

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 35 (2005)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Thomas d'Ansembourg : "Apprenons à nous réjouir de notre bonheur"  
**Autor:** Pidoux, Bernadette / Ansembourg, Thomas de  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-826055>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 03.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# THOMAS D'ANSEMBOURG

## «Apprenons à nous réjouir de notre bonheur»

Thomas d'Ansembourg est né et vit en Belgique. Après ses études de droit, il a été avocat et conseiller juridique, avant de s'occuper d'une association pour jeunes en difficulté. «J'étais un avocat gentiment et très poliment déprimé et démotivé», raconte-t-il. C'est la rencontre avec la communication non violente de Marshall Rosenberg qui a déclenché le grand tournant de son existence. Il quitte le monde du droit pour se consacrer aux questions relationnelles. Désormais, il anime conférences et ateliers, vit avec bonheur une vie de famille, alors qu'il se décrivait comme un célibataire endurci, terrifié par l'idée de l'engagement. A partir de sa propre expérience, Thomas d'Ansembourg a cherché à décrypter ce qui dans notre éducation constituait un frein au bonheur. Ses deux livres *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* et *Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* plaident pour une prise de conscience de nos besoins réels et une meilleure écoute de ceux des autres.

Plus de dialogue, plus de respect de l'autre, l'approche de la communication non violente invite à une véritable écologie des relations humaines.

«Contrairement à ce que l'on nous enseigne, je prétends que la violence n'est pas l'expression de notre nature. Elle est l'expression de la frustration de notre nature. La violence sert à exprimer nos besoins, lorsqu'ils ne sont pas reconnus ou satisfaits», écrit-il. Au fil de son travail avec de jeunes délinquants, il a vu l'éducation à la non-violence porter ses fruits. A fortiori, elle est à notre portée, à nous tous. Pour en mesurer tous les possibles, le premier pas est d'identifier nos pensées limitantes, nos conditionnements. Thomas d'Ansembourg nous livre ici, au cours d'une de ses visites en Suisse, quelques pistes de réflexion.

– Il n'y a jamais eu autant de livres sur le bonheur. Comment cela s'explique-t-il?

– C'est tout simplement l'indice qu'il y a un gros malaise à propos du bonheur. Lors de mes conférences, je m'amuse à faire un pe-

tit sondage, je demande au public: qui connaît parmi vous une personne heureuse? Un quart de la salle lève la main. Et cinq personnes heureuses? Deux mains seulement se lèvent sur six cents personnes. C'est pourtant ce après quoi nous cou-



Serge Picard

rons tous, le bonheur! Les stratégies que nous mettons en place pour atteindre ce but sont-elles les bonnes? Je porte mon interrogation là-dessus. Nous courons après le bonheur, mais sans nous en donner les moyens. Nous sommes prêts à apprendre une nouvelle langue, un nouveau sport ou une nouvelle technologie. Et tôt au tard nous y parvenons, parce que nous avons fait des efforts dans ce sens. Cela peut prendre du temps et de l'argent! Mais, curieusement, le bonheur, nous attendons qu'il tombe tout cru dans notre assiette sans en faire les apprentissages – souvent inconfortables – nécessaires! Nous nous sommes créé un monde qui fonctionne sur le mode de la consommation. Nous sommes emportés dans un tourbillon du toujours plus et plus vite, cela devrait nous inciter à nous arrêter et à réfléchir.

## – Votre dernier livre ne se veut donc pas un manuel du bonheur?

– Non! Tout bouquin qui prétendrait qu'il suffit de le lire pour atteindre le bonheur serait un fantôme. Le bonheur nécessite un travail individuel, un apprentissage. Nous avons tous cette capacité, qui suppose durée et effort. Si nous portons attention à ce qui empêche d'être heureux, nous pourrions déjouer nos pièges et chercher à en sortir. Mais nous avons tendance à garder notre attention sur ce qui ne va pas, nous nous mettons dans le rôle de la victime, nous nous plaignons continuellement: du patron qui ne nous aime pas, du voisin qui a fait ceci ou cela... On se plaint à tout bout de champ auprès de n'importe qui, généralement d'une personne incompétente pour nous aider. Au lieu d'agir et d'exprimer directement aux autres nos besoins, nous ressasons notre impuissance et nous nous résignons dans l'amertume.

## Vers un bonheur intime

### – Vivons-nous dans une sorte de culture du malheur?

– Absolument! On n'est pas supposé être heureux. C'est ce que j'appelle dans mon livre le premier «vaccin anti-bonheur»: on nous inculque tout petit qu'on n'est pas là pour rigoler. Ce message est encodé en nous de manière très subliminale. Le résultat est terrible: nous culpabilisons si nous éprouvons du bonheur! Nous nous demandons comment nous sentir bien dans notre couple, alors que notre meilleur ami vit un

divorce; comment nous réjouir de manger, alors qu'il y a des millions de gens qui meurent de faim. Nous ne cessons de culpabiliser. Or, je propose de prendre conscience que si on veut collaborer au bien-être de tous, il faut commencer par apprendre à se réjouir de son propre bonheur.

### – Selon vous, nous nageons en pleine contradiction, puisque nous pensons que nous ne sommes pas sur terre pour être heureux, mais qu'en même temps, la toute-puissante société de consommation nous enjoint d'être beaux, riches, jeunes et heureux!

– C'est vrai! Le monde de la consommation nous intime l'injonction inverse «qu'il faut être heureux», ce qui devrait être simple, puisque tout peut prétendument s'y acheter. Mais cette injonction contradictoire est, elle aussi, une pression redoutable, on est à côté de la réalité!

### – La réalité, quelle est-elle?

– Que la peine et la joie sont des ingrédients de la vie et non des accidents. Nous pouvons vivre au quotidien à la fois toutes sortes de tensions, d'inconforts, des deuils, des bouleversements, du doute et, dans une alternance, des moments de joie, de confiance, de grande douceur, d'émerveillement. Pour beaucoup d'entre nous – et je m'y inclus – savoir saisir, apprécier et cultiver ces moments-là est un apprentissage à faire.

### – Se plaindre plutôt qu'agir, n'est-ce pas une attitude lâche?

– Elle indique surtout un manque de confiance en soi, en ses propres ressources, en sa propre capacité de changement.

### – Mais alors, vers quel bonheur se diriger?

– Vers davantage de bonheur intime, je ne dis pas matériel, mais intime! Ce bonheur consiste en plus de paix intérieure. Mais nous n'y allons pas tout droit, l'itinéraire est balisé d'inconforts, c'est le processus de la vie. Il y aura des pages à tourner, des colères à exprimer et à entendre, des conflits à vivre, ce sera un cheminement, jusqu'à ce que nous vivions avec plus de légèreté, sans entrer dans un angélisme naïf. Si vous partez en randonnée avec l'idée que ce sera toujours très agréable, vous allez mal le vivre, tandis que, si vous savez qu'il y aura des moments difficiles, que vous allez avoir probablement froid, des cloques aux

pieds, etc., l'inconfort fera partie de la randonnée elle-même, comme un ingrédient du parcours, et sera de moins en moins important.

## Peur de changer

### – N'avons-nous pas tendance à préférer ce que nous connaissons à l'inconnu?

– C'est une question très intéressante. On préfère généralement un connu inconfortable à un inconnu qui pourrait être sans doute plus agréable. C'est dans la nature humaine et certaines personnes continuent à vivre une existence qui ne leur convient plus du tout, plutôt que de changer. Le changement fait tellement peur, à soi-même et aux autres. Il existe un énorme frein social à ce niveau. Lorsque vous dites à votre entourage «Je veux quitter mon emploi, je n'en peux plus», les réactions sont rarement encourageantes! On vous trouve toutes sortes d'arguments pour que vous restiez bien au chaud dans votre confort!

### – Sommes-nous tous égaux face au bonheur?

– J'ai l'impression que certaines personnes sont plus prédisposées que d'autres à percevoir le bonheur. Comme il y a des gens qui ont des capacités à devenir de bons musiciens, de grands sportifs, car ils sont nés avec ce talent-là. Nous avons tous une capacité à être heureux, si nous la développons.

### – Pourquoi cette inégalité?

– Je crois qu'il y a des choses difficiles qui peuvent se transmettre de génération en génération, des poids inconscients dont il est important de se décharger. Je n'ai pas à porter les erreurs commises par mes parents ou mes ancêtres, je peux apprendre à les leur remettre pour vivre librement.

### – L'envie de changer de vie, de se remettre en question peut-elle nous toucher à tout âge?

– J'ai croisé différents comportements: des jeunes qui s'accrochaient à leurs habitudes, avec une peur terrible de les lâcher et des personnes âgées prêtes à se défaire de leur conditionnement. Heureusement l'être humain n'est pas bloqué, il est recyclable! En m'occupant de jeunes de la rue, j'ai bien vu à quel point certains sont capables de se sortir de toutes les détresses morales, fami-

## ECOUTER SES BESOINS ET CEUX D'AUTRUI

Dans ses livres, qui connaissent un grand succès, Thomas d'Ansembourg multiplie les exemples concrets d'application de la méthode de la communication non violente. En voici un qui résume bien la résolution d'un problème: apprendre à dire «non» c'est clarifier ce à quoi nous disons «oui» quand nous pensons «non»! Démonstration:

«Ma vieille copine Germaine m'a laissé trois messages sur mon répondeur pour m'inviter à un barbecue et je n'ai pas encore répondu. J'aime bien Germaine, mais je n'ai pas envie d'aller à son barbecue. J'ai vraiment besoin de me reposer. Autrefois, pour ne pas la décevoir (et être gentil) j'aurais sans

doute dit «oui, bien sûr», j'y serais allé en laissant la moitié de moi-même à la maison avec le risque de râler et de tout critiquer: les brochettes étaient trop cuites, les invités ennuyeux, etc. Rappelons-nous que lorsque nous agissons à l'encontre de nos besoins, quelqu'un paie: nous-mêmes ou les autres. Ou alors, j'aurais inventé une histoire pour me sortir d'affaire. J'aurais menti pour être gentil! Au

quatrième appel de Germaine, je suis là et je décroche:

«Alors, vieux lâcheur, tu ne réponds plus à mes messages!

– Tu es déçue, tu aurais voulu que je me manifeste plus tôt?

– Ben oui, Monsieur n'est jamais là et Monsieur laisse tomber ses vieilles copines.

– T'es fâchée Germaine? Tu veux être sûre que je ne t'oublie pas?

– Evidemment, si moi j'invite pas de temps en temps, on se voit jamais!

– Et t'aimerais sentir que je contribue aussi à notre amitié?

– C'est ça! C'est pourquoi j'espère que tu viendras à mon barbecue! Tu es libre ce soir-là?

– Effectivement, je suis libre ce soir-là et je suis bien partagé. A la fois, je suis touché de ton insistance et j'ai envie de prendre le temps de te revoir, et, à la fois, je suis épuisé. J'ai vraiment besoin de rester seul.

– Je vois, tu me laisses tomber!

– Attends que j'aïlle jusqu'au bout. Si je viens à ton barbecue, on ne va pas se voir comme j'aimerais. Qu'est-ce que tu dirais de se voir nous deux un midi de la semaine prochaine, on va manger une salade ensemble et on papote?

– T'aurais du temps pour cela? Tu es toujours si occupé, c'est pour cela que je t'invitais à mon barbecue. Bien sûr que ça me va, je préfère aussi prendre du temps, qu'on bavarde tous les deux.»

Dans ce cas-là, commente Thomas d'Ansembourg, c'était facile: trouver le vrai besoin (entretenir notre amitié) derrière la demande (l'invitation au barbecue), constater que nous partagions le même besoin au même

moment et que nous pouvions le nourrir d'une autre façon (le déjeuner en tête à tête) était simple. C'est bien plus difficile lorsque nous n'avons pas les mêmes besoins!

»» Thomas d'Ansembourg fait partie du réseau de formateurs en communication non violente qui enseignent la méthode de Marshall Rosenberg. Ce réseau est présent dans de nombreux pays dont la Belgique, la France et la Suisse. Pour toute information consulter le site: [www.nvc-europe.org](http://www.nvc-europe.org)



liales, etc. C'est le phénomène de la résilience cher à Boris Cyrulnik. L'âge biologique est très relatif, on reste ouvert tant qu'on est toujours capable de s'émerveiller, d'être curieux, de s'enthousiasmer, la jeunesse est un critère intérieur, intime.

## La résistance au modèle

– Ne vivons-nous pas dans un monde qui adule la jeunesse?

– Oui, et si je m'adonne à ce culte de la jeunesse, je suis sûr d'être malheureux, parce que, inévitablement mes traits se marquent, je m'épaissis et je ne correspond plus à cet idéal futile. Le temps est un ingrédient de la vie, qui m'amène vers plus de sagesse, de contentement intérieur. Les idéaux du monde actuel nous empêchent très clairement d'être heureux,

– Donc, il est nécessaire de développer une capacité de résistance à cette société?

– Oui, absolument, prendre conscience que ce n'est pas parce que le monde propose un modèle qu'on doit s'y plier. Je suis heureux de rencontrer de plus en plus de gens qui refusent de se laisser bercer ou embarquer et ont le courage et la patience de changer de vie.

– Cette résistance prend-elle chez vous une dimension politique?

– Oui et non. Je ne pense pas que je puisse changer directement le fonctionnement de la société, mais je peux changer ma façon d'être au milieu de ces choses-là. Je suis convaincu que si mon écosystème familial et personnel est plus en paix, cela sert au bien-être général. Travailler tous les jours à être plus en paix, c'est une attitude citoyenne!

– Mais l'individu isolé n'a-t-il pas un sentiment d'impuissance?

– D'où le bénéfice de travailler ensemble, de faire partie de groupe de paroles, de chercher ensemble. La communication non violente travaille beaucoup sur le vécu concret des individus qui discutent ensemble de leurs difficultés, qu'ils résolvent mieux en groupe. Dans ma vie, cela a été déterminant de découvrir que je n'étais pas seul à vivre des difficultés, à ne pas oser dire mes colères, à être bien gentil. La gentillesse de façade, qui nous empêche de dire non, nous emmure peu à peu et fait

naître une terrible agressivité qui nous empoisonne l'existence et celle des autres. Nous nous sommes habitués à croire que nous étions aimés pour ce que nous faisons, et non pas pour ce que nous étions. Ainsi nous avons pris l'habitude de dire «oui» même si nous pensons «non» et de faire beaucoup de choses pour acheter l'affection ou la reconnaissance de notre entourage.

## Ecouter sans imposer

– **Concrètement, que vous a apporté la communication non violente ?**

– En tant qu'avocat et comme bon garçon, je voulais résoudre vite les problèmes des autres, sans prendre le temps de les écouter. C'est récurrent cette attitude de vouloir être performant, de vouloir tout résoudre pour les autres. Beaucoup de nos conflits viennent de là, parce que nous n'avons pas développé notre capacité à bien écouter les différents enjeux et à attendre qu'une solution apparaisse. Nous sommes dans l'urgence. C'est la communication non violente qui m'a amené à l'écoute de moi-même et des autres. On peut jardiner cela et c'est merveilleux de voir émerger une solution qui tient compte de chacun, où chacun a pu s'exprimer et se sentir libre et entendu.

– **On entend souvent dire que se disputer est normal et sain. Qu'en pensez-vous ?**

– Le conflit n'est pas un accident de la vie, c'est un ingrédient de la vie, il nous permet de nous rencontrer, d'enlever des couches d'ego, d'affiner notre conscience de nous-même. «Tiens tu n'es pas d'accord, on va en parler!» Le problème, c'est que des couples, des familles n'arrivent pas à éprouver l'intensité de la vie dans la douceur du quotidien, alors ils la trouvent dans le conflit. Lorsqu'on se bagarre, la vie devient intense. Or, il est bien plus riche de trouver de l'intensité dans le bien-être, dans la confiance et le respect mutuel. Nous sommes beaucoup trop imprégnés de la culture de la guerre et non de la paix, du malheur et non du bonheur. En tant qu'avocat, j'aimais l'argumentation, je me réjouissais de voir la position de l'autre pour pouvoir la démolir. Maintenant, je découvre avec ma femme et avec mes enfants le monde de la tendresse, de la douceur et de l'estime. Quel bonheur! La culture de la paix, de la confiance et du lâcher-prise vous ouvre à une autre façon de voir le monde.



Serge Picard

– **Nous vivons dans un monde empli d'injustices et de violences. Comment l'appréhendez-vous ?**

– Elles existent et justifient notre considération, notre vigilance et nos actions. Toutefois, nos médias diffusent tout le temps des nouvelles sur les catastrophes, on compte les morts tous les soirs. Sur 100% d'émissions, il y a 95% de mauvaises nouvelles pour 5% de bonnes. Imaginez seulement comment l'énergie du monde changerait si l'on donnait 50% de mauvaises nouvelles et 50% de bonnes! Ce n'est pas de l'angélisme, mais le simple souci de la réalité objective! Car, pour un avion qui s'écrase, avec des familles en deuil, ce qui suscite notre tristesse et notre compassion, il y a des milliers d'avions qui arrivent à l'heure et qui permettent à des gens de se retrouver, ce qui mérite notre émerveillement et notre gratitude.

– **D'après vous, nous nous gavons de mauvaises nouvelles ?**

– Oui, et nous sentons notre propre énergie qui descend en les écoutant. La vitalité en nous s'atrophie, alors qu'en apprenant de bonnes nouvelles, nous nous sentons mieux! La vitalité se réveille. J'ai rencontré une

jeune journaliste ici à Genève, Isabelle Bourgeois, qui a créé un site internet ([www.planetpositive.ch](http://www.planetpositive.ch)) porteur de bonnes nouvelles alors même qu'elle a vécu avec la Croix-Rouge sur des champs de bataille. J'apprécie ce courage, je voudrais tellement que ce genre d'initiative se propage. Faites l'expérience: nourrissez-vous de 10 bonnes nouvelles chaque jour, vous verrez comme vous serez vite vitaminés!

– **Il y a une phrase que j'ai notée dans un de vos livres qui me surprend et me fait réfléchir: «Changez ce que vous n'aimez pas et aimez ce que vous ne changez pas.» Un commentaire ?**

– C'est toute la différence entre la résignation et l'acceptation. La résignation nous maintient dans l'amertume, alors que l'acceptation se vit dans la joie.

Propos recueillis  
par Bernadette Pidoux

» A lire: *Cessez d'être gentil soyez vrai! et Etre heureux, ce n'est pas nécessairement confortable*, Thomas d'Ansembourg, Editions de l'Homme.  
Internet: [www.thomasdanssembourg.com](http://www.thomasdanssembourg.com)