



Prendre la parole, s'exprimer, communiquer

Antoinette Vonlanthen

C'est une erreur flagrante que d'assimiler la science à la raison pure et à la logique, comme l'art à l'intuition et à l'émotion.
A. Köstler, *Le cri d'Archimède : art de la découverte*, 1965

Dans notre vie, l'expression par la parole joue un rôle fondamental. Parvenir à exprimer ses goûts, ses dons, ses talents et ses découvertes et arriver à exprimer ses idéaux fondent le bonheur. S'exprimer par la parole, les gestes ou l'art est essentiel pour l'épanouissement et la santé tant physique que psychologique. Comme nous vivons dans un réseau énergétique qui capte, enregistre et qui transmet, tout dans nos vies est expression. Nos pensées, nos émotions, nos sensations rayonnent vers l'extérieur. Les maladies témoignent des blocages dont souffre notre expressivité. Taire sa force expressive équivaut à taire sa force de vie, à la mutiler.

La parole est un mouvement corporel, donc physique. Elle vibre par sa sonorité, par le clignotement du « verbe ». La parole résonne, fait frissonner, elle fait réfléchir, elle transporte un message, elle calme, rassure. Le verbe, c'est la parole qui donne du sens, pour autant qu'elle soit authentique et non pas diplomatique. Elle est expressive au lieu d'être dépressive. De plus, le regard peut être faux, l'attitude aussi, mais la voix révèle les émotions.»

Or, aujourd'hui, tout est fait pour que la parole régresse constamment. Bien que les nouvelles techniques de communication électronique soient pratiques, la parole se perd au profit d'un langage abrégé et froid. Des millions de personnes sont écartées, voir expulsées du monde du travail parce que l'absence énergétique du timbre de la voix ne stimule plus les interactions humaines. La présence des autres nous stimule ou nous déprime. Lorsqu'elle nous stimule, elle nous ranime dans notre propre vie. Ensemble, nous créons une vie encore plus vibrante.

Comment travailler l'expression

Ne restez pas dans vos habitudes, parlez. Parlez au boulanger, au boucher, à des visiteurs dans les musées. Même si vous les « embêtez ». Ce n'est pas grave. Vous leur donnez l'occasion de se sentir « en pleine vie ». Réglez vos affaires, vos conflits en personne, ou au téléphone. Aux personnes auxquelles vous faites confiance, parlez de ce que vous ressentez, sortez de votre timidité, philosophez, créez des visions, des projets, organisez des rencontres. Si l'on vous demande comment vous allez, répondez chaque fois de manière différente : une fois en

vous lamentant, une fois en vous réjouissant de parler de ce qui vient de vous arriver, une autre fois en ne répondant que brièvement. Expérimentez ! N'ayez pas peur de ne pas plaire.

Les alibis, ou les excuses, pour ne pas s'exprimer et communiquer

L'authenticité, la créativité, la maîtrise et la discipline, quatre qualités sur lesquelles nous avons à méditer chaque jour afin d'éviter les raisonnements qui entravent notre liberté d'expression :

Alibi 1. « Je n'ai pas le temps ! »

Explication : « Je n'ai pas le temps de me construire. Je suis trop occupé à nourrir mes dépendances et trop occupé pour briser mon schéma de comportement »

Alibi 2 : « Il y a trop de gens qui dépendent de moi, j'ai trop de responsabilités »

Explication : « Être le sauveur apporte de nombreuses gratifications inconscientes. Je suis là pour les autres et je vois le fruit de mes efforts. Ils m'aiment. J'ai de la valeur à leurs yeux, donc j'existe. »

Alibi 3 : « Si je ralentis mon rythme de vie, je ne gagnerai plus assez d'argent et mon niveau de vie va souffrir. »

Explication : « Si ma tendance va plutôt vers la destruction, autant le faire dans le confort. C'est déjà assez pénible comme ça. Alors, s'il faut en plus que ce soit inconfortable... »

Alibi 4 : « Je ne suis pas capable ! C'est au dessus de mes forces. »

Explication : « Je suis prisonnier et esclave de mes schémas répétitifs et je vois mal comment je pourrai en sortir. Rien ne me réussit. Le confort du quotidien convient mieux à mon malheur. »

Alibi 5 : « Qu'est-ce que les autres vont dire ? ».

Explication : « Si déjà l'entourage m'observe et trouve que je suis quelqu'un de spécial, il est impensable que je commence à me retirer seul, à méditer, à mieux m'alimenter, à devenir plus créatif et autonome. »

Alibi 6 : « L'expression, ce n'est pas pour moi, j'ai déjà essayé, c'est la catastrophe. »

Explication : « M'ouvrir, m'exposer, ça me terrifie. J'aime mieux me retrouver seule, quitte à mourir dans mon coin plutôt que d'avoir à confronter le regard des autres. »

Alibi 7 : « Je sais qu'une fois, je pourrais changer si je le veux ».

Explication : Je sais bien que je me raconte des histoires, mais je préfère ça que de faire face à mes difficultés réelles. »

Alibi 8 : « J'ai de la peine à imaginer un changement réel. Je suis malheureux mais je ne suis pas le seul à rater mon coup. Nous sommes tous dans le même bateau.»

Explication : « Être victime a ses avantages. Je n'ose pas revendiquer mon propre pouvoir et mes qualités. »

Alibi 9 : « Ma vie est déjà assez compliquée, j'ai déjà fait des efforts de changement, pourquoi toujours recommencer ? »

Explication : « Ces perpétuelles remises en question me dérangent. Finalement, la vie est comme elle est avec tous ses problèmes. Pourquoi faudrait-il aller jusqu'au bout dans le développement de sa personnalité ? C'est stupide. »

Maintenant, à vous de vous observer, de relire plusieurs fois ces alibis et essayez de vous convaincre de votre originalité, de votre créativité. Regardez à la loupe et la conscience tranquille, vos schémas qui mènent à l'autodestruction.

Le regard peut être faux, l'attitude aussi, mais la voix révèle les émotions.» Un jour, vous aurez assez de ce personnage de victime et vous n'aurez plus envie de perdre votre temps, afin de mieux vous connaître et laisser émerger votre source d'énergie par la parole.