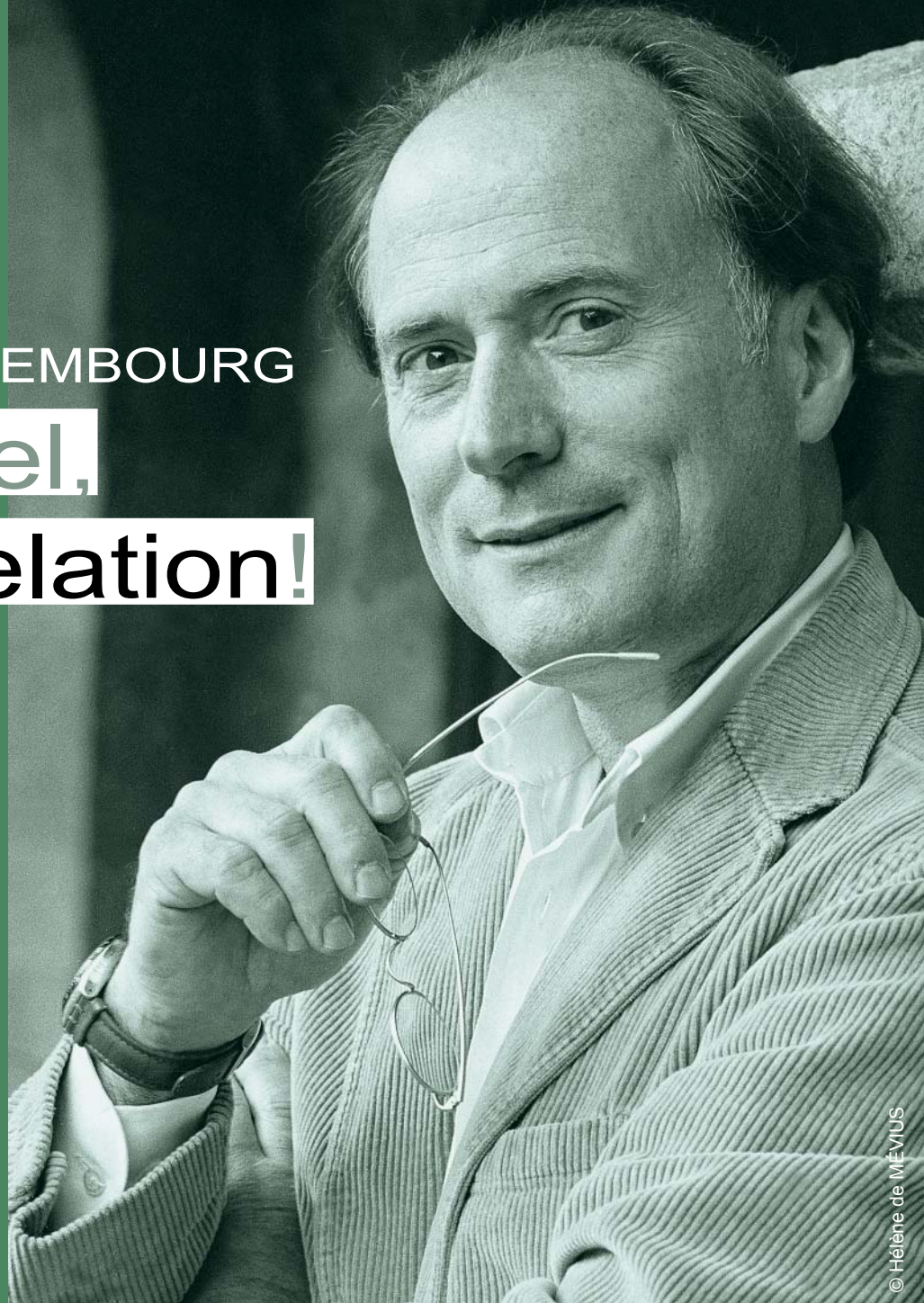


THOMAS D'ANSEMBOURG

L'essentiel, c'est la relation!

Son livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* a fait un carton. Dix ans après sa parution, cet ancien avocat, formé à la communication non violente et devenu psychothérapeute par envie d'assistance à personnes en danger, nous invite plus que jamais à ouvrir cœur et conscience pour retrouver le vrai sens de la vie.



© Hélière de MEVIVUS

Dans votre dernier livre¹, vous parlez de l'intériorité citoyenne comme d'une capacité à se retirer à l'intérieur de soi pour pouvoir s'observer, se laisser mettre en question. C'est important d'avoir cette démarche-là?

Thomas d'ANSEMBOURG: Pour moi, c'est fondamental, dans chacune de nos vies, de pouvoir prendre du recul, de ne pas être juste l'acteur de ce qu'on fait, mais d'en être aussi le spectateur. Nous sommes des êtres de conscience, et nous avons besoin de l'exercer pour éviter d'être pris dans des automatismes. Je recommande d'avoir régulièrement, dans la journée, des temps de recul, de ressourcement,

de respiration, pour vérifier que l'on est bien sur son axe, que l'on reste ancré dans son élan de vie et que l'on n'accumule pas des inconforts, de la tristesse, de la colère ou de l'impuissance. À mon sens, ce travail d'hygiène psycho-spirituel est nécessaire individuellement, mais aussi lors de moments de partage en groupe. J'ai eu l'occasion d'animer des groupes de parole en soins palliatifs pendant 5 ans. J'ai pu voir le bénéfice extraordinaire qu'il y avait, pour des équipes travaillant ensemble, d'avoir un lieu de parole où l'on sait qu'une fois par mois, par exemple, on a 2h en équipe pour parler de tout sans jugement, sans critique, en osant dire les difficultés et en se remettant soi-même en question.

C'est un travail d'intériorité, mais que l'on fait ensemble.

Cela ne demande-t-il pas beaucoup de courage?

TdA: Tout travail d'intériorité demande du courage! Ne serait-ce que celui de s'arrêter, de faire silence, de s'écouter. C'est bien pour cette raison que si peu de personnes le font. Mais c'est vraiment salutaire, parce que le sens de la vie n'est pas de faire, mais d'être.

Dans l'enseignement, comme dans la vie en général, l'essentiel, pour vous, c'est la relation?

TdA: C'est fondamental. La relation d'abord, le résultat ensuite. Mais ce

n'est pas comme ça que nous avons été éduqués. C'était plutôt: le résultat d'abord, et la relation s'il nous reste du temps. Et c'est cela qui génère tellement de tensions. Je nous invite à la vigilance, à voir que nous avons des apprentissages à faire pour rétablir le sens de la relation. De plus en plus d'enseignants se forment à cette approche, qui ne fait pas partie de leur cursus. Ils réalisent que dès qu'ils en comprennent mieux les enjeux, ils retrouvent un pouvoir de transformation de la relation qui permet vraiment une synergie, une collaboration, une joie d'être ensemble qui n'existait pas avant.

Donne-t-on suffisamment place, à l'école, aux besoins fondamentaux d'identité, de reconnaissance, de sens, etc.?

TdA: Je n'en suis pas sûr, notamment pour ce qui est de la question du sens. Le professeur commence-t-il son cours en vérifiant si les enfants ont compris le sens d'être assis 7h par jour, s'ils ont accepté cette contrainte et en voient le bénéfice? La plupart du temps, non. On leur dit: *"Restez assis, ne faites pas de bruit"*, et on impose des choses sans leur avoir expliqué: *"Vous savez, être assis, ça vous permet d'être concentrés; être concentrés, ça vous permet d'intégrer une matière; et cette matière a du sens parce qu'elle permet ceci... Est-ce que cela fait sens pour vous?"* Personnellement, j'ai déploré que l'on m'impose des matières sans me donner le sens. Nous avons besoin de sens comme de pain. Et aujourd'hui, les jeunes nous disent ou nous font comprendre: *"Dis-moi le sens de ce que tu me demandes, je vérifierai si j'adhère, et si ce n'est pas le cas, tu peux toujours courir!"*

Faut-il imaginer, à l'école, des lieux et des moments qui permettent de dire ses difficultés, d'aider à la construction de soi?

TdA: À circonstances nouvelles, attitudes nouvelles. Aujourd'hui, il y a malheureusement de nombreuses familles décomposées, recomposées, avec beaucoup de désarroi à la clé. Nombre d'enfants souffrent de ne pas trouver leur place, de ne pas se sentir écoutés. Ce serait, en principe, le rôle de la

famille, mais puisqu'elle ne le fait pas, que fait-on? On laisse un vide, ou on instaure quelque chose? Je ne dis pas que l'école doit se substituer à la famille, mais je pense que c'est l'occasion pour elle de proposer de nouveaux apprentissages, qui n'étaient peut-être pas nécessaires précédemment, mais qui se révèlent urgents aujourd'hui: l'apprentissage de la relation, de l'écoute et de la compréhension de soi et de l'autre, la résolution non violente des conflits comme une condition de base du vivre ensemble. Tôt ou tard, ce sera dans les programmes scolaires, parce que nous assistons aujourd'hui à un extraordinaire métissage de cultures et de populations. Nous allons devoir apprendre à cohabiter avec toutes sortes de différences, et cela nous demande de nouvelles capacités.

L'enseignement catholique n'a-t-il pas un rôle tout particulier à jouer en la matière?

TdA: Absolument! Le Christ nous a démontré que l'essentiel, c'est la relation, la bienveillance, l'écoute mutuelle, l'Esprit. Si nous voulons être cohérents par rapport à la tradition chrétienne, nous avons besoin d'apprendre (pour nous-mêmes) et d'enseigner (aux enfants) des approches inspirées qui font sens. L'enseignement catholique est là pour indiquer des perspectives, montrer le vivre ensemble, témoigner des valeurs de solidarité, de partage, de respect, etc. Cela demande que chacun se remette en question. Il y a un énorme travail de cohérence à faire pour que ces valeurs soient pratiques et pas seulement intellectuelles.

Vous parlez des habitudes de violence subtiles, souvent inconscientes, qu'il faudrait démanteler. À l'école aussi?

TdA: Je nous invite à un travail d'observation et de remise en question de la "violence éducative ordinaire". Il y a malheureusement, de façon très perverse, une sorte d'attachement à un système dont nous avons souffert nous-mêmes et dont nous savons qu'il fera forcément souffrir. Il est pertinent, à mes yeux, de réaliser que nos façons d'être sont tellement encodées dans des rapports de force domination-soumission que nous avons du mal à imaginer que l'on puisse vivre des rapports de collaboration. Or, de quoi nous parle l'Évangile, si ce n'est de collaborer et de quitter les rapports de pouvoir? Mais si nous n'avons pas fait un travail de démantèlement du rapport de force en nous, nous le reproduisons

inévitablement. Nous avons tous besoin de structure pour grandir, mais on peut prodiguer de la structure autrement que par la punition et la récompense. Le rapport de force de domination-soumission, du *"Je sais, et toi tu ne sais pas"* a peut-être pu fonctionner pendant des siècles, mais je constate simplement que ça ne fonctionne plus. Pour avoir travaillé avec des jeunes de la rue pendant 10 ans, j'ai pu constater que la discipline imposée de l'extérieur fonctionne rarement. Par contre, quand le jeune comprend le sens de ce qu'on lui demande et qu'il voit le bien-être qu'il en aura, même si ce n'est pas forcément confortable, il est le premier à être motivé.

Mais cela nécessite que les jeunes aient en face d'eux des adultes qui soient bien dans leurs baskets et qui, eux-mêmes, comprennent le sens de ce qu'ils font...

TdA: Cela demande des adultes qui ont travaillé sur eux, qui ont vérifié leur motivation, qui sont inspirés par ce qu'ils font et qui ont vraiment décidé que la relation était l'essentiel. Cela nécessite une démarche personnelle importante. J'observe, en tant que parent ou accompagnant d'enseignants qui vont mal, que si l'on n'apprend pas à se connaître, à s'aligner sur son élan de vie, à intégrer de nouvelles façons d'être avec soi et avec l'autre, à travailler la traversée du conflit, l'écoute bienveillante sans pour autant démissionner de soi-même, à travailler la capacité à dire "non" de façon claire, explicite et encourageante pour l'autre, on entre inévitablement dans des conflits, des tensions, des mécanismes de rejet, de rébellion, qui nous prennent énormément d'énergie. Cette énergie, nous aurions pu la consacrer à l'intégration de nouvelles capacités. Il ne faut pas faire 150 thérapies pour ça! Des outils pertinents existent. Quelques jours d'apprentissage permettent de vivre les rapports humains à un tout autre palier de conscience. Nous ne sommes pas sur terre pour nous chamailler, faire les choses à contrecœur, être coincés dans une discipline dont nous ne comprenons pas le sens. Nous sommes sur terre pour être joyeux, libres, féconds... C'est cela, le sens de la vie! ■

INTERVIEW ET TEXTE

MARIE-NOËLLE LOVENFOSSE

1. *Qui suis-je, où cours-tu, à quoi servons-nous? Vers l'intériorité citoyenne*, Éditions de l'Homme, 2008

À LIRE...

■ *Cessez d'être gentil, soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même* (2001)

■ *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* (2004)
Aux Éditions de l'Homme