



Yves Le Guay

## *Vivre et travailler en équipe*

Chronique N° 38  
Agriculture de groupe N° 361  
(jan./fév. 2009)  
Encadré : *Sortir des non-dits*

### **Je ne peux pas lui dire !**

**Le GAEC du Rû-Boimenu résulte de la fusion de deux GAEC connus du lecteur. Cinq agriculteurs y sont associés : André Boimenu, Pierre Dumontier et son frère Bruno avec son épouse Maryse, ainsi que Caroline, plus récemment installée... Chaque chronique nous fait partager une tranche de vie de la société.**

-----

**Pierre :** Dis voir Dédé, t'es guère bavard, ce matin !

**André :** Comme d'habitude.

**Pierre :** Ça fait vingt minutes qu'on est là, tous les deux, à repeindre cette porte et y a que moi qui parle. Quelque chose ne va pas ?

**André :** Euh... non, ça va... mais...

**Pierre :** Mais quoi ?

**André :** C'est à propos de mon père.

**Pierre :** Qu'est-ce qui se passe donc avec Louis ? je l'ai vu lundi, il avait l'air en forme.

**André :** Oui mais il vieillit quand même.

**Pierre :** Comme tout le monde, bien sûr... Qu'est-ce qui te fait dire ça ?

**André :** Eh bien hier, en reculant avec la remorque, il a accroché le pilier du hangar.

**Pierre :** Y a du dégât ?

**André :** C'est pas grand-chose, bien sûr. Avec un coup de peinture sur le côté de la remorque, on ne le verra plus mais je suis ennuyé tout de même car c'est pas la première fois qu'il lui arrive des pépins.

**Pierre :** C'est sa raideur dans le dos qui l'empêche de se retourner pour reculer ?

**André :** Je crois que c'est pas seulement ça.

**Pierre :** Que veux-tu dire ?

**André :** Il me semble qu'il a des moments de distraction... comme s'il ne faisait pas attention à ce qu'il fait. Tiens par exemple, l'autre jour, il était parti labourer La Tassenière. Un moment après, j'ai entendu le tracteur revenir ; j'ai cru qu'il avait oublié quelque chose... Non, il ne se souvenait plus quelle terre il devait labourer ! Y a eu comme ça plusieurs incidents... rien de bien grave mais qui m'inquiètent.

**Pierre :** C'est la première fois que tu en parles.

**André :** Oui, j'ai cru à des incidents sans lendemain qui ne méritaient pas d'attention particulière... mais je dois me rendre à l'évidence qu'ils deviennent plus fréquents et je crains surtout qu'ils ne s'aggravent.

**Pierre :** Tu en as parlé avec lui ?

**André :** Oh ! Non... Tu comprends, c'est mon père !

**Pierre :** Justement ! t'as la chance de t'entendre bien avec lui. Moi, mon père, je lui ai toujours dit ce que je pensais et ça a fait des étincelles ; j'ai préféré prendre le large quelque temps.

**André** : Mon père, tu sais tout ce que je lui dois. Il a toujours été super, comme paysan, comme citoyen, comme père. Il m'a tout appris et m'a fait confiance en me laissant, très tôt, prendre des initiatives. Depuis bientôt 10 ans qu'il a pris sa retraite, il n'a jamais cessé de bosser. À son rythme, bien sûr, et même parfois davantage, en période de bourre... d'abord parce qu'il aime travailler la terre et aussi, je le sais, pour me rendre service, sans me commander.

**Pierre** : Vous êtes si proches ; ça ne devrait pas être difficile de lui parler !

**André** : Je ne veux pas qu'il se sente jugé.

**Pierre** : En fait ça te concerne d'abord, bien sûr ; c'est ton père... mais ça nous concerne tous parce que ça se passe sur notre GAEC. S'il lui arrive quelque chose, nous sommes tous responsables.

**André** : C'est vrai, je n'avais pas vu cet aspect.

**Pierre** : Qu'est-ce que tu comptes faire ?

**André** : Peut-être que je me fais des idées... que tout va rentrer dans l'ordre... je vais seulement le surveiller discrètement.

**Pierre** : Allons Dédé, ne fais pas l'autruche ! N'attends pas un accident pour en parler, peut-être à ta mère, d'abord.

**André** : Si tu lui en parlais, toi ?... t'as la parole facile et t'es moins concerné.

**Pierre** : Tu me vois disant à Josette ou à Louis : « *Dédé m'a fait part d'un problème...* » ? Ils se diraient « *Mais pourquoi il ne nous en parle pas lui-même ?* ».

**André** : T'as raison ; c'est pas une solution

**Pierre** : Regarder la réalité en face, c'est pas juger Louis ; c'est avoir conscience de ce qui se passe, évaluer le danger, en parler pour prendre des mesures de protection. Le médecin pourrait sans doute prescrire des examens.

**André** : Et si ma mère refuse de voir la réalité ?

**Pierre** : Eh bien tu sauras que, pour le moment, tu ne dois compter que sur toi-même pour aborder la question avec Louis.

**André** : Elle va m'en vouloir.

**Pierre** : Tu n'en sais rien ; peut-être qu'elle aussi a remarqué des anomalies et n'ose pas en parler. Et puis si elle t'en voulait, ce ne serait que provisoire. Elle se rendrait vite compte que tu ne cherches pas à faire du mal mais que tu agis parce que tu aimes ton père.

**André** : C'est parce que je le respecte que je veux le ménager.

**Pierre** : C'est pour cette raison, justement, que tu vas leur parler.

**André** : T'as sûrement raison... mais...

**Pierre** : Mais comment faire ? Hein, c'est ça ?

**André** : Oui... Je crois que je vais en parler d'abord à ma mère et voir comment elle réagit.

**Pierre** : Si tu la trouves sur la même longueur d'onde, vous verrez ensemble comment en parler à Louis.

**André** : Sinon, je vais aborder directement la question avec mon père. Je vais lui dire que j'ai observé plusieurs épisodes... comment dire...

**Pierre** : Mettons... euh... d'absence...

**André** : Oui, d'absence... c'est ça... et que je suis inquiet. Je verrai alors s'il accepte d'en discuter d'emblée avec moi. S'il résiste, je laisserai passer un moment et je reviendrai à la charge.

**Pierre** : Je te sens déterminé, à présent.

**André** : Oui, j'y vois plus clair. Et je sais que je peux revenir t'en parler. Je ne me sens plus seul. Merci.

à suivre...

## Sortir des non-dits

### **Ah ! surtout ne rien dire !**

Je mets ça dans ma poche avec mon mouchoir par-dessus. Je mords ma langue pour ne pas répondre. Dans ces cas-là, mieux vaut se taire ! Je ne dis rien mais je n'en pense pas moins. Toutes les vérités ne sont pas bonnes à dire.

### **D'ailleurs ça ne servirait à rien !**

*À quoi bon lui dire , elle ne veut rien entendre !*

*Il devrait comprendre tout seul sans que j'aie à lui dire!... c'est qu'il ne m'aime pas !*

### **Il (elle) le prendrait mal**

*Comment va-t-il le prendre ? Nos relations sont bonnes ; je ne veux pas les dégrader ; il(elle) risque de m'en vouloir ; je risque de m'en faire un ennemi, d'être mal vu ; je préfère ne rien dire.*

*Je me connais : je vais m'emporter ; mieux vaut me taire !*

### **Pourtant les frustrations finiront par sortir**

Eh oui ! trop souvent la parole est ainsi retenue au prétexte de ne pas envenimer les relations. Or les frustrations, issues de besoins non satisfaits, si elles ne sont pas exprimées par la parole (*verbalisées*), vont se manifester d'une façon ou d'une autre. Comment ? :

- par des tensions internes qui risqueront, à la longue, de provoquer des troubles psychosomatiques : insomnies, mal de dos ou d'estomac, maladies de peau, etc.
- par des signes non verbaux que les autres percevront : ton de voix mal assuré, expression tendue ou triste du visage, regard fuyant, bouderie, colère subite, amorce *de jeu psychologique*. (Cf. Agriculture de groupe n° 336)

### **Une protection illusoire**

Le non-dit est un moyen de se protéger contre ses propres excès de langage et contre la réaction redoutée de l'autre. On croit ainsi échapper au danger de la colère ou du chagrin. En réalité, l'autre perçoit plus ou moins nettement ce que nous ressentons et que nous exprimons, sans le savoir, en non verbal. On dit en effet que 90 % de la communication passe par le non verbal. Alors, difficile de cacher nos réactions !

### **Une croyance pernicieuse**

Le repli silencieux sur soi apaiserait-il les relations comme on le pense souvent ? En réalité, c'est un mythe. Ne pas dire ce qu'on a en soi n'arrange rien. Accumuler des contrariétés et des frustrations nourrit la rancune, la dévalorisation de l'autre et de soi-même

### **Que dire ?**

*Je vais lui dire ses quatre vérités !*

Mais non ; ce que je dis n'est pas la réalité ni la vérité brute mais ma représentation subjective, mon point de vue, mon opinion, mon ressenti, voire mon besoin.

### **Pourquoi le dire ?**

Exprimer avec des mots ce qu'on a sur le cœur, c'est se respecter soi-même en refusant de se nier. C'est aussi respecter l'autre en le considérant capable d'entendre, de comprendre, peut-être de changer. C'est accorder foi à l'autonomie de chacun qui selon E.Berne<sup>1</sup>, est la capacité à être conscient, spontané, intime et, pourrait-on rajouter, responsable.

« *Reprocher n'est pas le contraire d'aimer* » écrit Marie Balmay<sup>2</sup> ; mais plutôt que d'adresser des reproches, mieux vaut dire ce qu'on a ressenti quand l'autre a fait telle chose.

### **Quand le dire ?**

Le plus vite possible mais pas quand l'émotion risque de provoquer des écarts de langage et le rejet mutuel. Établir d'abord les conditions du dialogue : écoute, disponibilité : « *J'ai quelque chose à te dire ; es-tu d'accord pour en parler ? à quel*

<sup>1</sup> Eric Berne (1910-1970), médecin psychiatre américain, fondateur de l'Analyse transactionnelle.

<sup>2</sup> Marie Balmay, psychanalyste, écrivain et conférencière : « on devient humain par la relation... ».

*moment ? »*

Parler sans témoin ou, si c'est trop lourd, à l'aide d'un tiers impartial accepté comme médiateur par les deux parties.

### **Comment le dire ?**

Dire n'est pas combattre ; c'est partager, reconnaître l'autre en tant que personne responsable. Pour parler à l'autre, donc, se mettre en position d'acceptation inconditionnelle : j'accepte l'autre, je sais qu'il est capable d'entendre ce que j'ai à lui dire. Accorder le verbal et le non verbal (congruence)

Mettre les responsabilités à leur place : je suis responsable de (c'est-à-dire j'assume) ce que je ressens (mes peines, mes colères, mes désirs...), ce que je pense (mes représentations, mes réflexions, mes opinions...), ce que je fais (mes paroles, mes actes réels ou manqués).

En revanche, je ne suis pas responsable de la réaction de l'autre, de ce qu'il fait de ma parole. De la même façon, lui n'est pas responsable de mes interprétations.

Tout peut se dire mais pas n'importe comment : dans le langage « je » (à la première personne, en parlant de moi), sans accuser, sans prêter à l'autre de pensée ni d'intention. Indiquer des faits, puis exprimer son ressenti et ses besoins, formuler une demande.

Toute relation est fragile ; la confiance est longue à établir mais rapide à détruire. Or une relation fondée sur le non-dit est fautive, brouillée, entachée, malaisée. Une relation saine est nettoyée des scories du non-dit. S'en débarrasser est une mesure d'hygiène, c'est prendre soin de notre relation à l'autre.