



THOMAS D'ANSEMBOURG

Psychothérapeute et formateur, est un spécialiste de la Communication Non-Violente. Auteur de best-sellers de développement personnel – dont *Cessez d'être gentil, soyez-vrai!* (Les Éditions de l'Homme, 2001, il se consacre aujourd'hui à la gestion des conflits et à l'enseignement d'une « intériorité citoyenne ».



Transmettre L'ART DU TEMPS aux enfants

Poser un cadre aux plus jeunes, ce n'est pas forcément les contraindre à se dépêcher en permanence. Thomas d'Ansembourg, thérapeute, nous invite à leur montrer l'exemple en adoptant pour nous-mêmes un rythme plus conforme à nos besoins. Voici ses pistes pour y arriver.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Qui n'a pas houspillé son enfant pour qu'il lace plus vite ses chaussures ou hâte le pas sur le chemin de l'école ? Modelés par les injonctions d'une société où tout va toujours très vite, nous pressons souvent les plus jeunes sans même y penser, persuadés de les préparer ainsi au mieux à une société exigeante où ils se devront d'être rapides, réactifs, efficaces... Et si cette précipitation nous faisait oublier des

valeurs bien plus essentielles ? Pourquoi est-ce aussi important d'enseigner aux enfants un certain « art du temps » ? Psychothérapeute spécialisé en communication non violente (CNV) depuis plus de trente ans, Thomas d'Ansembourg nous explique pourquoi il est urgent... de pacifier notre rapport au temps pour apaiser notre rapport aux autres, et transmettre aux enfants une manière de vivre plus en accord avec leur propre rythme.

Interrogez votre propre rapport au temps

« À la trentaine, je suis entré en thérapie parce que je me battais contre le temps et que je sentais bien que je n'allais pas gagner. J'ai essayé de comprendre pourquoi je courais si vite », raconte Thomas d'Ansembourg, qui fut d'abord avocat avant de devenir psychothérapeute. « Il m'a fallu trente-trois ans pour comprendre que je m'étais suradapté à un rythme précipité qui n'était pas le mien mais celui de mes parents. Ayant beaucoup de charges et peu de moyens, ils passaient leur temps à courir », poursuit le thérapeute, qui a mis encore plusieurs années à adopter un rythme ralenti lui convenant davantage. Un parent stressé sera stressant, un parent fatigué sera fatigant... Comme l'écrit le neuropsychiatre Boris Cyrulnik : « Si vous voulez le bonheur de vos enfants, travaillez à trouver le vôtre. » Essayez de revisiter votre propre rapport au temps, observez-vous tous les jours : « Pourquoi ai-je fait cela aussi vite ? », « Pourquoi est-ce que je remplis autant mon agenda ? », « Quels sont mes vrais besoins ? »...



Montrez l'exemple

« L'exemplarité n'est pas une façon d'éduquer, c'est la seule », disait Gandhi. Montrez à vos enfants que vous savez prendre soin de vos besoins fondamentaux en respectant votre propre rythme, que vous passez tranquillement d'une tâche à une autre dans un rythme choisi et non subi. Cessez de faire mille choses à la fois, soyez présent à ce que vous faites, choisissez des activités qui font sens pour vous plutôt que de courir derrière des chimères (le dernier iPhone, la plus belle voiture...) « Combien de parents sont dans un rapport tendu avec leur conjoint et leurs enfants car ils courent tout le temps... Nous n'aurons de rapports non violents avec personne – à commencer par nous-mêmes, mais aussi nos proches, nos collègues – tant que nous entretenons inconsciemment un rapport violent avec le temps », explique Thomas d'Ansembourg. La crise sanitaire nous a permis de goûter au ralentissement obligé de nos rythmes sans culpabilité... nous donnant peut-être l'occasion d'« encoder » un rythme plus doux comme rythme de base.

Concentrez-vous sur le lien, pas sur le résultat

« Une maman était venue à l'un de mes séminaires consacré à notre relation au temps parce que son fils de 7 ans lui avait lancé avec aplomb, quelques semaines plus tôt : “Maman, je ne m'appelle pas “Dépêche-toi” », se souvient Thomas d'Ansembourg. Comme cette mère, nous sommes souvent pris dans une logique d'efficacité et de rentabilité : « Brosse-toi les dents », « Mets ton pyjama », « Prépare tes affaires de sport pour demain »... Le risque, c'est de ne jamais être vraiment disponible pour son enfant, d'oublier les moments de lien pour lesquels on l'a initialement mis au monde : marcher tranquillement à son pas en rentrant de l'école, s'arrêter pour contempler une plume qui vole dans le vent, demander « Comment s'est passée ta journée ? » plutôt que « As-tu passé une bonne journée ? », qui induit d'emblée la réponse... « Nous ne sommes pas en vie pour faire mais pour être, pour nourrir les liens avec ceux que nous aimons. Le temps est un ingrédient de la qualité d'être », rappelle Thomas d'Ansembourg. ●●●



Expliquez le sens des contraintes

Bien sûr, il faut aussi se lever tôt pour aller à l'école, y rester assis alors qu'on aurait envie de bouger, apprendre des matières que l'on n'a pas choisies... « Ce rythme imposé sera d'autant mieux accepté par l'enfant que celui de la maison est plus doux, que la journée a commencé par un petit déjeuner où l'on a partagé la joie d'être ensemble. Il peut admettre de fonctionner avec deux langages un peu différents », assure le thérapeute, qui n'a jamais dit à ses filles qu'elles étaient obligées d'aller à l'école. « Je leur disais : "Oui, si tu veux, tu peux aller jouer au jardin. Et demain, que feras-tu ? Et dans quinze ans, tu iras toujours jouer au jardin ? Mais alors, comment feras-tu pour payer ton loyer, partir en voyage ou nourrir tes enfants ?" Elles ont compris qu'on ne va pas à l'école parce qu'il faut y aller mais pour apprendre des matières, s'ouvrir des portes, devenir un être libre capable de créer sa vie. »

Soyez bienveillant

Si l'éducation bienveillante fait autant débat, c'est parce qu'elle est mal comprise, assure le spécialiste. « Bienveillance ne veut pas dire anarchie : il s'agit d'être vigilant, de bien veiller sur son enfant, avec son cœur et son attention, mais aussi sa rigueur. » Si votre enfant refuse d'aller au lit parce qu'il veut continuer à jouer, essayez de comprendre le besoin qui se cache derrière cette demande : peut-être celui de jouer avec vous parce qu'il ne vous a pas beaucoup vu de la journée, ou bien celui d'être aidé pour construire quelque chose... C'est important de l'aider à verbaliser son besoin, de comprendre à quoi il dit oui lorsqu'il dit non. « Les besoins ont davantage besoin d'être identifiés que d'être satisfaits », assure le spécialiste. À vous de trouver alors la bonne formule : jouer avec lui un quart d'heure de plus ou lui promettre que vous le ferez demain. « Les horaires ont été inventés pour aider la vie, pour lui permettre de se déployer grâce à une certaine structure », rappelle Thomas d'Ansembourg. Si vous y êtes si attaché, c'est peut-être parce qu'ils vous rassurent, vous... mais veillez à ce qu'ils aient toujours du sens.

Laissez les enfants s'ennuyer un peu

C'est en faisant une sieste sous un arbre que Newton a découvert la loi de la gravitation, grâce à la pomme tombée sur sa tête... Il est créatif de s'ennuyer. d'avoir du temps libre pour rêver et ne rien faire. « Si les parents inscrivent leurs enfants à une foule d'activités, c'est parce que cela leur sert de garderie, mais il est bon aussi de laisser les enfants sans activité de temps en temps », commente Thomas d'Ansembourg. Cela ne veut pas dire que vous serez en permanence disponible pour eux. « On peut très bien dire à son enfant : "Cet après-midi, j'ai besoin de deux heures pour moi, mais on se verra à 16 heures et on prendra un goûter ensemble", poursuit le spécialiste. L'important, c'est de respecter ses propres besoins tout en respectant ceux de l'enfant. » ●

À LIRE



Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ?

de Thomas d'Ansembourg

Les jeunes n'écoutent pas ce que vous dites, ni ce que vous faites, ils écoutent ce que vous êtes, affirme le thérapeute dans ce passionnant ouvrage où il donne des clés pour transmettre aux jeunes des valeurs essentielles à vivre au quotidien

(Éditions de l'Homme, 2020).



Du je au nous

de Thomas d'Ansembourg

Prendre le temps de reconnaître et de respecter ses besoins plutôt que de s'épuiser dans l'hyperactivité et la course à l'argent... Un livre inspirant pour réapprendre à vivre de tout son être

(Éditions de l'Homme, 2014).