

Parler de soi, mais jusqu'où ?

Je vais commencer cet épisode par une anecdote — attention, les noms ont été changés, et le contexte aussi, mais l'histoire reste vraie.

Pendant le dernier congrès « Vivre et communiquer ensemble », organisé à Nantes, les participants devaient se présenter brièvement devant une centaine de personnes. Quand est venu le tour d'Émilie Dubois, 32 ans, assistante médicale à Lyon, tout le monde s'attendait à une présentation classique. Mais ce que la salle a entendu ce jour-là a interpellé plus d'un participant.

« Bonjour, je m'appelle Émilie, je suis née à Lille, j'ai grandi à Toulouse et aujourd'hui, je vis à Lyon, dans un petit appartement avec mon chat Biscotte. Je suis célibataire, après une relation sentimentale un peu compliquée... J'ai une sœur qui réside à Londres, on ne se parle pas souvent, et avec mon père... disons que nos rapports sont tendus. L'année dernière, j'ai eu de graves problèmes de santé. J'ai été arrêtée pendant plusieurs mois. Ma maladie m'a beaucoup affectée, mais elle m'a aussi permis de voir la vie autrement. Je peux dire aujourd'hui que je me sens mieux, tant physiquement que mentalement. Cela dit, cette période a entraîné des difficultés financières. Les fins de mois étaient parfois angoissantes. Mais bon, aujourd'hui, je vais bien, et je suis heureuse d'être ici parmi vous. »

Un silence. Une gêne dans la salle. Quelques toux, des regards vers le sol. Émilie, elle, souriait sincèrement, fière de sa présentation. Mais certaines personnes ont trouvé ça... trop. Trop long, trop personnel, trop intime.

Est-ce qu'on est censé parler de tout ça devant une salle remplie d'inconnus ? Est-ce que c'est normal de dire aussi vite autant de choses sur soi ? Et qu'est-ce qu'on est censé répondre après ça ? « Merci Émilie » ? « Bravo pour ton courage » ?

Ce qui est sûr, c'est que parler de soi, c'est un sujet complexe. Pour certains, c'est très facile. Pour d'autres, c'est une montagne. Ça veut dire que c'est très difficile, que c'est un challenge. Il y a ceux qui ont toujours quelque chose à raconter. Qui aiment parler d'eux, partager leur vie, leurs souvenirs, leurs émotions, leurs pensées. Et il y a ceux qui n'aiment pas ça du tout. Qui préfèrent écouter. Qui ne savent pas par où commencer. Ou qui ont peur d'en dire trop. Ou pas assez.

Mais qu'est-ce que ça veut dire, au fond, « parler de soi » ? Est-ce que ça veut dire parler de son enfance ? De sa famille ? De ses problèmes ? Est-ce qu'il faut raconter la vérité, toute la vérité ? Ou on peut choisir ce qu'on dit ? Et surtout... Est-ce qu'on parle de soi de la même manière dans tous les pays ? Eh bien, non.

Les Français, par exemple, ont souvent une certaine pudeur quand il s'agit de parler d'argent, de santé ou de religion. Mais ils peuvent facilement parler de politique, de leur couple, de leurs difficultés existentielles... parfois dès le premier rendez-vous. Dans d'autres cultures, c'est l'inverse : on peut raconter en détail ses opérations chirurgicales ou son salaire annuel, mais jamais on ne parlera de ses émotions profondes ou de ses problèmes de couple. Et bien sûr, il y a aussi les différences individuelles.

Et puis aujourd'hui, avec les réseaux sociaux, on voit des personnes partager des choses très intimes, très personnelles, très rapidement... Ce qu'elles ne feraient pas dans la vraie vie. Un post Instagram peut commencer par : « Aujourd'hui, j'ai décidé de vous parler d'un moment très difficile de ma vie... »

Mais est-ce que ça, c'est vraiment « parler de soi » ? Ou est-ce que c'est se raconter pour être vu, pour être entendu, pour être consolé ou validé ? Est-ce que c'est une forme de sincérité, ou est-ce que c'est une stratégie ? Et est-ce que c'est grave, au fond, d'avoir une

stratégie ?

Il y a aussi les silences. Ce qu'on ne dit pas. Ce qu'on ne veut pas dire. Ce qu'on garde pour soi. Et parfois, ce silence en dit beaucoup. Beaucoup plus qu'un long discours.

Et moi, alors ? Est-ce que je parle de moi facilement ? Eh bien, ça dépend. Si je suis à l'aise, si j'ai confiance, si la personne en face de moi m'écoute vraiment... alors oui. Mais parfois, même avec des gens très proches, je bloque. Je ne trouve pas les mots. Ou j'ai peur de ne pas être comprise. Ou je me dis que ce n'est pas le bon moment. Mais j'avoue que parfois, je suis surprise de ce que je raconte, sans vraiment l'avoir prévu. Comme cette fois où, à la pause d'un atelier, une personne m'a simplement demandé : « Et toi, tu es contente d'avoir quitté la France ? » Et vingt minutes plus tard, je parlais de mon premier boulot, de mon divorce, de ma passion pour les polars... et même du prénom de mon chat. Tout ça entre le café et les petits biscuits.

En tant que prof de français, j'invite souvent mes élèves à parler d'eux. À se présenter. À raconter leur histoire. À exprimer leurs goûts, leurs envies, leurs souvenirs. Et je vois bien que ce n'est pas facile pour tout le monde.

On commence souvent par des choses simples, presque automatiques : « Je suis né à Berlin », « J'ai grandi à la campagne, près de Milan », « J'habite à Paris », « Je vis seul », « Je suis en colocation », « Je suis marié », « J'ai deux enfants »... Et puis on élargit un peu : « J'ai un frère et une sœur », « Je suis enfant unique », « Je m'entends bien avec ma mère, mais pas avec mon père ». Les souvenirs arrivent ensuite : « Quand j'étais adolescent, j'étais très timide », « Je faisais du sport tous les jours », « J'ai eu une crise familiale à 16 ans, comme beaucoup... ». Puis, on aborde ce qui nous construit aujourd'hui : nos études, notre métier, nos projets, nos rêves, nos épreuves. « J'ai fait des études de droit », « Je travaille dans une école », « Je rêve de faire le tour du monde », « J'ai traversé une période difficile », « Je suis fier d'avoir réussi malgré les obstacles ».

Dans mes cours de français, je vois parfaitement la différence entre les personnalités. Il y a les discrets, les réservés. Ceux qui n'aiment pas se dévoiler. Ils répondent aux questions par "oui" ou "non", et changent rapidement de sujet. Ils gardent leur histoire pour eux. Il y a aussi les bavards. Ceux qui racontent tout, à tout le monde. Leurs souvenirs d'enfance, leurs problèmes, leurs rêves, leurs douleurs, leurs recettes préférées. Ils aiment partager. Ils aiment qu'on les écoute. On les reconnaît facilement : ils commencent leurs phrases par « Moi, je... ». Et puis il y a une autre catégorie. Ceux qui posent des questions très personnelles... sans se rendre compte que ça peut mettre mal à l'aise. « Tu gagnes combien ? » « Pourquoi tu n'as pas d'enfant ? » « Tu es toujours célibataire ? » Quand on ne répond pas, ils sont surpris, parfois vexés. Ils ne voient pas où est le problème.

Vous savez quoi ? 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 surtout, il faut trouver le bon moment. Le bon cadre. La bonne personne. Alors, je vous pose la question : Quelle est la dernière fois où vous avez parlé de vous... vraiment parlé ? Et 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, frenchcarte@gmail.com - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License



www.frenchcarte.com