

**« Cessez d'être
gentil soyez vrai »**

- Thomas D'Ansembourg

Résumé du livre : Nous avons tendance à dire plus facilement leurs quatre vérités aux autres plutôt que d'exprimer simplement ce qui se passe en nous. Exprimer sa vérité dans le respect d'autrui et de soi-même, voici le projet arrêtez d'être gentil soyez vrai. Faites-vous souvent l'effort d'inventorier les sentiments qui motivent vos jugements ? Etes-vous capables d'identifier les besoins refoulés et camouflés derrière vos propos ? Faites-vous aux autres des demandes réalistes et négociables ? Cessez d'être gentil soyez vrai ! vous propose de rencontrer l'autre sans cesser d'être soi.

de Thomas D'Ansembourg, 2001, 249 pages

1 – Pourquoi vous êtes coupés de vous-même

Nous n'avons jamais appris les mots qui parlent de notre monde intérieur. Depuis l'enfance, nous nous sommes mis à l'écoute des autres (parents, instituteurs puis collègues, patron, ...). Pour survivre et s'intégrer, nous avons alors cru devoir nous couper de nous-mêmes.

1.1 L'espace mental

Notre mental a bénéficié de tous les soins et de l'essentiel de notre éducation au dépend des autres aspects de notre personne.

Notre compréhension intellectuelle des choses a été stimulée et encouragée, mais le résultat est le suivant :

- nous jugeons les autres plus vite que notre ombre à partir d'un minimum d'information,
- nous fonctionnons par habitude, avec des automatismes de pensée dans un univers de concepts et d'idées,
- nous fonctionnons sur un système binaire : une chose est blanche ou noire, j'ai tort ou j'ai raison...,

– nous ne prenons pas la responsabilité de ce que nous ressentons : “je suis triste parce que tu...”, “je suis ainsi parce que ma mère...”, “j’ai pas le choix...”, etc...



1.2 Les sentiments

Dans ce fonctionnement traditionnel, nous nous sommes coupés de nos sentiments et de nos émotions. Par pudeur et réserve transmises de générations en générations, nous ne parlons pas de nous-même et ne connaissons même pas le vocabulaire pour parler des enjeux de notre vie intérieure.

Or le sentiment est un signal précieux qui nous renseigne sur un besoin intérieur.

1.3 Les besoins

Ecouter ses besoins a longtemps été synonyme de nombrilisme et d'égoïsme. Pourtant, peut-on être à l'écoute des autres lorsqu'on ne s'est jamais écouté soi-même ? Certainement pas !

1.4 La demande

En réussissant à formuler une demande concrète, nous arrêtons d'attendre que l'autre comprenne ce besoin grâce à l'intervention du saint esprit et le satisfasse.

2 – Prenez conscience de ce que vous êtes en train de vivre

2.1 Vous épuiser pour bien faire

De nombreuses personnes s'épuisent dans le soin de l'autre et l'oubli de soi. Cette violence qu'elles s'infligent pour "bien faire" fait qu'un jour, elles ne sont plus capables de "rien faire". Pour développer la conscience de ce que l'on vit, les 4 stades à considérer sont : l'observation, le sentiment, le besoin et la demande.

2.2 L'observation

Observer des faits d'une façon neutre sans juger ni interpréter est essentiel mais pas si facile que ça.

Il faut savoir dissocier le fait de l'émotion qu'il suscite et ne faire aucune supposition que l'on prendrait pour une vérité.

2.3 Le sentiment

Utilisez le "Je" pour exprimer votre sentiment mais exprimez-le sans interprétation. Par exemple, lorsque vous dites "je me sens triste, inquiet, en colère, ..." vous gardez la responsabilité de ce que vous vivez. Lorsque vous dites "Je me sens trahi et manipulé", vous traitez implicitement l'autre de traître et de manipulateur, et vous restez enfermé dans un scénario de victime, de plainte et de conflit.

2.4 Le besoin

Partez du principe que l'autre n'est pas là pour satisfaire vos besoins (pas même votre conjoint), même s'il peut y contribuer.

De la même façon, vous n'avez pas à passer votre vie à combler les besoins des autres (c'est encore valable pour le conjoint).

Identifier son besoin (de repos, de temps, de disposer de sa soirée...) c'est choisir de ne jamais nier ou renier ce qui

nous habite. Tous nos besoins n'ont pas besoin d'être satisfaits, mais tous ont besoin d'être au moins reconnus.

2.5 La demande

Pour satisfaire vos besoins, formulez des demandes concrètes, réalistes, positives et négociables. C'est le caractère négociable de la demande qui crée l'espace nécessaire à la rencontre.

3 – Prenez conscience de ce que l'autre est en train de vivre

3.1 Communiquer, c'est exprimer et recevoir un message
Communiquer, c'est s'exprimer et écouter. Il faut laisser tomber la peur de se dévoiler comme celle d'entendre l'autre dans sa souffrance et ses difficultés. Entrer dans une communication non violente, c'est basculer dans la confiance et rester présents à l'autre comme à vous même.

3.2 L'empathie

L'empathie (alias la compassion) c'est la présence portée à ce que vous vivez et ce que vit l'autre. Les 4 étapes de la pratique de l'empathie sont les suivantes :

- écoutez sans rien faire,
- portez votre attention sur les sentiments et les besoins de votre interlocuteur,
- reflétez les sentiments et les besoins de votre interlocuteur en les reformulant,
- observez les signes de relâchement et de détente.

Envers les personnes allergiques à l'empathie, vous pouvez utiliser la compassion silencieuse en restant ouverts et bienveillants.

3.3 Prenez le temps

Prenez le temps de communiquer mutuellement. Ca peut éviter de perdre du temps par la suite en disputes et conflits.

4 – La rencontre



Lorsque nous fonctionnons sur le plan mental, ce qui arrive le plus souvent c'est :

- de se “louper l'un l'autre”,
- de rentrer de plein fouet dans la dispute,
- ou de ne pas oser nous monter tels que nous sommes pour éviter les “projectiles verbaux”.

Mais pour marcher sur le chemin vers l'autre, vous ne pouvez pas faire l'économie du chemin vers soi.

Curieusement, la relation vers soi est censée se faire toute seule. Mais en réalité cette relation a besoin d'entretien, de temps et d'attention. Et pourtant, nous sommes pour la plupart plus préoccupés par l'intendance quotidienne que par l'intimité. Créons des lieux de paroles et ne mourrons pas nourris, vêtus, instruits... mais le coeur sec !

5 – Les 2 clés pour la paix : le sens et la sécurité affective

5.1 Nous avons été éduqués à faire, pas à être

Nous sommes sommés de correspondre aux attentes des autres pour être aimés. Alors nous savons faire plaisir, être un bon garçon, un bon père, un bon collègue ou un bon

mari, mais nous ne savons pas être tout simplement nous-même.

En croyant être responsable des sentiments des autres, nous nous culpabilisons mais n'arrivons pas pour autant à être à l'écoute de l'autre.

Prendre soin de quelqu'un, ce n'est pas le prendre en charge. Prendre soin, c'est avoir confiance dans les facultés de la personne à s'en sortir grâce à ses propres ressources. Ceci implique la confiance dans ses propres capacités.

5.2 Etre aimés comme nous sommes

Cessons de chercher à correspondre aux attentes des autres et de demander aux autres de correspondre à nos attentes. Il est préférable d'aimer son fils tel qu'il est que son "projet de fils" (un être brillant qui devra être ingénieur), et d'aimer son conjoint plus que son "projet de vie commune".

Mais pour cela, il faut développer un sentiment de sécurité intérieure dissocié de ses rôles sociaux de bonne mère, bonne épouse, bonne fille ...

Cessons de nous sentir menacés par nos différences et celles des autres. Cessons d'avoir peur de la désapprobation.

5.3 Cessons d'être gentils, soyons vrais !

Derrière une apparente gentillesse, il y a souvent la peur de perdre, la peur du rejet et la peur de la critique.

Or pour fonder des relations satisfaisantes et durables, nous ne pouvons pas faire l'économie de la vérité et de l'authenticité.

5.4 Comment dire non

L'obéissance ne crée pas des être responsables mais des automates. Savoir dire non est au coeur de 4 valeurs essentielles : le respect (de l'autre et de soi), l'autonomie, la responsabilité et la force.

Entraînez-vous à dire non dans des situations faciles pour pouvoir ensuite y arriver dans des situations plus difficiles.

Dire non d'une façon constructive et créative, c'est également dire oui à quelque chose d'autre. Et c'est également développer sa capacité à entendre le non de l'autre sans le prendre de façon personnelle.

5.5 La peur du conflit

Derrière la peur du conflit se trouve un besoin de sécurité affective : “suis-je encore aimable si je ne suis pas d'accord ?”. Mais le conflit est également une formidable opportunité d'évolution.

5.6 Comment vivre la colère ?

Exprimer ou entendre la colère peut sembler difficile. La colère est pourtant un formidable signal d'alarme sur notre tableau de bord intérieur, le signe qu'il faut nous mettre aux “soins intensifs” de notre propre écoute. Et enterrer ses colères, c'est véritablement s'asseoir sur un champ de mines.

Alors un jour ça pète, et ça se transforme en agression sur quelqu'un.



Prendre soin de ses colères consiste alors à :

1 – Nous taire plutôt qu’exploser. Car si nous explosons à la figure de l’autre, l’agressé ne pourra pas bien nous entendre.

2 – Accueillir toute notre colère. Accepter la violence qui est en nous sert d’exutoire : il faut être capable de bien la regarder en face avec ses images et ses fantasmes.

3 – Identifier le(s) besoin(s) insatisfait(s).

4- Identifier les nouveaux sentiments qui peuvent se manifester. Derrière cette colère, il peut y avoir la fatigue d’une situation, et derrière cette fatigue un besoin de changement.

5 – Dire notre colère. Idéalement, vous pouvez l’exprimer seulement lorsque la tension est relâchée.

Pour être capable d’écouter la colère d’autrui, essayez de rester patient et de pratiquer l’empathie.

6 – Renseignez-vous mutuellement et partagez vos valeurs

6.1 – Il faut, tu dois, c'est comme ça, j'ai pas le choix, j'ai pas le temps

Ce langage déresponsabilisant anesthésie la conscience et vous transforme en robot. Demandez-vous quelles valeurs vos vieux "il faut" servent. La contrainte est inconfortable, mais familière. Remettre en cause son sens du devoir et ses habitudes, agir par choix et par élan du coeur peut faire peur. Pourtant, la vie se trouve ici même dans ces enthousiasmes.

Par ailleurs, regardez à quoi et à qui vous consacrez votre temps et votre énergie. Ce sont d'excellents indicateurs de vos priorités, de vos choix et des besoins que vous décidez de satisfaire. Bien souvent hélas, la priorité est donnée à l'intendance plutôt qu'à écouter les membres de sa famille.

6.2 – Un sens à sa vie

Nous avons besoin de connaître le sens de notre vie, sa direction et sa signification. Si nous ne prenons pas soin de notre besoin de nous sentir pleinement vivant, nous risquons de le combler d'une façon destructrice.

6.3 – Punitons et sanctions

Le vieux système punition / récompense ne crée pas de sécurité intérieure et de confiance en soi. Il ne fonctionne pas mieux pour l'éducation des enfants qu'au sein des entreprises. Ce système fait appel à la peur et la culpabilité au lieu de faire appel à l'enthousiasme et l'adhésion. Bien sûr, la fermeté est parfois nécessaire. Mais ne peut-on pas être fort sans être agressif ?

7 – La méthode

Essayez d'être présent à vous-même sans jugement 3 minutes 3 fois par jour. Posez-vous alors cette question : "y a-t'il quelqu'un à l'intérieur ?"

Soyez également reconnaissants et exprimez cette gratitude pour tous vos besoins comblés. La gratitude est la vitamine de la relation !

Epilogue : jardinez la paix

La violence n'est pas l'expression de notre nature, mais celle de la frustration de notre nature. Elle exprime nos besoins non reconnus ou non satisfaits.



La communication consciente et non violente est un mode de résolution des conflits qui permet de nous déprogrammer du vieux système de la violence.

Car la violence et la non-communication ne sont pas un grand problème, mais 7 milliards de petits problèmes !

Il n'y aura pas de paix dans le monde tant que l'homme ne prendra pas soin chaque jour de cultiver sa paix intérieure. Cette paix se propagera ensuite par rayonnement car la paix, c'est contagieux !

Conclusion de Cessez d'être gentil soyez vrai !

Au terme de ce livre, il y a la joie d'être plus connecté aux autres et à soi-même et le bonheur de se sentir plus ouvert.

Points forts du livre « Cessez d'être gentil soyez vrai ! »

- Cesser d'être gentil soyez vrai est truffé d'exemples concrets et de témoignages personnels qui illustrent et argumentent les propos de Thomas D'Ansembourg.
- L'enseignement est très pragmatique, clair et accessible à tous.
- C'est une mine d'or qui regorge de beaucoup de bons conseils à lire, à relire... et surtout à appliquer !

Points faibles du livre « Cessez d'être gentil soyez vrai ! »

- L'ouvrage date de 2001 : les lecteurs assidus de livres de développement personnel pourront avoir déjà lus certains des concepts ailleurs.
- Les idées sont présentées d'une façon un peu brouillonne.
- L'ouvrage brille plus sur le fond plus que sur la forme : le style est très correct mais pas exceptionnel.

www.crealys.net

Tous droits réservés

Reproduction et distribution interdites