

EPE DE SEINE-ET-MARNE SUD

COMMENT ÊTRE des adultes inspirants ?

Comme toujours, la salle municipale de la Maison dans la Vallée, à Avon, était comble ce mardi soir de décembre pour le grand rendez-vous annuel de l'EPE 77 Sud.

Plus de 350 personnes sont venues écouter Thomas d'Ansembourg, ancien avocat et juriste à Bruxelles, animateur d'une association pour jeunes en difficulté, devenu psychothérapeute et l'un des spécialistes reconnus de la Communication non violente (CNV). Le thème de cette conférence était celui de son ouvrage paru en 2020¹ : « Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ? ». Après une brève introduction par la présidente de l'EPE, Isabelle Olzenski, cet orateur hors pair a entraîné l'auditoire dans une réflexion à la fois profonde et joyeuse. « *Les jeunes n'écoutent pas ce que vous dites, ni ce que vous faites ; ils écoutent ce que vous êtes !* » a-t-il lancé à la salle : ils recherchent « *une inspiration, parfois même un modèle* ». Or, que leur donnons-nous à voir ? Prenons-nous le temps de nous demander ce qui nous fait vivre, ce qui fait sens pour nous ? Nous courons, la plupart du temps, du travail à la maison, envahis par le stress, oubliant la tendresse, l'attention, l'empathie. Quel parent n'a jamais

Pour sa grande conférence annuelle, le 6 décembre 2022, l'EPE 77 Sud accueillait Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute et spécialiste de la Communication non violente. Thème de la soirée : « Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ? »

PAR KARINE HENDRIKS



Thomas d'Ansembourg

dit à son enfant : « *Je dois aller travailler, on n'est pas là pour rigoler !* » « *Comment mettre ainsi de la motivation dans le cœur d'un ado qui cherche du sens à sa vie ?* », demande Thomas d'Ansembourg. Être inspirants pour les jeunes générations implique que, nous, adultes, travaillions à rester inspirés...

« DOUCHE PSYCHIQUE »

À travers une série de petits exercices et d'exemples concrets, le conférencier présente les bases de cette approche appelée Communication non violente qu'il a découverte aux côtés de son créateur, le psychologue américain Marshall Rosenberg, en 1994. « *La violence, c'est l'expression de frustrations accumulées, qui ne sont pas portées clairement à la conscience, explique-t-il. La non-violence, c'est l'inverse.* » Mettre en œuvre ses principes

implique de « s'asseoir avec soi-même », de se « discerner » : qu'est-ce je voudrais vivre ? Qu'est-ce qui me fait envie ? Et de vérifier régulièrement son état intérieur. Le corps est le premier à parler, à travers deux mouvements de base, contraction/fermeture/méfiance ou expansion/ouverture/confiance, détaille la psychotérapeute, qui précise : « *C'est la conscience palpable que nous sommes des êtres de communication.* » S'asseoir avec soi-même passe aussi par l'analyse de ses besoins fondamentaux, de ses ressentis : je suis en colère parce que j'ai besoin de respect, je me sens seul parce que j'ai besoin de soutien. « *Prendre conscience que nos besoins nous rassemblent, c'est le principe de base de la CNV. Derrière la violence, il y a souvent un immense besoin de reconnaissance, d'appartenance, de trouver sa place* », résume Thomas d'Ansembourg. Qu'est-ce qui fait que nous dérapons ? La plupart du temps, nous ne nous octroyons pas cette « douche psychique » qui permet de clarifier notre état intérieur. « *Je pars du boulot en retard, j'arrive à la maison, j'ai envie de tout péter...* » énonce-t-il crûment, provoquant l'hilarité du public. Résultat : l'enfant traduit que quand on est adulte, quand on a la force physique ou l'autorité, on peut en abuser !

REPENSER SON RAPPORT AU TEMPS

Thomas d'Ansembourg partage ensuite quelques expériences issues de son engagement auprès des jeunes en difficulté et de son travail de psychotérapeute pour mettre en évidence le besoin des jeunes d'aujourd'hui de trouver du sens, des sources de motivation, mais aussi d'être reconnus dans



▲ À l'occasion de son grand événement annuel, l'équipe de l'EPE réunie autour de l'orateur du jour.

leur singularité et de bénéficier de « climats fondateurs » vers lesquels ils auront envie de revenir, et peut-être s'installer : « *Si, à la maison, on se battait, là où on se battra, je me sentirai à la maison ! Et si, à la maison, on chantait, là où on chantera, je me sentirai à la maison* », résume-t-il. Puis il détaille certains mécanismes qui nous piègent et que la CNV s'emploie à déjouer : cesser d'être dans le jugement pour apprendre à observer les situations et exprimer ses besoins, sortir de la pensée binaire qui nous laisse croire que nous devons toujours opérer des choix radicaux, prendre le temps d'écouter les autres plutôt que vouloir avoir toujours raison.

Prenons-nous le temps, justement, d'écouter nos ados ? « *C'est l'une des choses qui m'a amené en thérapie : je courais tout le temps* », avoue Thomas d'Ansembourg, qui invite son auditoire à repenser son rapport au temps, s'arrêter pour se ressourcer, ne pas être terrorisé par la perte de confort,

apprendre à transformer sa colère en quelque chose d'utile, de créateur, de stimulant et faire petit à petit bouger les choses... Oser se laisser « réhabiliter » par la joie, savoir saisir les moments d'enchantement : « *Je vous encourage à le faire, particulièrement ceux d'entre vous qui avez de jeunes enfants. Laissez tout tomber un moment, et regardez-les jouer, marcher, chercher un autre jeu...* » enjoint-il, avant de conclure sur cette citation de la romancière Christiane Singer : « *Dans ce monde qui se dessèche, si nous ne voulons pas mourir de soif, il nous faudra devenir source.* » ■

1. Les Éditions de L'homme.

ÉCOLE DES PARENTS ET DES ÉDUCATEURS DE SEINE-ET-MARNE SUD

5 bis, rue de la République,
Veneux-les-Sablons
77250 More-Loing-et-Orvanne