



## L'AUTOPSY

Certains regrettent de ne pas tourner sept fois leur langue avant de parler, d'autres se targuent de toujours dire tout ce qu'ils ont sur le cœur. Où est la limite de la parole sincère ?

# JE DIS TOUT CE QUE JE PENSE



PAR ANNE PICHON – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

**N**oubia, vendeuse de 25 ans, n'a pas repris son souffle jusqu'à conclure ainsi sa tirade : « ... Et pour toutes ces raisons, je vous donne ma démission ! » Ses retards, ses négligences ? Elle rigole : il faudrait que « [sa] patronne commence par mettre de l'ordre dans sa vie privée », rétorque-t-elle. Mais, maintenant, elle pleure : « J'aimais mon travail, et cette femme a été tellement gentille avec moi... » « Quand notre moteur émotionnel prend le pouvoir, les images se bousculent dans notre esprit, analyse le psychopédagogue Alain Sotto<sup>1</sup>. Nous les évacuons par la parole, sans que jamais notre pensée puisse en mesurer les conséquences. » Le problème surgit lorsque ce fonctionnement de crise devient la règle. « Nous subissons la mode de la parole spontanée, poursuit-il. Mais répondre du tac au tac n'est pas un gage d'efficacité ; être spontané, ce n'est pas être sincère ! »

**Je veux rester fidèle à moi-même.** Marine, mère de famille de 32 ans, ouvre grands les yeux : « J'ai trompé mon mari une fois, je le lui ai avoué. J'assume qui je suis, même quand je ne suis pas fière de moi. » « Marine veut être aimée pour

ce qu'elle est, inconditionnellement, commente le psychologue et psychanalyste Michael Stora. Mais seuls les tout-petits sont aimés ainsi, pour leur sourire, leurs joues roses. Vers 6 ans, l'enfant apprend à mentir, et il découvre qu'il peut être aimé aussi pour ce qu'il dit. C'est le début de l'autonomie. » Avec le secret, il expérimente l'angoisse de la séparation. « Les personnes qui ne peuvent rien retenir sont souvent figées dans un comportement infantile, note le psychanalyste. Tout dire est une forme d'exhibitionnisme qui peut mettre les autres mal à l'aise. »

**Je parle sans filtre.** « La parole spontanée est déclenchée par un élan vital souvent négatif », explique Françoise Keller, coach spécialisée en communication non violente. Quelqu'un jette un papier gras dans la rue ? « Nous avons envie de le traiter de porc. Si nous lui faisons remarquer qu'il a "perdu quelque chose", c'est un premier pas vers l'humour. Mais ce que nous voulons, au fond, c'est qu'il ait honte. » Elle défend l'idée que « toute parole doit porter l'intention de prendre soin de soi et de l'autre. Il serait plus efficace de convaincre notre indécrottable d'adhérer à nos valeurs



## SA SOLUTION

AMY, 37 ANS, INFIRMIÈRE

« J'ai passé des vacances avec une amie qui m'a fait vivre un enfer : je ne m'occupais pas assez d'elle, je papillonnais trop... À notre retour, j'ai fait la morte. Je n'avais pas la force de subir une scène, mais pas non plus envie de lui donner raison en me taisant. Mon psy m'a suggéré une autre voie : lui parler de la pluie et du beau temps. Elle n'a pas été dupe de ces mots factices. Mais le plus étonnant a été ce sentiment de liberté, cette force intérieure qui me submergeaient : tout simplement le bonheur de découvrir que je n'étais pas obligée de dire tout ce que je pensais. »

de propreté ». Pour elle, s'exprimer sans filtre confine la plupart du temps à la violence, même si l'intention est bonne. « L'autre peut être agressé par une phrase gentille trop soudaine ou disproportionnée. » La différence entre s'affirmer et agresser ? « C'est tenir compte de la sensibilité de la personne qui reçoit nos propos », répond-elle.

**J'ai peur de passer pour un hypocrite.** « Rester dans le flou pour éviter de s'engager, c'est l'attitude de mon père, raconte Julien, instituteur de 35 ans. Sans doute par réaction, je fais attention à ne pas avoir de double discours. » L'intention est vertueuse, mais, interroge Françoise Keller, « Julien n'oblige-t-il pas son interlocuteur à penser avec lui, à se situer par rapport à lui ? Il se met au centre du jeu et veut être "validé" par l'autre. C'est beaucoup demander ». Pour trouver le juste ton, il est important de s'adapter à chaque personnalité « quitte à ne pas dire la même chose selon celle que l'on a face à soi, l'essentiel étant de faire preuve d'empathie et de bienveillance », conclut la coach. Avec ou sans paroles. ■

1. Auteure de *Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ?* [Ixelles]Éditions, 2011.

## QUE FAIRE ?

### APPRENDRE À SE TAIRE

Pour le psychopédagogue Alain Sotto, « il n'y a pas d'âge pour apprendre à interioriser sa pensée, une habitude mentale acquise par l'enfant lorsqu'il est écouté dans sa famille et qu'il n'éprouve pas le besoin d'exister. Il a le loisir de réfléchir, d'estimer l'utilité de ses propos avant de parler ». En évitant d'intervenir « à chaud », nous pouvons également nous offrir le droit de différer notre parole. Double bénéfique : nous nous sentons plus intelligents... et mieux écoutés.

### ÉCOUTER SES DEUX VOIX

Explorons un cas particulier où nous avons regretté nos propos, puis « écoutons la part de nous qui juge, invite la coach Françoise Keller, mais surtout celle qui a voulu s'exprimer, notre élan vital ». Rappelons-nous le contexte, les mots des autres, tentons d'être tolérants vis-à-vis de nous. Mieux nous comprenons cet élan vital, mieux nous l'exprimerons dans le futur.

### TROUVER LA BONNE FAÇON DE DIRE

En évacuant toute forme de jugement, tout ce qui pourrait inspirer de la soumission ou de la culpabilité, « nous prenons le pouvoir sur nos intentions ». Cela signifie, pour Françoise Keller, « écarter les mauvais sentiments, privilégier l'important et trouver le message positif qui existe dans n'importe quelle information, même désagréable » ; et, surtout, accepter de prendre le risque d'être mal compris. « Nous n'avons pas le pouvoir sur la sensibilité de l'autre. Nous ne pouvons qu'espérer être accueillis dans notre authenticité. »

## POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Pratiquer la communication non violente* de Françoise Keller. Pour être bienveillant avec soi-même et avec les autres (InterÉditions, 2011).

Sur [psychologies.com](http://psychologies.com) « Faut-il tout dire ? »

Quand vaut-il mieux garder le silence ? Un dossier à découvrir dans la rubrique « Moi ».