

SI TU VEUX LA PAIX, PRÉPARE-LA. LES MOTS: VÉHICULES DE GUERRE OU DE PAIX?

[Thomas d'Ansembourg](#) est auteur, conférencier et expert en communication non-violente. Pour **NEW⁶S**, il a réfléchi aux clés de la CNV comme piste potentielle pour le journalisme constructif.



Extraits:

Les mots sont des capsules de conscience :

« Si mon seul outil est un marteau, tout me paraît être un clou : mais si j'ai plus d'outils à disposition, je vais adapter l'outil aux besoins ».

En observant la mécanique du conflit, TdA constate que le conflit a presque toujours trait à un malentendu : combinaison de «mal exprimé» et de «mal écouté».

Pas de propositions ni de suggestions, mais des insultes et des injures. Mal exprimé, mal écouté, mal(-)entendu.

Par ailleurs, en accompagnant des enfants de rue, il se rend compte que la violence, qu'elle soit intériorisée ou extériorisée autrui est un manque de discernement et de vocabulaire : si on n'a pas les mots pour exprimer, comprendre et identifier, ça bouillonne et puis ça pète. Et on voit le pouvoir des mots et de la conscience pour éviter le passage à l'acte.

La paix, ça s'apprend : c'est une discipline. Il faut des années pour la maîtriser. On maîtrise la guerre mais pas la paix. C'est du boulot de se maintenir en paix.

Comment peut-on transposer ce mode de pensée à la pratique du journalisme ?

TdA propose de rester scotché à «ce qui est», sans enflammer les choses et dans la pratique de la communication non violente : observer les choses sans les juger.

Distinguer un jugement et une observation est un des exercices les plus difficiles pour l'être humain.

Exemple : « chutes de neige terrifiantes » ou « 1 à 3 cm de neige », la perception va être totalement différente. -> Pourquoi y a-t-il une surenchère dans le catastrophisme ?!

Au-delà du pouvoir des mots, il faut être conscient qu'on peut démanteler le rapport de force et le transformer en rapport de collaboration, de co-création, d'intelligence collective et d'empathie.

L'autre enjeu, c'est de lâcher la fascination pour l'horreur : il y a plus de choses positives que négatives. C'est ça, la vraie réalité. Si vous êtes déprimé, vous êtes déprimant. Si vous êtes accablé, vous êtes accablant → question de la manière de rayonner autour de soi.

Oui, nous pouvons démanteler les systèmes de pensée.

Le pouvoir des mots n'est vraiment pas anodin.

VOIR LA VIDEO



[Thomas d'Ansembourg](#) est l'auteur notamment du best-seller «Cessez d'être gentil, soyez vrai» et d'autres ouvrages tels que «Du JE au NOUS - l'intériorité citoyenne: le meilleur de soi au service de tous» (2008) et «La paix ca s'apprend - Guérir de la violence du terrorisme», co-écrit avec David Van Reybrouck (2016)