

Contre la crise, travailler sur soi

Celui qui s'engage au service de la cité, de l'homme politique au simple citoyen, ne peut avoir aucun discernement s'il ne se connaît pas lui-même. Tout vrai démocrate doit faire un travail sur lui-même. L'intériorité citoyenne est le thème du troisième livre du psychothérapeute Thomas d'Ansembourg, "Qui suis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ?" (éditions de l'Homme et Club Nouvelles Clés). Après avoir quitté son cabinet d'avocat d'affaires, il y a une vingtaine d'années, et s'être initié au social comme éducateur d'adolescents avec l'association « Flics et voyous », Thomas d'Ansembourg s'est trouvé naturellement conduit vers le terrain citoyen en travaillant avec Marshall Rosenberg, l'inventeur de la CNV (communication non violente). On sait que la CNV est appliquée dans des associations, des hôpitaux, des entreprises, des cercles de management, des écoles, des organisations politiques - y compris entre Palestiniens et Israéliens. Mais le travail qu'il mène, parallèlement, avec Guy Corneau et l'équipe de « cœur.com », est également axé sur l'ouverture de conscience vers les autres - un des séminaires qu'ils animent ensemble s'appelle « Paix au-dedans, paix au dehors ». Une équation que beaucoup de gens ressentent aujourd'hui, et que Thomas d'Ansembourg sait rendre particulièrement efficace. Et citoyenne.

Nouvelles Clés : Après nous avoir conseillé : « Cessez d'être gentil, soyez vrai », puis avertis : « Le bonheur n'est pas forcément confortable », vous nous dites maintenant : « Citoyenneté et intériorité vont de pair. Il n'est pas possible de bâtir une démocratie avec des zombies qui ne se connaissent pas eux-mêmes », c'est ça ?

Thomas d'Ansembourg : Oui certainement. J'essaie de réconcilier deux mondes qui se tirent la langue depuis quelques siècles : d'un côté, l'intériorité, qui est supposée n'appartenir qu'à la sphère privée (chacun a sa pratique, sa religion, sa philosophie, à sa guise) ; d'autre part, l'engagement citoyen, l'appartenance à la cité, la responsabilité, qui seraient sans rapport avec l'univers intime. Comme si ces deux démarches étaient séparées. Or, je pense, comme beaucoup d'entre nous aujourd'hui, qu'elles ne le sont pas. On ne peut pas s'impliquer dignement dans la société, avec conscience et responsabilité, sans avoir une vie intérieure, une capacité de recul, une capacité de remise en question et d'inspiration.

C'est une évidence, mais nous nous en sommes peu à peu coupés. Et je tente de dire pourquoi dans mon livre. Je distingue deux plans. Celui de nos éducations et celui de la culture. Nos éducations familiales, même quand elles ont été religieuses, ne nous ont pas invités à l'intériorité. Nous avons appris à suivre le programme scolaire, à faire ce que nos parents ou maîtres nous demandaient, à nous inscrire dans des contenus extérieurs à nous, et même à l'église, à la synagogue ou à la mosquée, on nous a davantage appris à suivre des modèles. Dans la religion catholique, c'est Jésus et Marie qu'il faut imiter. Il est rare qu'on nous ait dit : « Écoute-toi vraiment. Entre à l'intérieur de toi. Prends conscience que tout est en toi. Que nous avons toutes les réponses à l'intérieur de nous. »

Et sur le plan de la culture, notre rapport au vivant, à la matière, a aussi été vécu, dès les premières découvertes scientifiques importantes, comme un rapport à des choses hors de nous, inertes, séparées les unes des autres, fonctionnant dans un grand engrenage, comme l'horloge classique à l'époque de Newton. Mais sans connexions, il n'y a pas d'appartenance ! Pas de sens. Le monde tourne à vide. Résultat, nous voyons la nature comme un objet, dont on peut abuser. On en voit aujourd'hui les conséquences tragiques, nous nous retrouvons avec une planète au bord de l'effondrement écologique. Si nous voulons apprendre à respecter davantage « la nature », il faut d'abord apprendre à respecter « notre nature intime ». Si nous voulons développer un usage plus respectueux, plus équitable des ressources naturelles, nous devons montrer davantage de respect et d'équité vis-à-vis de nos ressources intimes. Et ça exige donc d'apprendre à connaître ce que c'est que ces ressources intimes. Voilà ce que nous pouvons appeler « intériorité » : c'est l'accès aux ressources qui sont au-dedans de nous.

N.C. : Mais toute une partie de nos contemporains, notamment en France, semble allergique à un travail d'introspection. C'est d'ailleurs ce qui distingue le plus fortement, dans les études de psychosociologie, les fameux « Créatifs Culturels » (très d'accord avec vous) de leurs cousins « Alter Créatifs » (plutôt pas d'accord).

T.d'A. : Cela ne me surprend pas qu'il y ait des gens pour qui l'idée même d'intériorité provoque un grand inconfort. Mais d'après ma pratique en thérapie, puis en tant qu'accompagnement et formateur en relations humaines, je pense qu'il y a surtout une énorme confusion. Beaucoup de gens associent encore intériorité et pratique d'une religion. Et comme pour de nombreuses personnes, la religion n'a pas apporté les réponses qu'elles souhaitaient et qu'elles ont donc

rejeté la pratique religieuse, toute culture de l'intériorité a disparu aussi. Dès qu'on parle d'intériorité, il y aurait embrigadement dans du prêt-à-penser, et a fortiori dans du prêt-à-prier. Je voudrais montrer que l'on peut dénouer ça. Que les religions n'ont sûrement pas le monopole de l'intériorité. Bien des traditions non religieuses nous proposent un cheminement dans le monde intérieur. C'est essentiel, parce qu'à mes yeux, l'intériorité est le creuset de notre humanité. C'est vraiment ce qui nous distingue du règne animal. C'est la conscience. Et la conscience demande un recul, une capacité à se distinguer des circonstances environnantes, pour pouvoir se remettre en question, ajuster son attitude, vérifier ses priorités. Mais également, se mettre à la disposition de l'« inspiration », que chaque tradition spirituelle appelle d'un mot différent -l'esprit, la grâce, Dieu, Allah, l'être ou simplement la présence. Peu importe le vocabulaire, qui risquerait de nous diviser. Ce qui nous rassemble, c'est que la ressource existe dans le cœur de chacun.

J'aime rappeler que cette intériorité est « transformante ». Il ne s'agit pas juste d'un état de recueillement ou de béatitude sans relation avec la vie concrète. S'il s'agit d'un creuset, c'est celui de l'alchimiste, celui de la transformation. Si nous nous mettons à l'écoute de notre intériorité, nous allons pouvoir mener notre vie d'une façon, qui non seulement nous rendra heureux personnellement (ce qui n'est déjà pas mal), mais qui nous permettra également de devenir un citoyen plus généreux de lui-même. Celui qui s'est débarrassé de ses complexes, de ses vieux scénarios, de ses projections, de ses résistances, de ses peurs, de ses doutes, peut participer bien davantage à son élan créateur et contribuer au bien-être de la société. Et là, je dois dire que je parle de mon expérience. Depuis quinze ans que j'accompagne des personnes dans un travail sur elles-mêmes, je vois qu'effectivement, celles qui s'impliquent dans une exploration profonde, rigoureuse, systématique, deviennent vraiment des citoyens engagés. Pas forcément dans des mouvements bénévoles ou dans un militantisme. Mais cela peut donner un père ou une mère de famille plus présent, plus attentif, qui rentre tôt du travail parce que la priorité, c'est quand même de tenir un foyer chaleureux et joyeux. C'est un patron qui devient vigilant dans la qualité de son attitude vis-à-vis de ses employés. Ce sont des personnes qui changent de métier parce qu'elles se trouvaient engluées dans des enjeux matériels qui ne les nourrissaient plus. Et bien sûr, ces gens peuvent aussi mettre leurs compétences de financier, de gestionnaire, d'artiste ou de soignant au profit d'associations non gouvernementales, dans des activités sociales. Et donc, oui, il y vraiment a une vertu transformatrice à se mettre dans l'intériorité.

N.C. : À la belle devise républicaine « Liberté, égalité, fraternité », il faudrait ajouter : « Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les Dieux »...

T.d'A. : Comment pourrais-je comprendre l'autre si je ne me comprends déjà pas moi-même ? C'est un premier mécanisme. J'aime que vous rappeliez la deuxième partie de la phrase grecque. Le « connais-toi toi-même » est d'ailleurs tellement connu qu'on oublie de se l'appliquer ! Et en plus, on oublie la seconde partie de la phrase, qui est quand même une promesse alléchante. « Connaître l'univers et les dieux », ça veut dire se rendre compte de sa position dans l'univers : Que faisons-nous là ? Quel est le sens de l'apparition de l'humain et de moi-même, dans ma propre vie, au sein de ce grand cosmos ? Y a-t-il une dimension de transcendance ? La vie ne va-t-elle pas au-delà de mes petites circonstances de vie ? Est-ce que je participe à quelque chose de beaucoup plus grand que moi ? C'est un questionnement qui vaut la peine. Aujourd'hui où tant d'êtres souffrent de solitude, de désarroi, où la France est la championne des consommateurs d'antidépresseurs, se rendre compte qu'en se connaissant soi-même, nous pouvons retrouver une sensation profonde d'appartenance à l'univers et donc, du sens, ce n'est pas rien. Je pense que c'est une clé qui ne fera pas plaisir aux industries pharmaceutiques, mais qui peut aider bien des humains à mieux vivre.

N.C. : Quant aux religions, vous semblez plutôt en être dégoûté...

T.d'A. : Elles nous ont dégoûtés. Je le dis avec beaucoup de respect pour les personnes qui ont une pratique religieuse et qui y tiennent. Je sais qu'elles peuvent être d'un grand secours. Ce fut mon cas, au moins jusqu'à l'âge de trente ans. J'ai eu une pratique religieuse régulière : la messe, les sacrements, la prière, les lectures religieuses m'ont beaucoup soutenu. Et puis, ma vie a évolué et j'ai réalisé que je n'y trouvais plus les réponses aux questions nouvelles que je me posais. Le christianisme propose des choses magnifiques : l'amour, la réconciliation, la transformation par l'espoir de la résurrection... Mais l'essentiel, me semble-t-il, doit plus s'incarner dans la vie présente que dans le futur, pour vraiment donner du sens à l'existence. Comment vivons-nous ? Comment trouver davantage de paix intérieure, de compassion ? Comment dépasser l'amertume pour mon voisin ou mon parent ? Et trouver vraiment les clés d'une réconciliation ? Là, j'ai mesuré combien la religion ne donnait plus les clés concrètes de la transformation qu'elle proposait. D'une certaine manière, j'ai même réalisé qu'elle fermait la

porte qu'elle prétendait ouvrir. La porte de l'ouverture de cœur, de la compassion, de l'accès à la plénitude, se trouvait cadenassée par des visions arrêtées, des idées fixes, des définitions. Par essence même, une définition « finit » et « clôt » ce qu'elle embrasse. Or, l'aspiration de l'être est infinie. Dire : « Il faut croire en Dieu en suivant l'enseignement de Jésus », cela me semble clore une aspiration infinie, que chacun porte en soi, de goûter à la fusion avec quelque chose de sacré. Mais cela demande que chacun puisse être accueilli dans sa démarche personnelle, dans son élan, sans être plus ou moins contraint à penser selon une certaine façon programmée.

Je vois ainsi la contradiction religieuse aujourd'hui : un message généreux et prometteur, mais pas d'outils pour le mettre en pratique dans nos vies - et je dirais même, une attitude contre-productive, qui ramène les êtres à espérer dans l'au-delà ce qu'ils n'arrivent pas à goûter ici. J'en ai eu la confirmation par l'un de mes frères qui travaille en Afrique, dans des programmes humanitaires, et s'occupe d'enseigner dans les camps de réfugiés. Il a été très choqué par l'attitude des différentes Églises là-bas, qui disent : « Supportez votre souffrance. Vous êtes dans la détresse, ce n'est pas grave. Le paradis est promis aux pauvres et aux démunis. » Ils n'ont pas tort, ceux qui s'exclament que la religion maintient les gens dans la dépendance. Au lieu de dire : « Tout est possible. On peut se transformer. Écoutez ce qu'il y a en vous. Rencontrez votre créativité. Défaites-vous de vos mécanismes de victimisation et retrouvez la confiance dans l'être que vous êtes, dans la vie, même si c'est difficile autour de vous ! » Ce processus de compréhension psychologique n'est pas du tout promu par les Églises. Et j'ai du mal à accepter que l'Église veuille, sciemment, maintenir cette dépendance de l'être humain.

N.C. : Et quel rapport voyez-vous entre la psychothérapie et la quête spirituelle libre ?

T.d'A. : Le rapport, c'est qu'il y a deux phases dans notre processus d'évolution. La première consiste à défaire les entraves. Lâcher l'ancre. Qu'est-ce qui nous empêche de faire le voyage spécifique, pour lequel nous sommes vraiment sur cette terre ? Nous sommes entravés par des complexes, des difficultés, des doutes, un manque d'estime de soi, un manque de connaissance de notre créativité et nous nous retrouvons coincés. Le premier travail va donc consister à décoincer et à défaire. Je l'appelle : « Sortir de l'enfer/mement ». Nous sommes en enfer si nous restons accrochés à ce que nous étions, en ne voyant pas tout ce que nous pourrions devenir. La deuxième partie du travail, consiste à ouvrir le cœur, l'élan de vie, la conscience spirituelle ou philosophique de ce vers quoi nous avons le goût d'aller et envie de donner. Quelle est notre générosité profonde et comment allons-nous la déployer pour notre propre bien-être et, par contagion, pour le bien-être de nos proches et de notre communauté ? Ce travail d'ouverture n'est possible que concomitamment à la libération des entraves. Si je lève la voile et l'ouvre dans le vent sans larguer les amarres, je risque un sérieux crash dans le port. Si j'arrive à défaire les amarres, mais que je ne lève pas la voile, je tourne en rond sur place. Si j'arrive à défaire les amarres puis à lever la voile, je peux quitter le port et partir. C'est un double travail.

Les religions, notamment la catholique, disent : « Ouvrez-vous, priez, levez la voile ! » Mais sans technique pour le faire et en restant attachés à la bouée ! Comme thérapeute, j'ai rencontré tellement de gens coincés et attachés, ne pouvant pas partir, alors qu'ils avaient l'aspiration d'être aussi généreux que le Christ ! Là, il me semble que le bouddhisme donne des clés bien meilleures de travail sur l'intériorité, pour aller défaire les amarres. Je n'en ai pas la pratique, mais je fais des lectures et échange avec des gens qui ont cette pratique. De toute façon, mon propre travail d'intériorité me fait retrouver des bases qui semblent communes à toutes les philosophies de la planète, des sages Indiens d'Amérique du nord aux sages d'Asie, en passant par les mystiques chrétiens, les soufis ou les kabbalistes. On retrouve chaque fois la même chose : à l'intérieur de toi, écoute, défais tes peurs, enlève tes doutes, retire tes projections sur papa maman et autour, soigne tes petits bobos, et tu vas trouver l'unité et la paix dans ton cœur. Pour moi, c'est ça qu'on appelle Dieu.

N.C. : Revenons au sous-titre de votre livre : « Vers l'intériorité citoyenne ». Il semble qu'en politique non plus, nous n'ayons pas été bien éduqués. Qui nous a appris que l'engagement politique et la participation à la vie de la cité exigeaient de se connaître soi-même ?

T.d'A. : La politique n'est généralement comprise que dans sa dimension horizontale : implication sociale, exercice des droits et des devoirs du citoyen. On ne voit pas l'enjeu de sens. Et nous nous retrouvons du coup avec des dirigeants et des concitoyens qui, du fait de leur méconnaissance psychologique d'eux-mêmes, se trouvent pris dans des mécanismes de dépendance, d'avidité, de rapport de pouvoir, qui font beaucoup de misère dans la société. La personne qui prend le pouvoir dans une branche de l'État, ou dans une administration, un parti, une entreprise ou même une association humanitaire, et qui n'a pas travaillé sur elle-même, peut utiliser son pouvoir uniquement pour flatter son ego. Sans avoir conscience du service qu'elle est supposée rendre par son métier, son interaction avec les autres. La personne qui n'a pas travaillé son ego, ni réconcilié les différentes parties d'elle-même et qui acquiert un savoir-faire dans les

affaires, peut accaparer de la richesse pour son seul profit - au point même, on le voit aujourd'hui, de ne plus savoir qu'en faire. Simplement par avidité personnelle, parce qu'elle ne sait pas qu'elle conjure ainsi ses angoisses de vivre, sa peur de la mort, ou de l'amour. Imaginons que chacun, depuis la maternelle, ait appris à s'écouter, à reconnaître ses difficultés propres, à fréquenter son ego, son jugement, mais avec conscience. Il pourra voir les rapports humains comme des rapports de bienveillance, de collaboration. Lorsqu'il exercera une fonction de pouvoir, il pourra la considérer comme un service à sa communauté.

Il y a donc vraiment, une implication citoyenne à travailler sur soi. C'est pourquoi je pense que la notion de développement personnel est dépassée. Jusqu'ici, travailler sur soi pour mieux se connaître était limitée à la sphère privée. Aujourd'hui, le développement personnel profond est devenu la clé du développement collectif durable. Je ne vois pas comment nous pourrions faire face aux nouveaux enjeux planétaires, climatiques, économiques, sociaux, sans nous impliquer dans une réflexion sur le rapport au sens de la vie. Notre intériorité individuelle sert le développement collectif.

N.C. : Est-il possible de se libérer et de « lever l'ancre » tout seul ?

T.d'A. : Rarement. La plupart du temps, les clés nous manquent. J'ai eu besoin d'être en thérapie pendant des années. Seul et en groupe. Finalement, cela a réveillé mon goût de devenir moi-même thérapeute et de poursuivre ce chemin en accompagnant des groupes. Et ça reste évidemment toujours un travail d'ouverture de cœur. J'ai eu donc besoin d'aide. Je ne m'en serais pas sorti tout seul. Ça ne veut pas dire qu'on ne puisse pas le faire, si on s'implique soi-même avec suffisamment d'humilité, de régularité, de disponibilité à ce qui vient. Quand régulièrement on se met en état de méditation, on observe ses propres scénarios, on voit ses mécanismes d'ego et de division et on essaye de les dissoudre et de les comprendre. Mais je crains que ce soit par moments si inconfortable que nous retombions dans nos vieilles habitudes sans les transformer. Et sans savoir suffisamment questionner nos fonctionnements. C'est là que le thérapeute devient un secours fraternel. Il dit : « Attends, c'est peut-être inconfortable, mais ça a quand même un sens de subir cette friction à un moment, parce qu'elle est révélatrice. Elle t'enlève peut-être des petites couches d'ego, mais elle te permet de passer des voiles, des goulots d'étranglement pour arriver dans une zone plus paisible. Donc, ne lâche pas. »

N.C. : Vous supposez déjà quelqu'un d'assez avancé. Tout seul, n'est-on pas pris dans un jeu de miroirs tel qu'on ne peut juste pas trouver la sortie et ne même pas être en mesure de se mettre en situation inconfortable ?

T.d'A. : Ou alors, nous avons tellement associé l'inconfort au fait de vivre, qu'on se dit : « Quand je souffre, c'est normal, c'est le sens même de la vie ! » Il est rare que nous identifions nos inconforts comme des invitations à retrouver, non pas un confort, mais un sens, une aisance. On n'a pas les clés et souvent, donc, le travail en solitaire ne va pas se faire. Pour la plupart d'entre nous, il nous faut un guide, un professeur, un enseignant, un coach. Si vous aviez dû apprendre tout seul le français, ou les mathématiques, ou la conduite automobile, ou le ski, ça n'aurait pas été facile. C'est faisable, certes, et prendre un professeur coûte du temps, de l'argent, de la discipline... mais ensuite, vous conduisez votre voiture sans même y penser. Or, voyez comme c'est curieux : ce qui nous paraît évident pour les choses extérieures, nous avons énormément de mal à le comprendre pour ce qui est intérieur à nous ! Pour beaucoup de gens encore, ça paraît « incongru » ou « narcissique ». Il y a encore de gros changements de mentalité à travailler, en particulier dans la sphère du pouvoir.

N.C. : Cela dit, la plupart des hommes ou femmes politiques ne sont-ils pas forcément déjà un peu « branchés » sur leur être intérieur ? Sinon comment tiendraient-ils, il faut une telle énergie...

T.d'A. : Certainement, mais, pour en avoir côtoyé quelques-uns en accompagnement thérapeutique, je peux vous dire que j'ai vu aussi la puissance de leur ego ! Lorsque nous sommes dans notre ego, nous pouvons trouver une énergie colossale... mais qui nous épuise, et peut même se retourner contre nous finalement, pour nous amener en burn out ou en dépression. Ce n'est pas parce qu'il y a beaucoup de vitalité dans un être humain qu'il va pour autant bien se centrer, ni faire un usage heureux pour son entourage, de sa vitalité.

N.C. : Dans votre livre, vous parlez de quatre grands obstacles à ce centrage : les systèmes de croyance, les automatismes, le ressassement du passé et la crainte de l'avenir.

T.d'A. : Ce sont quatre limites que je rencontre souvent, sans prétendre être exhaustif, mais elles me semblent les plus récurrentes dans le cheminement individuel qui nous mène de la souffrance, de la division, du morcellement à la notion d'unité, de rassemblement, de cohésion intérieure. Un cheminement que l'on pourrait appeler « de l'ego à l'être ». La première clé pour sortir d'un piège, c'est de l'avoir identifié. Cela peut être aussi bien l'attachement au passé que la

peur de l'avenir, qui m'empêchent d'être en paix, uni, réconcilié avec moi-même. Les voir, dans l'observation de soi-même, dans les actes quotidiens, permet peu à peu de se transformer. Des personnes qui font ce travail, j'en rencontre tous les jours, puisqu'une bonne partie de mon travail consiste à animer des séminaires, des stages de compréhension de soi, donc de désenfermement et d'ouverture. Et toutes ces personnes sont des citoyens ou des citoyennes, avec des fonctions, des responsabilités, des projets. Et je vois que leur travail d'introspection les rend vraiment plus responsables, plus fiables, plus stables, plus solides, plus ancrées, plus créatrices. Inversement, nous pourrions avoir envie que certains de nos dirigeants, politiciens, patrons de grosses entreprises aient davantage travaillé les processus de réconciliation intérieure pour être eux-mêmes plus en paix, en sorte de propager une attitude paisible. Qu'ils aient moins peur de leur lumière ! Vous connaissez sans doute ce texte de Marianne Williamson, que Nelson Mandela a lu quand il est devenu Président d'Afrique du sud : « C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité qui nous effraie le plus. » Nous ne voulons pas voir la lumière, alors nous jouons petit. Comme on fait des petites balles au tennis parce qu'on a peur de perdre, au lieu de faire des grandes balles, joyeuses et satisfaisantes, en prenant des risques. Les gens ont encore peur de la puissance de vie qui est en eux. Et pourtant, elle est vraiment merveilleuse.