

Nous avons lu ...

**Thomas D'ANSEMBOURG**

**Cessez d'être gentil, soyez vrai !  
Les Editions de l'Homme, 2001, 250 p., 20 €**

**Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable  
Les Editions de l'Homme, 2004, 280 p., 20 €**

Thomas d'Anzembourg, belge, ex-avocat puis animateur auprès de jeunes en difficulté, est aujourd'hui psychothérapeute et enseigne la communication non-violente selon la méthode de Marshall Rosenberg.

Ses deux livres sont des outils précieux pour comprendre ce qui se passe dans la relation à soi-même et aux autres et pour mettre en œuvre de nouvelles représentations et des comportements différents, susceptibles d'apporter plus de bien-être au quotidien, d'efficacité et de plaisir dans la relation, de sens et d'intensité à la vie.

Le premier ouvrage nous invite à prendre conscience de ce que nous vivons vraiment (nos besoins, nos émotions et sentiments - dont des listes très complètes sont dressées en fin de livre -), de ce que l'autre vit lui aussi, et à créer les conditions d'une vraie rencontre. L'auteur propose une démarche en quatre temps : observation du vécu, identification de l'émotion ou du sentiment, écoute ou affirmation du besoin, expression d'une demande ou prise d'une décision.

Il décrypte les mécanismes qui génèrent de la violence : les jugements, étiquettes et catégories, auxquels il faut substituer l'écoute; les automatismes de pensée (croyances, préjugés, a priori) auxquels il faut substituer l'ouverture et la recherche; la pensée binaire (soit..., soit... ; ou..., ou...) à laquelle il faut substituer la pensée complémentaire (et..., et...); le langage culpabilisant ou déresponsabilisant (assimiler la personne et son acte, message « tu... » qui tue...) auquel il faut substituer le message « je... » d'affirmation de soi et d'expression des ressentis.

Il propose enfin quelques méthodes simples pour vivre mieux et habiter le moment présent : trois minutes trois fois par jour pour se relier à soi-même, gratitude pour ce qui va bien afin d'affronter mieux ce qui va mal, acuité de conscience et de cœur.

Développer l'estime de soi, cultiver la confiance en soi et en l'autre, accueillir la différence, s'ouvrir aux désaccords, prendre soin de nos colères, apprendre à dire non et à accueillir le non de l'autre sans soumission ni agression, partager nos valeurs, expliquer le sens et le bien fondé des règles, voici autant d'invitations faites par d'Anzembourg, assorties d'exemples tirés de son expérience de formateur et d'accompagnateur.

Le deuxième livre développe plusieurs passages du premier. L'auteur dénonce l'illusion que pour être heureux, il faudrait se sentir bien tout le temps et mener la vie dont on a rêvé à tous points de vue. Il cerne les pièges anti-bonheur qui limitent notre vie : nous avons plus appris à faire qu'à être; nous n'avons pas mis notre sécurité et notre confiance en nous, mais dans le regard de l'autre ; nous avons appris que la différence est menaçante ; nous n'avons pas appris à dire ni à entendre NON; nous n'avons pas appris à bien vivre nos sentiments ni à les utiliser de manière satisfaisante. Il propose des apprentissages pratiques pour nous libérer de ces pièges, nous propose de bien gérer nos colères et d'écouter nos peurs pour les surmonter.

Thomas d'Anzembourg célèbre la vie. Il parle de son expérience avec simplicité, modestie, et humour. Il nous invite à vivre avec plus de vigilance, de vitalité et de responsabilité personnelle. Il affirme le pouvoir individuel de contribuer au changement et de travailler à une conscience commune nouvelle, en cultivant nos élans profonds. Il appelle à une spiritualité incarnée dans le contentement

intérieur - malgré les inconforts et les épreuves -, dans le sentiment d'appartenance et de communion à l'Univers, dans la relation à l'autre, et dans l'action pour transformer peu à peu la société, là où chacun est le mieux à sa place.

L'auteur entre dans le domaine politique en encourageant « l'intériorité citoyenne » et « l'insurrection citoyenne ». Il appelle nos sociétés à cultiver une culture de paix, il propose que les médias se donnent comme règle de diffuser au moins autant de bonnes nouvelles que de mauvaises, que les méthodes de résolution non-violente des conflits soient mises en œuvre dans tous les domaines, y compris international... Il cite le grand Bernanos « Ce ne sera pas la cruauté qui sera la cause de notre extinction, (...) mais la docilité, l'absence de responsabilité de l'homme moderne, son acceptation vile et servile du moindre décret public ».

Etienne GODINOT