



Regards psychanalytiques sur le monde

www.akpsy.com

Stop à la communication qui "tu"

On nous l'assène dans tous les sens : la communication est INDISPENSABLE. Pour réussir notre couple, pour l'épanouissement des enfants ou pour le bon fonctionnement d'une entreprise. Sans elle, le non-dit s'installe et avec celui-ci, un flot de conflits, d'incompréhensions, de maux, à défaut de mots, nous submerge. Le doigt accusateur pointe sur nous la sentence fatale : handicapé de la communication.

Alors voilà, afin d'échapper au mutisme qui pourrait s'emparer de notre petite personne, nous essayons tant bien que mal d'utiliser la communication, sésame de toute relation saine, fiers que nous sommes de ne pas laisser une situation s'enliser, quelle qu'elle soit. Ainsi, à un conjoint, enfant, parent, ami, collègue ou voisin, pour éviter de taire, nous disons les choses. Mais peut-être mal.

Car bien souvent, ce sont des reproches qui fusent comme des lames affûtées, lancées au hasard de notre colère, de notre agressivité, de notre haine, même, qui attaquent notre interlocuteur blessé. C'est la communication qui tu, qui tue, qui tait, une communication stérile, à sens unique, ni constructive ni évolutive. Comment dès lors, éviter le piège d'un dialogue de sourds ?

C'est au quotidien que se mettent en scène les mécanismes répétitifs d'une mauvaise communication. Sans même nous en apercevoir, nous sommes soumis à des réflexes conditionnés, à des réponses toutes faites, à des préjugés qui nous dégagent de toute réflexion ou de toute responsabilité, attribuant aisément la faute à l'autre. L'homme a une propension naturelle à se défendre, quelquefois de façon caricaturale, et ce dès

le plus jeune âge. « C'est pas moi qui a fait la bêtise, c'est ma main », se justifiait un petit garçon de trois ans. Une des difficultés de l'être humain est probablement d'admettre ses erreurs tout en se trouvant des circonstances atténuantes. C'est la porte ouverte aux justifications, rationalisations et intellectualisations diverses, qui bien que valables au niveau conscient, ne semblent représenter qu'un infime ersatz de la réalité... Alors, pour ne pas nous impliquer dans la moindre remise en cause, jugée trop inconfortable, nous "chargeons la mule" : l'autre, notre face à face, devient l'écran de nos projections, de nos incapacités, failles, doutes, souffrances... Le tout déversé sans pudeur et à la hâte sur celui qui est devenu bouc émissaire.

« A cause de toi, j'ai gâché ma vie ». « Tu m'as empêché de me réaliser ». « Tu devrais être plus tolérant »... L'injonction peut prendre la forme d'un conseil et il s'agit souvent d'une vérité dite pour le bien de l'autre mais en fait, elle le mitraille tout autant qu'elle nous soulage. Ainsi, il peut y avoir une satisfaction immédiate (le ça est alors aux commandes), une jouissance à se débarrasser de quelques affects encombrants, qui, ponctuellement déchargés, ne nous appartiennent plus... en apparence ! Il se trouve que ce genre de parole reste le meilleur moyen de renforcer le conflit et les sentiments d'agressivité qu'il véhicule. L'esprit partisan, une position individualiste narcissique (« Je sais que j'ai raison ») alimente le goût de la polémique, instaurant un rapport malsain entre un dominant et un dominé, animant des complexes ambigus, notamment d'infériorité / supériorité. Cette mauvaise qualité de communication, lorsqu'elle sert le support de la subjectivité et révèle nos névroses, réveille des pulsions de mort latentes plus qu'elle ne prône le sentiment d'amour. Nos phrases assassines dépassent souvent largement notre pensée, et, poussés par une véhémence exaspérée, lamentent la soi-disant source de notre involution. Car c'est toujours la faute à l'autre, le responsable, et comme le dit la chansonnette « C'est la faute à Voltaire »...

Le "tu" est bel et bien destructeur puisqu'il ne laisse au bourreau (désigné par nous-mêmes, pauvres victimes) que peu d'issue : attaqué, menacé, agressé, démuné, il ne peut que rétorquer.


Tout autant que le non-dit, le mal dit ou le mal à dire enferme l'échange dans une spirale infernale, pauvre, réductrice. Cette parole-là sépare, divise plus qu'elle ne fait évoluer car en ce sens, elle n'est pas pleine, ni ouverte et encore moins créatrice. La justification comme l'accusation n'ouvrent pas de voie salvatrice. Au contraire, le "tu" est intrusif et sans réelle

efficacité, si ce n'est à nous désolidariser de nous-mêmes et de nos propres émotions. Le "tu" nous propulse dans un jugement subjectif normatif : on parle de l'autre au lieu de parler de nous-mêmes. Il est le lieu de toutes les ambiguïtés et des erreurs de perception. Or, le piège consiste à ne pas se projeter dans l'autre, à ne pas être à sa place. On retrouve ici la métaphore de la paille et de la poutre : il est tellement plus facile de voir chez autrui ce qui nous gêne profondément !

La communication devrait être un terrain d'échanges, non de revendications... C'est justement là que se déploie toute la complexité du langage : comment s'en servir quand on sait qu'il peut être une arme redoutable pour "dégommer" l'autre ? Comment dire le "quant à soi" afin de ne pas dénoncer l'autre à tort et à travers ? Comment encore sortir de cet état confus qui nie les différences au point d'imposer à l'autre sa propre vision du monde ?

Savoir communiquer, c'est, outre la fonction de parler et celle d'écouter, savoir être. Au delà des capacités oratoires de chacun, la communication nécessite de la compréhension, de la réflexion, de l'analyse. Lorsqu'une situation, qu'elle soit ou non conflictuelle, touche un affect, il est toujours intéressant de comprendre en quoi elle nous atteint.

A trop employer le "tu", on en oublie le "je", c'est-à-dire notre position individuée et engagée de sujet désirant. Nous quittons alors le domaine illusoire de la victimisation, de la déculpabilisation afin d'entamer une relation qualitative. La véritable responsabilisation ("je prends en charge ce que je ressens") désamorce le conflit puisque la communication sert à faire partager, à transmettre, à être en lien avec. Dire à son mari « Ma journée au boulot a été très éprouvante ; cela me soulagerait si tu me donnais un coup de main » passe mieux qu'un « Tu pourrais m'aider au lieu de lire ton journal »...

Le "Je" offre la possibilité de poser et mes limites, et ma différence et avec elles, la reconnaissance de l'autre. Ce sont des règles simples à appliquer qui permettent de rompre avec un langage discriminatoire au profit d'un vrai dialogue humanisant. En partageant nos frustrations, nos peines, en les mettant en forme par l'expression de nos idées, nous puisons en notre être intérieur des ressources inépuisables bénéfiques à toute relation. 

Ariane Kerbrat

© 2007 www.akpsy.com
tous droits réservés