

Du bon usage du « parler juste »

De nombreux professionnels déplorent un appauvrissement général de notre manière de parler.

PASCALLE SENK

LANGAGE Jamais nous n'avons autant communiqué, échangé de messages téléphonés ou électroniques, participé à des « chats » ou exprimé nos opinions à travers des « posts ». Nous avons à disposition tout un lexique fait de formules express - MDR pour « mort de rire » - et de mots nouveaux - « cougar », « Twitter » - que le Robert édition 2012 vient d'officialiser.

Pourtant, notre usage de la parole semble insuffisant à de nombreux observateurs, qu'ils soient philosophes - comme Michel Lacroix, qui a publié *Paroles toxiques, paroles bienfaisantes* (Éd. Robert Laffont) et appelle à une « éthique du langage » - sociologues, ou aussi psychanalystes (lire ci-dessous) et psychothérapeutes. Est-ce parce que ces derniers, à travers la fameuse « talking cure » inventée par Freud, connaissent mieux que personne les effets bénéfiques d'un parler juste ? Toujours est-il que ceux-ci sont particulièrement vigilants sur l'usage que nous faisons des mots.

Ainsi, pour Véronique Bourboulon, psychologue et psychanalyste, une certaine désaffection de la langue s'observe au quotidien : « Les acronymes qui se multiplient et sont surinvestis, les paroles qui se raréfient entre des correspondants sur Internet n'entretenant que des relations virtuelles, la multiplication des jargons nous laisse penser qu'il y a une tentative de tout maîtriser par le langage... celle-ci n'aboutissant malheureusement qu'à une réduction de celui-ci. »

Langue de bois

Exemple type : les entreprises qui invitent à la « transparence des discours » mais ne produisent bien souvent qu'une inflation de termes en langue de bois. « Des formules répétées à l'envi comme "il n'y a pas d'alternative" ou "nous n'avons pas d'autres choix que..." empêchent tout simplement de penser, estime la psychanalyste. Pour nous, ce sont des discours anesthésiants. »

Mais il y a pire que ce simple assèchement du vocabulaire. Peu à peu, certains glissements sémantiques dans les mots employés peuvent transformer un sujet en objet, en l'atteignant dans sa propre individualité : quand on le résume à son apparence physique, qu'on le stigmatise à travers un détail, quand on l'inclut un peu facilement dans une généralisation rapide.

Médecin pendant les premières années de sa vie, Pascale Molho forme désormais à la communication non violente (www.nvc-europe.org/) des équipes de soignants en hôpital, ce qui lui fait dire : « Jusque-là, je soignais cliniquement ; actuellement, je soigne le handicap linguistique. » Selon elle aussi, les discours extrêmement jugeants et dévalorisants ont tendance à se ré-

pandre et les équipes sous pression sont très demandeuses pour être formées à d'autres manières de parler, à la fois aux malades et entre collègues. « Dans les couloirs d'hôpitaux ou de maisons de retraite, il n'est pas rare d'entendre parler d'un "qui perd la tête" ou de "l'autre qui nous prend de haut", raconte la formatrice.

Les professionnels de la psyché savent qu'aucune parole de ce type n'est anodine. Durant la plupart des psychothérapies, et l'anamnèse à laquelle doivent se livrer les patients, un mot, une phrase apparaissent souvent comme le point de bascule qui a poussé la

« Des formules répétées à l'envi comme "il n'y a pas d'alternative" ou "nous n'avons pas d'autres choix que..." empêchent tout simplement de penser »

VERONIQUE BOURBOULON, PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE

personne vers le mal-être. Ces paroles étaient surtout des jugements, des « étiquetages » : « Oh, toi tu es la clown de service », répétait ce père à sa fille cadette qui ne s'est jamais sentie prise au sérieux, ou « Tu ne sais vraiment pas te débrouiller tout seul », lançait-on à ce fils un peu inhibé qui, du coup, ne sait pas prendre de décision dans sa vie d'adulte.

Ces paroles, souvent lâchées sans réelle intention de nuire par des parents excédés, ont pu fonctionner comme des « prophéties autoréalisatrices », c'est-à-dire qu'elles ont enfermé celui à qui elles étaient destinées de manière quasi irréversible. Le poids des mots, lorsqu'ils assignent et cristallisent, est en ce sens indéniable.

Véronique Bourboulon, outre son exercice en cabinet privé à Paris, tra-

vaille au centre de soins de l'Association Primo Levi depuis 2002. Elle qui a récemment coordonné deux jours de colloque sur la violence des mots constate quotidiennement combien l'exclusion de certains s'opère d'abord par un certain vocabulaire : « Dans tous les pays où se sont déclarées des guerres, ou des dictatures, on remarque qu'avant même ces événements dramatiques les personnes étaient d'abord malmenées par les discours qui circulaient sur elles. Et, de manière générale, un appauvrissement de la langue était en marche. »

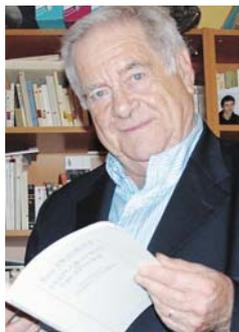
Un réapprentissage de la manière de parler peut-il mettre fin à une telle situation ? Le Dr Pascale Molho en est convaincue : « Toutes les paroles en réaction viennent du fait que l'on n'a pas appris à nommer ce que l'on ressent profondément. » Une éducation à l'écoute de soi et de ses besoins profonds semble donc être la priorité pour ensuite être capable de s'adresser de façon juste, c'est-à-dire empathique, à un autre. ■



« On parle de plus en plus pour dire de moins en moins »

LE DR YVES PRIGENT, neuropsychiatre et psychanalyste, vient de publier « *Débandade dans la blablablère* » (Éd. Calligrammes).

LE FIGARO. - Dans votre dernier livre, vous fustigez la « blablablère ». Qu'entendez-vous par là ?



« Les mots pour ne rien dire empêchent la vraie parole », estime le Dr Yves Prigent. OUEST FRANCE

Yves PRIGENT. - Aujourd'hui, j'observe autour de moi qu'au lieu de dire de la parole drue et efficace, de nombreux contemporains se contentent de blablater, de faire des bruits de bouche, avec des mots fourre-tout ou vides de sens, comme « OK ! », « voilà », « en fait », « pas de souci ! », « que du bonheur », « point barre »... Ceux-ci forment comme un tissu conjonctif qui donne l'illusion d'avoir parlé. Ces mots sont un peu comme des fétiches en Afrique, ils cachent le manque de cohésion de la tribu... Ils forment un fond sonore, une parole lénifiante et sont à la parole ce que la musique d'ascenseur est à la musique. Je voulais lutter contre cette manifestation de la pulsion de mort qui nous pousse de plus en plus à parler pour ne rien dire. J'avais besoin d'exprimer une certaine colère contre ce gâchis, le mésusage de la parole, car celle-ci est un outil tellement efficace lorsqu'on veut bien lui prêter attention. Et je pourrais ajouter, dans le sillage de Jacques Lacan : les mots pour ne rien dire empêchent la vraie parole.

D'où vient, selon vous, cet appauvrissement de la parole ?
Tout le monde parle désormais com-

me dans un poste de radio ou de télévision : on n'y admet aucun blanc, aucun tunnel, aucune hésitation. De nombreuses personnes ont pris l'habitude de parler de manière ininterrompue, en utilisant des mots du tout-venant, comme des mots de passe en signe de connivence, de manière à n'être pas « zappées » par leur interlocuteur. Ce qui fait qu'on parle de plus en plus mais pour dire de moins en moins !

Pour le psychanalyste que vous êtes, cela correspond-il à une sorte de symptôme collectif ?

Cet usage d'une parole vide me semble provenir d'un manque de confiance en soi généralisé. Un phénomène de troupeau : on a besoin de ressembler aux autres, de ne pas avoir la tête qui dépasse, donc on utilise un discours banalisé. Beaucoup ne savent tout simplement pas quoi dire, comme si leur stock de mots s'était épuisé. Or la parole n'est pas ainsi stockée pour être un jour dévidée, elle doit sans cesse se renouveler. C'est ce qu'on observe en psychanalyse : les patients sont pris dans un langage emberlificoteur, dans des phrases toutes faites qui ne leur permettent

pas de laisser venir quelque chose de neuf, ou simplement du silence. Guérir, en un sens, c'est trouver sa propre parole, apprendre à parler pour de vrai. Sortir du babillage et gazouillis de la langue maternelle pour accéder à la parole paternelle, c'est-à-dire une parole qui ne cherche pas simplement à créer du lien, mais a pour vocation la vérité. Et lorsque les mots étonnent autant celui qui les dit que celui qui les entend, alors c'est un signe de bonne santé psychique.

Les nombreuses formules toutes faites, notamment, viendraient-elles entraver les meilleurs aspects de la parole ?

Oui, en psychologie populaire notamment, on emploie des expressions comme « travailler sur soi » ou « faire son deuil » ou « stress ». Ce sont des mots qui, dits avec un ton scientifique de contrebande, laissent entendre que parce qu'on les emploie on va maîtriser le processus psychique en jeu. Le deuil « se fait », le stress « se gère ». Ces mots empêchent en réalité de toucher à la vérité de la souffrance et de faire appel à ses ressources intérieures pour en sortir. ■

Propos recueillis par P. S.

le plaisir des livres

PAR PASCALLE SENK



ou tout lâcher ? S'absenter en silence ou s'expliquer encore avec les vivants ? À toutes ces questions émergeant avec le couperet qui s'annonce, David Servan-Schreiber répond par 160 pages*, un livre sobre et d'une bouleversante intégrité. L'heure, pour le médiatique neuropsychiatre, n'est ni à la nuance ni au compromis : le cancer du cerveau qui a changé le cours de sa vie une première fois, il y a dix-neuf ans, est de retour. Et plus agressif que jamais, sous la forme d'un glioblastome de stade IV, il est désormais inopérable. Le pronostic vital était, l'an dernier, de quinze mois. Dès l'annonce du verdict, David Servan-Schreiber choisit à nouveau de se maintenir du côté de la vie, des choix qui ont fait le succès de sa stra-

Ultime intégrité

tégie « Anticancer » qui aura intéressé près de trois millions de lecteurs dans le monde : après avoir bénéficié des traitements les plus à la pointe de la médecine classique (chirurgie, chimiothérapie, vaccin sur mesure, traitement antiangiogénique...), il a souhaité continuer à se déplacer en vélo, méditer chaque matin, ajoutant même des exercices de visualisation à ces moments de pause, ne pas manger de viande et surtout, surtout, s'occuper de la sérénité de son existence. Osant répondre d'avance à tous ses détracteurs qui ne manqueraient pas d'affirmer que, décidément, il aura été le cordonnier le plus mal chaussé, puisque ses propres recommandations n'auront pas tué « la bête », David Servan-Schreiber persiste et signe : le

mode de vie qu'il a prôné dans ses conférences, ses livres aura tenu à distance le cancer pendant près de vingt ans ! Toutes ces nouvelles attitudes qui renforcent chez les malades la capacité de reprendre du pouvoir sur leur vie, quelle que soit la situation, permettent de vivre au mieux le pire.

Soif de lutter

Il le sait, il en fait l'expérience. Et les études scientifiques qu'il a compulsées pendant de longues années l'ont confirmé : « Il existe des moyens pour chacun de maximiser ses défenses naturelles en prenant soin de son état général, physique et mental, écrit-il à nouveau. On peut mettre tous les atouts dans son jeu. Mais le jeu, lui, n'est jamais gagné d'avance. »

Jusqu'au bout, le médecin en lui transcende l'épreuve personnelle pour continuer à aider les autres : de manière sobre et profonde, il explique comment il se prépare à la mort, quels derniers actes il peut encore poser pour mettre au clair toutes ses relations, avant d'avouer - lui qui a trois enfants - que décidément, ce qui fait peur, ce qui fait souffrir, c'est surtout la séparation d'avec ceux qu'on aime. Une fois de plus, il touche ceux qui ont soif de lutter contre « ce mal qui en veut à leur vie » ainsi qu'il le nomme : sur son blog, sa page Facebook ou les sites spécialisés dans le cancer, les messages de remerciements et d'hommage ne cessent, depuis la sortie du livre, de se multiplier. * « On peut se dire au revoir plusieurs fois », Éditions Robert Laffont.

