



# Atelier animé par T.D'Ansembourg « Quelques clés d'intériorité citoyenne : petit atelier de connaissance de soi et de l'autre par la communication non violente »

## Association A MOTS OUVERTS

« Comment ça va ? », une formule prononcée par chacun de nous, au moins une fois par jour. Une question qui n'en est presque pas une puisque nous n'écoutons que rarement la réponse. Cette phrase sera au cœur de notre après-midi grâce à l'atelier animé par Thomas D'Ansembourg : « Quelques clés d'intériorité citoyenne : petit atelier de connaissance de soi et de l'autre par la communication non violente »

14h, l'heure pour nous, public venu de divers horizons, de prendre place sur nos sièges, à bord du véhicule de la communication non violente, pour un voyage sur les chemins de notre intériorité.

Thomas d'Ansembourg, après une petite présentation de son parcours personnel et professionnel, nous invite à prendre quelques minutes pour regarder notre tableau de bord, à travers la question : « Comment ça-va ? »

Puis : « Quels sont les voyants qui clignent ? Quels sont nos sentiments ? »

Cette entrée en matière donne le ton de tous les exercices que nous ferons au cours de cet atelier. Chacun d'entre eux sera destiné à se rendre présent à soi-même en sondant notre « radar intérieur » et à se rendre présent à l'Autre en partageant divers exercices d'écoute empathique.

Ainsi, nous expérimenterons la rencontre avec l'Autre, cet inconnu avec qui nous allons, l'espace de quelques minutes, partager un bout de soi, ôter notre masque social, prendre le temps d'écouter et de se livrer. Nous visiterons, au cours de ce voyage, quelques émotions, que nous partagerons avec cet Autre, tour à tour passager ou conducteur.

Tout au long de l'après midi, Thomas d'Ansembourg aura alterné entre théorie de la communication non violente et exercices, tout en y insérant quelques anecdotes de sa propre vie, ce qui permet de rendre cette théorie accessible à tous, chacun se retrouvant plus ou moins en lui. Les exercices quant à eux, ont contribué à rendre vivante et intelligible cette théorie. De plus, ils furent l'occasion d'agréables moments de rencontre et de partage.

A mots ouverts Médiation - Information - Communication

Siret : 44427675200011 N° Formation : 93131184713 [www.amotsouverts.org](http://www.amotsouverts.org)

[amotsouverts@hotmail.fr](mailto:amotsouverts@hotmail.fr)

Ainsi, dans le cadre de l'un des exercices, nous devions repenser à une situation dans laquelle nous avons ressenti de la colère. Avec le recul, nous devions tenter de poser un regard objectif sur cette situation, au lieu du regard subjectif que nous avions à l'époque. Autrement dit, il s'agissait d'appréhender la situation sans jugement, ni interprétation et se contenter de l'observer comme une caméra le ferait. Ensuite, nous devions interroger notre « radar intérieur » afin de voir les sentiments qui différaient d'une observation à l'autre.

Thomas d'Ansembourg recueille alors les sentiments de quelques membres de l'assemblée sur cette transformation. Ainsi, nous avons obtenu les impressions suivantes « *cela permet de donner du sens* » ; « *cela permet de prendre de la distance* » ; « *cela apaise* » ; « *cela pose les choses* » ; « *cela permet de ne pas être victime de ce qui se passe* »...

Dans la continuité de cet exercice, nous étions invités à partager avec un participant, cette situation de colère, en tentant de déceler le besoin qui se cache derrière. Le participant avec qui nous partagions ce moment devait nous écouter avec empathie.

Et puis, à nouveau, et comme après chaque exercice, Thomas d'Ansembourg nous invita à sonder notre « radar intérieur » : « *Comment je me sens lorsque je vérifie ?* » ; « *Il y a-t-il un bénéfice à nommer ma colère ?* » ; « *Qu'est-ce que cela me fait d'être écouté avec empathie ?* » ; « *Comment est-ce que je me sens lorsque j'écoute l'autre avec empathie ?* »...

Ainsi, chaque participant qui le désirait a pu partager ses sentiments avec le reste de l'assemblée et il est ressorti qu'être écouté avec empathie « *fait du bien* » ; « *aide à mieux se comprendre* », « *crée un climat de confiance* » ; « *crée un espace de travail* ». Ou encore que le fait de s'exprimer « *permet de mieux se comprendre soi-même* »...

Derrière chaque exercice, que nous avons expérimenté, se cachait l'intérêt de « *discerner* ». Discerner nos sentiments, discerner les sentiments des autres afin d'être en mesure de prendre une décision et d'agir.

17h, il était l'heure, de descendre de notre véhicule, fort de tout ce que nous avons appris et partagé au cours de ce voyage. Thomas d'Ansembourg, nous propose de regarder une dernière fois notre tableau de bord afin de livrer nos impressions sur cet après-midi au cœur de nous-même. Les participants qui ont pris la parole ont remercié Thomas pour ces « *quelques clés d'intériorité* » qu'il nous a transmises avec générosité, humour, et enthousiasme.

Des clefs permettant de mieux se comprendre soi afin de mieux comprendre l'Autre et d'évoluer ensemble vers des relations plus saines dans lesquelles chacun se sentirait reconnu. Des clés permettant de « *discerner* » car comme l'a souvent répété Thomas au cours de cet atelier « *pas de discernement, pas de pouvoir d'action* ».

Anissa MEHADJEBIA