

C'est décidé...

J'AI DE LA CONVERSATION

Parler, discuter, échanger est un art qui se cultive. Pour en maîtriser les codes, nous avons sollicité trois experts. Leurs conclusions tiennent en trois mots : tout est affaire de passion, de concentration et d'écoute.



© Sarah Mazzetti pour *Vraiment*.

1. Je questionne sur les passions

« Plutôt que de saluer un collègue d'un rapide "Salut, ça va ?", on peut peut-être s'arrêter deux minutes pour lui demander : "Alors, comment vas-tu aujourd'hui ?" », suggère Fanny Auger, directrice de The School of life¹ (littéralement « l'école de la vie »), un institut parisien qui propose d'aborder les petites choses du quotidien à travers une approche mêlant culture générale, philosophie et psychologie positive. Ses cours sur le thème « Comment avoir de meilleures conversations » font un tabac. « Je me bats, poursuit-elle, contre ces petites expressions très codifiées qui plombent toutes nos conversations. Des phrases comme "Quoi de neuf ?", "Qu'est-ce que tu deviens ?" n'apportent pas grand-chose. En remettant de l'intention dans ce que nous disons, nous pouvons changer notre manière d'être et de ressentir les choses au quotidien. Moi, j'invite plutôt les gens à poser une question qui va connecter, telle que "Qu'est-ce qui t'anime en ce moment ?" ou "Qu'est-ce qui t'inspire ?". Cela donne beaucoup plus d'impulsion à la conversation : votre interlocuteur va parler tout de suite de choses positives, vous raconter par exemple son dernier ou son prochain voyage, le dernier film ou livre qu'il a adoré. Souvent, j'aime bien relancer avec "Et alors, comment tu t'es senti ?", "Et qu'est-ce que cela t'a fait ?", afin que la personne revienne à quelque chose de plus personnel, plus émotionnel, plus profond. Il y a aussi la question "Tu fais quoi dans la vie ?", qu'on n'a pas forcément envie d'entendre un samedi soir à un dîner. D'abord, elle peut être embarrassante pour les personnes qui sont au chômage ou fraîchement retraitées. Et puis tout le monde n'a pas envie de parler de son métier : si vous êtes médecin, ce n'est pas forcément agréable que quelqu'un vienne vous parler de ses petites maladies. Là encore, je préfère questionner sur les passions, sur ce qui fait vibrer l'interlocuteur, plutôt que de le réduire à sa profession. De manière générale, je regarde vraiment la personne. J'essaie aussi de

ne pas lui couper la parole, de lui laisser le temps de terminer son propos. La conversation est une compétence qui se travaille tout au long de la vie. »

¹ www.theschooloflife.com/paris

2. Je me concentre sur la conversation et rien d'autre

« Grâce à l'apparition du digital, il y a dix ou quinze ans, nous n'avons jamais eu autant de moyens de converser, que ce soit par SMS ou via les applications WhatsApp ou Skype. Mais le problème, c'est que nous ne savons pas encore bien les maîtriser, regrette Guillaume Villemot, auteur² et fondateur, depuis 2013, du Festival des conversations, organisé chaque année en présence de nombreuses personnalités. Plutôt que d'utiliser ces objets – portables, ordinateurs – à bon escient, nous en devenons parfois esclaves. Les restaurateurs le disent bien : à leurs tables, la plupart des couples ne dînent plus à deux, mais souvent à trois ou quatre avec leurs téléphones portables, qui sont devenus des sortes de doudous technologiques. Pour avoir de vraies conversations, il faut accepter de ne faire qu'une chose à la fois, être pleinement à ce que l'on fait sans se laisser distraire par un écran. Le bavardage reste superficiel, mais la conversation suppose une générosité, un engagement envers

« Le bavardage reste superficiel, mais la conversation suppose une générosité, un engagement envers l'autre »

Guillaume Villemot, fondateur du Festival des conversations

l'autre. Converser, étymologiquement, signifie "faire avec" : il s'agit de construire quelque chose ensemble, d'avoir une certaine profondeur dans l'échange. Il y a des lieux particulièrement propices à la conversation, qui aident à prendre son temps sans se laisser distraire par d'autres sollicitations : les jardins où l'on peut déambuler, ou bien les voyages en voiture. L'appli de covoiturage BlaBlaCar ne s'appelle pas comme cela par hasard. Côte à côte pendant plusieurs heures, il est plus facile de se laisser aller à la discussion. On peut aussi s'inspirer d'autres cultures. Au Maroc, par exemple, ►

► on sait très bien démarrer une conversation. Même un rendez-vous professionnel s'amorce par une sorte de rituel, durant lequel on prend des nouvelles de la famille de chacun, en écoutant vraiment les réponses, ce qui permet d'orienter la conversation en fonction de l'humeur de son interlocuteur. Le secret d'une bonne conversation, c'est de se laisser du temps, de rester ouvert à la surprise. On ne sait jamais où elle nous mènera, c'est ce qui en fait sa richesse.»

► **Osez les conversations**, Guillaume Villemot, Eyrolles, 160 pages, 12 €

3. J'ose parler à des inconnus

«Lorsque j'étais plus jeune, j'éprouvais un grand stress lié au regard de l'autre. Commencer à discuter avec un inconnu ou bien prendre la parole dans un groupe était très difficile pour moi, se souvient Nicolas Pène, ancien grand timide et aujourd'hui formateur en développement personnel¹. Entre 20 et 30 ans, j'ai dû déménager plusieurs fois dans des villes où je ne connaissais personne et ma difficulté à lier conversation devenait alors très handicapante. Je n'osais pas aller vers les autres, j'avais du mal à recréer des liens amicaux. Je me suis fait violence pour sortir de ma zone de confort. Je me lançais des petits défis: par exemple, aller à une fête où je ne

connaissais personne et discuter pendant une heure avec des inconnus, ou bien parler un peu avec les commerçants de sujets anodins. Pour entamer la conversation, il faut d'abord oser rentrer en contact avec l'autre, vaincre petit à petit sa peur du rejet, commencer par des situations sans enjeu. Peu à peu, des cas jusque-là inconfortables le deviennent moins et on prend confiance. On peut alors essayer de nouer des conversations dans des sphères où l'enjeu est plus important, au travail ou dans sa vie personnelle.

Le sujet de discussion le plus intéressant pour une personne, c'est elle-même. On peut s'intéresser à son passé, à ses projets. Bien sûr, il faut savoir doser ses questions en fonction de la réaction de l'autre, faire marche arrière s'il se renferme ou semble mal à l'aise. Pas besoin de parler beaucoup: un bon communicant, c'est 20% de parole et 80% d'écoute. Aujourd'hui, la conversation, pour moi, est devenue une force car je me suis beaucoup entraîné, davantage que quelqu'un pour qui cela n'aurait jamais été un problème. Dans une salle pleine de gens que je ne connais pas, j'observe, puis je cherche un sujet de conversation, souvent en rapport avec le contexte: le lieu où l'on est, les œuvres qu'on regarde s'il s'agit d'une expo. J'essaie d'abord de créer un lien puis de développer la communication en me montrant curieux.» ♦

¹Sa chaîne Youtube: Nico Pène.



Un nouvel art à l'Unesco ?

Lors du dernier Festival des conversations organisé en avril à Paris, une pétition a été lancée pour que l'art de la conversation entre au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco. « Nous pensons que les conversations sont un art vivant qui doit être à la fois protégé et encouragé, explique l'organisateur de l'événement Guillaume Villemot. L'art des conversations, c'est la meilleure façon de faire tomber les préjugés et les a priori. » Parmi les signataires: la journaliste radio Flavie Flament, l'écrivain Alexandre Jardin et l'acteur Édouard Baer. festivaldesconversations.org

© Sarah Mazetti pour Vraiment.

NOTRE SÉLECTION POUR PASSER À L'ACTION



LIVRES

Doser ses silences

Savoir parler à bon escient, ne pas craindre les silences, apprendre à mieux communiquer avec les nouvelles technologies: on apprécie la variété des sujets abordés, les nombreux témoignages mais aussi les exercices concrets à mettre en œuvre. Un livre fouillé coécrit par un psychiatre et un comédien coach en expression orale.

Savoir se taire, savoir parler, Dr Jean-Christophe Seznec et Laurent Carouana, InterEditions, 216 pages, 18,90 €

92 techniques pour se perfectionner

Travailler sa posture en s'abstenant, par exemple, de croiser les bras – signe d'une attitude un peu fermée –, éviter les sarcasmes, s'adapter à l'humeur de son interlocuteur, avoir le sourire dans la voix, même au téléphone. Parmi les techniques proposées par la conférencière américaine Leil Lowndes pour lier conversation, vous trouverez sûrement celle qui vous parle.

Comment parler à tout le monde, Leil Lowndes, Leduc.s, 512 pages, 9,90 €

L'art de parler des petites choses

Comment maîtriser l'art du « small talk » ou conversation anodine à l'américaine? Parler de la pluie et du beau temps, ça se travaille! L'Américaine Debra Fine nous dit tout sur ces petites conversations rarement passionnantes et pourtant bien utiles pour arrondir les angles dans notre vie sociale ou professionnelle.

Le Grand Art de la petite conversation, Debra Fine, Leduc.s, 208 pages, 8 €

BLOG

Les mots pour le dire

Sur ce blog à deux voix intitulé Conseils relationnels, créé en 2011 par deux passionnés des relations humaines, un billet très concret et complet qui donne une foule d'astuces pour entamer, piloter puis clore la conversation de la manière la plus naturelle possible.

Dans un moteur de recherche, taper « conseils relationnels conversation »



VIDÉOS

Dix règles de base

Reprenant l'intervention de la charismatique journaliste américaine Celeste Headlee lors d'une conférence Ted Talk en 2016, cette vidéo passionnante sous-titrée en français propose « Dix façons d'avoir une meilleure conversation ». Poser des questions ouvertes, éviter de donner des leçons, avouer lorsqu'on ne sait pas, éviter de se noyer dans les détails... Des conseils simples et pourtant éclairants déjà visionnés plus de 4 millions de fois. Nous vous conseillons également, toujours au rayon Ted Talk, les différents discours de l'expert en communication Julian Treasure, qui partage notamment cinq astuces pour écouter avec attention les autres. Dans le moteur de recherche de www.ted.com, taper « Celeste Headlee » ou « Julian Treasure ».



ÉVÉNEMENT

Les voisins, ça se fête!

Quoi de mieux que de vous exercer sur le terrain? Le 25 mai, vous aurez une occasion en or pour nouer la conversation avec vos voisins grâce à un rendez-vous annuel désormais bien connu, La Fête des voisins, plébiscitée l'an dernier par 9 millions de Français. Si vous souhaitez organiser l'événement dans votre immeuble ou votre résidence, vous pouvez télécharger ou commander affiches, flyers, tee-shirts, ballons, etc. sur le site internet de l'association. lafetedesvoisins.fr