

VIVRE AVEC UN MOULIN À PAROLES

En famille, au travail, avec leurs amis, ils donnent de la voix et laissent peu de place à la nôtre. Qu'ont-ils à faire entendre? Et comment accompagner leur besoin d'exister? L'éclairage de Valentine Hervé, psychologue et psychanalyste.

PAR AURORE AIMELET

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

Dans la nature humaine, il y a les introvertis, qui se resourcent dans la solitude et le silence; et les extravertis, qui tirent leur énergie du contact et des interactions. Cependant, parler beaucoup ne relève pas seulement d'un tempérament expansif. « La parole remplit plusieurs fonctions psychiques essentielles, explique Valentine Hervé. Elle crée du lien, puisqu'avoir une conversation, c'est entrer en relation. Elle comble aussi le silence, qui peut être vécu comme un abandon et susciter un malaise. Et elle permet d'attirer l'attention de l'autre, d'exister à ses yeux. » Chez les pipelettes comme chez les adeptes du *mansplaining*¹, ce discours continu permet d'apaiser une tension intérieure. « Ils usent du langage pour se sentir regardés, reconnus, sans doute parce qu'ils ont du mal à s'écouter eux-mêmes et, en l'absence d'auditoire, à s'accorder de la valeur. » Ce besoin de parole s'ancre souvent dans une histoire. « Il peut s'être construit dans une famille où il fallait donner de la voix pour se faire entendre ou, au contraire, dans un environnement où l'écoute faisait défaut. » Dans les deux cas, la loquacité devient une manière de trouver sa place et de la conserver.

POURQUOI C'EST DIFFICILE

La difficulté tient moins au fait de parler beaucoup qu'au déséquilibre qui s'installe dans des échanges qui n'en ont plus que l'apparence. « La logorrhée peut faire obstacle à la rencontre, avec soi-même comme avec l'autre. Le psychanalyste Jacques Lacan distinguait la "parole pleine", porteuse de désir et véritablement adressée, de la "parole vide", qui se déploie en circuit fermé sans vraiment s'adresser à quiconque. Les moulins à paroles ne disent rien de vraiment personnel, comme si leur bla-bla était une protection pour éviter une expression plus intime, donc impliquante. Ils passent aussi à côté de l'autre qui, noyé dans un verbiage, ne peut plus ni respirer ni réfléchir, et encore moins intervenir. » Pour les proches, l'expérience est souvent ambivalente. Ils apprécient l'énergie, l'humour ou la spontanéité des personnalités volubiles, mais ils se sentent souvent las, voire épuisés. « Ils peuvent aussi avoir le sentiment d'être pris en otage puisque parler n'est pas seulement une prise de position mais également une prise de pouvoir. » Ainsi envahis et disqualifiés, ils s'irritent.

CE QU'ON PEUT DIRE, CE QU'ON PEUT FAIRE

La première étape consiste à éviter la caricature. Les personnes très bavardes ne cherchent pas forcément à monopoliser l'attention. « Elles sont parfois prises dans leur propre élan sans toujours prendre en compte l'autre. Plutôt que des reproches frontaux ("Tu parles trop!" ou "Tu ne m'écoutes jamais!"), mieux vaut formuler son ressenti: "J'aimerais pouvoir te raconter ma journée" ou "J'ai besoin d'un peu de calme en rentrant". » Il peut aussi être utile d'installer d'autres façons d'échanger. « Mettre en place des rituels (pauses, tours de parole, questions

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** que dit le silence quand il en dit long?
- **Une activité à pratiquer :** le chant, qui permet de s'exprimer mais qui oblige à contrôler le souffle, à garder parfois le silence et à écouter les autres voix.
- **Un exercice à essayer :** l'écoute active à deux. Chacun parle pendant cinq minutes sans être interrompu, puis l'autre reformule ce qu'il a compris. Ensuite, on inverse les rôles. Un bon moyen de réapprendre à (s')écouter vraiment.
- **Un film à voir :** *Before Sunrise* de Richard Linklater (1995). Deux inconnus passent une nuit à parler en arpasant Vienne avant de se séparer à l'aube. Ici, la parole ne remplit pas le vide : elle crée une rencontre, fragile et sincère. Et peut-être même l'amour.
- **Un roman à lire :** *En attendant Godot* de Samuel Beckett. Vladimir et Estragon parlent pour tromper l'attente d'un certain Godot qu'ils ne connaissent pas mais dont ils espèrent des réponses. Une façon de questionner ce que les mots viennent parfois combler (Les Éditions de Minuit, 1952).

ouvertes...) aide à rééquilibrer les conversations. » Les intarissables gagneraient aussi à repérer les signes de saturation pour parvenir à s'ajuster : un regard qui se détourne, des réponses plus brèves, un corps qui se ferme sont des indices qui traduisent l'impatience. S'y attarder permet de faire une place à celui ou celle qui s'apprête à décrocher - ou raccrocher.

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Quand la parole devient envahissante au point de mettre en péril la relation, il est intéressant de l'explorer en thérapie. « Parler sans relâche peut constituer une tentative d'apaisement face à une angoisse massive, une quête d'amour et de validation. C'est aussi parfois un moyen de défense contre un sentiment de solitude ou une façon de nourrir un vide existentiel. Derrière cette profusion verbale, une souffrance peine à se symboliser autrement. » Un accompagnement

permettra d'interroger ce qu'elle vient remplir ou protéger. « Dans un premier temps, les patients trouvent souvent un soulagement à être écoutés sans être interrompus. Mais il convient ensuite de les aider à passer d'une parole vide à une parole pleine : quitter les énoncés factuels pour peu à peu élaborer leur histoire, relier leurs expériences à leurs affects, leurs conflits internes et ainsi donner du sens à ce qui ne pouvait s'exprimer que dans une forme de logorrhée. » La parole peut alors redevenir un espace de rencontre : un lien qui se tisse, dans un échange réciproque et vivant. ●

1. Contraction de *man* et *explaining*, ce mot désigne la tendance qu'ont certains hommes à expliquer de façon paternaliste à une femme ce qu'elle sait déjà ou qui relève de son domaine d'expertise.

SUR LE WEB

Retrouvez les chroniques de Valentine Hervé sur son site : paris-6-psychologue.com/articles.