

tiré de : Thomas d'Ansembourg, 'Cessez d'être gentil, soyez vrai !'  
Les Editions de l'Homme, 2001

## INTRODUCTION

---

*Je n'ai pas d'espoir de sortir par moi-même de ma solitude. La pierre n'a pas d'espoir d'être autre chose que pierre, mais en collaborant elle s'assemble et devient Temple.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

J'étais un avocat gentiment et très poliment déprimé et démotivé. Aujourd'hui, j'anime avec enthousiasme conférences, séminaires et entretiens d'accompagnement. J'étais un célibataire terrifié par l'engagement affectif, comblant sa solitude par l'hyperactivité. Aujourd'hui, je suis marié, père et comblé. Je vivais dans une tristesse intérieure bien dissimulée mais constante, je me sens aujourd'hui emplis de confiance et de joie.

Que s'est-il passé ?

J'ai pris conscience qu'en ignorant mes propres besoins depuis longtemps je me faisais violence et que j'avais tendance à reporter cette violence sur la tête des autres. J'ai accepté que j'ai des besoins, que je peux les écouter, les différencier, établir entre eux des priorités et en prendre soin moi-même plutôt que de me plaindre du fait que personne ne s'en occupe. Toute l'énergie que je consacrais auparavant à me plaindre, à me révolter et à être nostalgique, je l'ai ainsi petit à petit rassemblée, recentrée pour la mettre au service

de la transformation intérieure, de la création et de la relation. J'ai également pris conscience et accepté que l'autre a lui aussi des besoins, et que je ne suis pas forcément la seule personne compétente et disponible pour les satisfaire. Le processus de communication non violente a été et continue d'être pour moi un guide éclairant et rassurant dans la transformation que j'ai entreprise et je souhaite qu'il puisse éclairer et rassurer le lecteur dans la compréhension de ses propres relations, à commencer par celle qu'il entretient avec lui-même.

Par ce livre, je veux donc illustrer le processus que Marshall Rosenberg<sup>1</sup> a mis au point dans l'esprit et la ligne de pensée des travaux de Carl Rogers. Les personnes qui connaissent les ouvrages de Thomas Gordon y retrouveront également des notions familières. Je veux ainsi témoigner de ma confiance que si chacun d'entre nous acceptait d'observer sa propre violence, celle qu'il exerce souvent inconsciemment et très subtilement sur lui-même et sur les autres – souvent d'ailleurs avec les meilleures intentions du monde – et prenait soin de comprendre comment elle s'enclenche, chacun de nous se donnerait l'occasion de la contribuer à créer des relations humaines plus satisfaisantes entre êtres humains à la fois plus libres et plus responsables d'eux-mêmes.

Marshall Rosenberg appelle son processus la communication non violente (CNV). J'en parle moi-même comme de la communication consciente et non violente. La violence est en effet la conséquence de notre manque de conscience. Si nous étions intérioriquement plus conscients de ce que nous vivons vraiment, nous trouverions avec plus d'aisance l'occasion d'exprimer notre force sans nous agresser mutuellement. Je crois qu'il y a violence dès que nous utilisons notre force non pour créer, stimuler ou protéger mais pour contraindre, que la contrainte s'exerce sur nous-même ou sur les autres. Cette force peut être affective, psychologique, morale, hiérarchique, institutionnelle. Ainsi, la violence subtile, la violence en gants de velours, particulièrement la violence affective, est infiniment plus répandue que la violence qui se manifeste par des coups,

des crimes et des insultes, et elle est d'autant plus dangereuse qu'elle n'est pas nommée.

Si cette violence n'est pas nommée, c'est qu'elle s'insinue dans les mots mêmes que nous employons innocemment tous les jours. Elle est véhiculée dans notre vocabulaire quotidien. En effet, nous traduisons notre pensée et donc notre conscience principalement par le véhicule des mots. Nous avons dès lors le choix de faire circuler notre pensée et notre conscience par des mots qui divisent, opposent, séparent, comparent, catégorisent ou condamnent, ou par des mots qui rassemblent, proposent, réconcilient et stimulent. Ainsi, en travaillant notre conscience et notre langage, nous pouvons les déparasiter de ce qui brouille la communication et génère la violence quotidienne.

Les principes de la communication non violente ne sont donc pas neufs. Depuis des siècles, ils font partie de la sagesse du monde, cette sagesse si peu mise en pratique, sans doute parce qu'elle semble souvent peu pratique. Ce qui me paraît nouveau et dont j'ai l'occasion de vérifier chaque jour l'aspect très pratique, c'est l'articulation du processus proposé par Marshall Rosenberg.

D'une part il y a l'articulation dans le langage des deux notions connues de communication et de non violence. Ces deux notions et les valeurs qu'elles portent, pour attirantes qu'elles soient, nous laissent souvent un sentiment d'impuissance: est-il possible de toujours communiquer sans violence? Comment, dans nos échanges, rendre concrètes, palpables et efficaces ces valeurs auxquelles tout le monde adhère en pensée: le respect, la liberté, la bienveillance mutuelle, la responsabilité?

D'autre part il y a l'articulation dans notre conscience des éléments et des enjeux de la communication. Par ce processus en quatre points, nous sommes invités à prendre conscience que nous réagissons toujours à quelque chose, à une situation (c'est le point 1, l'Observation), que cette observation suscite toujours en nous un sentiment (c'est le point 2), que ce sentiment correspond à un besoin (point 3) qui nous invite à formuler une demande (point 4). Cette méthode est basée sur la constatation que nous nous sentons mieux lorsque nous voyons clairement

ce à quoi nous réagissons, lorsque nous comprenons bien tant nos sentiments que nos besoins et lorsque nous parvenons à formuler des demandes négociables en nous sentant en sécurité de pouvoir accueillir la réaction de l'autre, quelle qu'elle soit. Cette méthode est également basée sur le constat que nous sentons mieux lorsque nous voyons clairement ce à quoi l'autre se réfère ou réagit, lorsque nous comprenons bien ses sentiments et besoins, et entendons une demande négociable qui nous laisse la liberté de ne pas être d'accord et de chercher ensemble une solution qui satisfasse les besoins des deux parties, pas l'une au détriment de l'autre, pas l'autre au détriment de l'une. Ainsi, au-delà d'une méthode de communication, la communication non violente permet un art de vivre la relation dans le respect de soi, de l'autre et du monde alentour.

À l'ère de l'informatique, de plus en plus de gens communiquent de plus en plus vite et de plus en plus mal! De plus en plus de personnes souffrent de solitude, d'incompréhension, de la perte de repères et du manque de sens. Les préoccupations d'organisation et de fonctionnement sont encore largement prioritaires par rapport au souci de la qualité de nos relations. Il est urgent d'explorer d'autres façons d'être en relation.

Nous sommes nombreux à nous sentir fatigués de notre incapacité à vraiment nous exprimer et à être véritablement écoutés et compris. Même si, par nos moyens actuels, nous échangeons beaucoup d'informations, nous sommes comme handicapés de l'expression et de l'écoute *vraies*. De l'impuissance qui en résulte naissent beaucoup de peurs qui suscitent de vieux réflexes de repli : intégrismes, nationalismes, racismes. Dans la conquête passionnante de la technologie, particulièrement des moyens mondiaux de communication, et dans le contexte tout à fait neuf du tissage et du métissage des ethnies, des races, des religions, des modes, des modèles politiques et économiques que ces moyens permettent, ne risquons-nous pas de manquer sérieusement de quelque chose d'infiniment précieux et de précieux : que toute autre que celle de se révéler désespérée : la rencontre, la rencontre réelle d'être humain à être hu-

main, sans jeu, sans masque, qui ne soit pas parasitée par nos peurs, nos habitudes, nos clichés, qui ne porte pas le poids de nos conditionnements et de nos vieux réflexes, et qui nous sorte de l'isolement de nos combinés, de nos écrans et de nos images virtuelles?

Il semble qu'il y ait là un nouveau continent à conquérir, bien mal exploré jusqu'à ce jour, et qui fait peur à beaucoup : *la relation vraie entre personnes libres et responsables*.

Si cette exploration fait peur, c'est que nous craignons souvent de nous perdre dans la relation. Nous avons en effet appris à nous couper de nous pour être avec l'autre.

Je propose d'explorer une piste pour des relations vraies entre des êtres libres et responsables, piste que j'évoquerai par cette double question qui m'apparaît régulièrement comme étant au cœur des difficultés d'être de beaucoup d'entre nous : *Comment être soi sans cesser d'être avec l'autre, comment être avec l'autre sans cesser d'être soi?*

En écrivant ce livre, j'ai eu régulièrement une préoccupation à l'esprit. Je sais que les livres renseignent et peuvent contribuer à notre évolution. Toutefois, je sais aussi que la compréhension intellectuelle ne saurait accomplir à elle seule la transformation du cœur. La transformation du cœur naît de la compréhension émotionnelle, c'est-à-dire de l'expérience et de la pratique dans la durée. Ce livre en est d'ailleurs un exemple : il se fonde essentiellement sur l'expérience et la pratique.

Depuis mon premier contact avec la communication non violente, j'ai tenu à en intégrer la connaissance par la pratique, me méfiant précisément de cet aspect de la connaissance livresque qui nous amène souvent à croire que nous avons tout compris – ce qui peut être vrai mentalement – alors que nous n'avons rien intégré du tout, illusion qui nous permet d'éviter l'occasion de nous transformer vraiment et durablement.

Cela explique notamment que je n'ai pas d'ouvrages de références à proposer en bibliographie, si ce n'est le livre de Marshall Rosenberg, bien que je sache et me réjouisse que les notions que j'aborde et qui ne sont pas nouvelles en soi sont explorées également par d'autres auteurs.

Ainsi, en mettant sur papier, dans des mots et des notions forcément liés, ce qui s'apprend en fait en se vivant en ateliers ou en séminaires par l'expérience des jeux de rôles, les temps d'intégration, l'écoute des émotions, les retours, les silences et la résonance du groupe, je prends le risque que le processus paraisse gentiment utopique à certains. J'accueille ce risque parce qu'il s'agit d'un processus et non d'un truc, c'est-à-dire qu'il s'agit d'un état de conscience à pratiquer comme on pratique une langue étrangère. Et chacun sait que ce n'est pas en lisant une fois *l'Assommoir anglais de A à Z* que l'on va disputer un concours d'éloquence à Oxford ni même se hasarder dans une conversation de salon ! On va d'abord aller faire ses gammes modestement. Et puis, n'y a-t-il pas dans le mot utopie le goût de tendre vers un autre lieu ?

Ce livre s'adresse précisément aux personnes qui sont en route vers un autre lieu, un lieu de rencontre vraie entre les êtres. Mon travail me permet de rencontrer tous les jours ces personnes dans les milieux les plus divers : rencontres, l'assistance et l'éducation, dans les couples et les familles de tous les milieux sociaux, dans le milieu hospitalier, parmi les jeunes en détresse ou les cadres supérieurs. Et je constate tous les jours que ce lieu existe, si nous le voulons.