

# Favoriser l'expression, s'exprimer et communiquer

« *Nous sommes en guerre* » E. Macron 16/03/2020

Le confinement est un isolement. C'est une rupture de liens qui nous invite à mettre (ou à remettre) en priorités notre conjoint, nos proches, nos amis, nos voisins, nos enfants, nos anciens. Prendre soin de cette proximité qu'elle soit physique ou pas. Rappelons-nous qu'en sciences humaines « *il n'y a pas de fécondité sans contacts* ». Prendre soin du temps à passer avec eux... prendre soin du temps à passer pour soi, prendre soin des activités partagées, prendre soin des émotions données et des émotions reçues... Rappelons que les émotions ont une fonction énergétique vis-à-vis du cerveau. Ainsi, si nous sommes tous potentiellement « pénétrables » par le virus, nous sommes tous soignants au regard de nos conduites à tenir. Soigner signifie prendre soin.

## Le virus est en nous

Le virus doit nous aider aussi dans la remise en questions de notre mode de vie, de nos priorités, des rythmes, du travail, de nos consommations... Et si le virus avait du sens ?

Le virus fait partie de la famille des microbes qui sont « sources de vie ». Pour reprendre l'expression du Dr Olivier Soulier<sup>1</sup> : « *nous sommes tous des virus qui ont réussi* ». Dans les microbes, il y a les bactéries, les parasites et les virus. Dans notre corps, nous avons jusqu'à 10 fois plus de microbes que de cellules. Les virus nous confrontent à notre environnement pour valider notre adaptation, vérifier nos forces et nous obliger à nous adapter... ou à disparaître. Aussi, réussissons à tirer l'essentiel de ce que nous signifie le virus actuel, au regard de ce que sont devenus nos modes de fonctionnement avec la mondialisation, l'industrialisation non raisonnée, la délocalisation, les migrations, l'optimisation des profits non destinés à la population et à la planète<sup>2</sup>, la circulation permanente des avions et des navires gros porteurs, la financiarisation, les modes de production et de consommation de masse, la matérialisation, la société de dépenses et de crédits, la république des jeux, les concentrations de populations, l'urbanisation, l'administration, la bureaucratisation, les normalisations, standardisations, « procédurisations », etc... malheureusement la liste semble infinie, chacun pourra la compléter !

Il y a eu des alertes : le virus du sida, celui de la grippe aviaire, Ebola... mais encore les tsunamis, les tornades et tempêtes, les inondations, les incendies comme dernièrement en Australie et régulièrement en Californie. Mais les phénomènes ne s'arrêtent pas là : la pollution, le réchauffement de la planète, la fonte des glaces aux pôles qui sont aussi des indicateurs... comme pour nous rappeler à l'ordre, ou plutôt à la raison.

Autant de signaux qui doivent nous amener à apprendre (se réapproprier) pour vivre et fonctionner autrement. Faut-il attendre d'autres signes comme la disparition des abeilles qui retireront de notre nourriture les fruits et les légumes. Faut-il attendre la fonte du permafrost<sup>3</sup> pour réagir ? Mais là, ne sera-t-il alors pas trop tard ? Et qui nous dit que le coronavirus ne mutera pas, et que nous sommes partis pour vivre avec ?

<sup>1</sup> Créateur de la médecine du sens : <https://www.lessymboles.com/seminaire/medecine-du-sens/>

<sup>2</sup> Comme économiste, je milite pour un profit partagé entre les peuples et la planète. C'est la règle dite des 3 P.

<sup>3</sup> Le permafrost (ou pergélisol) est un terme géologique qui désigne un sol dont la température se maintient en dessous de 0°C pendant plus de deux ans consécutifs. Il représente 20% de la surface terrestre de la planète. Le permafrost est recouvert par une couche de terre, appelée « zone active », qui dégèle en été et permet ainsi le développement de la végétation. La fonte du permafrost conséquence du réchauffement climatique.

## Faire savoir

Dans une publication datant de 2014 des PNAS (comptes rendus de l'Académie des sciences des États-Unis), les équipes révèlent, avec leurs confrères de l'Inserm et du CEA en France, et la collaboration d'équipes russes, l'existence d'un nouveau virus géant baptisé Pithovirus sibericum. Son diamètre (0,5 micromètre) et sa longueur (1,5 micromètre) en font «le plus gros virus jamais découvert », précisent les scientifiques.

Mais tout aussi important est son âge : pris dans les sols gelés de l'extrême Nord-Est sibérien, ce virus a plus de 30.000 ans. Cela correspond au pléistocène supérieur, soit l'époque de l'extinction de l'homme de Neandertal. Si Pithovirus sibericum infecte les amibes, il est inoffensif pour l'homme et les animaux, rappellent les chercheurs. «*Mais le seul fait que l'on puisse ramener à la vie un virus de 30.000 ans signifie que des pathogènes pour l'homme peuvent de la même manière refaire surface* », précise Chantal Abergel, directrice de recherche au CNRS et coauteur de la publication scientifique.

La fonte des glaces en Arctique et celle du permafrost vont rendre accessibles des zones qui ne l'étaient pas auparavant. Ce peut-être aussi en creusant pour trouver du pétrole ou du gaz, que les hommes pourront bien involontairement entrer en contact avec de nouveaux microbes qui accompagneront la libération de masse de gaz carbonique qui s'y trouve.

Même s'ils ne sont que quelques êtres vivants dans ces zones éloignées, ils pourront « *être contaminés et surtout devenir des vecteurs* », insistent les chercheurs. Dès lors que des pathogènes peuvent à nouveau être libérés lors de ces fontes, et de ces prospections industrielles, le risque de contamination devient important, sachant que nos défenses immunitaires actuelles n'y ont jamais été confrontées. L'expression de nouveaux virus risque donc d'être de plus en plus nombreuse.

Et je ne parle pas de la déforestation de la forêt amazonienne dont on m'a appris à l'école quelle est (ou était le poumon de la planète). Ne serait-ce plus vrai ?

## Comprendre l'expression du virus

Les virus sont donc « des invitations » (car finalement l'Homme reste libre de faire ce qu'il veut) à reprendre « pieds sur terre », et « tête sur les épaules », afin d'éviter de « *marcher sur la tête et de réfléchir avec ses pieds* ». Alors bien sûr chacun pourra se dire « **mais qu'est-ce que je peux faire moi à mon niveau ?** ». Il y a nombre de réponses possibles, on y reviendra probablement lors d'un prochain article, le confinement n'est pas terminé. Dès à présent, utilisons ce que le monde, ou la nature ou la vie nous a donné lors de la naissance : notre possibilité d'expression. L'expression est le 1<sup>er</sup> remède de notre trousse de 1<sup>er</sup> secours, que tous avons toujours avec nous, chacun de nous. L'expression « *est un cri de vie* ».

Dans un autre domaine qui est le mien, celui des fondamentaux du management ou l'art d'encadrer, d'animer, d'accompagner les équipes : **l'expression est la première action possible de l'Homme**. Elle est à la fois verbale et non verbale. Elle est la capacité à extérioriser nos pressions (EX-pression est son étymologie).

Quels que soient les environnements au sein desquels nous nous trouvons<sup>4</sup>, il y a des actions ou influences exercées par cet environnement sur notre corps. La pression de l'environnement exerce une pression à l'intérieur du corps qu'il se doit se réguler, car nous avons besoin d'une stabilité fonctionnelle ou intérieure... pour vivre bien. Par exemple la peur agit sur notre corps, et génère un stress. Par définition, le stress est : « *une agression de l'organisme par des agents*

<sup>4</sup> Rappelons l'Effet pygmalion explicité dans les articles précédents : « nous sommes le produit de notre environnement ».

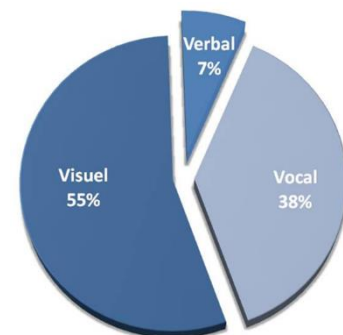
*physiques, psychiques, émotionnels entraînant un déséquilibre, qui doit être compensé par un travail d'adaptation* ». Le premier travail commence par l'expression. Si on ne le fait pas, reprenons notre exemple : la peur, va alors contribuer à bloquer entre autres, notre système immunitaire. Il y en est de même pour toute autre pression non ou mal gérée.

Par les mots, nous avons ainsi la possibilité d'extérioriser les maux. C'est le sens de la parole qui paradoxalement n'est pas un sens. Lors d'un grave accident, d'un attentat, d'un cataclysme météorologique (avalanche, tempête, tornade, tsunami), d'un drame d'une manière générale... se met en place sur site, une cellule de crise. L'approche méthodologique mise en place relève dans ces cas d'un accompagnement post traumatique. Notre situation y ressemble. Au sein d'une cellule de crise, il est primordial de parler, de s'exprimer, d'échanger.

Les sens sont au nombre de cinq : visuel, auditif (si l'oral n'est pas un sens, **l'écoute est un sens** !), kinesthésique (le toucher), gustatif et olfactif.

On comprend donc que si l'oral n'est pas un sens, il a néanmoins une fonction d'extériorisation. Ne rien dire, se taire, interioriser va engendrer le contraire de l'EX-pression soit l'IN(tériorisation) de la pression (=IMPRESSION, soit imprimer, graver, mémoriser à l'intérieur de notre corps). Concrètement (« *le concret c'est ce que l'on crée* ») c'est ainsi choisir de prendre le chemin de la maladie (« *le mal a dit* »). Nous risquons alors la somatisation. Le corps somatise et exprimera de toutes façons d'une manière ou d'une autre... ``*La somatisation est un processus inconscient visant à transférer, transformer des difficultés affectives en troubles somatiques fonctionnels (physiques ou psychiques réels) : céphalées, migraines, dysphagie, rhumatismes, eczéma, etc.*`` (Ancelin Sc. hum. 1982).

Tout l'être (non verbal) est source d'expressions, dès sa naissance. Aussi d'une part nous ne devons pas avoir peur de nous exprimer car l'expression (comme la force) est en nous – nous sommes programmés pour ; et d'autre part même si nous choisissons de manière consciente ni de parler, ni d'écrire<sup>5</sup> : notre corps s'exprimera au travers de nos attitudes et comportements. 97 % de notre expression est non verbale. Aussi soyons en harmonie et en congruence, en exprimant par nos mots, nos ressentis, nos sentiments et nos émotions. A chacun de préférer le bien-être à la maladie ! Se taire n'est pas forcément une bonne idée, se terrer dans sa « zone de confort » non plus. Chacun doit pouvoir se dire !



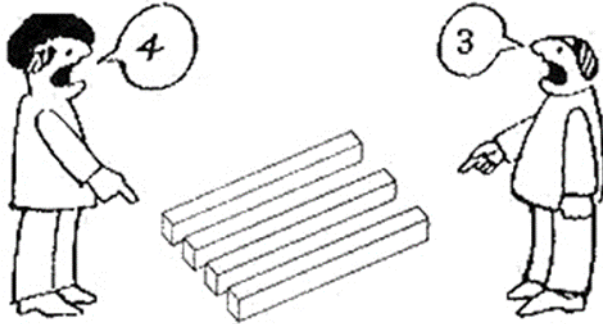
## Favoriser l'expression

Si l'on comprend bien la nécessité de s'exprimer, **le souci est de pouvoir le faire**. En effet, s'exprimer c'est donner son point de vue, c'est oser affronter le point de vue de l'autre, en clair avoir le courage de ses opinions, voire de s'opposer, de confronter. En même temps l'expression permet ainsi d'engager le dialogue, et si l'un et l'autre sont menés dans le respect, l'empathie, l'attention, etc... alors elle peut nourrir la relation et activer l'intelligence. Par voie de conséquence puisque c'est le cerveau qui commande le corps<sup>6</sup>, alors l'intelligence produit une action raisonnée et constructive. Toute la question devient celle de savoir si l'environnement au sein duquel nous nous trouvons nous permet d'exprimer nos points de vue, nos craintes, nos joies, nos peurs, nos angoisses, nos colères, notre tristesse, nos impatiences, etc. En fait être nous-même, être authentique, être SOI !

<sup>5</sup> L'écriture étant la continuité de la pensée, et le début de l'action.

<sup>6</sup> Principe dit des 3 C : le cœur commande le cerveau qui lui-même commande le corps (attitudes et comportements). Ainsi : un arrêt du cœur engendre un arrêt du cerveau et donc un arrêt du corps.

Le parent, l'enseignant, le manager, le chef d'entreprise, les responsable d'organisation, d'équipe, le responsable associatif, le chef de projet doivent réunir les conditions pour favoriser l'expression d'abord verbale puis en congruence, non verbale. Le verbal, en fait c'est finalement le plus simple. « *Se dire les choses* », tant il est complexe de gérer ultérieurement les non-dits.



Sur le plan du travail au sein des entreprises, il y a l'exemple simple des groupes d'expressions, des boites à idées. De manière plus formelle, il y a eu par le passé les fameuses lois Auroux sur l'expression des salariés avec la mémorable « réunion d'expression des salariés » (RES), que beaucoup d'organisations n'ont cependant jamais appliquées efficacement et durablement. Elles sont un ensemble de quatre lois

modifiant de manière importante le droit du travail en France, promulguées au cours de l'année 1982 par le gouvernement Mauroy II lors du premier mandat de François Mitterrand. Elles portent le nom du ministre français du travail qui a supervisé leur élaboration, Jean Auroux.

A ne pas privilégier le verbal, à ne pas dire, ou à dire et à ne rien faire (genre, pas d'action derrière les RES)... C'est prendre le risque que les expressions du corps puissent devenir (et parfois de manière inconscientes) violentes, agressives, non raisonnées par nature et ne pas engager voire même au contraire rompre avec les processus de l'intelligence individuelle et collective.

### Alors pourquoi parler, si l'oral n'est pas un sens ?

On parle avec la bouche et la bouche a 4 autres fonctions au-delà de l'ex-pression : respirer (expirer), boire, manger (et rendre – par exemple le rot<sup>7</sup> du bébé), sans oublier le 5<sup>ème</sup> élément ou 5<sup>ème</sup> dimension (l'Amour) avec le baiser.

Pour que l'oral devienne un sens, il nous faut « un hôte » : celui qui écoute ! c'est-à-dire « un autre ». Mais encore faut-il entrer en relation avec lui. C'est toute l'importance de la **dimension phatique** du langage, terme généralement inconnu, sauf à être féru de mots croisés ou de scrabble. Cette dimension définit le rôle que jouent des propos dans une **interaction sociale**, par opposition à l'information effectivement contenue dans le message. « Un énoncé phatique » n'apporte rien en soi. Ce peut-être un bonjour, au revoir, merci, mais encore une question du style « *comment allez-vous ? me comprenez-vous ?* » cette fonction consiste à vérifier « que le circuit ou que le flux circule bien », voire à attirer l'attention ou la mobilisation de son interlocuteur. S'intègrent dans cette fonction, certains artifices du langage comme les histoires, les anecdotes, « les racontages » et autres « papotages » ou bavardages que l'on pourrait considérer comme inutiles, mais finalement essentiels. Peut-être en guise d'éviter que ne s'installent une gêne, un silence, une distance sociale, une séparation, un oubli !

Ainsi si l'oral n'est pas un sens, avec l'autre et grâce à l'ouïe ou l'écoute qui en est : il le devient. Dans cette approche développée par certains chercheurs<sup>8</sup> l'empathie serait finalement le 6<sup>ème</sup> sens qui permet d'accéder aux intelligences. C'est avec l'autre, la relation avec lui que se développent l'intuition, la créativité, l'imagination, l'action, la collaboration.

<sup>7</sup> Le rot est un mécanisme physiologique qui permet aux tout-petits d'évacuer l'excès d'air avalé en même temps que le lait. Qu'ils soient nourris au sein ou au biberon, presque tous les bébés rotent immédiatement après la tétée ou quelques minutes après.

<sup>8</sup> Lire de Marie-Lise Brunel et Jacques Cosnier : « L'empathie, un sixième sens » - Ed. Presses Universitaires de Lyon, 2012.

## Travailler son expression pour qu'elle devienne communication

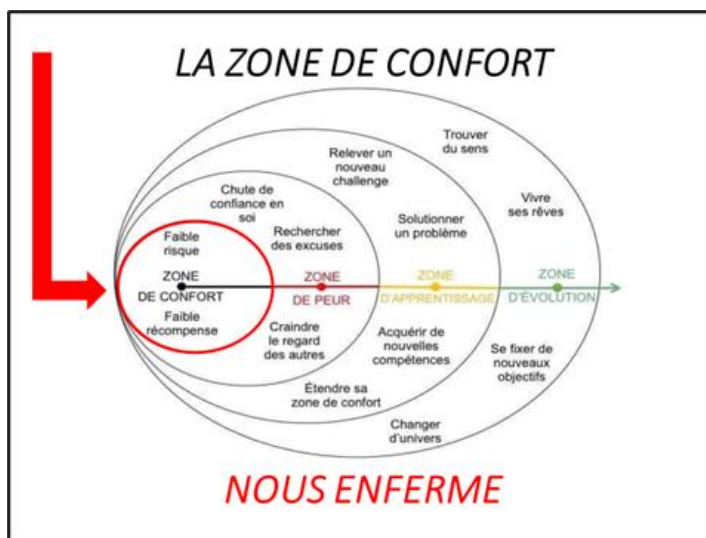
Il faut s'exprimer, est un fait. Mais historiquement, puisque nous sommes aussi construit sur l'expression, notre histoire reptilienne ancestrale a très attaché cette nécessité de l'expression, à des mécanismes de défense ou d'attaque pour protéger son identité, nos proches, notre territoire, etc. Ainsi naturellement et spontanément l'expression a une propension forte à être brutale, énergique, passionnelle voire pulsionnelle, et peut-être même parfois violente. Il est facilement imaginable qu'elle privilégie le négatif au positif puisque fonctionnellement, elle est destinée à extérioriser les maux. Elle risque aussi d'être très individualiste voire égocentrique puisque elle finalement est très attachée à la défense du MOI et du SOI. Ainsi peut-être pas très empathique, et donc peu à l'écoute. Autant dire que les intelligences individuelles et collectives ne sont pas proches de l'expression, même si elles en ont besoin. Donc il faut travailler ses expressions verbales et non verbales pour qu'elles nous mènent sur ce chemin des intelligences<sup>9</sup>. Travaillons donc notre expression pour qu'elle devienne :

- Dynamique, pédagogique et entraînant ;
- Positive ;
- Empathique ;
- Assertive<sup>10</sup>.

C'est cela une expression de qualité qui engage alors la proactivité. C'est-à-dire convenir au travers des échanges de ce que l'on fait ensemble. Parler c'est mieux, mais en rester là ce pourrait être comme le dit sagement l'expression : « parler pour ne rien dire ». Il faut passer « à l'acte de l'action commune » qui est la communication. « Que décide-t-on de faire ensemble ? » c'est cela la définition fondamentale de la communication ou l'action en commun.

### Disposer d'un Groupe d'Accueil

Il faut comprendre par Groupe d'Accueil, une structure sociale sur laquelle il est possible d'être soi-même, authentique, de pouvoir s'exprimer, communiquer et donc agir. Cette structure répond aux 3 besoins fondamentaux de l'Homme, à savoir : besoin d'appartenir à un groupe, pouvoir être reconnu à l'intérieur de ce groupe et ainsi pouvoir se réaliser avec le groupe. Le Groupe d'Accueil permet d'absorber les événements, les digérer, de dépasser ses peurs, d'apprendre des signaux qu'ils nous renvoient pour sortir de notre zone de confort, avancer, grandir, évoluer en bien et en sagesse.



« L'ignorant affirme, le scientifique doute, et le sage réfléchit »

Platon

<sup>9</sup> Il faut comprendre par intelligences : l'intelligence individuelle, l'intelligence collective et les intelligences multiples. Lire de Howard Gardner « Les intelligences multiples » - Ed. Retz, 2004.

<sup>10</sup> L'assertivité, est le fait d'assumer ce qu'on est, ce que l'on fait et ce que l'on dit dans le respect de sa propre personne et dans celui des autres, dans une relation de réciprocité, qui implique à la fois une bonne maîtrise de soi, et une intention de s'inscrire dans une démarche positive.