

# « Cessez d'être gentils, soyez vrais ! »



© D.R.

## Thomas d'Ansembourg

Il a été avocat, puis consultant juridique en entreprise pendant 15 ans et responsable d'une association de jeunes en difficulté pendant 10 ans. Depuis 1994, il travaille comme psychothérapeute, consultant en relations humaines et formateur certifié en Communication Consciente et Non Violente. Il anime des conférences illustrées de jeux de rôle et des ateliers de transformation et d'éveil.

## PAROLE DE SAGESSE

### Amour et vérité

« La vérité est une lumière qui donne sens et valeur à l'amour. (...) Dépourvu de vérité, l'amour bascule dans le sentimentalisme. L'amour devient une coque vide susceptible d'être arbitrairement remplie. C'est le risque mortifère qu'affronte l'amour dans une culture sans vérité. (...) La vérité libère l'amour des étroitesse de l'émotivité. »

Extrait de *La charité dans la vérité*, troisième encyclique du pape Benoît XVI, publiée en 2009.

**Analyse.** Gentillesse ne rime pas toujours avec franchise... Nous cachons souvent ce que nous pensons vraiment, pour ne pas risquer de déplaire, de décevoir ou d'entrer en conflit. La vraie gentillesse, c'est choisir de vivre des relations en vérité.

**A**gis avec gentillesse, mais n'attends pas de la reconnaissance », conseillait déjà au VI<sup>e</sup> siècle le philosophe chinois Confucius. En effet, la vraie gentillesse est la disposition profonde de notre être à prendre soin, à veiller au bien-être des autres pour la simple joie de donner, sans attente. Elle fait la richesse, la finesse et la fidélité des liens. La fausse gentillesse est notre vieille et tragique habitude de porter un masque par peur du regard de l'autre, de dire oui quand nous pensons non, de prétendre « Tout va bien » quand intérieurement nous savons parfaitement que « Rien ne va plus », et ce, non pour donner joyeusement de nous-mêmes, mais pour éviter les conflits ou pour obtenir de façon indirecte et souvent inconsciente la satisfaction de certains besoins humains fondamentaux (reconnaissance, intégration, valorisation, etc.), faute d'avoir appris à en prendre soin en conscience. Elle entraîne l'appauvrissement, la complication et la précarité des liens.

Depuis plus de quinze ans que j'accompagne des êtres humains de toutes conditions à travers les cycles et saisons de la vie, j'ai acquis la conviction que la vraie gentillesse est l'expression de notre nature profonde, un élan d'amour. Regardez la tendresse spontanée des enfants, regardez les trésors de générosité retrouvée lors des catastrophes humaines, mais également vécue quotidiennement dans certaines communautés : famille, quartiers, villages. Les gens n'attendent qu'une chose, c'est d'être gentils et qu'on le soit avec eux. Je ne suis

pas dans l'angélisme pour autant. Pour m'être notamment occupé de jeunes de la rue pendant dix ans (puis, comme thérapeute, de bien des gens qui exprimaient leur souffrance par l'agressivité en actes, paroles et silences), j'ai simplement appris que la violence n'est pas l'expression de notre nature profonde mais l'expression de la frustration de notre nature profonde. D'où l'importance d'apprendre à connaître et à respecter celle-ci. Il s'agit bien d'un apprentissage à faire : nos écoles et nos systèmes d'éducation nous apprennent à bien faire, pas à bien être.

## PEURS D'ENFANCE

D'où vient alors la fausse gentillesse ? Elle est une manifestation de la peur (de soi et de l'autre) qui résulte inévitablement – tout comme l'agressivité d'ailleurs – du fait de ne pas bien se connaître, de ne pas bien discerner son centre ni ses limites, et donc de ne pas se sentir en sécurité à l'intime de soi. J'observe que, pour beaucoup, ce climat de peur s'installe dès l'enfance, du fait de cette autre vieille et tragique habitude qui consiste à vivre les rapports humains comme des rapports de force (domination / soumission / compétition). Celle-ci résulte elle-même de l'habitude qui a longtemps prévalu d'éduquer nos enfants – malgré nos plus belles intentions – dans un climat où l'amour est vécu comme conditionnel. Rappelons nous : nous avons (presque) tous entendu des phrases comme « Tu serais gentil de ranger ta chambre ; tu serais gentil de travailler un peu plus à l'école ; tu serais gentil de venir déjeuner chez ta grand-mère,

## LEXIQUE

### Célébrer

Célébrer, c'est fêter la vie sous toutes ses formes, ses états et saisons ; c'est être présent, à la bonne heure, en toute chose, les naissances et arrivées comme les deuils et les départs et témoigner de la gratitude pour tout ce qui est. Dans les relations, c'est notamment être attentif à témoigner de la reconnaissance autour de nous. La reconnaissance est la vitamine de la relation : elle apporte une bûche sur le feu de l'amitié. Remerciez donc et, lorsque l'on vous remercie, ne vous contentez pas d'annuler l'hommage en répondant « De rien ! », comme si vous n'existiez pas : goûtez le merci, en célébrant l'échange avec l'autre : « Je suis heureux que mon attention t'ai plu, c'était l'occasion pour moi de mesurer et aussi de te dire combien je tiens à toi et à notre relation. » Célébrer, c'est se sentir vivant dans l'univers vivant.

etc. » Cela, nous l'avons entendu avec nos oreilles. mais ce que nous avons inconsciemment encodé à l'intime de nous-mêmes, dans notre propre disque dur – et qui risque de nous télécommander notre vie durant – est d'un tout autre ordre. Dans notre inconscient, la phrase est devenue : « Je t'aime si tu ranges ta chambre, je

## « Je t'aime si tu es gentil... »



Notre gentillesse est souvent faussée car elle repose sur notre besoin vital d'être aimé et reconnu.

t'aime si tu *performs* à l'école, je t'aime si tu fais plaisir... » Il en résulte, pour nombre de gens, un profond et inévitable sentiment d'insécurité affective ancré dans la croyance : « Si je ne fais pas tout bien, si je dis non, on ne m'aimera pas, donc je tente désespérément de tout bien faire et de dire oui à tout. »

### PAS DE RELATIONS SAINES

Si cette croyance n'est pas démantelée par un travail de conscience, elle peut compromettre la capacité à vivre des relations authentiques et saines car elle empêche autant l'estime et l'expression justes de soi que l'écoute et l'accueil de l'autre. Elle rend impossible la traversée lucide et constructive des conflits et peut finalement anesthésier complètement la capacité d'abandon dans la confiance, la créativité et même l'élan de vie.

### TÉMOIGNAGE

## « On s'engueule à l'entracte ! »

À vouloir être gentils pour se faire plaisir, Maud et son mari se disputent à chaque fois qu'ils vont au théâtre.

**J'adore aller au théâtre et à l'opéra, j'y retrouve des copines, je me laisse prendre par le spectacle et l'émotion, je verse toujours une petite larme et j'adore papoter à l'entracte.** Mon mari, lui, déteste cela ; il s'impatiente, commente à haute voix la performance des acteurs, ne s'émeut de rien et se retourne vingt fois dans son fauteuil en soupirant. Alors je m'énerve, cela me gâche la soirée et on s'engueule à l'entracte et dans

la voiture. Seulement, chaque fois que je réserve une place de spectacle, il a peur que je n'attrape pas le dernier métro ou que je ne trouve pas de taxi, alors, pour être gentil, il m'accompagne. Et moi, pour être gentille – puisqu'il est si gentil – j'accepte ! Et nous passons tous les deux une soirée infernale. Je ferais beaucoup mieux d'être vraie et de lui dire la prochaine fois : « Je suis très touchée que tu te fasses du souci pour mon retour ce soir, parce

que j'aime sentir que tu tiens à ma sécurité et à mon confort, et en même temps, je ne suis pas assurée que cela te fasse vraiment plaisir de m'accompagner. Comme j'ai besoin que nous passions tous les deux une bonne soirée et particulièrement que je puisse savourer mon spectacle sans me faire de souci pour ton bien-être, je te propose de faire ce qui te plaît vraiment de ton côté, et je me débrouillerai pour rentrer. Comment te sens-tu par rapport à cela ? »

« Cessez d'être gentils, soyez vrais ! »

Cette croyance est un des pièges anti-bonheur (qui mène notamment à l'hyperactivité des adultes et au *burn out*) - que j'expose dans mon livre *Être heureux ce n'est pas nécessairement confortable*. Ce n'est effectivement pas confortable de constater que ce que je croyais faire par générosité, pour le bien de autres, pour donner de l'amour à ma famille, mon association, mon travail, dans un complet désintéressement, je le faisais en fait par insécurité, pour mon propre bien, par peur de manquer d'amour et d'accepter que cette façon de prétendument aimer est stressante pour soi et peut se révéler étouffante pour les autres. Mais comment voulez-vous être heureux si vous êtes mu par la peur de perdre et non par la joie de contribuer ?

Cette croyance crée également la mécanique de la cocotte minute : si, sous le couvercle de ma (fausse) gentillesse, je rentre mes désaccords, mes tristesses et mes colères, par peur du regard de l'autre ou pour ne pas déranger et éviter le conflit, tôt ou tard j'exploserai dans l'agression de l'autre ou imploserai dans l'agression retournée contre moi-même. Qui n'a pas dit à l'autre (ou du moins pensé) : « Toi, tu es la goutte qui fait déborder mon vase ! », sans réaliser l'absurdité de cette pensée. En effet, qui est responsable de mon vase : l'autre ou moi ? Il s'agit donc d'apprendre à être vrai pour constater et dire, à temps et à la bonne personne et dans la bonne mesure : « Je me sens triste et en colère, j'ai besoin d'en parler parce que je tiens à notre relation et j'ai peur de la compromettre en explosant plus tard : voudrais-tu m'écouter ? »

### UN MASQUE TROMPEUR

Épuisement professionnel ou familial, dépression, *burn out*, agressivité ou violences (avec leurs dérivés que sont les multiples attitudes compensatoires, du *workalcoolisme* aux achats compulsifs) nous voyons à quels risques nous mène la fausse gentillesse sous son masque trompeur ! Et combien le travail d'intériorité se révèle un engagement citoyen ! Alors, est-ce possible d'exprimer notre ressenti, d'être soi-même sans se départir de la gentillesse ? C'est le sous-titre de mon premier livre : *Être avec les autres en restant soi-même*. La réponse est : bien sûr, nous pouvons apprendre à être vrai et bien-

veillant, même dans la colère. Mais pour cela, il y a un nécessaire apprentissage, qui commence par s'ouvrir à la bienveillance vis-à-vis de soi-même, même des parties qui sont dans l'ombre, et d'apprendre à les comprendre et les réconcilier (particulièrement celles que la culpabilité maintient en conflit). C'est ce discernement et cette pacification intérieure qui permettent de s'ouvrir aux autres, avec une bienveillance ancrée dans l'expérience. Faute de cet ancrage, si notre part d'ombre nous terrifie ou nous fait honte, comment accueillir celle de l'autre ? Pour moi, la pratique de la *Communication Non Violente* a été pour cela une vraie révélation

### S'OUVRIR À UNE VIE INTÉRIEURE

Heureusement, il me semble que de plus en plus de gens veulent quitter leur "enfer-mement" dans leurs habitudes de fonctionnement et leurs automatismes de pensée. Ils s'ouvrent à la compréhension de leur vie intérieure pour y démonter leurs conditionnements et se rendre ainsi disponibles à l'élan de vie. Je rencontre de plus en plus d'êtres en quête d'une vie spirituelle transformante et nourrissante, qui prennent conscience que l'Esprit à beau souffler sur les barques amarrées, il ne porte loin que les cœurs qui acceptent de défaire les entraves de l'ego et de s'ouvrir à l'Être. ▲

### ALLER PLUS LOIN

QUI FUIS-JE, OÙ COURS-TU, À QUOI SERVONS NOUS ? VERS L'INTÉRIORITÉ CITOYENNE, Thomas d'Ansembourg, Ed. de l'Homme, 2008.

CESSEZ D'ÊTRE GENTIL SOYEZ VRAI : ÊTRE AVEC LES AUTRES EN RESTANT SOI-MÊME, Thomas d'Ansembourg, Ed. de l'Homme, 2004.

L'ART D'ÊTRE BON Stefan Einhorn, Ed. Belfond, 2008.

LES MOTS SONT DES FENÊTRES (OU BIEN CE SONT DES MURS) : INTRODUCTION À LA COMMUNICATION NON VIOLENTE Marshall-B Rosenberg, Ed. La Découverte, 2004.

SITE SUR LA NON-VIOLENCE : [www.nvc-europe.org](http://www.nvc-europe.org)

### Quatre clés pour...

# Apprendre la vraie gentillesse

**1 Trois minutes trois fois par jour.** Sous cette formule quasi homéopathique, je propose d'intégrer la connaissance de soi par la fréquentation consciente de notre être profond. Pour beaucoup d'entre nous la seule position d'assise silencieuse, recommandée par bien des traditions, fait trop peur : nos sociétés ont perdu toute référence à ces traditions et, de ce fait, peu de gens savent tout le bénéfice qu'il y a à conjuguer silence et immobilité, dans la disponibilité à l'Esprit. Trois minutes, guidées par l'écoute de nos sentiments et de nos besoins, constituent une discipline qui nous permet de les comprendre et donc d'en retrouver la maîtrise (Plutôt que de les refouler, rappelons-nous : les émotions dont nous ne nous occupons pas s'occupent de nous !) et petit à petit d'aligner notre vie sur notre élan de vie propre, en ayant fait de la place pour le Souffle.

**2 Apprendre à dire non.** Vous recevez une invitation mais vous vous sentez trop fatigué(e). Plutôt que de vous mélanger les pinceaux et d'inventer un pieux mensonge, clarifiez ce à quoi vous dites oui quand vous dites non. Maintenant que vous pratiquez cette écoute intérieure, vous allez développer bien plus d'aisance à dire « Oui, je te suis reconnaissant pour ton invitation, mon conjoint et moi nous tenons à l'amitié que nous partageons avec toi et serions heureux de nous revoir ; en même temps - je tiens à la sincérité - j'ai vraiment besoin de me reposer et ma priorité sera de me coucher tôt ; à bientôt ». Vous remplacez le « Non je ne suis pas libre » par « Oui à l'amitié, la sincérité et au respect mutuel ». Voulez-vous qu'on vous aime pour ce que vous faites ou pour ce que vous êtes ? Devant la confusion chaque jour dans le monde, vous n'allez quand même pas en rajouter en y apportant la vôtre par un pieux mensonge ? Notre planète n'a-t-elle pas urgemment besoin de l'hygiène de conscience du plus grand nombre ?

**3 Quitter la pensée binaire (ou dualiste).** Dégagez vous de cette vieille habitude occidentale de la pensée binaire qui nous maintient dans la croyance : « Soit je dis oui et l'autre sera rassuré que je l'aime et moi d'être aimé ; soit je dis non et l'autre va bien sûr croire que je ne l'aime pas et il ne m'aimera plus. » Soit/soit, ou/ou. On est pieds et poings liés dans l'amour conditionnel ainsi que dans un mode de pensée qui entretient la division plutôt que de nourrir l'unité. L'exemple ci-dessus nous montre comment déjouer ce piège de la pensée binaire par la pensée complémentaire : « Je t'aime et te respecte, et je m'aime et me respecte. »

**4 La vérité, toute la vérité.** Osez nommer tous les enjeux. Je suis frappé de voir combien il nous est encore difficile - bons garçons, bonnes filles que nous sommes - d'oser dire tout le bien que nous pensons, toute l'affection que nous ressentons. Quel parent pense à préciser : « Je t'aime de tout mon être et j'apprécie ton goût de la liberté et ta fantaisie, et en même temps je n'en peux plus d'être la seule personne à ranger cette maison, j'ai besoin d'aide et de réciprocité. Voudrais-tu assurer telle tâche ? » ▲