



## **L'intériorité citoyenne : prendre soin de soi et du monde**

Synthèse de la conférence de Thomas d'Ansembourg

14 novembre 2017, Casino de Montbenon, Lausanne

*Face aux enjeux contemporains, la vie intérieure devient citoyenne. Un développement personnel et spirituel profond est la clé d'un développement social durable. En déjouant les pièges de l'ego, en pacifiant l'être et en le libérant de la « course à tout bien faire », l'« intériorité citoyenne » est une manière de cultiver le meilleur de soi pour le mettre au service du bien commun. Elle est une voie pour sortir des impasses économiques et écologiques actuelles.*

### **« On n'est pas là pour rigoler »**

La capacité d'un être humain à créer du changement s'enracine moins dans son savoir ou son savoir-faire que dans son savoir-être. Or, historiquement, nous sommes issus d'une culture du malheur. La paix entre pays européens est relativement récente, mais jusqu'à la moitié du XX<sup>e</sup> siècle la jeunesse servait de chair à canon tous les 25 ou 30 ans, pour une nouvelle guerre. On a donc engrammé cette injonction subliminale : « On n'est pas là pour rigoler. » On le vit dans notre rapport au travail et on l'apprend à nos enfants. A l'école, eux non plus « ne sont pas là pour rigoler ». Notre société cherche le bonheur, mais en même temps se sabote dans cette quête à cause de cette injonction. Comment changer cela ?

### **La joyeuse expansion de soi**

Le titre de travail de mon livre *Du JE au NOUS* était « Qui fuis-je, ou cours-je, à quoi sers-je ? » J'accompagne des personnes depuis vingt-cinq ans et je constate que la plupart d'entre elles se sentent engluées dans des problèmes du quotidien. Or, les questions pratiques se résolvent facilement si on trouve une réponse personnelle et vivante à ces trois questions : Qu'est-ce que je fuis ? Où est-ce que je vais ? A quoi je sers ? Il s'agit de se poser ces questions avant que nous n'y soyons contraints par l'épreuve, la maladie ou l'accident, lesquels nous signifient que nous ne sommes plus sur notre chemin. Car le sens de la vie est la joyeuse expansion de soi. Mais à cause de notre culture du malheur, nous sommes plutôt dans la contraction et la méfiance.

*« Si on est en paix avec soi-même,  
on est aussi en paix avec les autres.  
On devient même apaisant  
pour notre entourage. »*

La bonne nouvelle, c'est que cette méfiance n'est qu'une attitude face à la vie. Il s'agit de transformer cette attitude. Et transformer aussi notre rapport à l'autre : dans un écosystème relationnel, si on fait ce que l'on a toujours fait, on obtient ce que l'on a toujours obtenu.

Le premier pas consiste à changer notre rapport à nous-même. Cette démarche intérieure est un préalable au changement du monde, car si on est en paix avec soi-même, on est aussi en paix avec les autres. On devient même apaisant pour notre entourage. C'est toute la force de la non-violence : se changer soi-même change le monde.

### **L'intelligence émotionnelle, enjeu de sécurité publique**

On voit bien ici qu'on dépasse le développe personnel. On est pleinement dans le développement social durable. On a créé un monde centrifuge et ceux qui n'arrivent pas à se tenir au centre de cette folie n'ont plus rien à perdre. C'est à mon sens ce qui explique certaines explosions de violence. Avec les attentats de Paris ou de Bruxelles, on est face à des enjeux de sécurité publique. Or, à la base de cette violence, il y a un manque de discernement et de vocabulaire pour identifier et exprimer nos ressentis.

*« Il faut être proche de soi  
pour pouvoir être proche de l'autre  
et entendre son ressenti. »*

J'étais frappé, lorsque j'étais avocat, de constater que la plupart des conflits que j'accompagnais étaient liés à des malentendus, causés par une mauvaise écoute ou une mauvaise formulation. On retrouve ici l'enjeu de la connaissance de soi, de l'écoute et de l'empathie. Face à l'épidémie de violence que l'on observe dans le couple, à l'école, dans les organisations ou encore avec le terrorisme, on a besoin de développer un mouvement de grande ampleur. On doit apprendre à développer notre intelligence émotionnelle qui permet d'être proche de soi, et donc de l'autre. Et de l'écouter dans ce qu'il ressent.

Cela implique de remettre en question notre système de pensée : pour parvenir à *agir* différemment, il faut *penser* autrement. Apprendre par exemple à distinguer les faits de l'effet qu'ils produisent sur moi. Par exemple, une patiente me disait : « Ma fille est quelqu'un de difficile. » Elle présentait cela comme un fait. Sa fille rentrait tous les jours de l'école en râlant : « Fait chier l'école ! » Ça, c'est le fait, mais sa mère le confondait avec l'effet que cette phrase avait sur elle. Du coup, elle enfermait sa fille dans un système de pensée. Comment relationner facilement avec quelqu'un qu'on juge difficile ? Après avoir compris la situation, cette mère a été capable d'écoute bienveillante et leur relation s'est transformée.

### **Réenchanter nos vies**

La vie nous veut du bien. A partir du moment où j'ai aimé la vie, elle m'a montré combien elle était généreuse avec moi. Nous avons tous le pouvoir de réorienter notre vie vers l'enchantement. Mais cela n'a rien d'automatique. C'est un processus qui nécessite qu'on s'implique. Développer une intériorité pacifiée, c'est un apprentissage. Il faut y consacrer du temps et des efforts. C'est laborieux, mais cela en vaut la peine. Aujourd'hui, nous avons à notre disposition plein d'outils, très performants, pour retrouver le fil rouge de notre existence,

de la sophrologie à la communication non violente, en passant par la méditation ou les thérapies.

*« Nous sommes souvent enfermés dans une pensée binaire.  
Il convient de la remplacer par une pensée complémentaire  
qui consiste à envisager le « et » plutôt que le « ou ».*

La première démarche consiste à savoir qui l'on est. A reconnaître les « logiciels » liés à notre famille ou notre milieu, que nous avons téléchargés et qui ne sont pas nous. Ensuite, il faut sortir de la pensée binaire et la remplacer par une pensée complémentaire qui consiste à envisager le « et » plutôt que le « ou ». A ce propos, je me souviens d'une patiente : elle avait vingtaine d'années et avait fait deux tentatives de suicide. C'était une artiste, mais elle voulait aussi faire de l'humanitaire. Elle se sentait obligée de choisir soit la création, soit l'altruisme. En ayant trouvé les clefs d'une intériorité transformante, elle a pu créer *et* aider l'autre, c'est-à-dire combiner les deux dans l'art-thérapie.

### **Nous sommes des êtres infinis**

Notre souffrance, comme celle de cette jeune femme, provient souvent d'un sentiment de division alors que nous cherchons l'unité. D'une impression de vide alors que nous aspirons à la complétude. Nous sommes des êtres infinis coincés dans un corps fini. Comme si nous avions gardé les habits de quand nous avions à 14 ans... Nous ne pouvons pas nous y sentir à l'aise. Il nous faut nourrir cette partie infinie de nous par diverses pratiques comme la prière, la méditation, le lien à la nature, la création, le chant, la danse, etc.

*« Plus notre paix intérieure se stabilise et s'amplifie,  
plus elle se transpose aux situations difficiles.  
Cette paix se révèle aussi contagieuse... »*

Cette « nourriture intérieure » nous permet de parvenir à un contentement intérieur. A une relation apaisée entre toutes les parties de nous-mêmes, y compris notre part d'ombre. Cela nous permet une relation apaisée à l'autre et à ses parts d'ombre. La seule façon d'être présent à l'autre dans sa difficulté est d'être présent à ses propres difficultés. Plus notre état de paix intérieure se stabilise et s'amplifie, plus il se transpose aux situations difficiles. Il nous aide au discernement du quotidien. Cette paix se révèle aussi contagieuse : par notre attitude bienveillante, nous transformons nos écosystèmes relationnels. Nous créons des climats pacifiants avec nos proches.

### **L'hygiène de la douche psychique**

Dans une telle démarche, on finit par se lever le matin pour s'enchanter d'être vivant dans un monde vivant. Nous comprenons que cet enchantement est nourri de nos relations sociales, notre travail, notre vie familiale. Tous ces aspects du quotidien sont des moyens, et pas une fin en soi. Si nous habitons notre quotidien avec conscience et discernement, si nous sommes aimants, alors nous devenons un aimant et les choses viennent à nous.

Pour cela, chaque jour en rentrant du travail, il faut faire une pause. Ce sas de décompression intérieur permet, par exemple, de ne pas faire subir à nos proches la colère que nous pouvons ressentir pour nos collègues ou notre hiérarchie sans oser la leur exprimer...

*« Je suis convaincu que dans 50 ans,  
on prendra tous les jours des « douches psychiques ».  
Cette hygiène psycho-spirituelle*

*nous semblera aller de soi. »*

Aujourd'hui, se laver les dents matin et soir ou prendre une douche chaque jour vont de soi. Ce n'était pas le cas il y a 50 ans ! De même, je suis convaincu que dans 50 ans, on prendra tous les jours des « douches psychiques ». Cette hygiène psycho-spirituelle nous semblera aller de soi.

C'est la clef pour devenir un être en expansion *et* mettre le meilleur de soi au service de tous. Car une vie intérieure profonde n'empêche pas l'action. Elle va même de pair avec un engagement social.

### **A propos du conférencier**

Avocat de formation, Thomas d'Ansembourg s'est d'abord occupé de jeunes en difficulté. Il est devenu psychothérapeute et formateur en relations humaines, reconnu pour son enseignement de la communication non violente. Il est l'auteur de plusieurs ouvrages : *Cessez d'être gentil, soyez vrai* (2001), *Du JE au NOUS – L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous* » (2014) – tous deux aux Editions de l'Homme –, *La paix ça s'apprend. Guérir de la violence et du terrorisme* (avec David Van Reybrouck, Actes Sud, 2016).



PAIN POUR LE PROCHAIN

**Théo***fil*



ACTION DE CARÊME