



« Comment faire taire gentiment les gens qui parlent sans arrêt? Ma voisine est une très bonne personne, ouverte, généreuse. Elle a un gros défaut, elle parle tout le temps et ne sait pas écouter. Résultat: je m'arrange pour l'éviter à tout prix »

# Couper court aux bavards

**D**es courriels nous interrogent régulièrement sur l'incapacité de certaines personnes à prendre conscience de la manière dont elles dialoguent avec les autres. Typiquement, on peut les repérer quand ils emploient la phrase: «J'espère que je ne vous dérange pas?» N'attendant pas la réponse, le bavard se met alors à raconter, à parler sans s'arrêter, sans manifester d'intérêt pour la réaction de l'interlocuteur. Souvent, il ignore les signaux qui lui sont envoyés et prend l'autre en otage. Maintenir un flot de parole peut lui sembler essentiel pour maintenir la relation. Il peut se sentir rassuré lorsqu'il parle, car le silence l'angoisse.

Le bavard est parfois un grand intellectuel qui a des connaissances étendues dans de nombreux domaines. Ce peut être aussi une personne très bonne et très ouverte, comme la voisine de notre correspondante. Ce qui manque souvent à ces gens, c'est l'empathie, c'est-à-dire la capacité de se mettre un peu à la place de l'autre, d'imaginer que ce n'est ni le bon moment, ni le bon endroit pour avoir une longue conversation. Ils ne perçoivent pas les signaux envoyés, les soupirs, les manifestations d'irritation, les tentatives visant à interrompre le monologue pour placer un mot. Ces bavards manquent fréquemment d'estime de soi, cherchant à être reconnus et à créer des contacts avec leur entourage. Malheureusement, ils sont souvent rejetés ou fuis.

## Gérer ces situations

1. Il est important de comprendre que, le plus souvent, ces personnes cherchent le contact, le lien avec les autres. Elles ne sont pas conscientes de l'effet qu'elles produisent.
2. S'il s'agit d'une personne que l'on apprécie et avec qui on désire passer du temps, il est nécessaire de trouver des moyens bienveillants de l'interrompre,



par un geste: comme de poser la main sur son bras et lui dire: «Je t'interromps, je voudrais te répondre!»

3. Lorsqu'il s'agit d'une personne très proche, conjoint, ami, il est utile d'aborder le problème avec clarté et de chercher ensemble des solutions.

4. Il y a aussi des «cas désespérés». Lorsque la personne a utilisé ce mécanisme durant de longues années, il lui est difficile de modifier son comportement. On peut alors limiter le temps

passé ensemble ou planifier des activités telles que concerts, séances de cinéma, moments de méditation, pendant lesquelles la personne ne parlera pas, mais qui pourront permettre d'être ensemble.

5. Privilégier la communication écrite: SMS, courriels, lettres et cartes.

## Apprendre à écouter

Un vieux pasteur disait dans son sermon: «Le créateur nous a donné deux

oreilles et une bouche, c'est bien parce qu'il voulait qu'on écoute deux fois plus qu'on parle!» Pourtant, écouter est loin d'être simple. Cela demande d'être attentif, disponible, de se centrer sur l'autre et mettre de côté ses soucis pour réellement l'«entendre». C'est aussi créer un climat qui traduit l'acceptation de l'interlocuteur et c'est apprendre à retenir ce que l'on voudrait dire pour le laisser terminer ses phrases. Lorsqu'une personne se sent

vraiment écoutée, elle le vit comme un cadeau qui lui est fait. Elle peut alors s'ouvrir, elle se sent reliée à un autre être humain.

## L'association romande AKOUO

Consciente de l'importance de l'écoute dans le monde d'aujourd'hui, Myriam Rudaz a créé avec d'autres AKOUO\*, qui signifie en grec «entendre». Depuis 1995, dans tous les cantons romands, l'association propose des journées de sensibilisation et des parcours de formation pour le grand public (en groupes de douze personnes, dix fois deux heures ou sept fois trois heures), qui permettent une formation théorique et pratique à l'écoute, favorisent l'acquisition d'une attitude d'écoute centrée sur la personne et non sur le problème. Elles donnent aux participants la possibilité de découvrir, d'expérimenter et de mesurer sur soi l'effet produit par cette manière d'être.

On ne peut pas obliger quelqu'un à écouter. Ecouter, c'est un choix: le choix d'ouvrir son cœur, d'accepter l'autre. Ecouter c'est un art de vivre. A vous, chère correspondante, nous souhaitons un bel été et peut-être la possibilité d'un parcours AKOUO avec votre voisine, et à chacun de vous, amis lecteurs, une très belle semaine.

Avec la collaboration de Barbara Dobbs

\* Renseignements au 079 340 4616 ou sur [www.akouo.ch](http://www.akouo.ch)

## POUR ALLER PLUS LOIN

### ► A lire

«L'écoute, une voie vers la confiance», Alain Cornély, Le Souffle d'Or.

«L'écoute», Maurice Bellet, Desclée de Brouwer.

«L'écoute - Attitudes et techniques», Jean Artaud, Chronique Sociale.

«Pratiquer la bienveillance. Par l'écoute active et l'empathie», Xavier Cornette de Saint Cyr, Jouvence.

## «BÉBÉ BLUES»



UNE SÉRIE DE RICK KIRKMAN ET JERRY SCOTT

