

#### Parler de soi, mais jusqu'où ?

Aujourd'hui, je veux vous raconter une histoire vraie. Les noms et les détails ont changé, mais l'histoire est réelle.

C'était il y a quelque temps, à un congrès à Nantes. Un congrès, c'est une grande réunion, avec beaucoup de personnes. Le thème du congrès était : *Vivre et communiquer ensemble*. Pendant cet événement, chaque personne devait se présenter rapidement devant tout le monde. Il y avait environ 100 personnes dans la salle. Quand est arrivé le tour d'Émilie Dubois, 32 ans, assistante médicale à Lyon, tout le monde pensait qu'elle allait dire quelque chose de simple. Mais ce qu'elle a dit a surpris tout le monde.

Elle a dit : « Bonjour, je m'appelle Émilie. Je suis née à Lille, j'ai grandi à Toulouse et maintenant, je vis à Lyon, dans un petit appartement avec mon chat, Biscotte. Je suis célibataire, après une relation difficile. J'ai une sœur à Londres, mais on ne parle pas beaucoup. Avec mon père, ce n'est pas facile non plus. L'année dernière, j'étais très malade. Je n'ai pas pu travailler pendant plusieurs mois. C'était une période difficile, mais j'ai aussi appris à voir la vie autrement. Maintenant, je me sens mieux, dans mon corps et dans ma tête. Mais cette période a causé des problèmes d'argent. C'était parfois très stressant. Aujourd'hui, ça va mieux, et je suis heureuse d'être ici avec vous. »

Après ça... silence dans la salle. Certaines personnes étaient gênées. Personne ne savait quoi dire. Émilie souriait. Elle était fière de sa présentation. Mais certaines personnes ont pensé que c'était trop. Trop long. Trop personnel. Trop intime.

Alors, on peut se poser des questions :

Est-ce qu'on doit dire tout ça quand on se présente ? Est-ce que c'est normal de parler autant de sa vie à des inconnus ? Et que dire après ? « Merci Émilie » ? « Bravo pour ton courage » ?

Parler de soi, c'est compliqué. Pour certaines personnes, c'est facile. Pour d'autres, c'est très difficile. Il y a des gens qui aiment parler d'eux, raconter leur vie, leurs émotions. Et d'autres qui n'aiment pas ça. Ils préfèrent écouter. Ou ils ne savent pas quoi dire. Ou ils ont peur d'en dire trop... ou pas assez.

Mais « parler de soi », qu'est-ce que ça veut dire ? Est-ce que ça veut dire parler de son enfance ? De sa famille ? De ses problèmes ? Est-ce qu'il faut tout dire ? Ou on peut choisir ? Et est-ce qu'on parle de soi de la même manière dans tous les pays ? Non, pas du tout.

En France, par exemple, beaucoup de gens ne parlent pas facilement d'argent, de santé ou de religion. Mais ils peuvent parler de politique, de leur vie de couple ou de leurs problèmes... parfois dès la première rencontre. Dans d'autres cultures, c'est différent : on peut dire combien on gagne, ou parler d'une opération à l'hôpital, mais pas de ses émotions ou de ses problèmes personnels. Et bien sûr, chaque personne est différente aussi.

Et moi, est-ce que je parle facilement de moi ? Eh bien... ça dépend. Si je suis à l'aise, si je fais confiance à la personne en face, si elle m'écoute vraiment... alors oui. Mais parfois, même avec des gens très proches, je n'y arrive pas. Je ne trouve pas les bons mots. J'ai peur de ne pas être comprise. Ou je pense que ce n'est pas le bon moment. Mais parfois, je parle beaucoup sans le prévoir !

Comme prof de français, je demande souvent à mes élèves de parler d'eux. Se présenter. Dire ce qu'ils aiment, ce qu'ils veulent, ce qu'ils ont vécu. Et je vois bien que ce n'est pas facile pour tout le monde. Alors on commence avec des phrases simples : « Je suis né à Berlin », « J'habite à Paris », « Je suis marié », « J'ai deux enfants ». Puis on ajoute un peu plus : « J'ai un frère et une sœur », « Je suis enfant unique », « Je m'entends bien avec ma

mère ». Et ensuite, on parle des souvenirs, des rêves, du travail, des études : « Je travaille dans une école », « Je rêve de voyager autour du monde », « J'ai eu une période difficile », « Je suis fier de moi ». Dans mes cours, je vois trois types de personnes. Tout d'abord, les discrets. Ils parlent peu. Ils répondent « oui » ou « non » et ne racontent pas leur vie. Il y a aussi les bavards. Ils racontent tout, à tout le monde. Ils aiment partager. Ils disent souvent : « Moi, je... » Et enfin, il y a ceux qui posent des questions très personnelles, sans comprendre que ça peut gêner. Comme : « Tu gagnes combien ? », « Pourquoi tu n'as pas d'enfant ? ». Et si on ne répond pas, ils sont surpris !

Moi, je pense que parler de soi, c'est comme cuisiner. Il faut choisir les bons ingrédients, et la bonne quantité. Un peu de sincérité, un peu de pudeur... et beaucoup d'écoute. Et vous ? Quelle est la dernière fois où vous avez parlé de vous... vraiment parlé ? À qui ? C'était comment ? Et si vous deviez choisir une seule chose à raconter sur vous... ce serait quoi ?

*The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com), [frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com) - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>*



*Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License*