

LOGORRHÉES - ILS PARLENT SANS S'ARRÊTER

Ils parlent en boucle, incapables de s'arrêter, même quand la situation l'impose. Ces monologues les isolent des autres, fatigués par ces logorrhées. Pourquoi tant de bavardages ? Comment apprendre à se taire sans se frustrer ?

Giulia Foïs

Pourquoi ?

Emma, 35 ans, se souvient : « Le jour où j'ai accouché de ma fille, la sage-femme m'a demandé : "Le Scotch, je le colle dans quel sens pour vous faire taire ?"... Elle avait raison, même là, couchée sur un lit d'hôpital, j'étais incapable de m'arrêter de parler ! » L'anecdote prête à rire... Jusqu'à un certain point. Comme l'explique le psychiatre et psychanalyste Pierre Lévy-Soussan, cette volubilité joyeuse peut devenir le signe d'une réelle souffrance, « quand la personne est victime et non plus maître de sa propre parole ; quand elle est incapable de l'arrêter, et que ce verbiage incessant devient son unique mode de relation au monde ». Emma en convient elle-même : « J'ai beaucoup de mal à gérer les silences. Parler m'aide à me calmer. » Calmer quoi ? Les réponses sont multiples, elles dépendent des histoires de vie de chacun. « Mais tous manifestent une sorte d'allergie au silence, poursuit le psychiatre et psychanalyste. Le vide les panique, alors ils le comblent. »

Une demande de reconnaissance

Derrière ce flot de paroles qui polluent notre écoute, il y a « une demande d'être reconnu, écouté, remarque Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute et formateur en communication non violente. Ce sont des personnes qui n'ont pas trouvé leur place ». En cause, le plus souvent : un manque de reconnaissance et d'amour ressenti dans la prime enfance, qui a pu se confirmer plus tard, dans le cadre de relations amicales ou amoureuses. Ainsi, Valérie, 37 ans, s'interroge sur une de ses collègues : « Elle parle du matin au soir, prend toute la place, comme si elle avait peur qu'on ne la voie pas. J'ai fini par comprendre son attitude quand j'ai appris qu'elle avait vécu quinze ans auprès d'un homme qui la dénigrait sans arrêt. »

Une crainte de l'autre

Selon Pierre Lévy-Soussan, ce mal-être est d'abord d'origine relationnelle. « Ces personnes vivent l'autre comme une menace et tentent de maîtriser l'échange : en monopolisant l'espace de parole, elles exercent une emprise sur lui. Il n'a pas le choix, il doit écouter. On peut retrouver ce trait chez certaines personnalités à tendance hystérique. » Chez elles, tout est théâtralisé. Les mots participent de cette grande opération de séduction qui anime leur rapport à autrui. Ils fonctionnent comme une formule magique, qui permettrait de maintenir leur interlocuteur sous le charme, fasciné. Et vite saturé.

Une intériorité fragile

Ces monologues sont une carapace pour se protéger de l'autre, du monde, mais également de son monde intérieur : « Certains parlent pour éviter de penser, d'entendre ce qu'il y a de plus profond en eux », souligne Pierre Lévy-Soussan. Leurs angoisses, leurs fantasmes, leurs rêves, leurs pulsions... Ils ne peuvent les affronter, faute de savoir qu'en faire, ne l'ayant pas appris. Les parents aident l'enfant à « métaboliser » le monde extérieur, à l'élaborer, à le digérer, à le comprendre. Quand, pour des raisons diverses (absence, manque d'attention...), ce travail n'est pas fait, l'enfant finit par être envahi par son environnement. « Ces petits ont du mal à rêver et à jouer, parce qu'ils n'ont pas accès la dimension symbolique, conclut Pierre Lévy-Soussan. Ils sont "collés" à la réalité. Devenus adultes, ils s'y accrochent, pour fuir ce qu'ils ont en eux. » Certains en étant hyperactifs, d'autres en parlant sans cesse.

Que faire ?

Pierre Lévy-Soussan, psychiatre et psychanalyste

« "Quand mon monologue démarre-t-il ? Dans quelles circonstances ? Est-ce toujours adapté ?" Interrogez-vous, et interrogez vos proches. C'est un premier pas vers la maîtrise de la parole et vers la réflexion. Plus vous pourrez penser à ce qui se passe en vous, moins vous éprouverez le besoin de le masquer par des mots. Si cela ne suffit pas, alors sans doute faut-il penser à consulter un thérapeute. »

Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute et formateur en communication non violente

« Lorsque vous vous trouvez face à quelqu'un qui monologue, essayez d'être en empathie avec ce qu'il tente d'exprimer sur le fond : une tristesse, une angoisse... Interrogez-le. Aidez-le à réfléchir sur lui. Surtout, apprenez à marquer vos limites : dites-lui gentiment que, au-delà d'un temps donné, vous ne pourrez plus écouter. N'attendez pas d'être agacé et de vous énerver, ce serait contre-productif. »

Témoignages

Louise, 42 ans, photographe

« Mes amis étaient de moins en moins disponibles pour moi, sans que je comprenne bien pourquoi. J'ai fini par m'en plaindre auprès d'une de mes proches, et elle m'a dit la vérité : j'étais devenue insupportable. Je parlais tellement que je ne prêtais plus attention aux autres. C'était violent, mais j'ai compris que, contrairement à ce que je croyais, je n'allais pas bien. J'ai pu enfin commencer à en parler... À la bonne personne : un thérapeute. »

Xavier, 36 ans, informaticien

« J'ai toujours exaspéré mes profs avec mes bavardages incessants. Mais cela faisait rire mes copains... Adulte, les choses ont empiré, je parlais à tort et à travers. Mon boss m'a même menacé de me mettre à la porte la prochaine fois que je l'ouvrirais ! J'ai alors institué un jeu avec une collègue : dès que j'avais envie de parler, je lui dessinais quelque chose. C'est devenu évident : je ne "monologuais" que quand quelque chose m'angoissait. Depuis que j'ai mis le doigt là-dessus, ça va mieux. »

A lire

Éloge du secret de Pierre Lévy-Soussan

La parole est une question de dosage : cet essai est un plaidoyer pour la préservation de l'intimité, à une époque où tout nous pousse à l'exhibition (Hachette Littératures, 2006).

Qui suis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne de Thomas d'Ansembourg

Un guide pour apprendre à utiliser nos ressources intérieures, pour mieux vivre avec soi et avec les autres (Éditions de l'Homme, 2008).

octobre 2009