

THOMAS D'ANSEMBOURG
DAVID VAN REYBROUCK

LA PAIX ÇA S'APPREND !

GUÉRIR DE LA VIOLENCE ET DU TERRORISME

**LA PAIX
S'APPREND
COMME
LE VÉLO**

DOMAINE DU POSSIBLE
ACTES SUD



DOMAINE DU POSSIBLE

La crise profonde que connaissent nos sociétés est patente. Dérèglement écologique, exclusion sociale, exploitation sans limites des ressources naturelles, recherche acharnée et déshumanisante du profit, creusement des inégalités sont au cœur des problématiques contemporaines.

Or, partout dans le monde, des hommes et des femmes s'organisent autour d'initiatives originales et innovantes, en vue d'apporter des perspectives nouvelles pour l'avenir. Des solutions existent, des propositions inédites voient le jour aux quatre coins de la planète, souvent à une petite échelle, mais toujours dans le but d'initier un véritable mouvement de transformation des sociétés.

PRÉSENTATION

“Quelques jours après la soirée tragique du Bataclan et des terrasses à Paris, nous nous sommes téléphoné, tous deux très émus et passablement découragés. Il était clair que nous ne pouvions rester passivement à attendre le prochain attentat en nous contentant d’écouter les mesures d’enquête et de sécurité égrenées en boucle sur les ondes. Il nous fallait contribuer à changer les choses avec nos maigres moyens d’auteurs, c’est-à-dire en partageant notre expérience et notre réflexion.”

Dans cet ouvrage, Thomas d’Ansembourg et David Van Reybrouck proposent un point de vue original pour guérir en profondeur les terribles violences qui déchirent nos sociétés : apprendre la paix. Comme les maths, le sport..., elle est le fruit d’un entraînement régulier et d’une hygiène psychologique. Si nous lavons régulièrement notre corps pour ne pas développer d’infections, nous avons également besoin de nettoyer notre esprit. Les exercices psychiques – telles la Pleine Conscience, la Communication NonViolente et la Bienveillance – nous aident à maintenir une bonne santé mentale.

Face à l’accumulation de *burn-out*, dépressions, suicides, addictions et compensations diverses, devant l’agressivité, la peur et toutes les formes de violence, la connaissance et la pacification de soi sont des enjeux de santé, voire de sécurité, publique. Nous avons désormais besoin de cultiver une intériorité citoyenne. Notre développement personnel profond est la clé du développement social durable, car un citoyen pacifié est un citoyen pacifiant.

THOMAS D'ANSEMBOURG
DAVID VAN REYBROUCK

Thomas d'Ansembourg, aujourd'hui psychothérapeute spécialisé dans la communication non violente, a exercé la profession d'avocat au Barreau de Bruxelles et dans des entreprises privées. Il est notamment l'auteur, aux Éditions de l'Homme, de Cessez d'être gentil, soyez vrai ! Être avec les autres en restant soi-même (2001) et de Du Je au Nous. L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous (2008).

David Van Reybrouck est un historien, dramaturge et écrivain belge, d'expression néerlandaise. Il est notamment l'auteur du Fléau (2008), de Congo. Une histoire (2012, prix Médicis 2012) et de Zinc (2016), tous parus aux éditions Actes Sud.

Photographie de couverture : © Lionel Astruc
Dessin de couverture : © David Dellas, 2011

Ouvrage réalisé sous la direction de Cyril Dion

© Actes Sud, 2016
ISBN 978-2-330-07662-7
www.actes-sud.fr

**THOMAS D'ANSEMBOURG
DAVID VAN REYBROUCK**

LA PAIX ÇA S'APPREND !

**GUÉRIR DE LA VIOLENCE
ET DU TERRORISME**

TRADUCTION DES TEXTES NÉERLANDAIS PAR ISABELLE ROSSELIN

DOMAINE DU POSSIBLE
ACTES SUD

*Nous devons apprendre à nous aimer comme des frères,
sinon nous allons nous entretuer comme des imbéciles.*

MARTIN LUTHER KING

*La compassion n'est pas une vertu, c'est un engagement.
Ce n'est pas quelque chose que nous avons ou pas ; c'est
quelque chose que nous choisissons de pratiquer.*

BRENÉ BROWN¹

Personne ne naît haineux.

NELSON MANDELA

AVANT-PROPOS

Quelques jours après la soirée tragique du Bataclan et des terrasses à Paris, nous nous sommes téléphoné, tous deux très émus et passablement découragés. Il était clair que nous ne pouvions rester passivement à attendre le prochain attentat en nous contentant d'écouter les mesures d'enquête et de sécurité égrenées en boucle sur les ondes. Il nous fallait contribuer à changer les choses avec nos maigres moyens d'auteurs, c'est-à-dire en partageant notre expérience et notre réflexion. Quelques mois plus tard – soit à peine le temps de reprendre nos esprits et de retrouver courage –, les attentats tant redoutés ont rudement éprouvé Bruxelles, la ville où nous habitons tous deux. Pour nous, il était plus que temps d'écouter le message dramatique que ces événements envoyaient et d'encourager le changement de société qu'ils appellent.

Notre conviction est simple : si un être humain se sent bien accueilli dès sa conception, qu'il grandit dans un climat d'amour, d'ouverture et de respect de son individualité, qu'il évolue dans un contexte d'appartenance soutenante, qu'il apprend à connaître ses talents et à les mettre en pratique, qu'il apprend à dépasser ses fragilités avec bienveillance et est encouragé à trouver un projet de vie qui fasse sens, il n'y a pas de raison qu'il adopte la violence pour s'exprimer ou se sentir exister...

Il nous semble que chacun de nous peut se révéler violent ou choisir la fuite lorsqu'il se sent incompris ou ne se comprend plus lui-même. Il nous semble également que nous avons créé une société dans laquelle nous avons davantage appris à compenser notre mal-être de toutes sortes de façons, plutôt qu'à nourrir notre joie de vivre ensemble.

Bien sûr, il est urgent d'assurer la mise hors d'état de nuire des terroristes et de leurs réseaux ; bien sûr, nous avons besoin de trouver des réponses politiques à la violence et à la terreur, tant sur le

plan national qu'international. Et nous avons également à venir à bout de la ségrégation manifeste qui traverse tant de nos sociétés contemporaines. Mais cela, ce sont les actions externes nécessaires à court et moyen termes : même si la sécurité est formellement rétablie, même si justice est faite, même si, *extérieurement*, la paix règne à nouveau, rien ne garantit sa durabilité tant que nous n'aurons pas également entrepris une action de longue haleine pour garantir la paix, *intérieurement*.

Car, si la violence s'enclenche dans le cœur et la conscience des hommes, la paix est également une question à traiter de l'intérieur.

Voilà notre point de départ.

Nous savons aujourd'hui que la santé physique est le fruit d'une bonne hygiène de vie : exercice et soin du corps réguliers, nourriture saine et repos. Peu de gens savent qu'il en va de même pour la santé psychique, avec les mêmes ingrédients.

Se maintenir en état de paix intérieure malgré les chocs, frustrations et frictions de la vie, c'est également une question d'*hygiène mentale*, comme se brosser les dents est une question d'hygiène physique. Cela n'est plus une métaphore pour nous. Alors qu'au siècle dernier nous avons tous appris à soigner nos dents, nos cheveux et notre peau, soit la face visible de nos corps, nous n'avons nullement avancé par rapport à l'acquisition de rituels de soin psychique. Au contraire, nous avons probablement même reculé, avec une sécularisation qui, dans sa volonté de libérer l'individu, a trop souvent supprimé les gestes de l'intériorité et de l'introspection. Moins de temps "officiellement" consacré à la contemplation, moins de méditation, moins de silence aussi. Aujourd'hui, nous nous trouvons face à une situation où nous avons intégré le soin du corps, parfois à l'extrême, mais pas celui de la conscience – bien que la science démontre de

plus en plus l'importance des rituels de l'hygiène psychique. Nous soignons notre peau, mais négligeons notre paix.

Nos moyens en tant qu'auteurs sont nos ressources propres : une certaine expérience de l'humain, particulièrement dans la souffrance, une certaine compréhension de ce qui génère la souffrance et de ce qui résulte inévitablement de l'accumulation de celle-ci, une certaine pratique personnelle du démantèlement des systèmes de pensée et des jeux d'émotions qui sous-tendent la violence. À cela s'ajoute l'élan de faire connaître la capacité de transformation personnelle dont chacun de nous dispose, qui est aussi puissante qu'ignorée.

Nous avons tenu à faire un très petit livre et sommes bien conscients des limites de ce choix : plusieurs sujets mériteraient d'être largement plus développés et documentés dans un ouvrage de fond. Pour certains, la recherche scientifique n'est pas encore très avancée bien que les expériences de terrain se multiplient et soient plus que probantes. Pour autant, nous ne proposons rien qui ne soit le fruit de nombreuses expériences ou témoignages directs, dûment vérifiables.

Notre choix d'un petit livre est lié à notre souhait qu'il soit lisible facilement par tous, ouvre la porte de la curiosité et suscite (ou ressuscite) le goût d'une profonde transformation personnelle, clé d'une transformation sociale durable. Nous espérons qu'il vous donnera l'élan de la recherche et du voyage intérieur.

THOMAS D'ANSEMBOURG,
DAVID VAN REYBROUCK.