



« Le silence est fait de paroles que l'on n'a pas dites. » Marguerite Yourcenar

## MOTS TUS ET BOUCHE COUSUE

Ils pèsent leur poids de culpabilité et de rancœur, nous râpent la gorge et nous pourrissent la vie. Les mots qu'on n'ose pas dire, s'ils nous embuent l'esprit, sont surtout révélateurs de notre peur de l'autre et de nous-mêmes.

texte Sidonie Bertin

Parler des mots qu'on ne dit pas : facile à dire ! Ces petits mots de rien qui, si souvent, restent coincés tout au fond de la gorge, et qui pourtant résonnent de toute leur puissance dans nos têtes. Les "je t'aime", les "pourquoi", les "je voudrais", les "je pars", les "j'exige" et tous les souhaits et autres émotions qui restent à l'état de non-dits, avortons d'une communication défaillante, champions ès création de remords. Pourquoi ne passent-ils pas l'épreuve de la langue ? Pourquoi préfèrent-ils se lover dans cette trachée étroite, où leur accumulation finit par étouffer celui ou celle qui les abrite ? Maudits mots non dits, générateurs de maux qui les dépassent.

« A chaque fois que je vais le voir, je me promets de lui dire tout ce que j'ai sur le cœur et, à chaque fois, je repars épuisée de ne pas avoir su m'exprimer », résume Marie qui, de bonne résolution en promesse à elle-même non tenue, s'étirole dans le non-verbalisé. De retour chez elle, la voici aux prises avec la culpabilité, insidieuse et dévorante : les "j'aurais dû" rivalisent alors avec les "tu es nulle". Et le travail de sape est engagé, efficace celui-là.

### peurs

S'il s'observe le plus fréquemment dans le couple, le phénomène s'incruste aussi sans distinction dans la vie sociale, professionnelle, familiale. « Les choses qu'on n'ose pas dire sont souvent liées à la peur du rejet de l'autre, à la peur de ne pas être reconnu dans sa demande, à la peur de décevoir, d'être critiqué ou d'encaisser un refus », explique la psychologue fribourgeoise Eva Zimmermann. Et, plus ce qu'on a à dire relève de l'intime, moins on franchit le cap de la verbalisation. Un phénomène qui s'amplifie lorsque l'on a déjà vécu des expériences déroutantes avec la personne à qui l'on s'adresse : « Si elle a déjà eu des critiques à notre égard, ou si elle a pu être méchante par le passé, on devient de plus en plus attentif et on parle de moins en moins. Plus le risque est grand que l'autre puisse nous rejeter, se fâcher,

nous ridiculiser, plus nous évitons de dire », ajoute la psychothérapeute. Inversement, plus la confiance en soi et dans l'autre est grande, plus le dialogue est facilité. « Tout repose sur l'estime de soi. Si je pense que je suis bien comme je suis, j'oserai exprimer des choses. Si, au contraire, j'ai peur d'affronter quelqu'un qui ne partagera pas mon opinion, je me tais. »

### implicite

Ces paroles dont on aimerait arrondir les angles afin qu'elles trouvent leur voix, afin qu'elles n'écorchent ni la gorge ni l'oreille, touchent aux grands domaines des émotions, des reproches, des demandes, de la sexualité et des limites. « C'est dans ces différents registres que je remarque le plus de blocages chez les gens », constate la sexologue et conseillère conjugale Laurence Dispaux, par ailleurs psychologue et psychothérapeute à Morges. La peur de se sentir honteux ou coupable, qui se rencontre davantage chez les femmes que chez les hommes, peut entraîner bien des frustrations, sexuelles notamment. « Nombreuses sont celles qui ne savent pas mettre des mots sur leurs désirs parce que, dans leur imaginaire, elles associent cela au comportement d'une salope ou d'une putain. » Résultat : de grands fantasmes inassouvis et une montagne de reproches larvés envers ce partenaire qui ne comprend rien. Qui ne sait pas interpréter un battement de cils, un sourire en coin, une position lascive... Qui n'entend pas les paroles de la chanson d'Yves Duteil : « Et c'est parfois dans un regard, dans un sourire, que sont cachés les mots qu'on n'a jamais su dire ». Qui ne correspond pas à cette définition du mari idéal fournie par l'écrivain français Armand Salacrou : « On reconnaît un mari bien dressé à ce qu'il comprend à demi-mot ce que sa femme ne dit pas ». Sauf que, à toujours espérer que l'autre devine un sentiment à travers un regard, on risque bien de plonger à la fois dans l'azur de ses yeux et dans l'abîme de l'incompréhension mutuelle. Jusqu'à se fracasser contre le chaos du silence. ■