquième piège : Difficulté à discerner et à accueillir ses émotions**

Est-ce que je suis à l'aise avec la tristesse ? ma tristesse ? Est-ce que je suis à l'aise avec la colère ? ma colère ? Tenter de contacter notre énergie vitale, lâcher ce qui nous encombre, car 90 % des colères qui partent en direction des autres, si on prend le temps de les comprendre, de les travailler, nous changent et nous font grandir. Comment utiliser ma colère pour me renseigner sur moi-même ? Commencer à exister par moi-même. Clarté précision, discernement. Sortir des rapports pouvoir / soumission. Etre dans des rapports de synergie et de coopération.

Nous sommes coupés en quatre morceaux :

1. tête : le mental, l'intelligence intellectuelle, cérébrale. Notre tête a été sur-formée à étiqueter, analyser, raisonner, catégoriser, etc. ;
2. le thorax (cœur, respiration) : l'intelligence spirituelle, émotionnelle, intuitive, les sentiments ;
3. l'abdomen (les tripes) : les besoins ;
4. les jambes : la demande claire adressée à l'autre et conforme à nos besoins.

Nous sommes souvent coupés de nos sentiments, de nos émotions, que nous avons du mal à identifier, à cerner. Les sentiments permettent de connaître nos besoins, de savoir ce qu'on a dans les tripes. Ces coupures, ces enfermements, ces manques de circulation de l'info en nous, proviennent du fait que nous avons été encodés. Il nous fallait devenir un gentil enfant sage et raisonnable. Quand un enfant se met en colère, on lui demande d'aller s'isoler un instant et d'aller réfléchir sur sa colère. Or, comme personne ne lui a enseigné à traiter sa colère, à discerner les besoins vivants sous-jacents à la colère, il renonce à sa colère, pour demeurer intégré à sa famille, pour ne pas rompre avec l'appartenance nécessaire à sa survie biologique :

- coupe-toi de tes sentiments, de tes émotions, ça dérange. Deviens intelligent au lieu de te mettre en colère, au lieu d'être triste, au lieu d'être joyeux, etc. ;
- ne fais pas ce que tu penses être bon, mais écoute les autres et fie-toi à leur jugement : c'est cela qui est nécessaire pour t'intégrer. Adapte-toi.

Afin de rectifier le tir, visiter notre cœur quand il souffre plutôt que d'attendre et demander des consolations. Prendre le temps de descendre dans notre souffrance pour en explorer les causes. Apprendre à décoder nos émotions comme une clef qui nous permet de connaître nos besoins. En nous coupant de nos sentiments, on vit à côté de notre vie, de la vie qui aurait pu être la nôtre.

Faire bon usage de ses émotions et exprimer des demandes claires. Les jambes symbolisent l'action, la demande claire que nous ne savons pas exprimer la plupart du temps. La mère de famille appelle ses enfants à la cantonade : « J'ai besoin d'aide ! ». Elle exprime un besoin, pas une demande. Une demande claire serait : Est-ce que toi tu pourrais faire ceci (mettre le couvert) pendant que ton frère fait cela (laver la salade). Si je dis « j'ai besoin de te parler », ce n'est pas une demande claire. Par contre, « j'ai besoin de te parler pendant 10 minutes avant le dîner », est une demande claire. La demande est claire : elle ne demande pas quelqu'un qui soit gentil, mais quelqu'un à qui elle puisse parler pendant 10 minutes.

## Comment cela se passe avec l'autre ?

Comme moi, l'autre est également coupé de ce qui se passe en lui. Cela se solde donc souvent par des tactiques guerrières, une guerre d'arguments : « J'ai raison parce que + arguments » auquel il est répondu « tu as tort + arguments ». On n'est pas dans l'écoute et la coopération.

Il existe un choix fondamental à faire dans la vie : être heureux OU BIEN avoir raison... Vouloir avoir raison à tout prix est le reflet de notre insécurité intérieure face à la différence.

A un moment, on ne sait plus quelle langue parler à l'autre, tant la déconnexion se creuse entre les personnes. Nous demeurons en façade avec ce que l'autre a dit et le ton qu'il a employé. On n'a pas écouté le sentiment (tristesse) ni le besoin de l'autre (j'ai besoin que tu penses à moi). Il est nécessaire d'aller voir derrière la façade plutôt que de riposter.

Pour cela, il est nécessaire d'entrer dans le terrain commun, dans ce qui nous rassemble. Nous avons tous besoin de partager avec les autres, de vivre ensemble dans une ambiance paisible et harmonieuse. Si nous communiquons au niveau des sentiments et des besoins, nous nous situons dans le domaine qui nous rassemble ; si nous communiquons au niveau du mental et des arguments, c'est un domaine qui nous divise. Ce n'est pas parce que j'écoute les sentiments et les besoins de l'autre que je démissionne de mes propres sentiments et besoins. Ce type d'attitude fait autorité. Il ne s'agit pas d'une autorité SUR, mais d'une autorité AVEC.

Vigilance dans la relation : ne pas prendre pour argent comptant que les mots que nous employons sont une évidence pour l'autre et qu'il les reçoit comme nous les disons, en toute transparence, sans interférence, ni interprétation, ni filtre. Certaines fois, il est nécessaire de faire reformuler : Dis-moi ce que tu as compris de ce que je t'ai dit...

Ne pas être dupe d'une attitude. Apprendre à décoder les sentiments et besoins de l'autre, par-delà ses attitudes de façade. Une attitude d'enfermement (« je n'ai besoin de personne » d'un ado) peut signifier : je ne veux plus souffrir, je me protège, je me tais. Faire preuve d'empathie : « A la fois, j'ai envie de respecter son silence s'il est apaisé et heureux pour toi ; à moins que ton silence ne provienne de la tristesse ». Rejoindre le vivant en l'autre ; accompagner le vivant en l'autre avec une écoute active, en proposant des noms de sentiments, des noms de besoins, tout le vocabulaire qui fait défaut, pour qu'il puisse le saisir. Dans ce cas, l'empathie consiste à mettre ses propres sentiments entre parenthèse, momentanément, pour pallier l'urgence, pour écouter ce que fait tant souffrir l'autre.

Il est nécessaire de bien travailler la présence à soi-même pour pouvoir être présent aux autres. De même, la pacification intérieure intense permet d'instaurer des rapports pacifiants avec les autres.

Joël pique 15 mobylettes par jour, sur la Grand Place de Bruxelles, presque en face du commissariat, ce qui génère des courses-poursuites. Pourquoi Joël pique-t-il des mobylettes en si grand nombre alors qu'en fourguer 2 ou 3 par jour serait suffisant pour son argent de poche, sa dope, etc. Voler autant de mobylettes ne répond pas à un besoin vital et fondamental de l'être humain. Par contre, la prise de risque est une stratégie répondant au besoin de se sentir exister, de se sentir vivre. Je pique des mobylettes car la vie des adultes me paraît grise. J'ai besoin que la vie soit festive, vivante. Le besoin de Joël est recevable, le vivant en lui, se sentir exister physiquement, vie grisante, palpitante, rejoindre les copains, etc. même si la stratégie qu'il utilise est inappropriée. D'autres feront des sports à risques, des explorations à risques. Vivre des stimulations joyeuses dans l'appartenance, avec un fort sentiment de vivre : nous désirons tous cela.

De même qu'on enseigne aux enfants à lire, écrire et compter, ce serait bien de :

- leur enseigner à bien s'écouter eux-mêmes pour s'exprimer avec clarté ;
- leur enseigner à bien écouter l'autre et le laisser s'exprimer avec clarté ;
- leur enseigner à vivre selon le mode : « je ne t'impose pas mes besoins ; je ne me soumetts pas aux tiens ».

Cela requiert un apprentissage quotidien... Apprendre à dire : « Je me sens... parce que j'aurais besoin de ... ; est-ce que tu es d'accord pour ... »

Apprendre à cohabiter avec nos talents et nos forces respectives, nos sentiments et nos besoins respectifs. S'intégrer sans démissionner de soi-même et sans prendre le pouvoir.

Texte tiré du site <http://sechangersoi.be>  
à la page <http://sechangersoi.be/6Adécouvrir/Cessezdetregentil.htm>