



La conversation, un plaisir, une ascèse



MASKOT / PLAINPICTURE

Acte social par excellence, la conversation aigüise notre esprit, renforce les liens avec les êtres aimés, enrichit intérieurement. À condition de respecter certaines règles pour être vraiment à l'écoute.

Par **Pierre Wolf-Mandroux**

LE TERRIBLE ISOLEMENT vécu par bien des personnes âgées lors du confinement aura eu, peut-être, un mérite : nous rappeler les bienfaits de la conversation. Le retour des échanges légers et affectueux avec des êtres chers fut vécu comme une renaissance par beaucoup. « Quand on voit certaines personnes seules en Ehpad, leur corps est recroquevillé, leur tête penchée, observe le philosophe Ali Benmakhlouf, auteur de *La conversation comme manière de vivre*¹. Mais à mesure qu'on lui parle, le corps se détend, la tête se redresse. La conversation constitue bien ce lien vital aux autres. »

La conversation a aussi manqué à nombre de travailleurs privés de rencontres informelles entre collègues, durant lesquelles émergent des idées, se résout un problème, se nouent des amitiés. Beaucoup ont redécouvert sa noblesse, à une époque où les réseaux sociaux et les chaînes d'information continue polarisent les opinions. Les fruits de la conversation sont pourtant multiples. Pour Ali Benmakhlouf, elle fait prendre conscience que nous sommes des êtres profondément sociaux : « À la fin de dîners amicaux,

où se multiplient parenthèses et digressions, je me sens extrêmement bien d'avoir été en réciprocité avec des êtres qui me sont chers. » Converser est un acte d'humanité. Le philosophe, qui fut membre du Comité consultatif national d'éthique, se souvient de l'audition d'une infirmière responsable de prélèvement d'organes : « Elle devait discuter avec les familles endeuillées pour leur demander si un prélèvement était possible sur le défunt. Elle ne posait jamais directement la question – cela aurait été trop violent. Elle discutait longuement avec eux de la vie du défunt, le faisant revivre par la parole. Cela soulageait la famille. S'ils refusaient le don, elle continuait à leur parler, car ils en avaient besoin. »

Parler à bâtons rompus

La conversation s'avère aussi nécessaire à la réussite d'un projet. Ancienne ingénieure, Françoise Keller se souvient avoir été « traumatisée » par l'abandon tardif du métro Aramis, sur lequel elle travaillait. « Des ingénieurs avaient prévenu que le projet était trop compliqué. Ils n'ont pas été écoutés. Avoir des centaines

•••



● ● ●
d'ingénieurs intelligents ne sert pas à grand-chose quand il n'y a pas d'écoute. » Depuis, Françoise Keller est devenue formatrice en communication non-violente. Ses techniques, détaillées dans son livre *Et si on s'écoutait pour de vrai*², ont notamment aidé une personne à renouer avec son père, après onze ans de silence. Autre intérêt de la conversation selon Ali Benmakhlouf : elle permet d'accroître sa capacité à « réfléchir plus qualitativement sur différents sujets », bien davantage que d'acquérir un savoir. Car le simple échange d'arguments ne relève pas de la conversation – il

s'agit alors d'une discussion. Une conversation doit se faire à bâtons rompus, souvent sans sujet préalable. « On retrouve cela dans *Alice au pays des merveilles*, de Lewis Carroll, remarque le philosophe. C'est un livre sur l'art de la conversation : Alice parle de tout au gré de ses rencontres. »

Jouer sa partition

Une conversation n'est pas non plus le « babil mondain » – dit Ali Benmakhlouf – des salons de l'époque de Marcel Proust. « Ces lieux de pouvoir, où l'on cherchait à se distinguer, n'étaient pas propices à une conversation amicale qui nous

emplirait intérieurement », analyse Jean-Maurice de Montremy, cofondateur des éditions *Alma* et ancien journaliste. Et de convenir que l'émission qu'il animait sur France Culture dans les années 1990, *Panorama*, ne constituait pas non plus le lieu idéal pour cela. « Il s'agissait plus souvent de morceaux d'éloquence entre les invités. Ils émettaient des idées mais venaient aussi pour se montrer. » Comment procédait-il pour éviter que l'ego ne l'emporte sur l'échange ? « En leur coupant la parole ! » s'esclaffe-t-il. Pour lui, la véritable conversation se rapproche de la musique de chambre : « Chaque membre



IMCORTHAND/GETTY IMAGES

d'un quatuor a des parties précises à jouer. Le premier violon va parfois discuter de la phrase que vient d'interpréter le violoncelle. Chacun doit écouter comment jouent les autres, et cela modifie leur façon de jouer. Votre partie dépend de celle des autres. Le tout sans chef d'orchestre. » Les réseaux sociaux favorisent rarement cela, remarque-t-il : « Comment voulez-vous débattre lorsque ce qu'on affirme sur Twitter s'exprime en cinq ou dix secondes ? C'est le temps d'un coup de cymbale. »

Converser exige de se poser la question : le fait-on pour entrer en relation avec l'autre ou pour

Comment réussir à écouter

- **Accepter** de prendre le risque d'être touché par les propos de son ou ses interlocuteurs.
- **Se dire** que tous les points de vue sont entendables.
- **Prendre** le temps avant de répondre. Ne pas interrompre l'autre.
- **Réfléchir** à ce que pourrait ressentir l'autre en entendant nos propos.
- **Bien observer** à quel niveau du raisonnement se situe notre interlocuteur, s'adapter à sa position pour le rejoindre au bon endroit.
- **Être capable** de critiquer ses propres paroles ; se souvenir que l'on ne parvient pas toujours à bien dire ce que l'on aimerait dire.
- **Être prêt** à se laisser porter par les inattendus de la conversation.

le corriger ? En cas de désaccord, Françoise Keller conseille de chercher les raisons profondes qui poussent un interlocuteur à défendre aussi ardemment sa position, à être attentif à cet « élan vital » qui l'habite. De même, si cette personne nous parle d'une passion que nous ne partageons pas, comme son inclination pour un club de foot, il est enrichissant de lui demander d'où elle lui vient. Ali Benmakhlouf recommande, lui, de toujours garder son sang-froid : « C'est le conseil de la chenille à Alice dans *Alice au pays des merveilles* ! »

Laisser de la place

Françoise Keller invite à ne critiquer ni la personne ni le sujet, à ne pas juger la conversation « nulle ». En revanche, l'on peut dire préférer aborder des sujets qui nous procurent de la joie : « Cela demande du courage mais peut réserver de bonnes surprises, la personne en face éprouvant parfois la même chose. » La conversation implique de prendre l'autre en considération. « L'esprit de la conversation consiste bien moins à en montrer beaucoup qu'à en faire trouver aux autres », écrivait La Bruyère. « Son art repose sur la conviction que l'autre peut

nous enrichir, qu'une vérité plus grande peut surgir de cette rencontre », abonde Dominique Cupillard, prêtre qui a réfléchi sur la conversation spirituelle. Et, malicieux, fait remarquer : « Le lieu le plus propice de la rencontre, la Bible l'enseigne, reste... le désert. J'aime ce conseil du père Jean Sullivan : "Portez en vous un désert, pour une vraie rencontre." Nous sommes toujours trop encombrés quand nous entrons en conversation. » Dans les Évangiles, la parole de Jésus n'est jamais « autoritaire » mais adaptée à chaque personne rencontrée pour lui « redonner goût à la vie ». « Jésus donne la parole avant de parler et la redonne ensuite. Jamais il ne se déroba », rappelle Dominique Cupillard qui, en bon jésuite, estime qu'une conversation ne peut réussir sans l'aide de Dieu, « présent par son Esprit en chacun des interlocuteurs. Saint Ignace de Loyola insiste sur le silence et l'écoute, sur l'importance de se décentrer de soi pour écouter Dieu et la manière dont Dieu parle en l'autre. » Le christianisme implique la présence d'un autre en soi, Dieu. Avec qui nous sommes, aussi, appelés à converser. ■

1 Éd. Albin Michel, 252 p. ; 16,90 €.
2 InterÉditions Poche, 264 p. ; 7,90 €.