



Conférence animée par T.D'Ansembourg

« CESSEZ D'ETRE GENTIL, SOYEZ VRAI ! »

Association A MOTS OUVERTS

L'association A Mots Ouverts a décidé, cette année, de donner la parole à Thomas d'Ansembourg, auteur, entre autres, du best seller « *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* », paru en 2001 et vendu à plus de 500 000 exemplaires dans le monde.

Thomas d'Ansembourg a animé la conférence à travers, laquelle, il mettra en mouvement quelques unes des idées principales de son ouvrage.

Il y développera plus particulièrement les questions suivantes : « *Quels sont les pièges de la relation ? Comment se rendre présent à l'autre tout en restant présent à soi ?* »

Thomas d'Ansembourg prend place sur la scène et introduit son propos par une invitation à aller chercher dans nos souvenirs d'enfance ces quelques phrases prononcées par nos parents telles que : « *tu serais gentil de ranger ta chambre* ». Phrase encodée par notre esprit d'enfant comme un « je t'aime » conditionnel : « *je t'aime si tu ranges ta chambre* ».

Par conséquent, nous nous sommes construits sur un modèle d'amour conditionnel, modèle qui nous entrainera, tout au long de notre vie, vers une quête effrénée d'amour et de reconnaissance.

Après cette introduction, Thomas d'Ansembourg entre dans le vif du sujet et évoque, tour à tour, ce qu'il identifie comme des pièges dans la relation à l'autre. Ceux qui nous empêchent de rester présents à soi lorsque l'on est dans la relation à l'autre.

Le premier piège, selon lui, réside dans notre besoin de « faire ». Enfant, nous avons associé « faire » à « être aimé », ce qui nous poussera à agir constamment pour gagner cette reconnaissance. Nous pensons souvent que si nous n'accomplissons pas d'actes nous ne gagnerons pas l'amour d'autrui. Ainsi, nous vivons dans « le faire » et non dans « l'être », convaincus que le simple fait d'être ne rapportera pas de bénéfices.

Le second piège a trait au manque d'une juste estime de soi, ce qui nous pousserait à consacrer notre énergie à nous sur adapter en permanence. C'est pourquoi, selon Thomas d'Ansembourg : « nous consacrons 50% de notre énergie à plaire aux uns et les 50% restants à ne pas déplaire aux autres » et c'est ainsi que nous passons à côté de soi même.

Le troisième piège serait la difficulté à ne pas vivre la différence comme une menace. Thomas d'Ansembourg développera alors l'idée selon laquelle nous avons été conditionnés pour ne pas être différents, pour entrer dans le moule de notre société.

A mots ouverts Médiation - Information - Communication

Siret : 44427675200011 N° Formation : 93131184713 www.amotsouverts.org

amotsouverts@hotmail.fr

Nous avons donc, avec le temps, réussi à gommer nos différences afin d'être reconnus. Ainsi, lorsque nous rencontrons des personnes qui affirment leur différence, cela nous met mal à l'aise et nous vivons cette différence comme une menace, celle du désamour.

Le quatrième piège selon Thomas d'Ansembourg, est la difficulté à dire « non » et à le dire à temps. En effet, lorsque je n'ai pas su poser mes limites à temps, j'en veux à l'autre de m'envahir. C'est comme si je lui en voulais de me proposer une situation embarrassante qui me poussera à mentir pour éviter de lui dire « non ». Alors qu'en réalité, il suffirait que je sache exprimer clairement mon besoin pour que l'autre me comprenne et que cette situation soit résolue. Ce qui m'en empêche, c'est encore la crainte de perdre l'amour de l'autre si je lui dis « non ».

Enfin, **le cinquième piège** serait la difficulté à faire bon usage des sentiments. Quelle place pour les sentiments dans une culture où on a appris à intellectualiser pour éviter de ressentir ? Il est nécessaire que nous apprenions à revenir à soi, à écouter ses besoins, à les vivre et à les exprimer clairement. Il est important pour se faire, que nous sachions nous détacher de ces fausses croyances qui veulent que l'amour d'autrui dépende de ce que nous sommes capables de faire et non de ce que nous sommes, tout simplement.

Pour Thomas d'Ansembourg, derrière ces pièges se cachent un besoin de reconnaissance et d'amour. Ainsi, au lieu de ressentir ce que nous sommes, de nous écouter, d'exprimer nos besoins de façon claire, nous vivons hors de nous même, à côté de ce que nous sommes, afin de coller à ce que l'on imagine que les autres attendent de nous.

Tout au long de l'exploration de ces pièges de la relation, Thomas d'Ansembourg saura rendre vivantes ses idées. Il occupera l'espace de la scène et matérialisera la relation en mettant une deuxième chaise près de la sienne pour jouer l'échange. Il parlera à cette chaise comme si quelqu'un était assis dessus. Il n'hésitera pas à livrer ses propres expériences de vie afin de créer une intimité avec son public. Il donnera également, plusieurs exemples de la vie quotidienne, au fur et à mesure qu'il avancera ses idées, ce qui permettra à chacun de se retrouver dans ses propos.

Cette mise en scène théâtrale a rendu la théorie très agréable et plus intelligible. C'est comme si nous étions au spectacle, spectateurs de notre intériorité et de celle d'autrui. Un spectacle qui met en scène quelques mécanismes de la communication non violente, celle que nous n'avons pas apprise à l'école et que nous expérimentons, assis confortablement sur nos sièges, en regardant Thomas d'Ansembourg la jouer pour nous.

Thomas d'Ansembourg, terminera la conférence en formulant un rêve, celui : *« qu'un jour, il y ait dans les programmes scolaires, chevillé à l'apprentissage même de la langue maternelle, l'apprentissage des outils de communication. »*

Anissa MEHADJEBIA