



## Mettre des mots sur nos maux

### Thérapie

Oubliez un peu votre image mais parlez, communiquez ! “Tout s’arrange avec des mots”, c’est le conseil de la psychologue Marie Andersen, auteur à succès de “l’Art de se gâcher la vie”. Place au dialogue !

Notre société privilégie l’image, la communication, la vitesse. L’homme, être de langage, a codifié sa pensée et sa conscience de soi. Communiquer passe par des moyens toujours plus techniques et rapides. Le téléphone, Internet, les e-mails, les textos influencent la nature et le contenu de nos messages. Déformé, brouillé, le sens se perd. La communication s’altère et les liens se distendent. Peu à peu, la relation humaine s’étiole, analyse Marie Andersen, psychologue clinicienne.

Auteur à succès de *l’Art de se gâcher la vie*, elle observe cet état de fait dans sa pratique. Depuis une quarantaine d’années, elle reçoit ses patients, individus ou couples, pour les aider à s’y retrouver, voire à se retrouver. Pour elle, les maux de notre temps ont une cause commune : on ne se parle plus vraiment. On bavarde, on papote, on sème les mots sans penser à leurs conséquences, décrypte-t-elle dans *Tout s’arrange avec des mots*.

Elle nous offre ici la boîte à outils avec laquelle elle aide ses patients à démêler, à renouer les fils. « *Ce thème n’est pas très original, admet-elle, mais il est trop peu travaillé. La plupart du temps tous les soucis, tous les conflits naissent d’un problème de communication.* »

**Notre quotidien repose sur un flux constant de communication** superficielle. Cette facilité nous désentraîne à échanger sur les sujets sensibles de la vie, sur l’affectif. Marie Andersen insiste sur ce domaine : « *Jadis on se contentait de peu, aujourd’hui on veut du fluide, du beau, du bon.* » Une société qui valorise l’efficacité, la performance, au détriment de l’humain, impalpable, impossible à mesurer. Où l’exigence porte partout, même là où elle peut nuire.

La thérapeute souhaite que chacun, pour aller mieux, reprenne les

choses à la base. Tout commence par l’écoute. Elle a sa propre méthode, baptisée “0-1-2”. Le degré zéro, le plus courant, est celui dans lequel nous baignons chaque jour. Le babil que nous dévidons au quotidien. Nous ne sommes alors attentifs à rien, ni à nous-mêmes, ni à notre discours. Nous meublons le silence de choses insignifiantes.

Le stade suivant, le niveau 1, est celui du “je”. L’attention du locuteur est centrée sur lui-même, sa propre personne et ce qu’il a à exprimer. Ici se situe le nœud du problème : pour écouter l’autre, il faut d’abord s’écouter, apprendre à comprendre ses propres émotions. Interroger ses sens pour savoir ce que l’on ressent, même et surtout si l’on n’a pas été encouragé à le faire enfant. La connaissance de ses émotions permet de les contrôler, rappelle la thérapeute.

**“Apprendre à se parler  
sauve des relations”.  
Il faut chercher à sortir  
des non-dits qui blessent.**

Le niveau 2, plus délicat à atteindre, est celui de la relation à l’autre. Puisqu’on ne parle pas juste pour se raconter soi-même, il faut apprendre à déplacer le curseur vers cet autre que l’on veut atteindre, résume la thérapeute. Adapter son discours pour se faire comprendre. Allier respect et efficacité, s’enraciner dans la complexité de la relation humaine.

« *Apprendre à se parler sauve des relations*, souligne la psychologue. *Sinon, elles se cristallisent et s’abîment.* » Pour elle, trop de couples se brisent sur ces silences, ces non-dits ou ces mots qui blessent. Ces drames humains, elle les vit dans sa pratique quotidienne depuis près de quarante ans, accompagnant des individus, des couples dans leur chemin de vie. Elle les aide à faire le point, à



*Parents, éteignez vos portables,  
le dialogue avec vos enfants  
commence par une écoute attentive.*

## Tendances



voir clair en eux-mêmes. Un processus de prise de conscience et de guérison éclairé par les mots.

Le "développement personnel" qu'on nous vend à grand renfort de guides pratiques et de "coachs de vie" fait ici place à l'épanouissement individuel et professionnel, en tant qu'individu, époux, parent... À l'heure du "tout, tout de suite", Andersen revendique la nécessité de prendre le temps de vivre ensemble, non plus seulement de se côtoyer, d'être là au même moment, au même endroit. Elle remet de l'humain, de l'affect dans cet âge désincarné où l'on peut rompre par texto. Le non-verbal est primordial, rappelle-t-elle. Le ton sur lequel on dit les choses, la mine que l'on affiche sont essentiels. Chacun lit dans l'autre, on adapte son comportement. Et d'insister sur l'aspect délétère des écrits express auxquels nous

### Des clés à notre disposition pour devenir un parent plus ouvert, un ami plus attentif...

recourons trop souvent. Elle restitue des histoires dramatiques de rupture amoureuse par textos interposés. L'escalade, avec des propos plus faciles à lâcher par écrit qu'en face à face. Les silences sur lesquels on ima-

gine n'importe quoi. Ces malentendus évitables qui dégénèrent et mettent en péril les relations.

**Au fil des pages on retrouve des comportements familiaux.** Ceux des autres, et parfois les siens. Ces formules toutes faites qui blessent ou portent un sens bien différent de l'intention du locuteur. Ces mots dont on croit qu'ils soulagent mais qui plombent. Les repères essentiels sont mis en perspective. Le plaisir et l'intérêt égo-centrés se confrontent à l'utilité, à la responsabilité et au lien.

La psychologue met ses clés à notre disposition. Pour être un meilleur parent – chose ô combien difficile. Un meilleur ami, vraiment attentif, ouvert, disponible. Chacun y piochera de quoi se conforter ou s'améliorer. Si certains paragraphes peuvent faire sourire, d'autres frappent par leur justesse. Nous font revivre des moments, des sensations. Nous restituent l'immense pouvoir des mots, que nous avons trop tendance à négliger. ●

Marie-Antoinette Cassin



**Tout s'arrange avec des mots,**  
de Marie Andersen,  
Hugo Doc,  
288 pages, 17 €.