

**SAVOIR SE TAIRE**  
**SAVOIR PARLER**



Jean-Christophe Seznec  
Laurent Carouana

# SAVOIR SE TAIRE SAVOIR PARLER

Choisir de le dire – ou pas – au bon  
moment et avec les mots qu'il faut



InterEditions

Illustration de couverture © Source-Fotolia.com

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du

Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© InterEditions, 2017

InterEditions est une marque de Dunod Éditeur,  
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

ISBN 978-2-7296-1591-8

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Sommaire

## Introduction

<i>si nous faisons une pause dans le brouhaha?</i> .....	1
1 Pourquoi parlons-nous? .....	3
2 Pourquoi ne nous taisons-nous pas?.....	21
3 Choisir de dire .....	77
4 Comment bien l'ouvrir à travers les nouveaux médias: mail, SMS, twitter, facebook... ? .....	97
5 Savoir se taire.....	117
6 Savoir parler à bon escient .....	145

## Conclusion

<i>La saveur du silence au milieu des mots dits en pleine conscience</i>	187
À vous... quand préférez-vous le silence à la parole? .....	189
Comment aller plus loin .....	193
Bibliographie .....	197
Et pour les passionnés de schémas... ..	199

Nous pourrions dédicacer ce livre à beaucoup de personnes...  
Elles se reconnaîtront!

*« Celui qui ne comprend pas ton silence n'arrivera jamais à comprendre  
tes mots. »*


Sam Ya

# Introduction

*Si nous faisons une pause dans le brouhaha?*

« Soyez amoureux. Crevez-vous à écrire. Contemplez le monde. Écoutez de la musique et regardez la peinture. Ne perdez pas votre temps. Lisez sans cesse. Ne cherchez pas à vous expliquer. Écoutez votre bon plaisir. Taisez-vous. »

Ernest Hemingway – *Paris est une fête*

« aroles, paroles... » chantait Dalida. Nous parlons pour communiquer, pour échanger, pour dire, pour bavarder, pour exister, pour séduire, pour rigoler, pour demander, manipuler, sommer, exiger, revendiquer, etc. Nous avons appris à nous affirmer, à dépasser notre peur et notre timidité. Certains ont suivi des stages de communication, d'autres des ateliers d'affirmation de soi, concept que Christophe André a rendu si populaire<sup>1</sup> et qui amène tant de personnes en consultation.

On parle beaucoup de dialogue social ou de démocratie participative. On le fait parce qu'on en a envie, besoin ou parce qu'on en ressent le droit, au risque d'inonder l'espace public de nos propos. Notre société de consommation, de communication et des réseaux sociaux est remplie de paroles qui nous mettent parfois aux limites de l'overdose. Dès qu'il se passe quelque chose sur Terre de notable, ou non d'ailleurs, on peut observer un déferlement de tweet, de post, d'images, de commentaires plus ou moins bienveillants ou informatifs. La parole est parfois devenue une « diarrhée verbale »

---

<sup>1</sup> Christophe André, François Lelord, *L'estime de soi*, Odile Jacob.

qui inonde et pollue notre environnement. En outre, dans cette société hyper connectée, nous ne savons pas qui reçoit nos propos, ce qui n'est pas sans risque et sans conséquences.

Notre tête est aussi remplie de notre brouhaha intérieur. Nous commentons, jugeons ou critiquons en permanence au risque de ne pas être dans notre vie, mais juste en train de la regarder, de l'évaluer ou de la commenter.


Nous vous proposons ici de faire l'expérience de l'inverse. Suspendre la parole. Ralentir, arrêter de juger pour juste ressentir. Apprendre à se taire pour retrouver le contact avec soi, ses sensations mais aussi l'autre et son environnement. Retrouver la pertinence de ce que nous choisissons d'exprimer en tenant compte du contexte. Se taire, c'est retrouver la pleine conscience de l'instant présent et son impermanence. Se taire permet de savourer ce qui est. En musique, les silences sont aussi importants que les notes. Sans silence choisi, la musique deviendrait peut-être un bruit!

Chut.



# 1

## Pourquoi parlons-nous ?

 arler, c'est exprimer à un autre ou à soi quelque chose. La parole dépend de l'émetteur mais aussi du récepteur. C'est a priori une relation à deux : soi et un autre (même si l'autre peut être multiple). L'expression publique a été mise en avant dans notre société libérale. Elle est considérée comme un droit et fait partie des libertés individuelles de la société occidentale. Cette parole s'est développée avec la modernité, l'évolution des techniques et la mise en réseau du monde entier. Notre société moderne valorise la communication car elle lui paraît source de progrès, de développement et rend possible les échanges, notamment commerciaux, au sein d'une société évoluée, adulte et mature. Pourtant cela ne va pas encore de soi d'avoir partout la liberté de s'exprimer. Le droit à la parole est un droit fragile pour lequel se battent encore de trop nombreuses personnes partout dans le monde. Le drame de la tuerie au sein du journal *Charlie Hebdo* démontre que, même au sein d'une société comme la nôtre, ce droit à l'expression reste fragile à garantir. Cependant, il ne s'agit pas de parler pour parler, mais de bien identifier les ressorts de cette expression et ce que signifie ce comportement d'un point de vue fonctionnel et éthologique.

## Pourquoi parlons-nous ?

### ✿ Pour dire quelque chose

L'objectif est d'exprimer un sentiment, une pensée, donner une information ou partager une émotion. Cette intention se doit d'être congruente à un contexte. Comme le disait d'ailleurs l'humoriste Pierre Desproges, il est possible de parler de tout, mais pas avec tout le monde.

### ✿ Pour discuter

Il s'agit d'un échange verbal où l'on met en commun des idées pour en faire un examen contradictoire. Le plaisir de la discussion est dans le résultat, mais aussi dans le plaisir de débattre<sup>1</sup>. Il s'agit d'un jeu de la parole et non d'une bataille pour gagner sur l'autre ni pour séparer un gagnant d'un perdant. Il existe d'ailleurs des concours d'éloquence ou de débat<sup>2</sup>. La Fédération nationale des associations représentatives des étudiants en sciences sociales en organise notamment un chaque année. Le plaisir est dans les échanges et la joute. En revanche, lorsque l'on possède une faible estime de soi, le risque est de percevoir et d'interpréter ces échanges comme une agression de soi.

#### Brigitte

Brigitte présente des problèmes de couple, car elle n'arrive pas à discuter avec son conjoint. Elle ressent la contradiction comme une situation conflictuelle agressive. La discussion est source d'un inconfort qu'elle fuit. Chaque tentative de discussion de la part de son mari aboutit à des réponses agressives stéréotypées du type : tu ne me fais que des critiques, tu ne me comprends pas, tu n'es qu'un macho, etc. Son mari a le sentiment de vivre dans une dictature relationnelle où il n'a pas d'autre alternative que de suivre le diktat de sa femme pour ne pas être confronté à son agressivité et à des disputes de couple.

1 Voir le film : *The great debaters* de Denzel Washington.

2 <http://www.concours-national-eloquence.fr>.

Pourtant, la solidité d'un couple se construit par la capacité à générer des compromis. La construction de ces compromis demande de savoir discuter et de pouvoir émettre des opinions, voire des désaccords. Dans l'intimité du couple, ceux-ci nécessitent de savoir se mettre à nu émotionnellement. Cette nudité qui n'est pas toujours confortable nous confronte à notre vulnérabilité et aux commentaires intérieurs que nous entretenons. Mais c'est cette nudité qui permet de construire la complicité d'un couple et qui en fait le ciment. Fuir ou agresser l'autre est un évitement de soi-même pour tenter de mettre à distance la fragilité que porte tout être humain.

### Pour partager

À travers la parole, nous ne partageons pas qu'un contenu, mais aussi le fait d'être là, ensemble, à cet instant. La parole participe à la construction d'une appartenance en mettant en lumière ce qu'il y a de commun entre chaque individualité. Elle offre aux personnes en présence la possibilité de se connecter et de vivre une expérience collective. Celle-ci permet à chacun de savoir qui il est en fonction de l'autre. Cette situation est à l'origine d'une théâtralité où chacun joue son rôle ou sa partition, tout comme le fait chaque instrument dans un orchestre. Certaines personnes sont tout le temps présentes dans la conversation, d'autres moins. Il y en a qui ne font que ponctuer et d'autres qui donnent de temps en temps un grand coup de cymbales pour émettre une musique harmonieuse qui fera passer un bon moment à tous. L'instrument que l'on joue dans cette communion orchestrée dépend de notre caractère. Certains sont introvertis, d'autres extravertis. Il existe des taiseux, des bavards, des experts qui pointent ou qui informent... Et vous lecteur, quel est votre style au sein d'un groupe?

### Pour informer

Nous vivons au sein d'un groupe social. Il est nécessaire de donner des informations à nos congénères afin que chacun puisse s'adapter à l'autre et au contexte. Dans notre société moderne, les médias sont les principaux informateurs de la réalité du monde. Ils le font

de plus en plus immédiatement, pressés par la communication des réseaux sociaux, au risque de se tromper ou d'appauvrir la réalité, ce d'autant que l'information est devenue une industrie avec des intérêts pouvant pervertir le message.

### ✿ Parler pour se sentir exister

Face à la difficulté d'être, il est plus facile de « faire<sup>1</sup> ». Parler est une façon de « faire ». Nous sommes amenés à parler pour un oui et pour un rien, ce qui peut nous donner l'illusion d'une identité ou d'une prestance au risque d'inonder notre entourage de propos qui n'intéressent que nous. Nous comblons nos failles narcissiques et notre vide existentiel à travers un excès de communication, quitte à polluer notre environnement et notre réseau social d'une diarrhée verbale.

Philippe Bilger, président de l'Institut de la Parole, a détourné la fameuse phrase de René Descartes pour mettre en avant l'aspect structurant de la parole dans son livre, *Je parle donc je suis*, sur la construction de soi. En fait tous les individus ne se situent pas au même « étage » entre eux et par rapport aux autres :

- Certaines personnes sont très intérieures. Elles vivent au sein d'un jardin intérieur fait de pensées, de sensations, de représentations. Elles se nourrissent d'un dialogue intime avec elles-mêmes.

#### Axel

Il m'arrive de rester plusieurs jours sans parler à qui que ce soit. Je suis happé par mes pensées et par mes projets. Je me suffise à moi-même. Cependant, cela me joue parfois des tours, car je m'isole et mon entourage souffre de mon côté « ours ». En outre, lorsque je déprime, je rumine facilement, ce qui me fait souffrir. J'ai appris que, pour ne pas souffrir et m'enfermer dans une spirale négative, je dois me reconnecter au monde lors de ces périodes. Heureusement que ma famille et quelques amis sont compréhensifs et bienveillants.

<sup>1</sup> Seznec JC, *J'arrête de lutter avec mon corps*, PUF, 2011.

- D'autres se situent plus à fleur de peau. Leur terrain d'existence se situe dans la relation à l'autre. Elles ont plus besoin de l'autre et de l'échange qu'elles entretiennent avec leur environnement pour se nourrir et se sentir exister. L'espace social qui les entoure est occupé par leur parole. Elles ont développé des capacités de séduction pour garantir celui-ci et rester au centre.

Les personnes intérieures sont des taiseux. Elles sont indépendantes et se suffisent à elles-mêmes. Leur vulnérabilité est de se laisser embarquer par des ruminations, la solitude et un manque de communication à l'autre. Le risque est de se transformer en ours asocial et mal léché. Les personnes plus à fleur de peau ont des qualités relationnelles et de communication. En revanche, elles ont plus besoin de l'autre pour être. Elles ont donc besoin de la parole pour se connecter. Leur vulnérabilité est d'être dépendantes des personnes qui les entourent et d'être emportées par le besoin d'attachement à un autre, quitte à s'attacher à quelqu'un qui ne leur correspond pas.

### Juliette

Je ressens parfois une force qui m'amène à parler et à me lier à des personnes qui s'avèrent toxiques et inadaptées à moi. J'ai eu de nombreuses relations amoureuses qui se sont mal passées du fait de cet élan. J'ai parfois l'impression d'être un autocollant attrape-mouche qui attrape tout ce qui passe. Souvent, je me suis dit; «mais tais-toi ma fille, pourquoi parles-tu à ce type et fais-tu la belle!»

Le risque est de se transformer en personne «barbapapa», comme les sucreries. C'est-à-dire d'avoir mis toute son énergie dans l'image extérieure pour attirer l'autre, comme du miel pour les abeilles, et d'avoir oublié de construire une intériorité, donnant une impression d'inconsistance. Il s'agit d'une représentation sociale de ce que l'on a appelé, dans un autre contexte sémantique, une personnalité hystérique. Sans l'autre, ce type de personne s'écroule comme un château de cartes. Tout est bon pour rester connecté.

En fait, nous nous situons tous le long d'un continuum entre ces deux caricatures. L'intérêt de cette présentation schématique est de percevoir que la parole n'a pas la même place selon sa structure de la personnalité. Cette dernière varie aussi selon nos origines culturelles. Un Norvégien ne s'exprimera pas de la même manière qu'un Libanais. Notre façon de nous exprimer tient compte de nos goûts, de notre identité et de notre contexte environnemental.

### Pour être connecté au groupe

De nombreux animaux utilisent un comportement de « toilettage » pour se relier les uns aux autres. Par exemple, les singes passent beaucoup de temps à s'épouiller mutuellement. Ce comportement n'est pas dû au fait que les singes abritent beaucoup de poux, mais il a une fonction sociale et psychologique. En effet, il engendre un apaisement de l'autre et il permet à chacun de se situer dans le groupe. Ce comportement de toilettage n'existe pas en tant que tel chez les humains. Nous n'épouillons pas notre voisin ! La parole, la palabre et les échanges de politesse participent à ce « toilettage » psychologique. Peu importe ce qui se dit, l'important est d'entretenir un lien qui renforce le groupe social et l'apaise. À travers la parole, nous construisons une appartenance qui permet à l'être humain, qui est un animal grégaire, de vivre en paix. Lorsque deux Dogons<sup>1</sup> se croisent, ils peuvent prendre une demi-heure pour se dire bonjour. Dans cette palabre, il s'échange du lien, des informations, une histoire qui permettent à chacun de se situer dans son groupe social et par rapport aux autres groupes de la région. La parole participe à organiser une géographie sociale pour pouvoir vivre paisiblement ensemble.

---

<sup>1</sup> Les Dogons sont des habitants d'une région du Mali.

## Sociabilité et vote Front National

Les zones géographiques qui ont plus voté pour le Front National se situent entre une ligne Caen-Belfort et sur le pourtour méditerranéen. Or ces régions ne connaissent pas particulièrement de problèmes d'insécurité et ont une faible présence d'immigrés. En fait, ces régions ont présenté une évolution qui a altéré le lien social. Pour Hervé Le Bras, historien et démographe<sup>1</sup>, il s'agit de régions ouvertes où les habitants vivent loin des autres. Leur difficulté est de se retrouver entre habitants. La motorisation de la France avec l'apparition des grandes routes et des supermarchés et le recul du spirituel ont modifié les modes de vie qui permettaient à chacun de se croiser et d'échanger. On ne se croise plus sur le chemin, au marché ou à la messe. Le voisin devient un étranger et on se méfie de l'autre. Ces zones sont perdues en sociabilité et se sont mises voter Front National. La lutte contre le Front national passera probablement par la reconstruction de la palabre du quotidien pour mieux vivre ensemble.

## Exercice

Entretenez votre village social en gardant contact avec les personnes qui vous entourent. Faites vos courses dans les magasins de proximité ou allez au marché. La pratique de marché est source de nombreuses vertus :

- Tout d'abord, pour aller au marché, on marche ! L'exercice physique est bon pour la santé.
- On choisit intentionnellement ses aliments. On donne du sens à l'acte de manger.
- On papote et palabre avec les commerçants et les clients à côté de soi. Dialoguez, dialoguez, blaguez, palabrez, ce toilettage par la parole est bon pour la santé !

Après une utilisation régulière de cette prescription, vous devenez connu et reconnu. Vous n'êtes plus un étranger pour les autres et vice versa. Faites de même avec la fête des voisins, les fêtes d'écoles, participez à des AMAP, des réseaux d'échanges, d'économie solidaire ou toute autre opportunité. La construction d'un lien social ne va plus forcément de soi à notre époque. Il est devenu un acte engagé qui s'avère citoyen pour jardiner la paix sociale.

<sup>1</sup> Le Bras H., *Le pari du FN*. Ed Autrement, 2015.

**Ismaël**

Avant, j'habitais à Paris. J'ai déménagé dans une ville à taille plus humaine. Initialement, j'avais peur de me retrouver isolé. J'ai fait l'effort d'aller régulièrement au marché, de boire un café le week-end dans le même bar. Très vite, je me suis mis à rencontrer de nouvelles personnes. Avec mon épouse, on blague en faisant le compte du nombre de personnes connues que nous avons croisées au marché. Certes, pour la plupart il s'agit de connaissances et non d'amis, mais j'ai plaisir à les croiser. Au départ, j'avais peur d'être envahi par toutes ces personnes, mais j'ai pu observer que je me sentais plus apaisé depuis que je palabre ainsi, au lieu de mon métro, boulot, dodo sur Paris.

*Quelles différences entre un dialogue,  
un discours, un débat... ?*

Il existe plusieurs modalités d'échanges verbaux, le dialogue, le débat, le discours, etc., qui varient selon la dynamique et l'intention de l'échange.

- Le dialogue est un échange horizontal dont l'objectif est le partage.
- Le débat est aussi un échange horizontal. Cependant, son l'objectif est une bataille (on retrouve la syllabe « Bat » dans débat). Le risque d'une bataille, verbale ou autre, est d'entraîner une autre bataille dans un processus sans fin. Le vaincu tentera de prendre sa revanche pour restaurer un ego qu'il estime avoir été malmené ou par frustration. La joute verbale est aussi considérée comme un sport ou une marque de respect. Dans certains souks, ne pas débattre du prix est parfois ressenti comme un manque de respect et de considération.
- Le discours est une parole verticale adressée à d'autres qui la reçoivent.

Pour bien comprendre ce qui se joue dans ces échanges, il est nécessaire d'être capable de se mettre à la place de chacun des protagonistes, mais aussi au-dessus pour être capable d'observer le fond et la forme de l'échange. La boussole de la communication est un



outil qui met en exergue les différences de perspectives dans la perception d'un échange verbal. Elle nous informera de la teneur de ce qui se dit (voir page 200).

## ✿ Une boussole pour se diriger dans l'échange

### *La boussole de la communication*

Échanger, c'est tenir compte de la perspective de l'autre qui observe ce qui est partagé d'un point de vue différent. En effet, son contexte, ses valeurs, sa situation géographique font que l'autre ne pourra jamais voir exactement comme vous (même si, comme le dit l'adage, «aimer, c'est regarder dans la même direction!»). Cette différence de perspective demande à chacun de développer un sens de l'altérité afin de pouvoir échanger. Ces échanges sont constitués d'informations, mais aussi d'émotions. Selon son choix, sa personnalité ou la situation, on peut choisir de parler d'une même chose selon un registre émotionnel, affectif ou informatif.

### **Exercice**

Dans un premier temps, racontez à un interlocuteur une histoire de façon factuelle puis, dans un deuxième temps, cette même histoire à partir de votre ressenti. Refaites l'exercice en échangeant les rôles. Observez les différences, que vous soyez celui qui parle ou celui qui écoute. Il y a un savoureux livre de Raymond Queneau, *Exercices de style* qui illustre à quel point la même histoire, aussi anodine soit-elle, peut être racontée différemment.

Imaginez une boussole qui vous guiderait dans l'art de bien communiquer : votre interlocuteur est au Nord, vous êtes au Sud ; à l'Est se trouve le pôle Informations et à l'Ouest, le pôle Emotions. Grâce à cette «boussole», vous prenez conscience des disparités entre les points de vue, selon l'endroit où l'on se situe dans la communication. À l'aide de ce modèle, il est possible de représenter les désaccords sources de conflits du fait d'une perspective différente.

## Exercice

Avec la boussole de la communication, vous avez compris que vous êtes au Sud, en bas et votre interlocuteur, au Nord, en haut; dessinez un cercle figurant cette boussole et placez un 6 en son milieu. Maintenant, tournez la feuille le Nord en bas et regardez ce que devient votre 6 (voir page 200).

Selon la place que l'on fait aux différences de perspective, on noue soit un dialogue, soit un débat. Dans le dialogue, on accepte la différence de perspective. Il s'agit d'un échange paisible qui n'impose aucune suprématie et qui s'installe pacifiquement, tout en tenant compte de l'altérité. Lors d'un débat, l'objectif est de faire prédominer une perspective. De ce fait, les échanges peuvent être plus tendus et houleux.

## ✿ *Les pièges du discours*

Le discours est un développement oratoire émis par une personne qui s'estime légitime et qui impose sa pensée et sa vision à un public passif. Il ne s'agit pas d'un échange, ni d'un dialogue ou d'une discussion. Cette parole est légitime lorsqu'il s'agit du représentant d'une assemblée qui le fait lors d'un mariage ou d'une cérémonie. La parole est descendante parce que le groupe a élevé cette personne en la considérant comme un porte-parole ou celui qui déclame le discours s'en estime digne. D'ailleurs, il est classique de « monter » à la tribune pour exposer des propos qui ont un sens pour tous. Il est nécessaire d'être légitime pour émettre un discours devant une assemblée. De plus le discours a tendance à renforcer la légitimité de celui qui le porte.

Cependant, si l'orateur manque de légitimité, s'il n'a pas été élevé à cette place par le groupe, alors son discours l'éloigne de ses interlocuteurs. En tenant un discours sans légitimité, il abaisse son public et s'en éloigne irrémédiablement. Il le met à distance en se créant une pseudo-identité. La communion au groupe ne se met pas en place. L'avantage de cette attitude est, qu'en étant au-dessus, l'orateur ressent une certaine sécurité en ne se sentant pas menacé par le groupe. Cette posture

donne l'illusion d'être quelqu'un. Cet effet est souvent recherché par manque de confiance ou par désir de pouvoir. Parfois, cela fonctionne. En effet, des hommes politiques, à force d'inonder le peuple de discours, obtiennent une identité. La mécanique des élections fonctionne de cette façon en submergeant les médias de propos lors de la campagne. Le représentant électoral obtient une identité, mais qui reste fragile et qui menace de s'écrouler à tout instant. L'élu a besoin de se raccrocher à l'élection suivante pour maintenir l'équilibre de sa posture.

La personne qui tient un discours risque de se retrouver seule en se coupant de ses interlocuteurs. Tout va bien si l'orateur est le seul à discourir. Mais dès qu'il s'en présente d'autres, les protagonistes se retrouvent vite au sein d'une mêlée pour savoir qui sera au-dessus. C'est un peu comme ce jeu de main à deux où l'on superpose alternativement la main de l'un et de l'autre. Chaque main se situant en dessous se replace au-dessus dans un jeu sans fin.

Discourir est parfois une tentative de se protéger de l'autre ou de soi en mettant l'interlocuteur ou soi-même à distance. Ainsi, on peut se demander si, paradoxalement, certains hommes politiques ne sont pas des phobiques sociaux ou des insensibles qui utilisent le discours pour mettre à distance les électeurs et se protéger de leur fragilité et mener à bien leur carrière professionnelle. En tout cas, il est frappant, lorsqu'on les rencontre en face à face, de constater leur difficulté d'échanger authentiquement. Certains d'entre eux échangent des phrases toutes faites sans adaptation contextuelle, sans émotions et donc sans humanité.

La force d'Internet, qui n'oublie pas, est de mettre en exergue ces paroles formatées dans les médias qui se répètent, jusqu'à devenir grotesque, ce que des émissions comme le *Petit Journal* de Yann Barthès, puis le *Quotidien*, ont su mettre en évidence.

*Exposé ou discours?*

La peur peut amener à commencer un exposé sous la forme d'un discours pour se protéger de l'inconfort de la situation et éviter

ainsi l'expérience intérieure que produirait l'échange chez l'orateur. Il s'agit d'une fausse bonne solution que nous propose notre cerveau émotionnel pour résoudre la situation émotionnelle. L'agitation intérieure se traduit par une agitation solitaire qui coupe le lien avec le public. La personne prend alors le risque d'être pompeuse, et ennuyeuse, et de perdre le sens de sa communication. En effet, l'objectif de l'exposé est de partager des éléments avec une assemblée pour éventuellement ensuite nouer un dialogue. Dans l'exposé, la personne s'exprimant se place non pas au-dessus mais à côté de son public.

*Comment faire pour ne pas dériver dans le discours ?*

En commençant par se taire, notamment par des respirations abdominales lentes et profondes pour accueillir avec bienveillance l'instant et la situation, aussi inconfortable qu'elle soit, il est plus facile de nouer contact avec l'autre. L'isolement du discours engendre une perte de contact avec le public et confronte le risque de se perdre dans l'angoisse de son imaginaire. Aussi, il ne faut pas hésiter à aller à la rencontre de son public en serrant des mains ou en discutant avec certains avant de commencer son exposé.

Dans le même esprit, certaines assemblées choisissent de commencer une réunion par quelques minutes de silence en pleine conscience sous la forme d'un exercice de méditation. Cette approche permet de s'ouvrir à la situation et d'être plus disponible et plus apaisé à ce qui se passe. Les réunions sont souvent ensuite plus constructives, car leurs membres se positionnent dans le dialogue et l'action, et non dans la réaction. C'est dans cet objectif que des députés du parlement anglais se forment à la pleine conscience depuis peu.

*Le manque de légitimité*

Il est tentant de dévoyer ce procédé de communication qu'est le discours pour renforcer sa légitimité ou pallier un manque d'aisance.

### Hervé directeur général

Lorsque je prends la parole, j'ai pris l'habitude de partager de mes émotions. Je n'hésite pas à dire que je suis impressionné par le nombre ou la qualité des personnes présentes ou de dire que je souhaite pouvoir être à la hauteur. En évoquant simplement mon ressenti, je me suis rendu compte que je gagnais la confiance de mon public. Les personnes présentes ne voyaient plus ma fonction, mais l'être humain que je suis et, de mon côté, cela me déstressait de verbaliser mon ressenti.

Ce manque de légitimité peut être ressenti du fait d'une fragilité narcissique. La personne ne sent pas légitime pour communiquer. L'histoire qu'elle se raconte sur elle l'amène à se justifier ou à sur-jouer à travers un discours. Le discours est alors une tentative de compenser cette fragilité. Il peut être utilisé par une personne voulant renforcer sa légitimité sociale pour accroître son pouvoir de représentation aux yeux du public concerné. Il est aussi utilisé par une personne qui craint son public, qui s'en méfie ou qui manque de confiance.

### *Les abus du discours*

*« On m'a demandé de faire un discours, je vous signale tout de suite mesdames et messieurs, que je vais parler pour ne rien dire. Je sais, vous pensez : s'il n'a rien à dire, il ferait mieux de se taire. Voyons, c'est trop facile. Vous voudriez que je fasse comme tous ceux qui n'ont rien à dire et qui gardent tout pour eux. Eh bien ! Non, Mesdames et Messieurs, quand je n'ai rien à dire, je veux qu'on le sache. Je veux en faire profiter les autres et si vous-même, Mesdames et messieurs, si vous n'avez rien à dire, qu'on en parle que l'on en discute. »*

Raymond Devos

Le discours est utilisé à l'excès sur les réseaux sociaux par des personnes qui s'estiment représentantes de quelque chose de même que par les personnalités politiques. L'objectif des élus de la République est de représenter la population. Cette représentation est d'autant plus forte que l'on porte le propos des personnes concernées. La mécanique électorale fragilise la pérennité de ce statut, ce d'autant que la plupart des élus font de la représentation un métier dans la

durée. Pour survivre dans ce système, ils tentent de muscler leur posture en alignant les discours. La difficulté est que la répétition des discours est un jeu théâtral qui désamorce le pouvoir du discours. De nombreux hommes politiques en perte de représentation et de sens à leur propos s'enfoncent dans une mécanique qui finit par les éloigner des personnes auprès de qui ils veulent rester liés. La fracture s'installe entre les politiques et les citoyens.

La mécanique électorale les a englués dans cette attitude. En effet, l'insécurité de leur statut associée à leur désir de faire carrière dans cette profession les ont fait dériver dans ce mode d'expression. Ils essaient de renforcer leur pouvoir de représentation en multipliant le discours à l'inverse de son sens initial. Ces allocutions sont souvent constituées de vaines paroles dont l'objectif est de séduire ou de manipuler un public pour se faire réélire. Leur répétition rend les hommes politiques grotesques et inaudibles pour de plus en plus de personnes. Ils finissent par ne représenter plus personne. Faute de n'avoir pas su imposer le respect par leur légitimité ou la force de leurs propos, ils deviennent des cibles à l'agressivité collective réactionnelle. En outre, comme Internet n'oublie pas, il est très facile de vérifier la véracité des propos. Les mensonges criants élargissent la faille entre les élus et la population.

Le discours est un outil de communication très intéressant mais il ne doit être utilisé qu'avec parcimonie et à faible dose pour être efficace. Le reste du temps, il est souvent préférable de se taire, de travailler une présence par une posture ou des actes significatifs.

Les partis politiques sont devenus des machines électorales. Les hommes politiques apparaissent uniquement préoccupés par leur survie électorale et semblent aller d'une élection à une autre tout en perdant le sens de leur fonction qui est de gouverner et de proposer des directions de vie à notre société. Pour exister, ils enchaînent les discours au risque de créer une grande instabilité politique et d'alimenter l'«émocratie». Cette attitude ne permet pas de faire émerger une politique. Elle fragilise l'appartenance des individus au groupe que les élus sont censés représenter. Ils finissent par cliver

faute d'ancrage. Dans cette agitation, la répétition compulsive de discours s'avère être des tentatives pour normaliser des propos. Tel un bourrage de crâne, les hommes politiques peuvent passer d'un média à un autre pour répéter inlassablement les mêmes phrases, essayant de rendre réel des mots qu'ils ont choisis pour construire un monde imaginaire favorable à leur présence.

Il est nécessaire d'avoir des opportunités de dialogues spontanées et contradictoires avec les hommes politiques, sans questions préparées, pour accéder à leurs réalités et à la façon dont ils considèrent leur fonction et les citoyens. Les débats politiques devraient notamment servir à cela pour révéler l'essence de chacun, mettre à jour les contrevérités et les effets de manches de ces personnages publics.

Le vrai enjeu pour les médias, notamment dans une campagne politique, est de révéler la vraie personnalité de l'homme politique qui se cache derrière le discours. Cela demande aux journalistes de ne pas participer à un jeu théâtral convenu avec eux, en les interrogeant véritablement avec autorité et en remplissant leur rôle de quatrième pouvoir. La démocratie a besoin d'offrir des espaces d'expression qui ne se limitent pas à égrainer de petites phrases qui permettent à certains politiques de surfer sur les peurs et les inquiétudes de la population au risque de faire le lit d'un populisme sans consistance. En outre, un plus long temps de parole met parfois à jour la faconde grotesque et agressive de certains personnages publics.

### *Le risque du ridicule*

La vie est un théâtre social dont la commedia dell'arte s'est jouée. Un discours sans légitimité risque de projeter son auteur dans le grotesque de la commedia.

La commedia dell'arte offre une distribution des rôles à peu près immuable: les ridicules et les nobles. Le personnage du Capitain, le Matamore, appartient aux ridicules au même titre que les vieillards et les «Zani». Il se complaît dans le discours amplificateur et dithyrambique à l'égard de ses actions: conquêtes militaires et féminines