



REGARD DE FORMATEUR

Propos recueillis par Emmanuelle Jappert

Thomas d'Ansembourg

Formateur en relations humaines, **Thomas d'Ansembourg** est spécialisé dans la communication non violente. Auteur à succès, il a publié en 2008 « *Qui suis-je, où cours-tu, à quoi servons-nous ? - Vers L'Intériorité Citoyenne* » aux Editions de l'Homme. Il anime aujourd'hui de nombreuses conférences basées sur un travail de transformation de nos systèmes de représentation et de nos croyances collectives et prône un apprentissage de la vie intérieure. Il fait également partie d'un projet d'éducation à la gestion des émotions dans le domaine du football.

« Connaissance de soi et synergie : par ces deux axes, le sport est un outil de citoyenneté »

Q : Vous démontrez dans votre dernier livre l'importance de se connaître soi-même pour être dans une démarche citoyenne. Pour être un bon sportif, vous prônez là aussi une initiation à la vie intérieure ?

TdA : Le sport est une occasion de développer la connaissance de soi, l'estime de soi, la confiance en soi, la conscience de ses forces (ce qui demande un peu de recul ou d'intériorité transformante), et c'est aussi l'occasion de développer l'interaction avec les autres, l'interaction respectueuse dans le souci d'une synergie. Par ces deux axes, connaissance de soi et synergie, c'est un outil de citoyenneté.

Q : Le sport est-il justement utilisé à bon escient pour être mis au service de la société ?

TdA : Il y a certainement des initiatives qui vont dans ce sens-là ; toutefois je crains que ce ne soit pas la majorité des cas. Je constate que le sport est souvent valorisé pour l'exploit, la compétition, et qu'il sert alors davantage une sorte d'ego opposé au bien-vivre ensemble.

Q : Sommes-nous, lors des JO, dans cette compétitivité acharnée pour avoir des médailles, jusqu'à en oublier les fondamentaux du sport ?

TdA : Dans l'esprit de Pierre de Coubertin, l'idée était de faire du sport un outil de relation, d'estime et de lien entre les gens. J'ai en tête cette définition de l'olympisme : « une philosophie de la vie, exaltant et combinant en un ensemble équilibré les qualités du corps, de la volonté et de l'esprit. Alliant le sport à la culture et à l'éducation, l'Olympisme se veut créateur d'un style de vie fondé sur la joie dans l'effort, la valeur éducative du bon exemple et le respect des principes éthiques fondamentaux universels ». La connaissance de soi s'inscrit donc tout à fait dans la citoyenneté. Et on s'est éloigné peu à peu du sens de ces valeurs-là. C'est quelque chose que nous pouvons restaurer car il y a plus de bien-être à vivre le sport dans le fair-play du « jouer avec » qu'à le vivre dans l'intrigue du « gagner contre ». L'idée est de vivre le plaisir de l'exploit et du dépassement, comme le rappelle cette définition de l'olympisme. L'hostilité qui s'est instaurée est contraire à l'esprit du sport : l'autre n'est pas l'ennemi mais un partenaire de jeu.

J'ajouterais que, particulièrement aujourd'hui, il est nécessaire de rassembler les gens, de les faire se rencontrer, de traverser les cultures et, pour cela même, nous avons besoin que les fondamentaux soient remis en avant, que l'éducation au sport comporte

l'éthique, le sens de la collaboration, de l'appartenance et de la dignité, et non pas la survalorisation du succès seul. Idéalement, il me semble que le succès devrait être vu non pas comme l'objectif mais comme le résultat possible d'une heureuse combinaison de maîtrise de soi, de compétence technique et d'élégance dans le rapport à l'autre et à la vie.

Q : Comment peut-on utiliser cet événement pour véhiculer ce que vous prônez ?

TdA : Les médias ont un grand rôle à jouer. Ne pointent-ils pas trop ce qui ne fonctionne pas ? Malheureusement, c'est une vieille habitude que de souligner ce qui ne va pas. Il y a certainement quelque chose à transformer dans nos cultures (valoriser ce qui va bien, célébrer ce qui réjouit) et nos éducations : nous avons besoin d'apprendre à faire les choses parce qu'elles ont du sens en soi, pour la simple joie de les faire et non juste pour gagner, pour partager le meilleur de soi et non pour revendiquer d'être le meilleur. Et cela devrait s'apprendre dès la maternelle ! Nous avons tous intérêt à nous recentrer sur nos élans de vie et sur les raisons qui nous poussent à faire les choses. Aujourd'hui nous savons que la clé d'une vie heureuse est dans la convivialité et la co-création, celle d'une vie malheureuse dans l'individualisme et les rapports de pouvoir !

Il est nécessaire de rassembler les gens, de les faire se rencontrer, de traverser les cultures

Q : Quels rapprochements faites-vous entre le sport et votre métier de conférencier-formateur ?

TdA : Mon métier consiste à accompagner les personnes dans la connaissance de soi et l'interaction consciemment fructueuse et féconde avec les autres. Et c'est précisément ce que le sport permet de développer, souvent de façon inconsciente. Il semble que les sportifs s'intéressent de plus en plus aux outils de communication non violente. Je fais partie d'un projet d'éducation à la gestion des émotions dans le domaine du football dans le cadre de l'association européenne Education4Peace. Et nous rencontrons beaucoup d'entraîneurs qui prennent conscience des clés à intégrer et à transmettre aux jeunes. Gérer les émotions, à la fois celles liées à la joie en cas de victoire sans tressasser l'adversaire, mais aussi



© HELENE DE MEVIUS

celles liées à la défaite sans agresser l'adversaire, cela n'est pas encore dans les manuels scolaires ! Or il y a des apprentissages à faire pour vivre les émotions de façon conviviale sans les réprimer ni les laisser exploser. C'est là, voyez-vous, que nous passons de l'individuel au collectif : notre travail personnel de connaissance de soi sert et enrichit la vie du groupe.

Q : Quelles sont les réactions de ceux qui suivent vos ateliers ?

TdA : Vous savez, les émotions dont nous ne nous occupons pas s'occupent de nous ! Par conséquent, le grand bénéfice pour les sportifs qui ont appris un peu de pratique de gestion des émotions, c'est le bon usage de leur énergie et la qualité du jeu. Si le sportif passe par un moment de dépit, de doute ou de colère, s'il sait gérer son ressenti, il est plus à même de gérer sa concentration, sa force intérieure et donc son énergie. Il sait comment rester centré, et donc éviter le risque d'un comportement excentrique. S'il y a des gestes violents, on en a tous à l'esprit, c'est que la personne se laisse tirer hors d'elle-même. On pense bien sûr à Zidane, excellent joueur doué d'un beau charisme et qui cependant a perdu ses moyens sur le terrain. C'est très pénible d'être submergé par soi-même, et d'être emporté par ses propres émotions. A ce moment là il aurait sans doute bien aimé savoir comment, malgré sa forte colère, garder la maîtrise de soi pour se faire respecter autrement que par un coup de boule ! Et l'énorme avantage de toutes ces approches est qu'elles peuvent être transférables dans la vie quotidienne.

www.thomasdansembourg.com
www.education4peace.org