

Je manque de **REPARTIE**

Une énième pique nous laisse sans voix ? Se libérer de la peur du jugement et stimuler sa créativité peuvent aider à trouver enfin les répliques qui font mouche. Explications et conseils.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATION : **JOCELYN COLLAGES**



“J
e suis sans doute trop susceptible mais, dès qu’on se moque de moi, je me sens paralysée : les mots se bousculent dans ma tête et rien ne sort, raconte Géraldine, 44 ans. Ensuite, je ressasse, et lorsque je trouve enfin la bonne réplique, c’est bien sûr beaucoup trop tard. » Dans une société qui valorise la vitesse et la réactivité, beaucoup souffrent cruellement de leur manque de repartie, qui, pourtant, n’a rien d’une fatalité. « Les films ou les émissions de télévision entretiennent souvent l’illusion que le sens de la repartie est inné mais, en réalité, savoir placer la bonne phrase au bon moment, cela s’apprend, ce qui devrait rassurer ceux qui ont du mal à s’affirmer et se laissent parfois dénigrer sans savoir comment réagir », affirme le coach Bruno Adler, coauteur d’un livre sur le sujet (voir « À lire »).

JE NE ME SENS PAS À LA HAUTEUR

Pour développer son sens de la repartie, il est souvent utile de comprendre d’où vient cette difficulté à lâcher prise qui inhibe la spontanéité. « Certains ont souffert d’une éducation rigide, l’enfant devait rester à sa place et n’était pas encouragé à s’exprimer ; d’autres, notamment les filles, ont grandi avec l’idée qu’il ne fallait pas trop se faire remarquer. Ces croyances limitantes peuvent entraîner à l’âge adulte un manque d’affirmation de soi, une conviction de ne pas être à la hauteur », analyse Corinne Blanc-Faugère, psychosociologue, coach en éloquence, également autrice d’un ouvrage (voir « À lire »). Si on perd ses moyens face à une boutade ou à une critique, ce n’est pas forcément par manque d’esprit ou

d'humour, mais simplement parce qu'on se sent paralysé par la peur du jugement. « Lorsque l'on craint le regard des autres, notre cerveau se met en mode défense, ce qui crée un blocage et nous empêche d'accéder à nos capacités de réflexion, d'analyse et de créativité », explique Bruno Adler.

JE N'ÉCOUTE PAS VRAIMENT

Pour rebondir à bon escient, il faut d'abord écouter son interlocuteur, utiliser son propos pour y piocher matière à commentaire. « Certains passent parfois tellement de temps à se demander ce qu'ils vont bien pouvoir répondre qu'ils s'enferment en eux-mêmes, se coupent finalement des propos de l'autre et ne l'écoutent plus vraiment », assure Corinne Blanc-Faugère, qui conseille par exemple d'utiliser la reformulation, consistant à redéfinir ce qu'a dit l'autre (« Si j'ai bien compris... ») pour se laisser le temps de trouver la réponse appropriée.

JE MANQUE D'ENTRAÎNEMENT

« Je suis plutôt lent et doté d'un esprit analytique qui m'incite à toujours prendre mon temps avant de répondre, reconnaît Pierre, 49 ans. Au bureau, mon manque de repartie m'a parfois joué des tours, car je ne suis pas très doué pour me valoriser en réunion ou me positionner sur un nouveau projet. » Certains tempéraments sont peut-être plus impulsifs et d'autres plus réfléchis, mais le cerveau est aussi un muscle qui se travaille : c'est d'abord l'absence d'entraînement qui empêche de répondre du tac au tac. « Plus on prend l'habitude de se museler, résume Corinne Blanc-Faugère, moins on entraîne son cerveau à réfléchir vite. C'est pourquoi il est important de se réhabituer à exprimer ses pensées au moment où elles se présentent, ce qui stimule le processus créatif et permet de s'affirmer davantage, sans pour autant s'imposer. » ●

La solution de Sandra, 38 ans

« Je me moque de moi-même »

« Lorsqu'on m'envoie une petite pique, je fais parfois semblant d'avoir mal entendu et je demande à la personne de répéter, ce qu'en général elle ne fait pas car elle sait qu'elle a raté son effet. Je ne suis pas la reine des punchlines mais je joue souvent la carte de l'autodérision : je me moque de mes petits défauts avant que les autres ne puissent le faire, ou bien j'abonde dans leur sens s'ils m'envoient une petite pique. Lorsqu'on se justifie tout le temps, les gens le sentent et continuent à vous taquiner, alors que si on s'assume tel que l'on est, cela les désarme et ils passent à autre chose. »

À LIRE



Les Secrets de la repartie, Et si je répondais du tac au tac ?
de Bruno Adler et Stéphane Krief
(Eyrolles, 2020).



Maîtrisez l'art de la repartie !
de Corinne Blanc-Faugère
(Leduc, 2019).

NOS 4 CONSEILS

1 ANTICIPEZ

« Si on me parle de ma calvitie, je réponds que cela m'aère les neurones; quand j'envoie un mail, je prévois que les fautes d'orthographe prouvent que mon texte n'a pas été écrit par ChatGPT », sourit Bruno Adler. Pour certaines remarques, il est possible de préparer ses répliques en amont, en montrant qu'on assume ses imperfections et qu'on est le premier à rire de soi.

2 SORTEZ DU MODE DÉFENSIF

« Je conseille souvent le "Oui, même que..." pour surenchérir sur ce que dit l'autre plutôt que de chercher à se défendre, remarque Corinne Blanc-Faugère. Si l'on vous dit en regardant votre silhouette : "Ah, tu as bien profité cet été", répondez par exemple : "Oui, même que j'ai fait beaucoup d'efforts pour cela, alors je te remercie de l'avoir remarqué." »

3 ENTRAÎNEZ-VOUS

« Savoir répondre aux appels téléphoniques où l'on cherche à vous vendre quelque chose, réclamer au serveur d'un restaurant une autre table... Il existe beaucoup de situations qui permettent de s'entraîner à développer son sens de la repartie », assure Bruno Adler. Tester les ateliers d'improvisation théâtrale peut aussi vous aider à gagner en spontanéité.

4 RESTEZ FIDÈLE À VOUS-MÊME

Choisissez des reparties qui vous ressemblent. « Pour se libérer, il faut arrêter de mettre la barre trop haut, suggère aussi Bruno Adler. Plutôt que de se comparer aux autres, on peut d'abord se comparer à soi-même en mesurant les progrès accomplis. »