

THOMAS D'ANSEMBOURG

"Cette pandémie vient nous réveiller"

Depuis longtemps, ce psychothérapeute, auteur et conférencier nous invite à oser des relations plus vraies. A présent, il nous invite à saisir le Covid pour revisiter nos valeurs et nos modes de vie. Il prévient: le changement ne se fera qu'en donnant une place à la spiritualité.

C'est par écran que nous échangeons. Et bien sûr, cela ne remplace pas une rencontre "en vrai". Il n'empêche, le souffle passe. A travers des mots, bien sûr. Précis, choisis, justes. A travers un style également. L'homme est charismatique, optimiste. Il donne envie de le suivre. De croire, à sa suite, que de nouveaux possibles sont à nos portes. A l'occasion de la sortie de son nouveau livre, Thomas d'Ansembourg nous parle d'un monde plus fraternel. Et nous invite à nous arrêter un instant. Pour le construire.

Alors que l'épreuve du coronavirus n'est pas encore derrière nous, vous faites partie des personnes qui plaident pour l'émergence d'un monde d'après...

Je ressens profondément que ce qui nous est arrivé s'inscrit dans un processus de transition profonde entre deux mondes. Certains estiment même que celle-ci pourrait ressembler à la transition entre le Moyen Age et la Renaissance. Personnellement, j'y vois un signe d'espoir: cela signifie que nous pourrions quitter l'ère industrielle, capitaliste et hyper libérale pour entrer dans une nouvelle ère. Celle-ci pourrait ressembler à ce dont nous parlait Teilhard de Chardin: l'ère de l'esprit et de la connaissance. Une ère où ce que l'on échange n'appauvrit personne. L'expérience actuelle pourrait donc être une secousse nécessaire pour se défaire des anciens attachements. Dans nos vies individuelles, les choses se déroulent souvent de la sorte: il nous arrive de changer spontanément parce que nous aspirons à autre chose. Mais il arrive aussi que la vie nous secoue. Ce n'est pas toujours confortable – pensons à une maladie, un accident, un licenciement... Mais pareils événements peuvent nous réveiller et nous inciter à revisiter nos valeurs.

Au cœur du confinement, on a aussi senti le souhait de revenir au "monde d'avant". Comment faire en sorte que la soif d'un "autre chose" l'emporte?

Dans toute transition, nos attaches nous tirent. Mon travail consiste à encourager les personnes à oser traverser la zone d'inconfort. C'est un passage nécessaire. En nous rappelant notamment l'importance de la mort, cette pandémie vient nous éveiller. Elle nous rappelle que la vie est précieuse et demande à être choyée. Dans nos fonctionnements de consommateur, peut-être avons-nous parfois été distraits. Nous avons oublié ce qu'était la vraie vie. J'invite nos contemporains à lâcher avec confiance ce qu'il y a à lâcher.

Dans vos livres, vous insistez sur une autre tension: chacun de nous aspire à vivre des relations paisibles et bienveillantes; or, si souvent, nous nous comportons comme des êtres durs et brutaux...

C'est vrai. Sur le plan matériel, les choses se déroulent pourtant différemment. Nous rêvions d'aller sur la lune, et nous y sommes allés. Nous rêvions d'un tunnel sous la Manche, et nous l'avons créé. Sur le plan du faire, nous sommes extrêmement compétents. Mais sur le plan de l'être, nous sommes un peu en retard...

Comment l'expliquez-vous?

Cela n'a manifestement pas été notre priorité! Nous avons préféré avoir des téléphones et des écrans plats – des gadgets – plutôt que d'avoir de belles relations. C'est là une inversion surprenante.

A laquelle on semble s'habituer...

En effet. Je rencontre énormément de personnes résignées qui se disent: "C'est comme ça, les gens sont agressifs, la vie n'est pas facile..." Les gens s'entretiennent dans une vie qu'ils subissent au lieu de travailler à une vie choisie et d'acquérir les compétences nécessaires. Mon travail consiste à rappeler aux personnes que des relations paisibles et fécondes, c'est possible. Mais cela ne tombe pas du ciel, cela s'apprend. Et les outils existent...

C'est donc une question de formation...

Oui, comme pour beaucoup d'apprentissages. Nous avons besoin d'apprendre la connaissance de soi et donc comment développer des clés d'introspection, de travail sur soi. C'est en menant un travail d'accompagnement de soi-même que l'on peut trouver ce qui fait sens et ce qui donne envie. Cela nécessite de prendre un temps régulier de discernement avec soi.

Dans votre livre, vous évoquez aussi l'importance de la spiritualité. Que pensez-vous de la place que notre société lui donne?

Plus aucune! Et c'est une véritable catastrophe. Nous avons évacué la spiritualité au nom d'un matérialisme à outrance qui nous dessèche complètement. Nous nous sommes épuisés à courir sans nous ressourcer. Beaucoup de nos contemporains ne savent même pas qu'ils disposent en eux d'un accès à la ressource dont nous parlent toutes les traditions – qu'on l'appelle Dieu, le Souffle, la Grâce, l'Esprit ou la Vie... C'est vraiment intéressant de constater que ces traditions nous disent toutes la même chose: ralentis, assieds-toi, fais silence, plonge à l'intérieur de toi-même, lâche tes attaches, et discerne tranquillement en puisant dans ce puits qu'est la connaissance infinie, ou l'amour infini. Il est évident que les ressources sont là, mais que notre société a tout fait pour nous en couper!

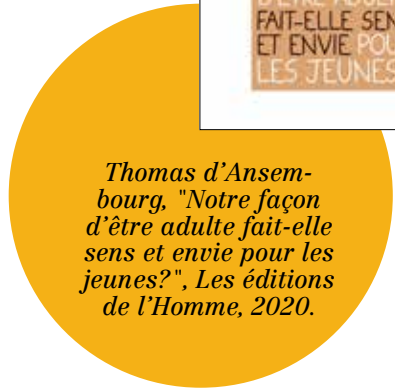


"Les gens s'entretiennent dans une vie qu'ils subissent au lieu de travailler à une vie choisie. Mon travail consiste à leur rappeler que des relations paisibles et fécondes, c'est possible. Mais cela s'apprend."



Comment aider les gens à se connecter à cette source alors que notre société ne nous y encourage pas?

Je crois que nous avons tous cette disposition en nous, vu qu'elle correspond à notre vraie nature. J'ai la conscience que chaque être humain sent un appel. Mais parfois, il l'étouffe. Je me suis occupé de nombreuses personnes atteintes d'addictions – alcool, drogue, travail... J'ai pu observer chez elles un mécanisme: n'étant pas parvenues à trouver la clé du contact à la présence de l'absolu, elles compensent par autre chose. Si nous portons donc cet appel en nous, un peu d'encouragement peut nous y éveiller. Je rencontre beaucoup de gens qui ne pensaient pas revenir à la vie spirituelle, mais ont senti sa saveur à l'occasion d'une lecture, d'une conférence... Personnellement, dans mon travail, je parle de plus en plus ouvertement de la dimension spirituelle de la vie. Mais sans employer un langage religieux. Et cela touche les gens: ils sentent qu'ils peuvent appréhender cette immensité de façon très libre et très ouverte.



Thomas d'Ansembourg, "Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes?", Les éditions de l'Homme, 2020.

humaine sur la planète est en péril, et on ne fait rien! Dans le même temps, face à un virus qui ne touche qu'une petite partie de la population, on met tout à l'arrêt et on confine les jeunes – alors que ceux-ci ont absolument besoin de contacts pour leur socialisation. Je trouve que c'est d'une incohérence criante, et je comprends la colère et le dépit des jeunes. Je suis complètement avec eux. Je pense qu'il y avait moyen de protéger les personnes à risque sans prendre en otage l'ensemble de la population. On a parfois l'impression qu'en grandissant, les jeunes perdent cette capacité d'éveil et d'indignation....

"L'espérance est l'une des vertus cardinales du chrétien, et je l'apprécie. Mais ce qui m'habite, c'est plutôt une forme de confiance infinie dans la Vie."

Notre livre prend le parti des jeunes. Que vous inspire la jeunesse d'aujourd'hui?

Je suis très touché par leur conscience, leur éveil. Dans l'histoire de l'humanité, c'est la première fois que la génération de Greta Thunberg défille si massivement dans les rues pour dire aux adultes: "S'il vous plaît, soyez responsables. Sortez de votre délire!" Jusqu'il y a peu, c'était l'inverse. Ce sont les adultes qui disaient aux jeunes: "Quittez vos rêves, soyez raisonnables et entrez dans la réalité". C'est du jamais vu!

Cette parole des jeunes n'est pourtant pas vraiment entendue...

Nos gouvernants font preuve d'une inertie absolument suicidaire en matière d'environnement. La présence

Il y a toujours un risque de rentrer dans les rails, de trouver un boulot sécurisant et de perdre son feu sacré. En même temps, je travaille aussi avec de nombreuses personnes qui n'ont pas perdu leur idéal. Je pense notamment à des entrepreneurs sociaux, qui créent des biens et des services d'une façon respectueuse des humains et de la Terre. Je suis touché de constater qu'ils ont souvent une vision spirituelle très profonde et très large. Sans se reconnaître dans les religions traditionnelles, ils prient, méditent, prennent des temps de retraite. Ils sentent que la vie est sacrée, qu'il y a une transcendance, et qu'on peut s'aligner sur cette appartenance à Dieu – quel que soit le nom qu'on lui donne.

Propos recueillis par Vincent DELCORPS

"Je me sens plus que jamais proche du Christ"

Vous-même, où se trouvent vos racines spirituelles?

J'ai grandi dans la tradition catholique, pratiquante. J'ai toujours senti cet appel à l'au-delà du visible. J'ai pratiqué la voie religieuse jusqu'à mes 32-33 ans. Puis je m'y suis senti un peu à l'étroit et j'ai cherché d'autres façons de nourrir ma vie spirituelle.

Comment expliquez-vous cela?

Je ne trouvais pas dans la religion la cohérence espérée. J'attendais des êtres religieux qu'ils soient des êtres bousculants de joie, de confiance, d'enthousiasme, de fécondité. Or, j'ai rencontré des prêtres tristes, qui marmonnaient leur messe, pas très ouverts à la différence, à l'accueil des autres pratiques. Je me suis dit: "Ce n'est pas la spiritualité qui rassemble, c'est de la division". Cela ne rejoignait pas ce que je sentais au fond de moi, qui était beaucoup plus joyeux et fédérant. Et par la suite, j'ai rencontré beaucoup de personnes découragées par une vision très doloriste du message chrétien. Une vision complètement à l'encontre du message de Jésus, à mon sens. Jésus nous demande précisément de quitter la douleur, nos attachements, pour découvrir le divin en nous.

Quel message aimeriez-vous adresser aux chrétiens, et notamment aux religieux?

Vous connaissez la formule que Nietzsche adressait aux chrétiens: "Pour pouvoir croire dans votre sauveur, il faudrait que vous ayez l'air un peu plus sauvés". Je trouve cela pertinent.

Comment vous situez-vous aujourd'hui par rapport à la religion chrétienne? Y a-t-il eu une rupture?

Certainement pas! Je travaille tellement à réconcilier les choses, à chercher l'unité... Je me sens plus que jamais proche du Christ. Je pense vraiment qu'il est venu fonder une voie spirituelle. Il n'est pas venu apporter une morale, des codes ou des dogmes. Il nous appelle à porter en nous un état d'amour inconditionnel. En revanche, je me suis éloigné de la structure de l'Eglise. En même temps, vu que c'est une structure qui nous offre des rituels qui rassemblent, et que j'aime participer à une communauté, je pratique à l'occasion.

Une figure comme le pape François vous inspire-t-elle?

Bien sûr! Sa jovialité, sa simplicité, sa bonhomie, ainsi que la profondeur de son message. J'ai adoré *Laudato si!* C'est un éloge à la vie sous toutes ses formes. Et je pense qu'il a touché énormément de monde.

D'où vous vient votre espérance?

L'espérance est l'une des vertus cardinales du chrétien, et je l'apprécie. Mais ce qui m'habite, c'est plutôt une forme de confiance infinie dans la Vie. La vie a traversé tant d'obstacles, et pourtant elle demeure. J'aime m'installer dans cette partie de moi dont je sens parfaitement qu'elle ne naît ni ne meurt – mais demeure. Je me retrouve dans cette phrase de Camus: "L'éternité est là, et moi je l'espérais". J'ai cette même conscience: l'éternité est là. Pourquoi espérer ce qui est déjà là?

V.D.

BIO express

- 1957: naissance à Uccle
- 1994: formateur certifié en Communication Non-Violente selon le processus de Marshall Rosenberg
- 2001: "Cessez d'être gentil, soyez vrai!" Un best-seller traduit dans 27 langues et vendu à plus d'un million d'exemplaires.
- 2020: "Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes?"