



## “Cessez d’être gentil, soyez vrai !” :

### le livre de développement personnel d'octobre

[Le mois dernier](#), je vous présentais mon défi pour l'année à venir : vous proposer **un livre de développement personnel par mois**.

A la fin de cet article, je vous propose un chapitre "**La minute Bibliothérapie**", ou **comment utiliser le livre** que je vous présente pour vous faire du bien et améliorer votre vie ! **Vous trouverez également une table des matières en dernière page**. Mais tout d'abord...

## Voici le livre de développement personnel d'octobre : "Cessez d’être gentil, soyez vrai"



"Un seau d'eau lancé pour nous réveiller de notre inconscience."

**Nous sommes déconnectés de nos sentiments et de nos besoins**, nous dit l'auteur. Nous sommes incapables de nous les exprimer à nous-même, et donc incapables de les exprimer aux autres. **Nous cherchons à "être gentils"** en nous adaptant aux autres pour recevoir de l'amour, de la reconnaissance, de la valeur. Dans ce processus, nous nous perdons nous-même. Nous portons des masques, jouons des rôle... **Ce livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai" nous invite à "être vrai" avec nous-même et les autres en nous réappropriant notre vie intérieure !**

Cette mise ne bouche vous parle ? Alors c'est parti !



L'auteur de ce livre, **Thomas d'Ansembourg**, est psychothérapeute et formateur en relations humaines. Il enseigne la CNV (pour Communication Non Violente) selon le processus de Marshall Rosenberg (vous connaissez sûrement le livre [Les mots sont des fenêtres \(ou bien ce sont des murs\)](#) de cet auteur !). Ce livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai" se veut **un manuel de communication non violente** afin de pouvoir "exprimer sa vérité dans le respect d'autrui et dans le respect de ce que l'on est". Voilà le programme !



## 1. Pourquoi nous sommes coupés de nous-mêmes

La violence, exprimée envers les autres ou contre nous-même, est l'expression de **notre incapacité à mettre des mots sur notre vie intérieure**. Nous ne savons pas nous l'exprimer à nous-même, donc autant dire qu'il nous est impossible de parler de notre état intérieur à autrui. La première étape qui nous est proposée ici est donc **d'apprendre à mettre des mots sur ce que nous vivons**, sur nos sentiments et nos besoins, pour nous trouver nous-même.

Pour cela, nous pouvons identifier **4 niveaux** :

1. **L'espace mental.** Ce niveau là, nous en avons une grande maîtrise ! Et pour cause, c'est lui que toute notre éducation a forgé : nous avons appris à réfléchir, analyser, raisonner, étiqueter. Bien que nous ne soyons conscient que d'une petite partie de la réalité, nous considérons que ces bribes d'information constitue LA réalité. Nous sommes très rapides à juger une situation ou une personne. Nous posons des étiquettes : "c'est comme ceci", "il est comme cela"... Nous fonctionnons par habitudes et automatismes, et nous émettons des *a priori* et des préjugés que nous ne prenons pas le temps de vérifier. Nous avons également appris à fonctionner selon un système binaire : c'est noir ou blanc, positif ou négatif, nous avons tort ou raison, ce qui limite considérablement la richesse des possibilités. Une des conséquences de cette dualité est notre incapacité à prendre soin de nous ET des autres : nous croyons devoir choisir entre prendre soin des autres en nous coupant de nous-même, ou l'inverse. Enfin, cela nous pousse à rejeter la responsabilité de ce que nous ressentons sur les autres : "Je suis en colère parce que tu..."

2. **Les sentiments.** Puisque nous avons appris à fonctionner avec notre mental, nous nous sommes coupés de nos sentiments. Dans beaucoup de familles, exprimer ses sentiments ou ses émotions n'est pas quelque chose de bien vu. L'enfant se construit en pensant que "déranger" les autres avec ce qu'il ressent n'est pas "bien". En conséquence, il comprend que pour être aimé et accepté il faut mettre de côté ses ressentis, et il n'apprend pas à les identifier et à les exprimer. Le problème, c'est que le sentiment "fonctionne comme un signal lumineux sur un tableau de bord". Il nous renseigne sur un besoin, qui est comblé si le sentiment est agréable ou non-comblé si le sentiment est désagréable.
  
3. **Les besoins.** Puisque nos sentiments nous parlent de nos besoins, être coupé de ces sentiments implique une coupure encore plus grande de nos besoins ! Nous avons appris à nous plier aux besoins d'autrui tout en intégrant que prendre soin des nôtres serait de l'égoïsme. Pourtant, "besoin" ne désigne pas une simple envie passagère mais bien nos besoins fondamentaux tels que le respect, la compréhension, la liberté ou l'entraide. Pouvons-nous vraiment être à l'écoute des besoins des autres si nous ne sommes pas attentifs aux nôtres ? Le fait d'être coupé de nos besoins engendre des conséquences comme la difficulté à faire des choix personnels, la dépendance au regard de l'autre ou la tendance à reporter notre frustration sur l'autre lorsque nous ne nous sentons pas bien.
  
4. **La demande (ou l'action concrète et négociable).** Lorsque nous identifions un besoin, nous pouvons ensuite formuler une demande concrète et négociable pour le combler. Nous sortons du schéma qui consiste à attendre que l'autre identifie et comble ce besoin "par miracle". Nous reprenons la responsabilité de notre satisfaction. Il faut par contre être attentif à ne pas prendre une demande pour un vrai besoin : il nous faut différencier les deux et remonter en amont de la demande pour identifier le besoin sous-jacent. Un besoin peut être comblé de plusieurs manières très différentes ! Et deux personnes peuvent avoir des demandes apparemment incompatibles mais exprimant en fait le même besoin...

## 2. Prendre conscience de ce que nous vivons vraiment

Comme nous l'avons dit, pour prendre soin des autres et les comprendre, il nous d'abord le faire avec nous-même ! L'auteur nous propose donc de **reprendre possession de ce que nous vivons.**

Nous pouvons ne pas être conscient de nos sentiments et de nos besoins, mais cela ne veut pas dire que nous n'en avons pas. Les moments où nous nous sentons le plus heureux sont justement ceux où nous sommes relié à nous-même, à nos proches, où nous arrivons à communiquer clairement, et donc où nous arrivons le mieux à vivre



ensemble. En réalité, notre bonheur ne dépend pas de nos possessions, de nos activités, mais de comment nous sommes en relation avec ces possessions, dans ces activités, ou avec les autres. **C'est la qualité de ces relations et non pas la quantité qui nous apporte satisfaction.** Pour cela, il nous faut développer ces **4 niveaux** :

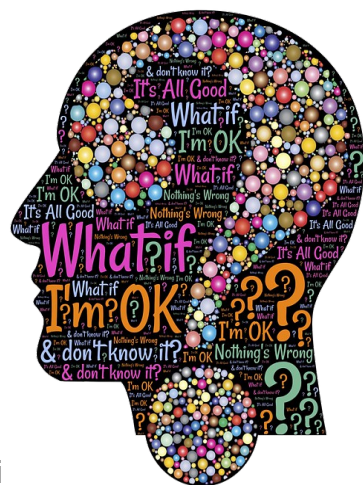
- **l'observation** : un rapport direct avec **la réalité telle qu'elle est**, et non pas telle que nous croyons qu'elle est ;
- **le sentiment** : des réactions basées sur **ce que nous ressentons vraiment**, lorsque nous sommes à l'écoute de nous-même, et non pas sur nos croyances et nos préjugés ;
- **le besoin** : des actions basées sur **nos besoins fondamentaux** et non sur des critères extérieurs d'habitude, de devoir, ou en fonction du regard de l'autre ;
- **la demande** : une véritable prise en compte de nos besoins en formulant des **demandes claires à l'encontre d'autrui**, sans attendre que l'autre les devine, mais en prenant également en compte ses besoins à lui (nos besoins mutuels ne s'excluent pas !)

Voyons cela plus en détails :

### **L'observation : observer sans juger si interpréter**

Il est très difficile de **distinguer l'observation** (le fait) de **l'interprétation** (l'émotion que cela provoque en nous). Et pourtant, nous devons arriver à **percevoir la réalité le plus clairement possible**. Pour cela, l'auteur nous invite à "vérifier les faits" par une observation la plus neutre possible.

Nous pouvons ensuite **exprimer cette observation à la personne concernée**, ce qui ouvre la discussion de manière objective et respectueuse. L'auteur donne l'exemple suivant : si notre conjoint nous fait la tête, nous pouvons réagir en râlant, en lui faisant la tête à notre tour, en imaginant mille raisons qui pourraient le pousser à avoir ce comportement, en nous faisant tout un cinéma déconnecté de la réalité. Cela provoquera probablement de l'incompréhension mutuelle, voir une dispute ! Au lieu de cela, en nous basant sur notre observation, nous pourrions dire : "Tu ne dis rien, est-ce que quelque chose ne va pas ?" Nous prenons acte de la situation, nous relatons des faits, sans émettre d'interprétation ou de jugement. **Nous ouvrons la discussion en laissant la place au point de vue de l'autre**, qui pourrait être différent du nôtre, sans que cela sonne comme un reproche.



## Le sentiment : sentir sans juger ni interpréter

Face à une situation, nous réagissons souvent en disant "je sens que..." ce qui implique un concept ou un commentaire ou une idée d'action. Nous sommes dans un schéma de pensée, d'analyse, donc dans le mental. Ici, **nous apprenons à dire "je me sens..."**: nous exprimons nos sentiments. Nous ressentons au lieu de penser !

**Les sentiments doivent également être exprimés sans interprétation.** Dire "je me sens triste" n'implique pas l'autre, alors que dire "je me sens trahi, abandonné ou manipulé" véhicule un jugement de l'autre (sous-entendu que "tu es un traître, un manipulateur", etc). Faisons donc attention au vocabulaire que nous utilisons pour exprimer notre sentiment. **Notre langage doit s'affranchir de l'autre et parler de nous.** Cela permet également de ne pas provoquer chez l'autre de réaction telle que l'inconfort, la peur ou la résistance. Et le dialogue n'en sera que plus ouvert et serein.

### Parler vrai

Dans les conversations, les gens ne s'écoutent pas vraiment. Ils attendent leur tour de parler tout en préparant ce qu'ils vont dire. **Chacun parle sans vraiment rencontrer l'autre.** Dans l'expression de nos sentiments, nous pouvons jouer le même jeu : notre intention est-elle d'amener l'autre à faire ce que nous voulons, ou est-elle de vraiment créer la rencontre avec l'autre ?

**La manipulation affective** n'est pas très loin si nous rendons l'autre responsable de notre sentiment, en disant par exemple à notre enfant : "Je suis triste quand tu as de mauvaises notes à l'école". Le but de reprendre possession de notre état intérieur n'est pas atteint puisque nous dépendons toujours de l'autre pour notre bonheur. Il nous faut informer l'autre de ce que nous ressentons en lui laissant la liberté de réagir comme il le désire ("je décide que je veux améliorer mes résultats scolaires") et non pas en lui suggérant la manière dont nous aimerions qu'il réagisse ("ma mère veut que...").

### Donner du sens à notre communication

Durant de nombreuses générations, les enfants n'ont reçu presque aucune explication : les choses étaient "comme ça" et cela ne souffrait pas de discussion. Les nouvelles générations commencent à refuser ce schéma et à demander des comptes ! L'auteur explique **l'importance de donner du sens à notre communication** : nous expliquons le pourquoi de ce que nous faisons ou de ce que nous voulons. Devoir exprimer ce pourquoi n'est pas toujours confortable car nous n'y avons pas toujours réfléchi... c'est donc l'occasion de **prendre la responsabilité de nos actions en s'interrogeant sur leur sens.**

### Ecouter sans juger

Ecouter sans juger est souvent difficile. On pense que si l'autre nous exprime quelque chose c'est parce qu'il attend de nous **quelque chose en retour** : une action, un résultat, une solution. Si nous pensons ne pas avoir cette solution, ou ne pas pouvoir satisfaire



cette attente, nous mettons en place une **stratégie d'évitement** pour ne pas avoir à écouter. En réalité, se mettre en relation avec celui qui a besoin d'être écouté et l'écouter effectivement est souvent suffisant.

## **Le besoin : identifier nos besoins sans les projeter sur l'autre**

Dès l'enfance, nous avons appris à croire que **nous étions responsable du bonheur des autres, et qu'inversement les autres étaient responsables de notre bonheur**. Nous nous sentons coupable quand nous ne pouvons pas satisfaire les besoins des autres et nous nous sentons redevable lorsque les autres satisfont les nôtres. **Et si chacun reprenait la responsabilité de son propre bien-être ?**

Bien que n'ayant nous-même pas réellement identifié nos besoins, nous attendons que les autres les comprennent et y répondent "par magie". Nous sommes très exigeants, et si par malheur l'autre ne répond pas de la manière qui nous semble adéquate, nous le lui reprochons. Nous sommes dans une impasse : **nous attendons de l'autre qu'il comprenne ce que nous n'avons nous-même pas identifié.**

En réalité, **l'autre n'est pas là pour satisfaire nos besoins**, même s'il peut y contribuer. Lorsque nous identifions clairement un besoin, nous nous rendons compte qu'il y a de nombreuses manières de le combler. Certaines passent par les autres, mais d'autres ne dépendent que de nous. Nous sommes donc libre de choisir comment répondre à notre besoin puisqu'il ne dépend pas d'une seule personne. L'auteur donne en exemple son besoin d'amour et sa relation de couple : bien sûr, sa femme peut répondre à son besoin d'amour, mais celui-ci peut également être comblé par d'autres relations (familiales, amicales, professionnelles), ou par des activités qui lui font du bien comme une marche dans la nature ou l'écoute d'une musique qui élève l'esprit. Le poids qui pèse sur les épaules de sa femme est donc bien plus léger : elle n'est pas enfermée dans un rôle qui consiste à devoir éteindre la soif d'amour de son mari ! Combien de personnes passent leur vie à "tout faire pour les autres" et passent à côté de leur propre vie ?

L'auteur nous dit qu'il est possible de "rester soi-même tout en étant avec les autres, et d'être avec les autres sans cesser d'être soi-même". Nous quittons cette pensée binaire dont nous parlions au début : la croyance que **c'est nous OU les autres !** En réalité, **prendre soin des autres passe obligatoirement par prendre soin de soi.**

Tant que nous ne parvenons pas à mettre cela en pratique, nous serons **dans un rapport de pouvoir avec l'autre** : cela peut passer par les rapports de **séduction**, d'**argumentation** (qui a tort ou raison), de **comparaison** (qui fait mieux ou moins bien), de **calcul** (je donne plus que toi). Tant que nous fonctionnons comme cela, nous ne sommes pas libre et responsable de nous-même.

Evidemment, une fois nos besoins identifiés, il est clair que nous ne pourrions pas tous les combler immédiatement. Mais le simple fait de **les identifier est déjà très bénéfique** :



- Au lieu de nous laisser diriger par notre inconscient, **nous reprenons les commandes**. Nous pouvons faire le point et redéfinir nos priorités en fonction des besoins les plus importants.
- Nous pouvons faire surgir de **nouvelles solutions** auxquelles nous n'aurions jamais pensé sans ce processus.
- Clarifier nos besoins nous aide aussi à **mettre en lumière certains parties cachées de notre être**, même si nous ne pouvons pas les développer pour l'instant.
- Reconnaître nos besoins est souvent plus important que les satisfaire. Nous pouvons **choisir de les satisfaire ou non**, sans les renier, en toute conscience.



## La demande : formuler une demande concrète, réaliste, positive et négociable

Si nous désirons qu'un besoin soit pris en compte, nous devons apprendre à **le formuler de manière à laisser la liberté à l'autre d'y répondre**.

### Une demande concrète

Notre demande doit être **ancrée dans la réalité** et ne pas rester au niveau de nos rêves. Il est facile de dire "j'aimerais que..." mais plus difficile d'exprimer "comment". Nous devons donc définir une proposition, lui mettre des **limites concrètes**.

### Une demande réaliste

Notre demande doit tenir compte de la réalité telle qu'elle est et non pas telle que nous voudrions qu'elle soit. **Commencer par une petite chose**, suivie d'autres petites choses, nous permettra d'arriver à de grands changements. Notre demande doit donc être **réaliste ET modeste**, même si notre société nous a plutôt habitué aux gros défis et à la performance, à la rapidité plutôt qu'à la lenteur.

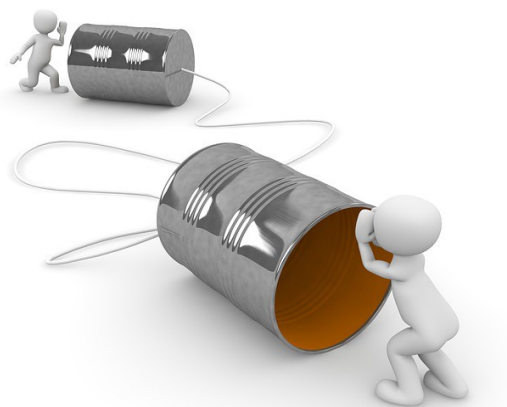
### Une demande positive

La demande "peux-tu cesser de faire cela" est bien moins agréable et recevable que "pourrais-tu faire cela différemment ou à un autre moment"... **Nous préférons être invité à**

**faire plutôt que empêché de faire.** Choisissons donc notre langage avec soin. **Évitons les mots qui divisent, séparent, font obstacle,** et utilisons plutôt les mots qui ouvrent, invitent, permettent.

### Une demande négociable

Tout ce dont nous venons de parler est inutile si la demande prend la forme d'une exigence ou d'un ordre ! Formuler une demande nous permet d'exister mais **formuler une demande négociable permet à l'autre d'exister.** C'est cette rencontre avec l'autre qui permet la communication. Cela demande que nous nous sentions **en sécurité** avec nous-même et avec notre demande car nous allons peut-être faire face à un refus ou à un désaccord. Comme nous sommes sortis de la pensée binaire, nous savons que **ce n'est pas notre besoin CONTRE celui de l'autre,** mais qu'il est possible de trouver une solution qui comble les deux côtés. Et même si cette solution n'est pas disponible immédiatement, les protagonistes auront au moins eu le mérite de véritablement se rencontrer et se parler !



## 3. Prendre conscience de ce que l'autre vit vraiment

### Communiquer, c'est...

Nous pensons souvent que communiquer c'est pouvoir s'exprimer et laisser l'autre s'exprimer... mais **nous écoutons-nous vraiment ?** Ecouter l'autre, sans rien faire ou dire, nous n'en avons pas l'habitude. Il nous faut nous assurer que nous avons bien entendu ce que l'autre a à nous dire et nous assurer que l'autre a bien entendu ce que nous avons à dire. Pour cela, nous pouvons **répéter ou reformuler ce que nous avons compris** et inversement.

**Doser l'expression et la réception du message** est gage d'une bonne communication. Si nous n'osons pas nous exprimer ou qu'au contraire nous nous exprimons de manière trop tyrannique, nous sommes dans les extrêmes de l'expression. Si nous nous soumettons complètement à l'attitude de l'autre (nous faisons la victime) ou que nous restons dans une **zone de méfiance** face à l'autre (attitude de fermeture), nous sommes



dans les extrêmes de la réception du message.

Il nous faut **lâcher nos peurs** qui nous empêchent d'être et de rencontrer l'autre, et **faire confiance**. La peur consume notre énergie, la confiance la décuple ! La communication non violente nous invite à trouver cette confiance en nous pour pouvoir prendre notre place dans une relation sans avoir peur d'empiéter sur l'espace de l'autre. Nous pouvons alors laisser l'autre prendre sa place et nous osons l'écouter vraiment sans nous sentir responsable de son état. Dans cette **zone de confiance**, nous maximisons à la fois l'expression et la réception de notre communication.

## L'empathie : être présent à soi et aux autres

Lorsque quelqu'un nous approche pour nous raconter quelque chose de difficile, il est très courant de tomber dans des **réponses maladroit**es de type **déni** (ce n'est pas si grave...), **moralisation** (ce n'est pas bien...), **conseil** (tu devrais faire cela...) ou **retour sur soi** (moi aussi, cela m'est arrivé...). Ce genre de communication est un déni de la souffrance de l'autre. Cette souffrance nous fait peur, nous ne savons pas que faire avec et nous voulons la garder à distance. Tout le contraire de l'empathie qui consiste à reconnaître et comprendre ce que l'autre vit.

En réalité, **la personne qui exprime une souffrance ne cherche pas forcément une solution**, mais plutôt une présence et une écoute. Cependant, il nous est impossible de nous mettre à l'écoute de la souffrance d'autrui si nous ne l'avons pas fait avec notre propre souffrance. Aller à la rencontre de nos souffrances peut être inconfortable, mais c'est une occasion de mieux se comprendre, se s'accepter et de grandir.

## Les 4 étapes de l'empathie

L'empathie, c'est **être présent à ce que je vis ou à ce que l'autre vit**. Nous nous relions à cela en **4 étapes** :

- **Ne rien faire** : cela nécessite une grande confiance dans nos ressources intérieures et le lâcher-prise de nos peurs de "bien faire". Il s'agit de simplement écouter.
- **Porter notre attention sur les sentiments et les besoins de l'autre** : en l'écoutant bien sûr, mais en étant également attentif au ton de la voix, à l'attitude corporelle. Nous nous mettons à l'unisson de la personne par notre présence.
- **Refléter les sentiments et les besoins de l'autre** : nous paraphrasons et reformulons pour être sûr de bien comprendre, sans interpréter (ni approuver dans certains cas...). Cela permet aussi à l'autre de vérifier en lui quel est son état intérieur s'il n'en est pas encore conscient ou s'il est bloqué dans des considérations mentales. En effet, une plainte est souvent l'expression de ce que nous ne voulons pas (ce qui ne nous aide pas à changer) : il est alors important de prendre conscience de ce que nous voulons (notre besoin non comblé, que nous

pourrons ensuite exprimer en une demande qui permettra d'avancer).

- **Constater un relâchement de la tension** : l'autre se sent compris et il peut se détendre (notamment physiquement, ce qui est visible dans son langage corporel).

Il peut arriver que certaines personnes soient "**allergiques**" à l'**empathie**, par exemple suite à un trop-plein de souffrance relationnelle. Ces personnes s'enferment elles-mêmes dans des sentiments de révolte et de solitude, et en souffrent énormément. Celui qui voudra aider se retrouvera face à un mur et pourra à son tour tomber dans une forme d'agressivité ou de révolte, ce qui entretiendra un cercle vicieux. Dans cette situation, la communication non violente permet de **garder la porte ouverte sans agresser l'autre**. Si cela ne marche pas, il reste l'**empathie silencieuse** : rester dans la bienveillance et accueillir intérieurement la souffrance de l'autre, même si cela demande beaucoup de patience. Si nous changeons, il y a plus de chance que l'autre accepte de changer également.



## 4. La rencontre

L'auteur nous parle de **quatre manières de nous rencontrer** :

1. **Tête à tête** : lorsque nous ne nous rencontrons que sur le plan mental. Nous échangeons des informations, mais nous ne nous comprenons souvent pas.
2. **Face à façade** : nous ne nous montrons pas tel que nous sommes, nous ne montrons qu'une façade, coupée de nos sentiments et besoins. Et nous ne voyons l'autre qu'à travers sa propre façade.
3. **D'un puits à l'autre** : si nous descendons en nous-même (dans notre "puits"), nous pouvons nous connecter aux puits des autres par la "nappe phréatique" qui nous maintient tous en vie. Nous avons tous les mêmes besoins fondamentaux : si nous nous relions à ce niveau-là, nous pouvons nous comprendre, alors que nos façades peuvent être si différentes que l'entente paraît impossible.
4. **Danser tout doucement l'un vers l'autre** : en communication non violente, la rencontre est comme une danse, avec nous-même et avec l'autre. C'est un

mouvement lent qui prend place dans l'espace de liberté que nous créons entre nous. Chacun fait le point sur ses propres besoins puis sur ceux de l'autre.

## Entretenir la relation

Nous avons l'habitude de prendre soin de toutes sortes de choses matérielles, y compris de notre propre corps. Mais nous agissons comme si la relation que nous entretenions avec nous-même ou avec les autres n'avait **pas besoin que nous y consacrons du temps et des efforts** ! L'auteur donne l'exemple des jeunes couples qui décident de se construire une maison : ils mettent toute leur énergie dans les questions pratiques, négligeant leur relation, et finissent par se séparer lorsque la maison est terminée... L'organisationnel prend le pas sur le relationnel, alors que leur couple nécessite autant d'attention et d'énergie que leur maison.

Le maintien de relations saines nécessite également **de l'espace pour communiquer**. L'auteur anime régulièrement des groupes de parole dans toutes sortes de cadres et constate à quel point les **lieux de parole** sont nécessaires au bon fonctionnement des relations sociales. Les silences et les non-dits sont un poison qui consume l'énergie des groupes, énergie qui pourrait être utilisée de manière constructive si les problèmes étaient réglés par la discussion.

## 5. La sécurité affective et le sens, deux clés pour la paix

### Nous avons appris à faire, pas à être

Nous sommes habitués à **exprimer nos sentiments suivis de "tu"** : "je suis triste parce que tu..." ou "je t'aime lorsque tu..." Cela génère une immense **insécurité affective** car la personne qui reçoit ces phrases conditionne son comportement pour correspondre à l'attente de l'autre. **Nous nous suradaptons** pour être un bon enfant, un bon parent, un bon conjoint, et nous perdons de vue qui nous sommes vraiment.

**Nous pensons être responsable du bonheur des autres** et nous culpabilisons de ne pas arriver à les satisfaire. Nous sommes tellement préoccupé par ce que nous sommes "censé" faire pour l'autre que **nous oublions d'être simplement à son écoute** pour lui permettre de trouver lui-même ses propres solutions. Prendre soin de quelqu'un, ce n'est pas le soustraire à sa souffrance, c'est l'accompagner pour qu'il puisse la vivre et faire son chemin avec, pour finalement la guérir. Mais pour avoir confiance dans la capacité d'auto-guérison de l'autre, nous devons avoir confiance dans la nôtre !

## Etre aimés tels que nous sommes

Puisque nous nous suradaptions aux besoins des autres, ils ne peuvent pas nous aimer pour ce que nous sommes : nous sommes aimés pour ce que les autres voudraient que nous soyons. Et l'inverse est aussi vrai : nous aimons l'autre pour ce que nous désirons qu'il soit car nous l'empêchons d'être lui-même en le forçant à se plier à l'image que nous avons de lui. **Nous ne pouvons nous rencontrer véritablement que lorsque nous sommes vraiment**, pas lorsque nous jouons un rôle (rôle qui nous enferme et fige toute possibilité d'évolution).

## Une différence menaçante

Que se passerait-il si nous nous révélions **différent de l'image que l'autre a de nous** ? Nous aimerait-il toujours ? Nous avons peur de constater le décalage possible. Du coup, la différence de l'autre face à l'image que nous avons de lui nous fait également peur. C'est une menace que nous repoussons et qui nous pousse à nous entourer de personnes qui nous ressemblent. **Nous devenons intolérant** face aux personnes "différentes" : au mieux nous critiquons, au pire nous tombons dans le racisme ou d'autres extrémismes.

## Cessez d'être gentil, soyez vrai !

Derrière l'apparente gentillesse se trouve souvent **la peur de perdre** en ne faisant pas "bien". Nous sommes "gentil" et poli pour correspondre à ce que nous pensons être les besoins de l'autre, mais **nous portons un masque**. Et si l'autre porte également un masque, comment pouvons-nous entretenir des rapports vrais ? Il est parfois (et temporairement...) plus facile d'être gentil que vrai car cela aplanit la situation, mais nous le payons en authenticité.

Cette attitude de gentillesse nous pousse également au **mensonge**. Le mensonge est parfois nécessaire, certes, mais il contribue au sentiment **d'insécurité générale**. Comment faire confiance et créer des relations durables et satisfaisantes lorsqu'on ne peut être sûr de l'authenticité de quelqu'un ?

## Comment dire non ?

**La peur de la différence nous empêche souvent de dire "non"**. Nous avons appris que pour être poli et accepté, il faut dire "oui" ! Cette obéissance ne fait pas de nous des êtres responsables. Pour apprendre à dire non, l'auteur nous invite à travailler **quatre valeurs** :

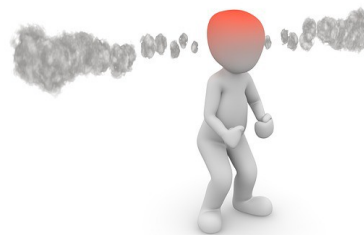
- **le respect** : nous respectons nos sentiments et besoins comme ceux des autres
- **l'autonomie** : pour faire le point sur nos sentiments et besoins
- **la responsabilité** : être à l'écoute et prendre en compte tous les besoins en causes, les nôtres ET ceux des autres
- **la force** : de manifester son désaccord et de proposer une solution.

Nous pouvons d'abord **nous exercer à dire non dans des situations légères** pour ensuite être capable de le faire lorsque c'est plus difficile. Nous devenons de plus en plus habile à dire non de manière constructive et nous réalisons que **dire non, c'est dire oui à autre chose** (à notre besoin en général) ! Nous pouvons alors comprendre à quoi l'autre dit oui lorsqu'il nous dit non, ce qui nous évite de prendre son refus contre nous : nous ne perdons pas confiance et nous restons ouvert à l'autre malgré ce non.

**Nous avons peur des conflits** car nous pensons qu'ils mettent en danger le fragile équilibre de nos relations. Nous nous efforçons de mettre tout le monde d'accord (de ne pas dire non !) pour ne pas faire de vagues. En réalité, le conflit est **une opportunité d'évolution**. Il nous permet d'entrer plus profondément en relation avec nous-même pour mieux comprendre l'autre.

## Comment vivre la colère

**Nous n'osons pas nous mettre en colère** ou entendre la colère de l'autre car elle nous fait peur, tout comme un "non". L'autre va-t-il encore m'aimer si je me mets en colère ? Nous confondons également le sentiment de colère et les conséquences graves qu'il peut engendrer.



**Le sentiment lui-même n'est pas négatif** : il nous signale l'urgence d'un besoin non satisfait. Réprimer notre colère est comme enterrer une mine : elle explosera un jour ou l'autre et entraînera avec elle l'explosion de toutes les autres colères enterrées par le passé ! Il faut donc arriver à **exprimer sa colère sans agresser l'autre**, c'est à dire sans rendre l'autre responsable (je suis en colère parce que tu...).

L'auteur nous propose de faire cela en **5 étapes** :

- **Nous taire** : ne pas exploser tout de suite, mais prendre un moment pour nous écouter nous-même afin que l'autre puisse en retour nous écouter.
- **Accueillir notre colère** : reconnaître que nous sommes en colère et ne pas la déguiser en un autre sentiment (tristesse, déception, etc.)
- **Identifier nos besoins insatisfaits** : le fait d'accueillir notre colère fait descendre un peu la pression et nous permet d'identifier les besoins sous-jacents.
- **Identifier les nouveaux sentiments** : la colère peut masquer d'autres sentiments... identifier ces sentiments nous permet de préciser nos besoins.
- **Dire notre colère à l'autre** : nous sommes maintenant capable d'exprimer cette colère de manière plus recevable par l'autre.

Si les quatre premières étapes sont trop difficiles à faire en présence de l'autre, nous pouvons dire "je suis trop en colère, je te reparle plus tard". **Nous éloigner permet de retrouver un peu d'espace** pour faire ce travail intérieur.

**Résoudre un conflit** est bien plus gratifiant que l'aggraver, et cela nous permet ensuite d'être **disponible pour des sentiments positifs** à l'égard de l'autre au lieu de ruminer notre colère.

## La méthode

La seule lecture d'un livre ne suffit pas pour transformer notre manière d'être... Dans "Cessez d'être gentil, soyez vrai", Thomas d'Ansembourg nous propose donc de **mettre en action** les points suivants :

- **3 minutes, 3 fois par jour !** Durant trois minutes, nous nous écoutons sans jugement et en pleine présence. Nous faisons le point sur notre état intérieur sans rien vouloir modifier. Ainsi nous développons notre présence à nous-même qui nous permettra d'être présent aux autres. Nous commençons par des petits moments, sans objectif démesuré.
- **Une hygiène de conscience** : cultiver notre gratitude pour nos besoins qui sont comblés, ou simplement pour le fait d'être en vie. L'énergie de ce qui va bien nous aidera à faire face à ce qui va mal.
- **La conscience conviviale** : c'est développer la conscience du cœur qui est à l'écoute des autres et de soi.

**La violence** n'est pas naturelle à l'être humain mais est **l'expression de la frustration de notre nature**. Nous pouvons tous **déprogrammer cette violence** en faisant face à nos peurs et notre amertume et en en prenant soin. La communication consciente et non violente est universelle tout en respectant toutes les différences. Pour changer le monde, il faut commencer par **changer l'intérieur de chaque être !**

"Je crois qu'il n'y aura pas de paix dans le monde tant que chacun d'entre nous ne prendra pas soin de sa paix intérieure, comme un jardinier prend soin de ses fleurs, chaque jour." Thomas d'Ansembourg



# La minute bibliothérapie

**Comment utiliser ce livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai" dans un cadre bibliothérapeutique ?**

Vous l'avez lu, ce livre est très dense. Mais son contenu peut finalement être **résumé très simplement en un schéma "Observation-Sentiment-Besoin-Demande"**. Une fois que nous avons compris ceci, nous pouvons **l'appliquer à toutes sortes de situations**. Dans nos relations avec nos enfants, avec nos conjoints, avec nos parents. Nous pouvons l'utiliser au travail, avec nos collègues ou nos supérieurs.

**Prenons une relation particulière** qui nous pose problème ou sur laquelle nous désirons travailler et essayons de l'analyser selon ce schéma ! Essayons d'**observer** la situation, de prendre conscience de ce qu'il se passe en nous (**nos sentiments**), mettons à jour **les besoins** que cela exprime et essayons mentalement de formuler **une demande** qui réponde aux critères dont nous avons parlé. Après y avoir travaillé seul, essayons de mettre cela en pratique avec la personne concernée. Observons le processus et réajustons si besoin.

Malgré la longueur de cet article, il n'est **qu'un résumé partiel** de toute la richesse contenue dans ce livre ! L'auteur **illustre son propos par de nombreuses expériences** qu'il a pu faire avec ses patients ou dans sa propre vie. Ces exemples sont extrêmement utiles pour comprendre comment mettre en pratique l'aspect théorique de l'exposé. **Je vous invite donc chaleureusement à lire ce livre en entier pour profiter de tous ses bienfaits !**

**Et vous, quels sont les situations où vous pourriez mettre cette communication consciente en action ? Avez-vous déjà essayé ?**

Vous avez aimé cette présentation ? Vous avez déjà lu ce livre "Cessez d'être gentil, soyez vrai" ? **Donnez-moi vos impressions [dans les commentaires du blog](#) !** Et rendez-vous le mois prochain pour un nouveau livre de développement personnel.



Si vous aimez les réseaux sociaux, venez me dire bonjour par ici :

Facebook <https://www.facebook.com/aline.bibliotherapie/>

Instagram <https://www.instagram.com/deslivrespourcheminer/>

Twitter <https://twitter.com/deslivrespourch>



Vous désirez prendre soin de vous par la lecture ? Je vous offre gratuitement mon guide « Les 7 étapes de la lecture consciente » !

Pour le télécharger, cliquez ici : [Mon guide gratuit de bibliothérapie à la maison](#)

## Table des matières

“Cessez d'être gentil, soyez vrai !” : le livre de développement personnel d'octobre.....	1
1. Pourquoi nous sommes coupés de nous-mêmes.....	2
2. Prendre conscience de ce que nous vivons vraiment.....	3
L'observation : observer sans juger si interpréter.....	4
Le sentiment : sentir sans juger ni interpréter.....	5
Parler vrai.....	5
Donner du sens à notre communication.....	5
Ecouter sans juger.....	5
Le besoin : identifier nos besoins sans les projeter sur l'autre.....	6
La demande : formuler une demande concrète, réaliste, positive et négociable.....	7
Une demande concrète.....	7
Une demande réaliste.....	7
Une demande positive.....	7
Une demande négociable.....	8
3. Prendre conscience de ce que l'autre vit vraiment.....	8
Communiquer, c'est.....	8
L'empathie : être présent à soi et aux autres.....	9
Les 4 étapes de l'empathie.....	9
4. La rencontre.....	10
Entretenir la relation.....	11
5. La sécurité affective et le sens, deux clés pour la paix.....	11
Nous avons appris à faire, pas à être.....	11
Etre aimés tels que nous sommes.....	12
Une différence menaçante.....	12
Cessez d'être gentil, soyez vrai !.....	12
Comment dire non ?.....	12
Comment vivre la colère.....	13
La méthode.....	14