

Dire ou ne rien dire

Telle est la question !

La parole est notre premier outil de communication et pourtant, de nombreuses fois, nous sommes tentés de nous taire. Pour ne pas déranger, pour ne pas vexer ou pour ne pas se mettre en avant... Alors faudrait-il tout pouvoir se dire ? Tout dépend si ce que l'on a à dire est une émotion, un besoin profond, ou un simple point de vue...

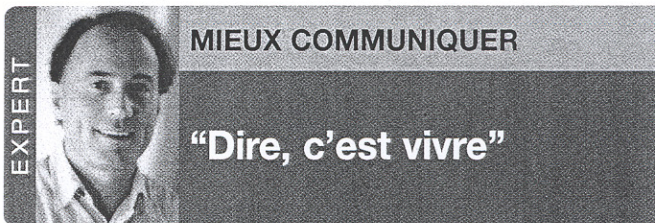
Dois-je lui dire qu'il m'a déçu en se désintéressant de mes problèmes ? », « Est-ce vraiment nécessaire que j'aille parler de mes angoisses à mes amis ? », « Aurais-je dû lui dire que je n'étais pas d'accord... au risque de le blesser ? ». On se pose tous ce genre de questions quotidiennement. « Aujourd'hui, les gens ont de plus en plus de mal à communiquer », explique le psychothérapeute Thomas d'Ansembourg qui anime des conférences et des ateliers en Communication Non violente. « Paradoxalement, la bonne éducation qu'on nous a inculquée et les principes de générosité et de solidarité qui les accompagnent ont fait bien des dégâts. Bien sûr, c'est très bien d'être généreux et de s'ouvrir aux autres, mais le problème, c'est qu'on ne peut le faire vraiment que si l'on est d'abord ouvert à soi-même, si on s'écoute soi avant d'essayer d'écouter l'autre. Et dire ce que l'on ressent, parler de soi, s'exprimer, c'est se découvrir. »

Dire ce que l'on ressent, pour se connaître soi.

On comprend alors mieux le sens du titre du livre de ce spécialiste *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* À force de nous répéter qu'il ne faut pas parler ni s'occuper de soi sous peine de devenir égoïste ou narcissique,

nous avons pris l'habitude de dissimuler ce qui se passe en nous, de nous couper de nous-mêmes pour aller vers les autres. Mais comment peut-on prétendre bien recevoir quelqu'un si l'on n'a pas d'abord fait le ménage chez soi ? « Si on va vers l'autre sans avoir d'abord appris à se connaître soi, on ne peut que rater la rencontre ! Ce sont les personnes qui prennent du temps pour eux, pour régler leurs problématiques personnelles et exprimer leurs sentiments, leurs besoins et leurs inquiétudes, qui se révèlent être vraiment ouvertes au dialogue. Elles font preuve de plus de tolérance, elles sont vraies et profondes dans leurs rapports aux autres ». Comment pourrait-on être vraiment disponible lorsque l'on est soi-même enchevêtré dans des émotions, des sensations non exprimées et refoulées ?

Pour résumer, en couple, comme au travail, il n'y a qu'un seul mot d'ordre : communiquer. Du moins, les besoins essentiels que nous avons tous : besoin d'autonomie, de concertation, de reconnaissance par exemple. Tout ce que nous « remue » vraiment. Les petits caprices et autres désirs passagers n'entrent pas dans cette catégorie ! Certes il n'est pas toujours évident d'exprimer ses besoins ou ses angoisses à son patron. Mais



EXPERT

MIEUX COMMUNIQUER

« Dire, c'est vivre »

THOMAS D'ANSEMBOURG > Psychothérapeute et auteur du livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*

Pourquoi est-ce parfois si difficile de dire les choses ?

Simplement parce que nous ne sommes pas très bien outillés pour le faire. Nous sommes victimes d'idées toutes faites, de principes d'éducation qui nous empêchent, à l'âge adulte, de pouvoir nous exprimer. Simplement, parce que l'on a intégré que parler de soi, « c'est mal poli » alors on ne sait plus comment s'y prendre. Il faut à tout prix se libérer de tout cela, car parler de soi, c'est s'intéresser à soi, c'est vivre. Et c'est l'écoute de nos propres besoins, l'expression de nos propres émotions qui permettent ensuite une vraie disponibilité pour les autres.

Et au contraire, il faut aussi parfois savoir se taire...

En fait, c'est toujours la même chose. On nous a appris à s'occuper des autres avant de s'occuper de nous-même. Si bien que quand quelqu'un vient nous voir pour exprimer ses

besoins, on s'empresse d'essayer de l'aider, on cherche à régler son problème en lui donnant des conseils. Mais si l'on donne des conseils, cela signifie qu'on juge sa situation, on le prend un peu de haut... On devrait d'abord se taire pour écouter ce que l'autre a besoin d'extérioriser, et lui épargner nos jugements et conseils trop hâtifs...

Ce n'est donc pas évident de bien communiquer ?

Non, cela demande un véritable ré-apprentissage de notre façon d'être ensemble. Il faut commencer par être attentif à nos propres besoins. Car en nous connaissant mieux, on peut mieux comprendre les autres, leurs attentes et il devient plus facile de savoir dire les choses de la bonne manière et au bon moment. La communication devient plus fluide et plus naturelle : on se pose moins de questions et on peut réussir à se dire les choses sans s'agresser.



TÉMOIN

NADINE, 47 ans

“Je ne suis pas que la conne copine...”

J'ai longtemps été une 'gentille', la super amie qui était là pour tout le monde, la bonne copine qui écoute et emmagasine tous les petits tracas des autres. Celle qui ne dit jamais rien, qui accepte tout, qui acquiesce de la tête et qui écoute, écoute, et écoute encore. J'étais un peu le déversoir des malheurs de mon entourage... Mais moi, j'évitais de parler de moi, je n'y arrivais pas. Pour moi, ça ne servait à rien de crier : "Moi aussi j'existe, moi aussi j'ai des problèmes qui me rongent..." et puis, je me disais que ça ne se faisait pas... Donc je me taisais. J'intériorisais tous mes ressentiments, toutes mes colères, mes rancœurs... Et mes amitiés ne duraient pas. Car, au bout d'un moment, je ne pouvais plus entendre les autres, je débordais, j'explosais, et alors tout le monde s'étonnait, et s'enfuyait... Et puis doucement, grâce à de vraies rencontres et à une prise de conscience qu'une amitié était avant tout un échange, je me suis ouverte, j'ai, à mon tour, pu me confier. J'ai appris à dire mes déceptions, mes incompréhensions et mes doutes. J'essayais doucement de ne plus ruminer mes problèmes toute seule. Et là, je suis devenue plus vraie, plus sereine et en accord avec moi-même. Tout est devenu plus simple, je suis devenue plus légère. Alors, maintenant quand je suis avec mes amis, je peux les écouter vraiment, parce que c'est réciproque !

comme pour le dialogue dans le couple, tout est histoire de manière et de moment. « Il faut être sensible à ce que l'autre peut recevoir, repérer quand il peut être réceptif au message. Parfois il est nécessaire de différer le dialogue, mais il faut toujours revenir sur le conflit intérieur qu'on a pu vivre. Sinon, c'est comme laisser un camembert dans un placard : ça fermente doucement et ça finit par empester... »

Le poids des non-dits

On ne mesure pas toujours les dangers des non-dits. Les conséquences de l'intériorisation de tout ce que nous aurions eu besoin de "sortir" et d'exprimer, sont aussi nombreuses que néfastes ! Ainsi, si le temps permet d'effacer cer-

taines émotions ou permet de les estomper, il y a des colères et des blessures rentrées qui vont bloquer le cycle émotionnel. Ces blocages peuvent engendrer des troubles affectifs ou des psychosomatisations. Thomas d'Ansembourg utilise une métaphore pour décrire ce phénomène. « À force d'être gentil, on accumule des frustrations, des rancœurs en nous, et c'est comme une cocotte-minute. Il est ainsi courant, dans les faits divers, d'entendre parler d'une personne bien gentille, qui ne disait jamais rien, et qui a fini par devenir violente : ces personnes avaient tout rentré dans leur cocotte-minute... qui a fini par exploser. » Ce mécanisme, c'est la déflexion : on détourne la colère, les émotions accumulées sur une personne ou un objet. « Un père

de famille peut accumuler des frustrations au travail et il explosera dans sa famille : ce sont ses enfants ou son couple qui subiront le trop plein ». Mais la cocotte-minute peut aussi implorer, l'énergie bloquée se retourne alors contre soi-même : c'est la rétroflexion. Résultat : on se ronge les ongles, on développe un eczéma ou une migraine. « Si on se laisse envahir et étouffer par tous nos non-dits : c'est la dépression qui nous guette », avertit le spécialiste.

Savoir parfois se taire, pour simplement écouter

Il est des situations dans lesquelles il n'est pas évident de savoir si l'on doit ou non se prononcer. Mais dans ces cas-là, ce n'est pas un besoin qui doit ou non s'exprimer, mais un avis, un point de vue... Et là, toute vérité n'est pas forcément bonne à dire. « Lorsque ma meilleure amie me parlait des difficultés qu'elle rencontrait dans son couple, je me suis sentie dans une position vraiment délicate », explique Nicole, 38 ans, toujours là quand ses amis sont en détresse. « Elle était vraiment perdue. Mais, en même temps, c'est son intimité, sa vie. Je n'ai qu'un regard extérieur sur ce qu'elle vit, comment puis-je lui donner de bons conseils ? Même si je n'apprécie pas l'homme avec qui elle fait sa vie et qu'à sa place, je mettrais un terme à cette relation, puis-je réellement lui dire ce que je pense ? ». Et bien, dans ces cas-là, oui, il vaut mieux se taire. Se taire pour mieux

écouter l'autre car il ne s'agit plus alors d'exprimer ses propres émotions et besoins, mais de recevoir ceux de l'autre. « Dans ce genre de situations, on est tout de suite tenté de vouloir trouver une solution au problème, on cherche des conseils à donner, on pèse le bien, le mal... », développe Thomas d'Ansembourg. « Or, ce n'est pas cela qui est important : c'est d'abord d'accueillir l'autre, de lui prêter une oreille attentive. Lorsque l'on est en détresse, on a avant tout besoin d'une oreille de confiance pour vider notre sac en sécurité, sans être critiqué ni jugé ». Car l'empathie a une réelle importance, elle permet à l'autre de s'exprimer, d'extérioriser ce qui le hante, sans avoir peur du regard de celui qui est à l'écoute. « Essayer de donner des conseils part d'un bon sentiment, mais ce n'est pas de cela dont la personne a besoin lorsqu'elle est dans le doute ou dans une situation floue. Nous sommes souvent piégés par nos bonnes intentions, car beaucoup de personnes n'arrivent plus à exprimer leurs sentiments, justement parce qu'elles n'ont pas nécessairement envie d'être jugées et de recevoir de conseils... ». Dans certaines situations, il suffit donc d'être présent pour que les solutions viennent d'elles-mêmes. « Une fois les angoisses et les problèmes exposés, la personne finit souvent par entrevoir des pistes de solutions, elle y voit un peu plus clair », conclut le spécialiste. Moralité : pour être un bon ami, ouvrez les oreilles avant d'ouvrir la bouche !

FRANÇOIS SIGIEZ

Cessez d'être gentil, soyez vrai !
Thomas d'Ansembourg.
Éditions de L'Homme. 248 p. 20€.

Les mots sont des fenêtres.
Marshall Rosenberg.
Éditions La Découverte. 184 p. 15€.