



Les mots comme véhicules de paix

Ancien avocat, bénévole auprès de jeunes de la rue, aujourd'hui psychothérapeute, Thomas d'Ansembourg s'est formé à différentes approches psychothérapeutiques, et particulièrement à la méthode de la communication non violente (CNV), dont il est devenu en 1994 formateur certifié. Entretien.

Pour Thomas d'Ansembourg, la plupart des comportements, parfois violents (envers soi-même ou envers autrui), traduisent des besoins humains fondamentaux qui ne trouvent pas d'autre mode d'expression. Fort de son expérience, il réaffirme que la parole maîtrisée des adultes, dans la mesure où elle a du sens, est nécessaire au tout-petit dans la construction de sa confiance en lui-même. Pour ce faire, chacun de nous peut apprendre à exprimer ses besoins et indiquer ses limites autrement qu'en agressant. Mais cela nécessite également d'écouter et de comprendre l'enfant "au bon endroit" ; celui-ci se sentira alors reconnu.

Christine Schuhl. Les mots de l'adulte sont importants pour aider l'enfant à grandir, qu'aimeriez-vous dire aux professionnels de l'enfance à ce sujet ?

Thomas d'Ansembourg. Les mots témoignent de notre état de conscience : ils indiquent si nous sommes dans une conscience qui entretient le vieux système de rapports, de force entre les humains (domination-soumission-compétition) ou si nous sommes dans une conscience qui cherche le rapport de collaboration, partage, respect mutuel et synergie.

Les mots sont les véhicules de notre pensée. Choisissons-nous des véhicules de paix, soit des mots qui rassemblent, encouragent, stimulent, réconcilient, donnent du sens, ou véhicules de guerre, soit des mots qui divisent, étiquettent, enferment, rejettent ou condamnent ?

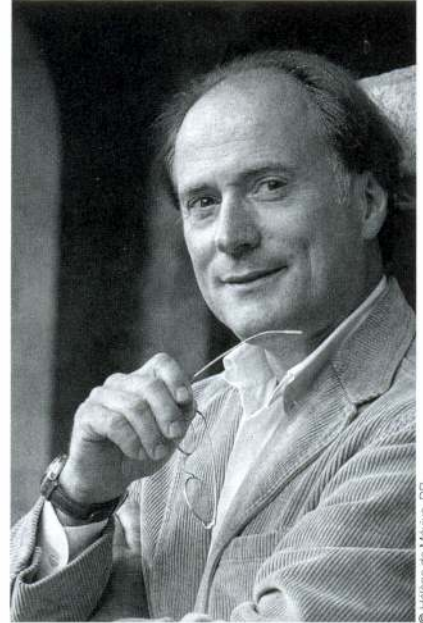
Malgré nos meilleures intentions, nous sommes pris par des habitudes de langage conditionnées par nos éducations et la culture dans laquelle nous avons grandi. Déprogrammer ces habitudes, démanteler ces conditionnements, nous demandent une vigilance et un engagement qui représentent un travail sur soi. J'aimerais encourager toute personne qui est en relation d'éducation, d'aide ou d'accompagnement, à accepter avec simplicité et humilité de se mettre en

question pour ne pas être dupe de ses bonnes intentions et vérifier si son langage témoigne véritablement de ses valeurs. Par exemple, dire à un enfant « *tu ne t'en sortiras jamais comme ça* » est une tragique façon de dire notre besoin de l'encourager (le ton condamnant génère un sentiment d'incompétence qui nourrit la mauvaise estime de soi et peut entraîner à terme la croyance de l'enfant sur lui-même : « *je n'y arriverai jamais* ». Cette croyance négative sur soi se révèle, à l'âge adulte, la cause de bien des échecs). Il sera plus motivant et soutenant de dire « *j'aimerais t'encourager à te faire confiance que tu peux peut-être t'y prendre autrement* ».

C.S. Existe-t-il des mots "terribles" et inversement des mots "magiques" ?

T. d'A. Tout ce qui induit jugement, condamnation, culpabilité, rejet, que ce soit par un ton agressif, ironique ou moqueur ou encore par le silence, peut se révéler peser de façon très lourde sur le cœur de l'enfant. Je me souviens par exemple de cette femme médecin de 50 ans qui souffrait d'une vie affective très décevante parce qu'elle portait toujours, malgré une belle carrière, la croyance que sa présence pesait sur les gens et qu'elle les ennuyait. Il est vite apparu que sa mère était peu disponible et qu'au lieu de lui indiquer pourquoi elle était peu disponible, elle lui répétait à longueur de journée : « *tu m'ennuies* ».

Cela nous permet d'être vigilants par rapport au « *tu qui tue* » (selon une expression de Jacques Salomé)¹ : tu chantes faux, tu es toujours en retard, tu ne ranges jamais ta chambre, tu es égoïste... Nous pouvons apprendre à exprimer nos besoins et indiquer nos limites autrement qu'en agressant. Mais bien sûr qu'en raison de siècles de programmation mentale nous conditionnant à vivre les rapports humains comme des rapports de force, au lieu de dire



© Hélène de Mévius. DR

« j'aimerais t'encourager à suivre un cours de chant afin de développer ton oreille musicale », nous nous contentons de lâcher un « tu chantes faux » générant dans le cœur de l'enfant une croyance négative qui peut bien compromettre sa vie durant son accès au plaisir du chant.

J'observe, depuis plus de 16 ans que j'enseigne la conscience et la communication non violentes, que lorsque les personnes s'appliquent à rétablir de la cohérence entre leur langage et leur intention véritable, entre les mots et le cœur, cela génère une qualité de relation dont je ne dirais pas qu'elle est magique – puisqu'elle résulte d'un processus de conscience qui s'explique – mais dont je peux certainement dire qu'elle émerveille.

C.S. Est-il possible de transmettre les bases de la communication non violente à un tout-petit ?

T. d'A. C'est bien sûr avec les tout-petits que c'est le plus facile, car ils sont proches de cette conscience et pas encore programmés dans des habitudes qui les coupent de leurs besoins.

J'ai pu le constater dans l'accompagnement de mes propres enfants, et reçois chaque jour de nombreux témoignages en ce sens : la communication non violente nous permet d'abord d'exprimer nos besoins avec clarté et sens (ce qui facilite déjà la compréhension de l'autre, même s'il est tout petit, même s'il ne comprend pas encore les mots, car je suis convaincu que les tout-petits captent notre niveau de conscience et donc l'intention qui préside

à notre pensée. Autrement dit, ils sentent si nous sommes dans un rapport de force – même sous des mots paraissant très gentils – ou si nous sommes dans un rapport de collaboration-partage-respect mutuel). Mais ensuite, et surtout, la communication non violente nous permet de sortir de l'illusion que nous savons bien écouter (illusion dans laquelle la plupart des parents et éducateurs se trouvent enfermés, parce qu'ils prennent leur bonne intention pour une compétence d'écoute) et donc d'apprendre à « écouter l'autre "au bon endroit" ».

Je décris cette façon d'écouter l'autre "au bon endroit" dans mon premier livre². Je constate tous les jours – et reçois également de nombreux témoignages en ce sens – qu'un enfant écouté et bien sûr compris au bon endroit se sent reconnu et intégré et manifeste son bien-être par une joyeuse collaboration. Inversement, l'enfant qui ne se sent pas écouté et bien compris ne se sent donc pas reconnu et intégré, et manifeste son mal-être par de la résistance ou de la rébellion. Il s'agit bien d'apprentissages qui ne figurent pas encore dans les programmes scolaires mais y figureront tôt ou tard. Rappelons-nous cette vision de Martin Luther King : « nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères, sinon nous allons mourir tous ensemble comme des imbéciles »³.

C.S. Que pensez-vous du fait que le temps des enfants soit partagé entre les parents et les professionnels de l'enfance ?

T. d'A. Il me semble pertinent de garder à l'esprit que les crèches, garderies et jardins d'enfants sont principalement là pour répondre aux besoins des parents. Ce sont les parents qui éprouvent le besoin d'y placer leur enfant, souvent par nécessité financière d'assurer leur emploi, mais aussi pour d'autres raisons. Il semble que si l'enfant se sent profondément, de tout son être, la priorité absolue de ses parents, parce que la façon d'être de ceux-ci (et donc pas juste ce qu'ils disent) témoigne de cet amour inconditionnel, l'enfant auquel on explique la raison de ce partage du temps peut bien le vivre. Inversement, si les parents sont débordés, stressés et donc inévitablement un peu tendus, secs, voire agressifs dans leur rapport à l'enfant, celui-ci pourra en concevoir l'impression que l'être humain qu'il est n'est pas prioritaire, que la vie est moins importante que les choses, que le faire prime sur l'être. J'ai pu constater dans l'accompagnement des personnes que des adultes gardaient depuis l'enfance l'impression d'être un petit paquet encombrant que l'on place et déplace comme une chose. Ayant eu l'impression d'être chosifiés, ils souffraient de vivre un rapport chosifiant avec les autres.

Les parents sont là pour créer un cadre de sécurité affective qui permet à l'enfant de se sentir bien lesté d'amour



© Fotolia.com/Janek

comme la quille d'un voilier est bien lestée de poids afin de lui permettre de traverser les intempéries sans chavirer.

Faute de ce cadre de sécurité affective, et faute pour certains enfants de se sentir profondément aimés, nous assistons de plus en plus souvent à des tragédies commises par des jeunes de plus en plus jeunes qui n'ont pas plus de respect pour la vie que pour les choses. En Belgique, nous nous souvenons tous de l'adolescent Joe tué d'un coup de poignard par un autre adolescent pour un Ipod⁶⁴.

C.S. Quels sont les besoins en communication pour un tout-petit accueilli en collectivité ou chez une assistante maternelle ?

T. d'A. Comme chacun de nous, mais de façon à mon sens encore plus essentielle vu son âge, le tout-petit a besoin de sentir une présence et une écoute attentive, disponible, bienveillante, clé de son sentiment de confiance et de paix intérieure. Son intégration paisible et joyeuse dans une collectivité sera largement fonction de cette conscience « *je sens l'amour spécifique de mes parents et des personnes qui m'accueillent, je sens donc que je suis accueilli comme je suis – et non comme je "devrais" être – je n'ai donc pas besoin de revendiquer ma place ou de chercher à être reconnu par des cris ou de l'agressivité, au contraire, je me sens joyeux et vais en confiance vers les autres* ».

Il me paraît de plus en plus clair que l'attention portée aux tout-petits, l'écoute de l'être humain unique qu'ils sont et l'encouragement à développer leur propre spécificité dans l'écoute et l'accueil de la spécificité des autres, consti-

tuent la base d'une bonne et juste estime de soi, dont nous savons bien aujourd'hui combien elle est la clé de la qualité et de la richesse de la relation à soi et à l'autre. Comme je l'évoque dans mon dernier livre sur l'intériorité citoyenne, encourager l'estime de soi me paraît un aspect fondamental de l'éducation à la citoyenneté responsable et créatrice⁵.

C.S. Quels mots vous inspirent celui de "paroles" ?

T. d'A. Sens, guérison, ouverture, rencontre. ●

Propos recueillis par Christine Schuhl

Notes de la rédaction

1. Galland S, Salomé J. *Si je m'écoutais, je m'entendrais*. Éditions de l'Homme, 1990.
2. Salomé J. *Parle-moi, j'ai des choses à te dire*. Éditions de l'Homme, 1982.
3. d'Ansembourg T. *Cessez d'être gentil, soyez vrai - Être avec les autres en restant soi-même*. Éditions de l'Homme, 2001.
4. King ML. Rester éveillé au sein d'une grande révolution : discours du 31 mars 1968.
5. Joe Van Holsbeeck, un adolescent belge tué le 12 avril 2006 pour son lecteur MP3 à la gare centrale de Bruxelles. http://fr.wikipedia.org/wiki/Meurtre_de_la_Gare_centrale_de_Bruxelles_du_12_avril_2006
6. d'Ansembourg T. *Qui suis-je. Où cours-tu, À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne*. Éditions de l'Homme, 2008.

Pour en savoir plus

Thomas d'Ansembourg est auteur de trois best-sellers :

- février 2001, *Cessez d'être gentil, soyez vrai - Être avec les autres en restant soi-même* ;
- mai 2004, *Être heureux ce n'est pas nécessairement confortable* ;
- octobre 2008, *Qui suis-je, Où cours-tu, À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne*.

En 2006, il propose une conférence-spectacle coanimée avec la comédienne Dominique Lahaut, *Guerre et Paix dans le couple. Petite mise en scène(s) de ménage*, basé sur des saynètes écrites par le psychanalyste jungien québécois Guy Corneau (disponible en DVD).

Actuellement n'assurant plus de consultations, Thomas d'Ansembourg se consacre aux ateliers thérapeutiques ou de développement personnel, séminaires de communication non violente et conférences qu'il anime. S'inspirant de ses différentes formations et expériences de vie, ces ateliers s'adressent à toute personne qui cherche à mieux se comprendre elle-même, à mieux comprendre les autres, à être plus consciente, bienveillante et responsable, et à trouver plus de sens et de joie à partager.

Contact

E-mail : thomasdanssembourg@skynet.be ;
site : www.thomasdanssembourg.com