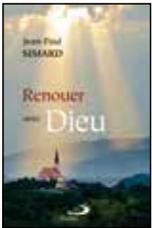


Par **Jean-Paul Simard**  
Écrivain

**POUR MIEUX LE CONNAÎTRE**  
Jean-Paul Simard fait partie de la nouvelle génération des théologiens spécialisés en anthropologie spirituelle. Parmi ses écrits :

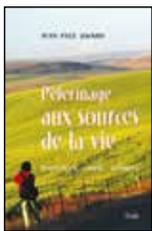
**Renouer avec Dieu**  
Médiaspaul



**L'autre voie de guérison**  
Éditions Le Jour



**PÈLERINAGE AUX SOURCES DE LA VIE.**  
Anne Sigier/Médiaspaul



**Information :**  
jeanpsimard@videotron.ca

# Oser dire ce qui m'habite



**Le dire et le taire? Un dilemme à la mesure du *To be or not to be* de Shakespeare. La ligne de démarcation entre le dire et le taire n'est pas facile à tracer. Combien de fois n'avons-nous pas regretté d'avoir parlé ou de ne pas l'avoir fait? Ou d'avoir gardé silence alors qu'il fallait parler? Combien de personnes ont été sauvées en s'ouvrant le cœur, alors que d'autres l'ont été en le fermant? Que dire et ne pas dire au bon moment? Il faut beaucoup de discernement pour cela.**

**Nous** entendons souvent l'adage « Il faut se tourner la langue sept fois avant de parler ». C'est beau, mais parfois si on la tourne trop longtemps, on risque de passer à côté de la vérité.

Souvent, ce ne sont pas dans les grandes occasions que la difficulté de se dire ou se taire naît. Le seul fait d'avoir à aborder une personne que l'on ne connaît pas, dans la rue, dans un bar, au téléphone, au comptoir, se présente parfois comme une montagne à escalader. Et puis comment remplir les moments de silence, entretenir le rythme d'une conversation, relancer un débat en train de mourir, se rendre intéressant, etc.?

## **Briser la glace?**

Timidité ou orgueil, parler de tout et de rien avec de parfaits inconnus peut paraître tantôt banal, mais parfois il contient tout l'art de communiquer. Dans une soirée, par exemple, comment engager la conversation avec des inconnus? Comment lancer une discussion à froid avec eux? En d'autres termes, comment briser la glace? Comme une entrée en matière relationnelle est difficilement contournable, quelle est la meilleure façon de le faire? Que faut-il faire en premier? Mettre l'accent sur la performance de son discours ou chercher à s'attirer la sympathie de son interlocuteur?

D'abord, il faut acquérir la confiance en soi pour dédramatiser le moment. Et

*Se dire tous ces petits riens  
qui ne valent pas la peine  
d'être dits, mais qui valent la  
peine d'être entendus.*

- Jean Giraudoux

pour cela, je vais peut-être vous étonner, mais l'importance des « petits riens » s'avère vitale. Comme on le dit parfois : « Il vaut mieux dire des riens que de ne rien dire. » Voyez plutôt.

### Se dire dans les banalités du quotidien

Il paraît que le simple fait de savoir parler de tout ou de rien, de la pluie et du beau temps, s'avère un art... très pratique. C'est ce que les Anglo-Saxons appellent le *small talk* (petite conversation) et qu'ils font, semble-t-il, avec succès! Cela commence évidemment par le contact. On enchaîne ensuite par de courtes phrases, aussi banales que nécessaires du genre : « Comme il fait chaud aujourd'hui? » « Vous n'avez pas eu de mal à vous garer? », etc. Les spécialistes appellent ça la fonction phatique du langage. C'est d'ailleurs la première des cinq grandes fonctions. Il s'agit d'un message qui sert uniquement à établir ou à prolonger une conversation.

Au téléphone, on dira par exemple, « Allô! Qui parle? » ou « Vous m'entendez? ». Un orateur dira à son auditoire : « Vous me suivez? » Le célèbre linguiste Roman Jakobson précise que la fonction phatique du langage désigne « la tendance à communiquer (qui) précède la capacité d'émettre ou de recevoir des messages porteurs d'information ». Oui, des messages porteurs d'information, bien sûr, mais il ne s'agit pas toujours de véhiculer des contenus à saveur philosophique ou analytique. Saviez-vous qu'il est tout aussi important de savoir entretenir le feu d'une conversation, mais de le faire avec élégance et à propos?

Je pense ici aux discussions mondaines qui se nourrissent volontiers de tous les artifices du langage (anecdotes, histoires drôles, jeux de mots) qui servent uniquement à dissiper la gêne, à rompre un silence mortel qui fait que le contact verbal défaille ou déraile. On dit que le silence n'est acceptable qu'avec les proches, dans les relations de travail ou officielles. Avec des inconnus et ils sont nombreux, c'est mortel. J'évoquais plus haut l'exemple des Anglo-Saxons. Il paraît qu'ils sont très forts dans l'art de parler des banalités

de la vie quotidienne pendant plusieurs heures. Cela n'est nullement péjoratif, mais se révèle un art tout à fait pratique.

### De la banalité à l'intériorité

Puis, il y a les grandes circonstances. Celles qui obligent à un passage vers une discussion plus riche. Celles qui engagent le destin, comme il arrive souvent dans la vie à deux et qu'elle défait parfois! La rencontre de deux inconscients, de deux passés qui souvent passent par deux incompréhensions réciproques. La rencontre de deux élans, de deux peurs; la rencontre des possibles aussi. C'est ainsi que la spontanéité et la richesse dans la communication du couple peuvent se transformer au fil des années et aboutir à une grande pauvreté sur le plan des mots, sur le plan des stimulations réciproques. Par exemple, je me suis longtemps demandé comment les relations de couple fondées sur un projet de vie, conçues pour le partage dans le temps et la durée, dans la mise en commun d'intérêts économiques et affectifs, dérivait souvent en malentendus, en tension, blocage, aliénation, etc. Surgit alors cet autre défi de la communication : comment mettre des mots sur ses maux?

Ici, le choix de communiquer n'a rien d'aléatoire, car l'expérience nous enseigne c'est maintenant un consensus que le fait de tout dire dans une relation amoureuse est un très bon moyen pour assurer la survie du couple. Les leurres tombent, les illusions s'effritent et même disparaissent; la colère, le ressentiment et l'espoir reprennent des dimensions raisonnables. Mais nous oublions cependant une chose importante. En général, on croit qu'il faut nécessairement parler pour s'exprimer. Ce ne sont pas seulement les mots qui véhiculent au mieux les sentiments. Il y a aussi toute la valeur des non-dits, ce que l'on appelle la communication non verbale.

### Au-delà des mots, le corps s'exprime

La communication non verbale joue aussi un rôle important dans l'art de « se dire ou se taire ». Nous oublions trop souvent qu'elle peut influencer toute la dynamique relationnelle. Prenons, par exemple, le regard. Dans le regard, les yeux deviennent des moyens



## Méthode de libération des cuirasses®

Une approche globale du corps par le mouvement d'éveil corporel, créée par Marie-Lise Labonté, qui permet de diminuer les tensions physiques et psychiques nommées cuirasses. Ces cuirasses sont des protections que nous installons de façon inconsciente au cours des années. Elles sont utiles, mais à la longue, elles nous enferment en créant des blocages, des mauxaises ou des maladies. Elles nous limitent dans l'expression de ce que nous sommes.

Les mouvements d'éveil corporel sont simples. Certains nécessitent l'utilisation d'outils comme des balles de tennis, des balles mousses ou des bâtons alors que d'autres se font sans accessoire. Nous invitons le participant à entrer à l'écoute des sensations, des pensées, des émotions qui se présentent pendant qu'il vit les mouvements. Ainsi la personne apprend à être à l'écoute du langage de son corps qui, progressivement, lui révèle sa mémoire. Le tout se vit en groupe de 4 à 12 personnes sous forme de rencontres hebdomadaires ou en séance individuelle.

La praticienne guide la classe dans un climat d'accueil, de respect et de confiance propice à la détente et à la libération des cuirasses. C'est ce contexte qui amène la personne à « lâcher-prise », à permettre à la vie de circuler plus librement dans son corps. Les cuirasses s'assouplissent et, graduellement, l'individu retrouve sa nature véritable, son Essence.

### Les bienfaits de la méthode:

- amélioration de la souplesse et tonus musculaire
- plus grande conscience du corps
- respiration plus fluide
- augmentation de l'estime de soi, de la confiance en Soi et de la capacité à s'exprimer
- meilleure gestion du stress
- transformation de la relation que nous avons avec notre corps, nos émotions, nous-mêmes et les autres



  
Association MLC Québec®

Une organisation à but non lucratif créée en février 2006. Elle regroupe tous les praticiens, praticiennes formés en MLC®. Les membres de cette organisation s'engagent à respecter son code de déontologie et à suivre les formations continues à chaque année.

**Vous avez le goût d'expérimenter la MLC® dans votre région?**

Contactez-nous ou visitez notre site:  
[www.mlcquebec.ca](http://www.mlcquebec.ca) ou [info@mlcquebec.ca](mailto:info@mlcquebec.ca)

**438-888-6233**

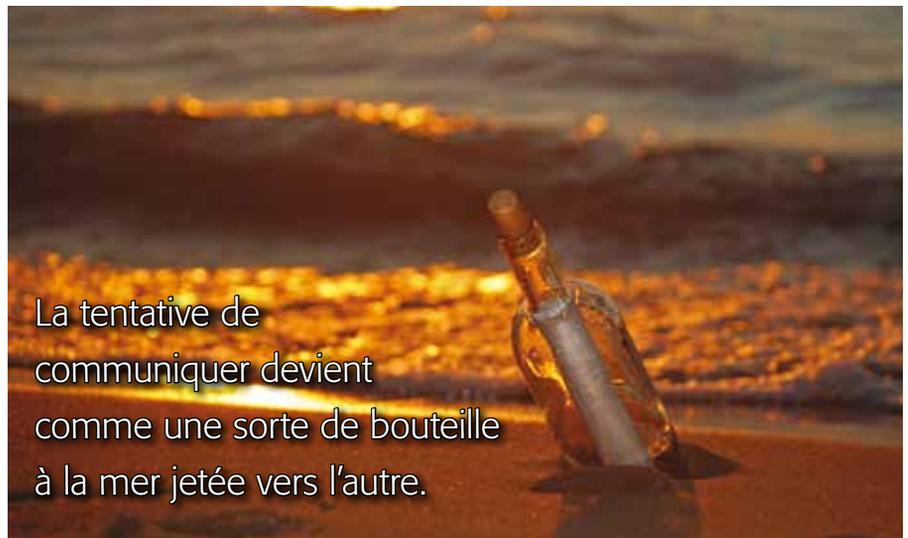
de communication privilégiés. À l'instar de la parole, ce qu'ils disent ou ne disent pas peut devenir une source d'interprétations qui peut aller de la perplexité à l'approbation. On peut voir le regard de l'autre comme réprobateur, reprochant, froid, qui nous laisse aliénés, sans possibilité de nous exprimer. On peut aussi le voir comme un puissant indicateur d'acceptation, de compassion, de reconnaissance. Et que penser des œillades pour se signaler que l'on se plaît?

Il y a aussi les réactions physiologiques. Pensons aux multiples messages transmis par le corps pour indiquer que la personne veut parler ou se taire. Ou encore qu'elle exprime un ressentiment ou une approbation. On pourrait apporter l'exemple des Cours criminelles à partir desquelles une véritable science du langage non verbal s'est créée depuis quelques années pour analyser, à leur insu, les comportements et les réactions des accusés. S'ajoute à cela la parole émotionnelle, par l'intermédiaire des vibrations, des sonorités, des rythmes de notre voix, de nos gestes. On ne peut donc pas déduire que tout ce qui n'est pas dit expressément ne peut être considéré comme « réellement dit » par celui qui entend.

Le non-dit - ou le *ne-pas-dire* - est aussi lié au code du silence qui remplace dans bien des cas le langage verbal ou gestuel. Par exemple, quand je boude dans mon coin, silencieux, je peux mentir quelque chose de vital que je suis prêt à refuser si l'on m'approche, ou, au contraire, à crier si l'on ne m'entend pas. Par ailleurs, le silence est souvent lié à la qualité de l'écoute. Seul le silence rend possible l'écoute, c'est-à-dire la présence de celui qui parle. Le silence creuse dans nos profondeurs un espace pour permettre à l'autre d'y habiter.

### Se dire pour se révéler

Communiquer avec plénitude est le désir profond de tout être humain. Mais ce désir se heurte bien souvent au besoin de parler et à la peur de se dire. Pourtant, ce n'est pas toujours la volonté ou le désir de se dire ou de se taire qui est en cause, c'est souvent l'absence de mots pour le faire.



La tentative de communiquer devient comme une sorte de bouteille à la mer jetée vers l'autre.

Cela devient encore plus litigieux quand nous sommes contraints de communiquer pour traduire l'incommunicable. On parle souvent de l'angoisse de la page blanche, mais rarement de l'angoisse de ne pas pouvoir dire. Qui ne connaît les célèbres vers de Boileau « Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire viennent aisément »? Certes, il est plus facile de dire ce que l'on sait. Formuler ce que l'on ne sait pas, voilà le défi. Nous nous retrouvons bien démunis devant l'autre et nous nous cantonnons dans une sorte d'attente qui semble vouloir dire : « Dis-moi ce que tu veux que je te dise. » La tentative de communiquer devient comme une sorte de bouteille à la mer jetée vers l'autre. Tout est alors mis à contribution : « J'ai besoin de ton regard, mais j'ai aussi besoin d'une parole. »

Évidemment, si communiquer exige l'efficacité à tout prix, le défi s'avère parfois difficile, voire impossible. Dans ce cas, on fait face à un problème de taille : le déficit informationnel occasionné par le manque de mot. En termes plus simples, cela revient à dire : « Je voudrais bien tout te dire, mais je manque de mots. » Bien sûr, la facilité de s'exprimer donne de la sécurité et le vocabulaire s'ajoute au capital de la compétence. Mais cela ne se passe pas toujours ainsi, comme pour cette personne qui avouait : « J'hérite

d'un handicap culturel. Je ne sais jamais quoi dire. » Il s'agit la plupart du temps de personnes idéalistes, de personnalités entières, pour qui le jeu social a surtout des allures de partie de dés.

### Il suffit de s'abandonner

Ce que je veux dire ici, c'est qu'il n'est pas nécessaire de se coincer dans le difficile pour dire le plus important ou l'essentiel. Pour être à l'aise dans la communication, il suffit de s'abandonner, de favoriser la spontanéité qui signifie choix, liberté de choisir et d'exprimer ses propres sentiments. Parfois, il faut mettre entre parenthèses la fonction critique de la pensée, se contenter d'exprimer tant bien que mal ce dont les choses ont l'air quand elles passent en nous. Il en va comme pour le peintre qui décide de suivre son instinct et, pour ce faire, il laisse le pinceau décider. Ne pas résister à l'expérience de communiquer, s'abandonner, telle est, en certains cas, la règle d'or.

Quand quelqu'un se sent rempli d'inconnu et qu'il éprouve le besoin de se révéler, il n'est pas nécessaire que la parole coule comme l'eau du robinet. Il faut oser le vague. La parole se contente d'être simplement révélation ou ébauche de l'être en instance de se dire. Dans la communication, l'important n'est pas toujours ce que l'on dit, mais le chemin que l'on ouvre chez l'autre. 🍷

## VIVRE, c'est...

### Ne pas contrôler. Plonger!

Se dire, c'est laisser parler ce qui bouge en moi, comme ça bouge en moi, sans essayer de lui donner une forme. C'est découvrir ce que je dis au fur et à mesure que je m'exprime, sans me censurer. Et que celui qui m'aime me reçoive!