

# L'ART DE LA REPARTIE

Séverine Denis



FIRST  
Editions

L'ART DE  
LA REPARTIE  
Séverine Denis

FIRST  
 Editions

© Éditions First, un département d'Édi8, 2017

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-412-02359-4

ISBN numérique : 9782412027974

Dépôt légal : avril 2017

Mise en page : Sophie Boscardin

Correction : Raphaëlle Richard de Latour

Éditions First, un département d'Édi8

12, avenue d'Italie

75013 Paris – France

Tél. : 01 44 16 09 00

Fax : 01 44 16 09 01

E-mail : [firstinfo@efirst.com](mailto:firstinfo@efirst.com)

Internet : [www.editionsfirst.fr](http://www.editionsfirst.fr)

*Le mental intuitif est un don sacré, et le mental rationnel est un serviteur fidèle. Nous avons créé une société qui honore le serviteur et a oublié le don.*

A. Einstein

# INTRODUCTION

La repartie... une compétence que nous rêvons tous de posséder dans nos échanges quotidiens. Certains duels verbaux relèvent d'un véritable art de la réplique tandis que d'autres sont le fruit de la pratique d'une technique de renforcement des capacités de rétorque (du verbe rétorquer bien sûr...).

Si vous avez ce petit livre entre les mains, c'est sans doute que vous aimeriez à la fois comprendre en quoi consiste exactement cette compétence et vous améliorer en la matière.

De nombreux ouvrages ont abordé cet art et son apprentissage et je suis l'auteur de certains d'entre eux. Le petit livre que vous venez d'acquérir est une sorte de synthèse pratique permettant d'aller à l'essentiel et, surtout, de comprendre au plus près sur quel mécanisme psychologique repose l'art de la repartie. La plupart des entraînements proposés dans ce petit ouvrage sont issus des pratiques d'improvisation qui sont les miennes depuis la première heure en France (1983). Ces petits entraînements ont l'avantage d'être simples, souvent amusants et praticables dans la vie courante.

La première question qui s'impose à propos de l'art de la repartie est : est-ce un don inné chez certaines personnes ou s'apprend-il ? Ce petit livre vous répond, OUI, ça s'apprend... à condition d'observer quelques contraintes de travail que vous découvrirez dans les pages qui suivent. L'une des contraintes les plus importantes, celle qui fera que vous pourrez constater des progrès, est une pratique régulière des entraînements.

Le seul jeu, à ma connaissance, qui réunit l'ensemble des qualités et des comportements nécessaires pour acquérir une bonne maîtrise de la repartie est l'improvisation théâtrale. Ceci dit, on peut aussi, et c'est tant mieux pour ceux qui n'aiment pas particulièrement se mettre en scène, s'entraîner avec l'objectif d'améliorer un comportement spécifique. Vous pouvez par

ailleurs simplement vous amuser à réaliser certains exercices proposés dans ce petit livre car, répétés, ils finissent par élargir votre conscience et, par conséquent, votre capacité à changer certaines attitudes et croyances sur vous-même.

## **Avant toute chose**

Ce petit livre vous propose 15 leçons au cœur desquelles vous saisirez le point fondamental à acquérir. L'une des conditions incontournables dans l'apprentissage de la repartie est la **pratique régulière**. Je veux sur ce point être totalement honnête : il est impossible de maîtriser un quelconque art sans un entraînement régulier. Le fait de picorer ici et là est tout à fait jouable, à condition là encore de picorer régulièrement.

C'est à partir de la pratique tout terrain de cet art que j'ai, en tant qu'improvisatrice professionnelle depuis plus de 30 ans, développé cette compétence. Les entraînements et prises de conscience que je vais vous proposer sont parfaitement praticables par n'importe qui dans la vie quotidienne. C'est précisément la notion de « **prise de conscience de soi** » qui est en jeu dans le développement de cette compétence. La créativité personnelle, la richesse de votre vocabulaire et la capacité à faire face sont des qualités très utiles et de plus en plus nécessaires dans les sociétés postmodernes où l'instabilité est redevenue une caractéristique courante.

## **Quels sont les aspects remarquables d'une personne qui sait repartir ?**

Vue de l'extérieur, une personne qui vient de faire une bonne repartie apparaît souvent comme sûre d'elle, à l'aise à l'oral et même parfois comme une personne dotée d'une forte imagination, lorsque les reparties sont très imagées, ce qui est l'une des sources de la repartie (voir leçons 3 et 9).

La croyance commune tend à affirmer qu'il y aurait des gens doués qui posséderaient cette aisance d'une façon quasi innée, et d'autres qui en seraient dépourvus. Rien n'est moins sûr car s'il est vrai qu'un profil extraverti, souvent plus dans l'oralité, est effectivement plus doué pour la repartie, l'expérience m'a permis de vérifier que les introvertis étaient tout à fait capables de faire de bonnes reparties, et ce, pour des raisons que nous allons évoquer dans ce petit livre.

## **Improvisation et repartie, indissociables ?**

À l'évidence, oui. Il est cependant important de vous rappeler que l'improvisation, qui aujourd'hui est pratiquée un peu partout sous formes de concepts scéniques divers, est en réalité **l'état naturel de l'homme**. Par essence, la vie que nous menons tous se manifeste en réalité dans une sorte de présent perpétuel. *La vie est une grande improvisation* est le titre d'un spectacle de Bruno Abraham-Kremer qui a été donné en 2016. Cette affirmation peut paraître étrange parce que la société moderne a inventé une notion abstraite du temps. Le principe d'une flèche du temps, articulée par un passé, un présent et un avenir, est une construction artificielle indémontrable, mais utile pour l'économie moderne (*time is money* !). Pourtant, cette invention intériorisée par les modernes a dénaturé l'esprit humain dont les compétences d'action et de réaction juste ne sont jamais aussi brillantes et efficaces que lorsqu'elles se manifestent en temps réel, dans **l'ici et maintenant**.

C'est pourquoi les entraînements que ce petit livre vous propose peuvent être pratiqués ou observés facilement au quotidien dans votre vie privée comme professionnelle. Je le répète, il vous faudra surtout être rigoureux et tenace. La pratique est incontournable dans tout objectif de progrès concret. Comprendre est important, mais **PRATIQUER RÉGULIÈREMENT** est impératif.

En dernière instance, **le jeu est un état normal** et souhaitable dans la vie humaine. C'est sans doute parce que le « sérieux » a pris le pas partout dans notre monde que l'idée ludique s'est rapatriée presque essentiellement dans le vaste champ du divertissement. C'est une erreur. Les meilleures reparties sont presque toutes drôles, fines, imagées et synthétiques. Dès lors que l'on veut « clouer le bec », « faire fermer le clapet » ou « balancer un *scud* », l'émotionnel prend le pas et le résultat s'apparente à un règlement de compte ou à un rapport de force... ce que n'est en aucun cas la véritable repartie.

Repartir, c'est apprendre à s'affirmer par l'élégance d'esprit d'une rétorque vivante toujours en résonance avec la remarque reçue.

**Passons à présent aux leçons.**

# LEÇON N° 1



## Avoir confiance en soi

Au cœur de la repartie se joue l'émotionnel. Le manque d'assurance est l'une des causes fréquentes du manque de repartie. Même une personne affirmée peut se trouver déstabilisée dans une situation où l'exposition publique ou le contexte sont émotionnellement forts. Les extravertis ne sont pas plus affirmés que les introvertis, ils sont en revanche souvent plus émotifs. Leur aisance orale est contrecarrée par leurs émotions. À l'inverse, si vous êtes plutôt introverti, votre point fort sera le temps de réponse. Il est important que vous compreniez que les silences (entre des questions/réponses par exemple) ne sont jamais une faiblesse, mais bien au contraire des temps précieux qui permettent l'inspiration. Quand nous parlons d'inspiration, nous faisons référence aux images qui surgissent dans notre mental au cours de nos cheminements de compréhension. Les images qui naissent en nous se produisent comme une chaîne d'associations d'idées. Par exemple : ciel → bleu → nuages → fraîcheur → vacances → partir → jouer → voyages...

Cette notion d'imaginaire est fondamentale dans l'art de la repartie et nous allons voir pourquoi.

Contrairement à la croyance répandue, la repartie n'est pas une réponse logique mais une réponse imagée dont l'univers est souvent en résonance avec celui de la remarque reçue. Prenons un exemple précis :

Acteur 1 / la remarque : « Ça vous fait quoi d'être arrivé le dernier du concours ? »

Acteur 2 / la repartie : « Plutôt plaisir... Premier ou dernier, j'y étais, c'est l'essentiel. »

La repartie est classique, mais vous remarquerez qu'elle reste dans l'univers de la remarque. Elle ne cherche pas à justifier, elle fait une pirouette et neutralise de la sorte l'intention désagréable de la remarque. Nous observons dans cette façon de répondre le même principe que dans les arts martiaux :

On ne résiste pas par une opposition, on utilise tout simplement la force d'autrui et on s'appuie dessus.

Faire face est la meilleure façon de renforcer sa confiance en soi. « Tremblez mais osez », comme l'écrit le Dr Susan Jeffers. Faire face, c'est accepter d'avoir peur et laisser cette peur nous traverser. On peut toujours agir, maladroitement peut-être, mais on réagit avant d'agir. Qu'importe si vous réagissez en bafouillant, car même à partir de votre bafouille, vous pouvez repartir !

Acteur 2 / repartie : « Heu... ben... Excusez-moi, je bafouille, mais pas parce que je suis dernier, à cause de votre tête... »

## **S'affirmer, oui mais comment ?**

L'un des meilleurs entraînements au renforcement de la confiance en soi est, à ma connaissance, la pratique amateur de l'improvisation. Comme souligné en introduction, l'improvisation contient à peu près tout. C'est le jeu par où la production créative se déploie le mieux parce qu'on y apprend à faire face à l'inconnu en temps réel et sans préparation. L'absence de préparation, l'obligation de produire en temps réel, l'objectif de coopération

dans l'invention d'une histoire à plusieurs sont les conditions idéales pour s'affirmer. Le contexte de l'improvisation est exclusivement ludique, il permet par conséquent de dédramatiser l'enjeu relationnel.

Si nous répétons à l'envi la nécessité, pour ne pas redire l'impératif, de s'entraîner régulièrement d'une façon ou d'une autre, c'est parce qu'il n'existe nulle part de recette miracle capable, en quelques petits trucs, de régler des problèmes comportementaux liés à l'histoire singulière et personnelle qui nous a construits. Toutes les personnes excellentes, voire virtuoses, dans une pratique vous confirmeront qu'elles ont travaillé pendant des années avant de maîtriser leur art. L'art de la repartie exige aussi l'accord du temps. On pourrait le dire d'une façon imagée : **Avoir de la repartie, ce n'est pas avoir de la tchatche mais c'est avoir une solide assise imaginative et une distance vivante.**

Les ouvrages sur les différentes façons d'avoir confiance en soi sont nombreux. Ce n'est pas un hasard. Beaucoup de personnes à notre époque manquent de confiance en elles et pas seulement les femmes. Beaucoup d'hommes également. Le jeu social, l'attitude culturelle, l'histoire personnelle construisent des masques derrière lesquels beaucoup se cachent. Encore une fois, s'affirmer, c'est s'entraîner à dire ce que l'on pense, mais... dans le respect de ce que j'appelle « une écologie relationnelle ».

Cela signifie tout simplement que la repartie n'est pas une affirmation de soi par la réponse menaçante ou autoritaire, mais une véritable manière de rétorquer d'une façon courte et efficace parce que la remarque, curieusement, nous inspire.

S'affirmer, c'est :

- faire face à l'adversité et aux événements inattendus ;
- rester à la place où l'on se sent légitime ;
- accepter de défaillir émotionnellement pendant quelques instants ;
- oser exprimer ses ressentis sans tomber dans la plainte ;

- sortir de la posture de victime et de la fatalité.

En clair, quelqu'un d'affirmé est quelqu'un qui se dit : « J'y vais quand même ! » Plutôt que d'agresser verbalement, souvent inutilement d'ailleurs, on fait face. Si l'on veut apprendre à repartir, c'est que l'on choisit de faire face, élégamment de préférence, ce qui signifie également que vous avez un réel potentiel de courage en vous.



Petit entraînement

### **Quand et comment m'affirmer ?**

Commencez par des petites attitudes simples :

- sortez d'un bar, d'un magasin sans avoir ni consommé ni acheté quoi que ce soit ;
- adressez la parole à quelqu'un dans la rue ou ailleurs juste pour quelques instants d'échange ;
- refusez d'aller à une sortie qui ne vous dit rien ;
- demandez à changer votre plat principal qui n'est pas conforme à votre attente ;
- posez une question qui vous importe au cours d'une réunion ;
- demandez un renseignement alors que vous patientez dans une file d'attente ;
- demandez de l'aide pour récupérer un bagage lourd.

Vous pouvez ainsi vous entraîner au quotidien. Même une seule fois par jour, pendant une ou deux semaines, vous permettra rapidement de sentir ce qui bouge positivement en vous à force d'exprimer votre désir.

## LEÇON N° 2



# Retrouvez le souvenir fondateur

Nous ne naissons pas timide, hésitant, ni à l'opposé sûr de soi. On le devient et ce devenir dépend de beaucoup de paramètres qui se manifestent tout au long de notre construction vers l'âge adulte. Au fil de ces années, l'environnement familial, puis scolaire et, enfin, ultime étape importante, au cours de nos études de jeune adulte, nous structurons nos futures valeurs et croyances.

Les psychologues parlent à juste titre de croyances intériorisées. En effet, on devient ce « je » que l'on prend pour une réalité alors que ce n'est qu'une construction toute subjective. Les briques de nos croyances viennent toutes de ce que nous avons entendu de la part des personnes qui comptèrent particulièrement pendant notre enfance et notre éducation. Vierges de toute connaissance, nous avons entendu et étudié un certain nombre de théories que nous avons faites nôtres. Nous avons aussi entendu des proches, importants affectivement, qui nous ont affublés, en général sans arrière-pensée négative, de caractéristiques parfois stimulantes, mais parfois négatives.

« Non, je t'en prie tais-toi, tu chantes comme une casserole ! »

« Alors toi et les maths, c'est même pas en rêve ! »

« Quelle affabulatrice tu fais, toi... »

« Qu'est-ce que tu vas aller tenter des cours de danse ? ! Tu es souple comme un verre de lampe ? ! »

« Que tu es bête mon pauvre garçon ! »

« Laisse tomber ce jeu mon chéri, tu n'es pas fait pour ça. »

Autant de petites phrases que nos proches ont parfois lâchées sans spécialement chercher à nous humilier, mais juste parce qu'ils pensent nous épargner des déconvenues. Pour autant, ces petites phrases dites dans des situations particulières, importantes pour l'enfant ou l'adolescent que nous étions, peuvent avoir des conséquences fâcheuses sur notre tempérament futur.

Venant de personnes que l'on aime et qui comptent dans notre vie, ces remarques prennent alors valeur de vérité et notre psychisme les intègre comme des vérités nous concernant. Elles s'ancrent profondément dans notre cerveau et deviennent ensuite comme un programme qui dictera nos comportements.

Alors nos réponses comportementales deviennent :

« Non, je ne chanterai pas pour cet anniversaire... je chante comme une casserole. »

« Ne me demandez pas de trouver le bon chiffre, je suis nul en maths. »

« Je peux aller lui raconter une histoire, je sais inventer des prétextes. »

« Moi, aller me remuer sur une piste, vous rigolez... je suis souple comme une tringle ! »

« Heuuuu... Pas sûr que je pige votre programme... »

« Hou la ! les échecs ce n'est pas mon truc du tout ! »

Notre mental réagit par répétitions inconscientes. Nous rejouons chroniquement les mêmes séquences émotionnelles, les mêmes scénarii affectifs et émotionnels. Les personnes qui manquent de confiance sont comme restées bloquées à un certain sillon du disque de leur vie intérieure. Tant que nous ne déprogrammons pas ce mouvement rétroactif inconscient, le même blocage se produira à chaque fois que notre mental rencontrera une situation déstabilisante. Le processus est littéralement infernal parce qu'il échappe à notre volonté. Il fonctionne avec sa propre économie, au-delà de

tout raisonnement rationnel et devient ce qu'on appelle une  **croyance intériorisée**.

Les petites remarques opèrent efficacement et produisent des croyances qui s'engramment en temps quasi réel. Le manque d'affirmation résulte d'un processus similaire. Il nous faut donc remonter à la scène fondatrice de l'intériorisation de la croyance pour reprendre notre vie en main. Le manque de confiance en soi n'est pas un trait de caractère inné, mais bien une attitude acquise par un effet de jugement extérieur. Voyons comment nous pouvons remonter à la source en utilisant notre mémoire visuelle et les réminiscences de souvenirs d'antan.

Lorsque l'on se retrouve dans une situation qui nous déstabilise, se jouent plusieurs choses : l'effet de surprise qui peut nous mettre en état de légère sidération, et l'émotion désagréable qui s'ensuit. Il est assez difficile de vouloir remonter à l'origine d'un malaise au moment où il se manifeste. C'est plus tard, tranquillement chez soi, que l'on peut revenir sur l'incident et commencer à faire des associations libres.

Voici un petit processus d'entraînement permettant de retrouver au plus près la scène fondatrice.



Petit entraînement

### **Retrouver le souvenir fondateur**

À chaque fois que vous vous trouvez dans une situation où vous manquez de confiance en vous :

Par exemple :

Quelqu'un en réunion vient de vous dire quelque chose qui vous perturbe.

Sur le moment, entendez la remarque, souriez et répondez juste que vous prenez acte de la remarque.

Une fois rentré chez vous :

1. Accordez-vous un moment tranquille rien que pour vous (15 minutes suffisent).
2. Détendez-vous dans le silence et fermez les yeux. Prenez conscience de votre respiration jusqu'à vous sentir un peu flottant mais conscient.
3. Revivez la scène de la remarque entendue dans la journée.
4. Laissez alors votre mental produire les images nombreuses qui ne manqueront pas de s'y associer.
5. Parmi ces images, repérez celles qui remontent à votre jeunesse ou votre enfance.
6. Qui surgit dans vos souvenirs ? Que vous dit-on et comment ?
7. Vérifier physiquement si le malaise est similaire à celui de l'incident de la journée.
8. Laissez les sensations remonter ou même se manifester physiquement.

Notre mémoire cellulaire est redoutablement efficace. Si on la sollicite sans chercher à contrôler le flux et que l'on laisse s'associer les sensations et les images, on finit par buter sur des souvenirs très précis, très présents, dont l'influence saute à l'esprit.

Encore une fois, il n'existe pas de recette miracle, mais la conscience de soi est un acte salvateur sur la durée. Ne vous contentez pas de tentatives occasionnelles, cela ne marche pas. Vous pouvez planifier un programme sur une durée définie et vous vous y tenez. Vous décidez par exemple de pratiquer vos remontées dans le temps une fois par semaine à peu près au même moment de la journée ou de la soirée. Lorsque vous aurez retrouvé un souvenir marquant, commencez à prendre conscience que ce que vous avez entendu sur vous ne vous appartient pas mais appartient à quelqu'un qui le pense sans fondement.

Nos valeurs et croyances nous ont toutes été insufflées par l'extérieur. Certaines sont importantes et positives, gardez-les. Les autres ne sont que des pensées plaquées. Votre vraie nature n'est pas ce que les autres pensent de vous, mais est l'ensemble des actes que vous décidez. L'une de mes professeurs de théâtre nous disait :

Qu'importe que l'on parle de vous en bien ou en mal, l'essentiel est qu'on en parle.

## LEÇON N° 3



# Quand les émotions nous submergent...

« Vous ne trouverez pas la paix en réorganisant votre vie, mais en prenant conscience de qui vous êtes sur le plan plus profond. »

*Eckart Tolle dans L'Art du calme intérieur.*

L'être humain est essentiellement émotionnel. Nous pourrions quasiment dire que la raison est une caractéristique de l'esprit qui s'est développée au fur et à mesure de l'évolution des sociétés et de leur développement progressif de conscience observant le monde.

Si l'on trouve tant d'articles et d'ouvrages sur les émotions depuis des années, c'est précisément parce que les émotions font l'humanité. Cependant, nous le savons tous, les émotions nous posent problème. On voudrait les contrôler, elles nous envahissent au moindre événement, la plupart du temps, elles nous débordent et deviennent un véritable handicap. Pourtant, comme pour l'acquisition de la confiance en soi, il n'existe aucune recette au monde permettant de neutraliser nos émotions, hormis

certaines drogues dont les effets en la matière demeurent de toute façon éphémères.

Pour autant, nous allons voir dans la leçon qui suit ce qu'en revanche nous pouvons faire pour que nos émotions nous servent positivement. Dans l'art de la repartie, l'émotionnel est toujours manifeste, mais il faut apprendre à en faire un propulseur et non un blocage. Nous savons aussi, car nous le subissons plus ou moins fréquemment, ce qui se produit physiologiquement en nous lorsque nous sommes déstabilisés par une remarque ou une provocation :

- accélération du rythme cardiaque (peur, malaise, crainte, honte, impuissance, frustration, etc.) ;
- rougissement pour certaines personnes, ajoutant un malaise au malaise ;
- blocage momentané de toute expression (effet de sidération) ;
- bafouillage, bredouillement, confusion momentanée ;
- réponse en attaque, pour les plus réactifs émotifs.

D'une façon générale, les remarques désagréables ou les provocations ont pour objectif plus ou moins avoué de faire réagir, quelques fois de neutraliser, voire de sidérer. Toutes les attaques sont stratégiques, et, qu'elles soient miliaries, sociales ou politiques, l'effet de sidération est toujours recherché peu ou prou. La sidération est un état particulier qui s'avère utile pour tout agresseur. Elle fige en effet la personne visée (la « cible ») pendant quelques instants. Pourtant, la sidération peut durer dans le temps selon l'importance du choc provoqué, permettant alors à l'attaquant d'imposer une idée, une position, un choix ou un changement non souhaité par la « cible ». Pour mieux comprendre la puissance de la sidération comme instrument de manipulation, je vous suggère un livre éclairant et dense : *La Stratégie du choc* de Naomi Klein.

Dans cet ouvrage majeur, l'auteur soutient une thèse très intéressante basée sur les effets sur le psychisme humain d'événements violents, qu'ils soient naturels (catastrophes terrestres) ou artificiels (guerres, attaques terroristes, expériences « psy » sur les masses). Elle met en lumière un phénomène connu des professionnels de l'étude du psychisme : l'anéantissement du fonctionnement normal d'un cerveau soumis à un ou des chocs violents. Le principe de la *table rase* (détruire tout ce qui est) pour créer du totalement nouveau est la base de cette stratégie dite du choc. Le choc peut devenir une stratégie lorsqu'on a compris que le premier effet est cet état de sidération qui fige toute réaction normale de défense du sujet ciblé.

Les émotions humaines sont devenues l'un des moyens préférés de manipulation dans notre société de consommation compulsive. La publicité, le cinéma, les discours politiques surfent tous sur nos émotions et nos désirs pour marquer et imprégner nos esprits de croyances, de mythes et de réactions contrôlées. Le provocateur qui adresse des réflexions déstabilisantes à autrui utilise, consciemment ou non, l'effet choc... pour le meilleur, si c'est de l'humour et de la plaisanterie, ou pour le pire s'il vise à humilier, bloquer, figer, déstabiliser.

En dehors de ces cas extrêmes, nous passons tous par un même processus lorsque nous vivons un événement émotionnellement déstabilisant (divorce, décès, maladie, accident majeur, licenciement, etc.). Ce processus a été mis en lumière par Elisabeth Kubler-Ross : on l'appelle la courbe KR.

## **La courbe Kubler-Ross**

Elisabeth Kubler-Ross (1926-2004), psychiatre spécialiste des soins palliatif, est à l'origine d'un outil d'évaluation émotionnelle

dite « courbe Kubler-Ross ». Cette courbe indique les 5 étapes émotionnelles que tout humain traverse au cours d'une épreuve marquante ou très perturbante :

1. le déni et la sidération ;
2. la colère ;
3. l'abattement ;
4. la négociation ;
5. l'acceptation.

Ce processus est observable dans pratiquement toutes les situations où nous vivons un choc, un changement brutal, une nouvelle perturbante ou tout autre événement déstabilisant générateur de peur parce qu'il nous oblige à accepter les faits.

Dans le manque de repartie se produit un blocage au stade de la sidération (voir leçon précédente). La colère ou la vexation entretiennent le blocage.

Et vous, à quelle étape butez-vous le plus souvent lorsque vous affrontez un événement majeur ?

Heureusement, rien n'est irrémédiable, bien au contraire, et nous allons découvrir dans la leçon suivante comment l'on peut, d'une part diminuer d'une façon efficace les blocages déclenchés par les émotions, et d'autre part recycler l'énergie de ces émotions en réactivité créative plus sereine.

## LEÇON N° 4



# Comment gérer les perturbations émotionnelles ?

Comme l'expliquent très bien les psychologues, les émotions sont utiles, mais surtout vitales pour l'humain. Elles nous alertent, nous informent des dangers et déclenchent en nous des réactions de protection et des réponses adaptées. Pourtant, parfois, les réponses ne viennent pas... c'est ce qui arrive lorsqu'on dit que l'on manque de répartie.

Comme nous l'avons rappelé plus haut, aucune méthode, sauf l'absorption de certaines molécules chimiques, ne permet d'évacuer nos émotions. La chimie les neutralise pour un temps défini, mais l'effet retour est toujours catastrophique. En revanche, nous pouvons adopter une attitude plus durable et plus saine : celle qui consiste à **s'appuyer sur nos émotions pour produire de la répartie.**

S'appuyer sur ses émotions, cela signifie concrètement qu'au lieu de chercher à les contrôler, ce qui est une totale utopie, sauf pour un robot, il faut accepter d'être traversé par elles où moment où elles surgissent. Comme un nuage qui vous traverserait et que vous ne pouvez retenir. C'est comme une sorte de face-à-face avec une partie de soi-même. On ne bloque pas ses émotions, on accepte qu'elles soient, c'est tout. Une personne qui se met en colère est quelqu'un qui essaie de maîtriser une situation qui la dépasse. En général, ça ne produit quasiment aucun effet positif. En

revanche, lorsqu'on accepte que cette colère soit, on découvre alors qu'au lieu de réagir, de s'en prendre à ce qui a causé cette colère, on agit plus efficacement ; soit on respire pour pouvoir répondre poliment mais fermement, soit on change de lieu, on se détache de la cause.

Réapprendre à respirer consciemment, nous l'avons déjà mentionné, permet de calmer les effets émotionnels.

Cela paraît toujours un peu simpliste, et pourtant, n'importe qui peut vérifier l'effet apaisant de la respiration dès qu'une émotion gênante se manifeste. Observez-vous dans la vie courante, regardez autour de vous, vous constaterez à quelle fréquence on fait des apnées selon les circonstances. Les apnées courtes et inconscientes se produisent plus particulièrement dans les situations déstabilisantes. Et la petite sidération générée par une remarque déplaisante est l'une des circonstances où, sans nous en rendre compte, nous nous mettons en apnée quelques secondes. Il nous faut donc apprendre à prendre des respirations profondes plus souvent au cours de la journée et en particulier lorsqu'on sent que des tensions s'installent.

## **Le petit espace mental qui donne accès au calme**

Ceux qui manquent de répartie peuvent constater qu'à chaque fois qu'ils se retrouvent bouche bée, sans pouvoir répondre à une question embarrassante ou à une réflexion provocatrice, leur respiration se bloque pendant un court instant. C'est un moment très court, comme entre deux phrases ou deux pensées, où le corps et le mental cherchent une réponse. Comme l'explique merveilleusement bien Eckhart Tollé, dans *L'Art du calme intérieur*, ce tout petit espace entre deux pensées est le seul moment où la créativité se manifeste.

Cette créativité, qui inspire des réparties parfois fulgurantes, peut surgir en un éclair. C'est pourquoi il faut s'entraîner à prendre conscience de ces

très courts moments d'entre-deux, entre deux phrases d'une conversation, deux pensées, deux bruits extérieurs, etc. Lorsqu'on prend conscience de ces moments de suspension, on perçoit tout un monde où images et pensées s'entremêlent. Percevoir le sensoriel est un moyen efficace de reconnexion au monde et à soi.

On se retrouve sans pouvoir repartir parce qu'on perd pied, embarqué par des émotions qui agitent le mental, figent le corps et surtout les fonctions mentales habituelles (voir la courbe de Kubler-Ross). La sidération est aussi un moyen de survie comme avec certains petits animaux ou insectes qui, devant une menace importante, « font le mort ». Votre réaction n'est donc pas mauvaise, elle est une suspension de survie, mais il faut pouvoir repartir, au sens réel du terme.

Les personnes qui connaissent les performances improvisées et les fameux matches d'improvisation me demandent souvent comment on fait pour avoir autant de repartie. Ce qu'elles ignorent, c'est qu'en réalité, un bon improvisateur apprend, par l'entraînement et la répétition d'exercices spécifiques, à inventer, à construire une histoire en temps réel, parce qu'il apprend surtout **à écouter ce qui se passe et ce qui se dit en face et autour de lui**. Cette écoute, à la fois mentale et sensorielle (méta écoute), est la clef qui ouvre la porte à l'écriture orale en temps réel. Ce que l'on ressent alors en soi est ce qui va nous inspirer : un mélange d'émotions et de sensations. Ce phénomène n'est pas conscient, il ne se manifeste que parce qu'on apaise le maelstrom que provoque l'irruption des émotions dont l'énergie puissante neutralise nos capacités de réaction cohérente.

Pour apaiser en soi le flux perturbant des émotions, il existe une méthode très simple qui fait des miracles chez de nombreux pratiquants. Il s'agit de la méthode dite TIPI mise au point par Luc Nicon. Cette pratique se décline en 5 étapes.

Petit entraînement



## **Se libérer de la perturbation émotionnelle par la méthode TIPI**

Je préconise d'utiliser cette méthode après qu'une situation perturbante a déclenché un blocage. Voici le protocole :

- 1.** Mettez-vous dans un endroit tranquille où vous serez sûr de ne pas être dérangé (si vous êtes au bureau, vous pouvez vous réfugier aux toilettes). Asseyez-vous puis fermez les yeux.
- 2.** Portez votre attention uniquement sur vos sensations physiques, quelles qu'elles soient et, surtout, ne mentalisez rien. N'interprétez rien, soyez simplement attentif aux sensations physiques.
- 3.** Laissez ces sensations physiques évoluer d'elles-mêmes. L'intensité émotionnelle se dissout doucement, mais les sensations sont encore là. Vous ne faites rien. Vous laissez ces sensations, même les plus impressionnantes, se transformer toutes seules.
- 4.** Résistez à toute tentative de contrôle par votre mental. Ne cherchez pas à contrôler votre respiration non plus. Ne vous focalisez pas non plus avec intensité. Laissez juste les sensations se manifester librement. Soyez parfaitement passif.
- 5.** La transformation des sensations en apaisement se fait assez rapidement (de quelques secondes à quelques minutes). Si les sensations désagréables continuent, c'est que vous avez tenté un contrôle quelque part. Il faut revenir à une attitude passive totale. Si vous parvenez à **ne rien faire**, vous vous sentirez alors apaisé. Il peut subsister un léger écho des sensations, mais elles finissent toujours par se dissoudre. Vous pouvez avoir des larmes, une tristesse passagère, mais cela disparaîtra également assez vite.

Ce qui est très intéressant dans cette méthode d'apaisement émotionnel, c'est que, par la suite, si d'autres situations censées être à nouveau

perturbantes se reproduisent, les pratiquants constatent qu'ils ne sont plus soumis à la tyrannie de ce flux émotionnel.

Il apparaît que cette méthode simple est l'une des plus efficaces pour neutraliser le mental. Car tout est là : c'est toujours notre mental qui gouverne nos réactions.

Dans toute situation où nous nous sentons en danger, il y a une lutte entre l'imagination (la créativité libre de l'esprit) et la raison (le mental). Dans cette lutte, c'est presque toujours l'imaginaire qui l'emporte. C'est pourquoi il est souvent conseillé d'apprendre à développer son imagination pour la canaliser dans une activité créative.

L'art de la repartie est générateur d'émotions mais l'affirmation de soi, qui s'installe avec le temps et les expériences, finit par transformer les peurs anticipatrices en une émulation joyeuse de tenter quelque chose... sans se laisser embarquer par le flux émotionnel envahissant.

La repartie est un petit rebond joyeux. Elle peut être très vive ou très posée. Tout est affaire de tempérament.

## LEÇON N° 5



# Libérer votre imagination

L'homme moderne baigne dans les images, mais en même temps son imaginaire s'appauvrit. Un cerveau qui reçoit trop de stimulations extérieures finit par être neutralisé dans sa capacité d'imagination propre. Cela vient du fait que la puissance des stimulations externes perpétuelles occupe tout l'espace imaginatif de votre cerveau. Si, de surcroît, la pratique de la lecture se raréfie, alors il devient de plus en plus difficile à un individu d'inventer, de créer, d'imaginer une histoire au pied levé. Le vocabulaire vient à manquer, et cela a des conséquences dramatiques pour tous ceux qui souhaitent prendre la parole en public sans avoir à lire un texte préparé.

Cela fait des années que j'anime des ateliers d'improvisation dans des cadres variés et je constate ce phénomène de déficit chez de plus en plus de personnes selon les domaines d'activité principale. Les professions techniques, les métiers qui exigent une approche conceptuelle, les métiers informatiques, les managers d'entreprises qui passent le plus clair de leur temps à gérer et superviser des process... sont toutes des activités qui structurent les fonctions mentales en mode majoritairement rationnel, logique et abstrait. Les procédures organisationnelles qui ont envahi le monde de l'entreprise mondialisée empêchent les individus d'utiliser leur imagination. Le remplacement du langage imagé par un jargon technique, l'utilisation pléthorique de sigles, les nouveaux mots anglo-américains sont

autant d'éléments qui freinent un cerveau qui voudrait développer son imagination.

Sans un vocabulaire suffisamment riche, il devient difficile pour une personne d'exprimer avec précision ses pensées. Pour s'en convaincre, je vous invite à chercher sur internet des vidéos de microtrottoirs filmés dans les années soixante (voir sur le site de l'INA) où des gens ordinaires sont interrogés, et de comparer avec des vidéos où sont interrogées des personnes d'aujourd'hui. Vous serez frappés par la qualité des discours des premiers par rapport aux seconds.

Si le vocabulaire manque pour exprimer une pensée, une idée ou pour répondre efficacement à une remarque, ce sont tout naturellement les émotions qui prendront le dessus. C'est ce qui arrive à ceux qui manquent de répartie. Les mots sont un sous-produit de l'imaginaire, ils servent à nommer pour transmettre. Cependant, les mots limitent l'imaginaire car ils les définissent une fois pour toutes, du moins dans notre façon de nous exprimer.

Il n'est pas simple d'exprimer avec justesse ses impressions. Il suffit de partager avec quelques amis un film ou une exposition de peinture et d'exprimer ensuite nos sensations pour réaliser à quel point elles diffèrent du ressenti des autres. Nous ne trouvons pas toujours les mots qui vont traduire vraiment ce que nous avons éprouvé. En revanche, notre imaginaire est très productif. Il est plus naturel pour un cerveau de produire des images que des mots, d'où le fait que l'on doit apprendre à écrire et à lire pour exprimer nos pensées. Dans l'art de la répartie, l'image surgit suite à la remarque désagréable qui nous est adressée, mais les mots associés à l'image viennent très vite. C'est cette réactivité-là qui fait défaut à ceux qui ne parviennent pas à répartir comme ils le voudraient.

## **Des images et des mots**

L'art de la repartie exige que ces deux fonctions humaines – vocabulaire et images – travaillent ensemble et de façon équilibrée. Si l'on manque de vocabulaire, les images restent en nous et sont alors inutiles. Si l'on a les mots mais pas l'imaginaire, nous ne rayonnons pas, nous avons à faire à des discours techniques abstraits qui n'accrochent pas leur auditoire ni les mémoires.

C'est pourquoi je pense que l'art de la repartie se produit à partir d'une image qui jaillit en soi et que l'on peut synthétiser en quelques mots ou une courte phrase d'une façon réactive. Si la réponse est de surcroît fine et drôle, alors on est dans l'art de repartie.

## **La repartie « après coup »**

Comme le rappelle Lamberto Maffei dans son livre *Hâte-toi lentement* (Édition FYP), des études scientifiques ont démontré qu'il y avait un minuscule décalage entre la conscience d'une action et l'activité électrique qui l'ordonne (environ 300 millisecondes). Ce qui signifie que la conscience se manifeste après l'action et non pas en même temps. Cela signifie aussi que la réactivité précède le langage raisonné. C'est en effet toujours « après coup » que l'on dit : « Ah si j'avais su, j'aurais fait ceci ou répondu cela ! » C'est l'une des raisons pour lesquelles je conseille vivement de réactiver le « cerveau droit », considéré comme créatif, imaginatif, sensitif, intuitif... si l'on veut progresser dans sa capacité à repartir.

**L'art de la repartie est une phrase synthétisant une idée-image.**

Un travail régulier combinant l'aisance oratoire et l'imagination est nécessaire pour progresser dans l'art de la rétorque. La capacité d'un cerveau à produire des images aussi aisément que des concepts explicatifs est l'une des particularités des personnes qui ont de la repartie. C'est aussi

la raison pour laquelle j'insiste particulièrement sur la nécessité de lire, d'une part parce que les livres bien écrits enrichissent notre vocabulaire, et donc notre capacité à exprimer nos pensées, et d'autre part parce que la lecture est la meilleure façon de stimuler notre imagination, et donc nos propres images mentales.

Il est ainsi fortement recommandé à toute personne souhaitant reprendre les rênes de son mental de réactiver sa fonction d'imagination ainsi que de fluidifier son élocution par l'enrichissement de son vocabulaire. L'imagination humaine fonctionne par association. Nous avons un esprit dit d'escalier, c'est-à-dire que nous associons selon des similitudes de sons et d'images. L'exemple le plus connu étant : « selle de cheval/cheval de course/course à pied/pied à terre/terre de feu/feu follet/lait de vache/vache de ferme etc. »

Ce petit jeu familier est une alternance de sons et d'images dans lequel notre cerveau s'amuse littéralement à juxtaposer librement ce qui lui vient à l'esprit. La repartie fonctionne sur ce genre de mécanisme.

Voici un petit entraînement facile à pratiquer et qui stimule l'imagination :



Petit entraînement

### **Petites histoires courtes**

1. Prenez un magazine quelconque contenant des photos et sélectionnez-en une qui vous plaît.
2. Posez cette photo sous vos yeux et observez-la. Entrez dans la scène...
3. Laissez votre imagination vagabonder à partir d'un des éléments de la photo.
4. Brodez et inventez une histoire librement.

Si vous en ressentez l'envie, vous pouvez transcrire l'histoire qui vous vient par quelques phrases synthétiques et l'illustrer ici et là par

des petits croquis. Ne vous jugez pas et ne cherchez pas de logique, laissez-vous imaginer librement.

Vérifiez la rapidité de votre imagination. Si cela vient facilement, c'est un véritable atout pour vos futures reparties. Si le jeu vous a paru un peu laborieux et que vous cherchiez mentalement un scénario logique, il vous faudra alors délier... et apprendre à laisser aller vos rêves conscients. Attention, prenez garde à ne pas vous laisser embarquer par l'agitation mentale ! Notre cerveau est occupé en permanence par des pensées de tout ordre, c'est normal, il est câblé pour ça. D'où l'impératif de canaliser vos pensées imaginaires par une contrainte de départ qui peut être une photo ou un objet de votre choix.

Et pour délier, libérer, il faut apprendre à **écouter**...

## LEÇON N° 6



# Écouter totalement pour être inspiré

L'écoute est devenue une notion très répandue dans la plupart des séminaires et formations de développement personnel. On parle de mieux écouter les autres et de mieux s'écouter soi. C'est plutôt une bonne nouvelle, mais quel rapport avec l'art de la repartie, pourrait-on se demander ?

Le rapport est primordial, mais il nous faut d'abord préciser de quelle écoute nous parlons. En réalité, la plupart des gens écoutent lorsqu'on leur parle, mais ils écoutent intelligemment, car nous sommes formatés à écouter les mots qui nous sont adressés et qui véhiculent des idées, des opinions et des informations. Le langage parlé est à la fois un moyen extraordinaire de transmission et un piège. Voyons pourquoi...

« Le langage n'exprime pas les choses  
Les discours ne transmettent pas l'esprit  
Qui est ballotté par les mots se perd  
Qui stagne dans les phrases s'illusionne. »

*Poème de Wumen cité par Taïkan Jyoji dans L'Art du kōan zen, Albin Michel.*

Tout est dit. Si l'expression orale est indispensable pour transférer de l'information, il reste que ce médium est effectivement une illusion si l'on compte sur la recherche d'une quelconque vérité. Cette faille du langage tient au fait que l'homme parlant ne peut qu'interpréter ce qu'il voit et entend, et il le fait en fonction du filtre de sa propre structure intime (ses croyances, ses valeurs, sa culture, etc.). Nous ne pouvons donc jamais affirmer qu'untel a dit ceci plutôt que cela. Nous accordons aux mots un sens qui est toujours celui qui nous arrange, ou qui justifie nos croyances. En clair... **nous entendons et nous comprenons ce que nous voulons bien entendre et comprendre !**

Dans le cadre des remarques déstabilisantes qui nécessiteraient une repartie adaptée, il faut donc aussi prendre en compte notre forte propension à interpréter, en positif ou en négatif, ce qui nous est adressé. À l'évidence, le manque de confiance en soi n'aide pas et nous aurons alors tendance à nous sentir agressé, mais... il y a une façon d'écouter qui permet précisément de répondre malgré une déstabilisation émotionnelle. En improvisation, nous parlons d'écoute totale (ou méta écoute).

## **Méta écoute et inspiration créative**

J'emploie le terme « méta » au sens de profond, mais par commodité nous lui préférons celui d'écoute « totale ». Concrètement, cela signifie que la méta écoute – ou écoute totale – est une écoute orientée non seulement sur ce qui est dit, mais plus largement sur ce que l'on ne capte pas a priori parce que nous sommes essentiellement focalisés sur l'expression orale lorsque le locuteur s'exprime. Le langage, c'est les mots ET l'expression corporelle.

Le langage corporel est en quelque sorte la VO du langage parlé. Le corps exprime toujours ce que l'on ne peut ou ne veut pas dire.

Or, le locuteur contemporain a un petit problème, il écoute plus volontiers d'une façon rationnelle. Il entend les phrases composées par l'organisation des mots et tente d'en interpréter le sens. Si cette façon d'écouter est celle qui est pratiquée par la grande majorité des gens, elle pose en revanche le problème de l'interprétation. Nous l'avons déjà rappelé précédemment, nous avons la fâcheuse tendance à interpréter les choses à l'aune de ce que nous voulons bien entendre et comprendre.

Reste à être capable de déterminer si une remarque est vraiment une attaque, une réflexion malveillante ou une simple provocation sans intention négative ! Or, pour être en mesure de faire cette distinction, il faut apprendre à capter le non-dit sous la remarque. Cela est possible si l'on apprend à pratiquer cette fameuse écoute totale ou méta écoute, qui permet précisément de capter la fameuse VO dont nous parlions plus haut.

Comme nous l'avons déjà expliqué dans les leçons précédentes, le substrat des meilleures réparties est la résonance qu'elles ont avec l'univers, ou le sens imagé, de la remarque. Pour mieux comprendre cette petite équation, voici en quelque sorte le processus :

- 1.** quelqu'un me fait une remarque qui me déstabilise ;
- 2.** j'inspire quelques secondes pour laisser mon mental accueillir l'émotion et « voir » surgir une image associée à la remarque ;
- 3.** je synthétise ce que m'évoque l'image en une réponse amusante, décalée, poétique, fine ou énigmatique.

Vous comprenez mieux à présent pourquoi il est important d'avoir un vocabulaire riche et de ne jamais céder à la tentation de la réaction sous forme de règlement de compte. Si vous êtes émotif, vous serez perdant. C'est pourquoi l'inspire au moment de la remarque est important. Lorsqu'on a intégré comme naturelle l'écoute totale, c'est-à-dire concrètement que l'on est devenu capable d'accorder sa totale présence,

tous sens ouverts en direction de celui qui s'exprime, des images surgissent alors dans notre mental. Ces images sont le fruit de ce que votre « écoute » capte au-delà même de votre volonté. Ce sont ces images qui inspirent nos réparties. On écrit, on parle, on répond parce que l'on observe le monde et les gens qui nous entourent. Dans le cas de la repartie, il est nécessaire d'être en écoute totale en quelques secondes, au moment où l'on nous fait une remarque.

Pour évaluer votre capacité à l'écoute totale, voici un petit exercice très simple que vous pouvez pratiquer à n'importe quel moment lorsque vous échangez avec quelqu'un.



Petit entraînement

### **Accorder sa présence totalement**

Dès qu'une personne vous parle, focalisez-vous entièrement sur elle et non sur vous.

Le mental ne cesse jamais de produire des pensées qui parasitent en permanence l'écoute d'autrui.

Vous ne pourrez pas les neutraliser.

Il vous faudra revenir à chaque fois vers votre interlocuteur et vous « oublier » à nouveau.

Le jeu n'est pas si simple qu'il y paraît et il faut répéter souvent cette attitude pour qu'elle s'ancre jusqu'à devenir un automatisme conscient.

Sachez qu'au début, on tient maximum 10 secondes notre attention vers l'interlocuteur.

Le temps d'attention ne s'allongera qu'avec l'entraînement.

## **L'état propice à l'inspiration**

On dit des personnes qui ont des idées originales et créatives qu'elles sont inspirées. C'est une jolie expression, mais qu'est-ce qu'être inspiré et quel rapport avec la repartie ?

« L'inspiration poétique est la forme occidentale de la voyance. »

*Roger Gilbert-Lecomte*

Être inspiré, nous dit le dictionnaire, c'est être animé ou averti de quelque chose. Il y a une dimension un peu mystérieuse dans l'inspiration et l'on évoque des « muses » inspirant les artistes et créateurs. Effectivement, les plus belles reparties sont le résultat d'une inspiration particulière, tant dans leur forme que par leur contenu qui nous illumine l'esprit au moment de la remarque.

Dans le monde agité et pressé qui est le nôtre, il n'est pas rare de constater la vitesse d'élocution de la jeune génération. Nous vivons comme s'il y avait urgence à dire, à faire, à bouger. Vite, toujours plus vite. Non seulement c'est épuisant, mais curieusement cela n'aide pas pour autant à avoir une aisance à la repartie car, si une bonne repartie est une réponse souvent rapide, elle n'est possible, comme on l'a souligné depuis le début, que parce que vous saurez mettre des pauses ici et là lorsque vous vous exprimez.

La musique est un langage sensible. Les notes sont des mots sonores choisis et organisés selon une phrase musicale. Dans toute partition de musique, il y a des pauses, des soupirs et des demi-soupirs. Sans ces petits temps de respiration, la même musique serait simplement inécoutable. C'est aussi dans ces minuscules espaces que la vie se manifeste. La vie visible et palpable telle que nous avons coutume de la voir n'est qu'un ensemble

d'actions, toutes issues d'un immense grand champ unifié où vibre le potentiel de Tout.

Prenons n'importe quelle phrase ou texte court :

« Je ne suis pas sûr que j'irai à la réunion... » et amusez-vous à mettre des pauses plus ou moins longues selon vos envies à certains endroits. Constatez par vous-même comment vous pouvez ainsi varier le sens de la phrase et l'intention que vous voulez faire passer. La ponctuation de la langue française, pourtant décriée à tort par quelques progressistes qui rêvent d'uniformisation, permet de changer le sens d'un message selon qu'on pose une virgule ici plutôt que là. Si, de surcroît, on y ajoute des temps de silence et des intonations de voix, on change littéralement le sens du message. La technique des répétitions de mots précis (*technesthésie* : technique d'expression orale), permet aussi d'orienter le sens voulu. Cette technique permet par ailleurs une meilleure mémorisation pour ceux qui écoutent. Ce n'est pas pour rien que l'on parle d'art oratoire et que la repartie est également un art.

Dans les discours, on ne parle pas de pause à proprement parlé, ce terme étant réservé à la musique, mais on parle de *scansion*. Il s'agit d'une façon de rythmer notre débit pour mettre en relief certains mots. Dans la vie courante, nous utilisons tous des scansions instinctivement. Elles s'expriment en fonction de nos intentions à souligner telle ou telle idée.



Petit entraînement

### **S'amuser à varier l'intention avec les mêmes phrases.**

Voici un texte d'Ernest Hemingway proposé sans aucune ponctuation. Amusez-vous à le lire à haute voix en y mettant des silences, selon vos souhaits de faire passer telle ou telle intention. Vous pouvez faire des répétitions de mot ou de bout de phrase. Pour

y parvenir, il vous faudra comprendre ce que vous lisez et ce que vous voulez faire passer comme intention (énigme ? peur ? sensualité ? à vous de jouer !)

« Il frappa à la porte et l'ouvrit c'était une chambre obscure un peu de jour entrant par la fenêtre qui donnait sur une ruelle étroite il y avait deux lits séparés par une cloison monastique la lumière électrique était allumée le jeune homme était debout très droit très sérieux dans son costume de torero sa veste pendait sur le dossier d'une chaise on achevait de lui enrouler sa ceinture ses cheveux brillaient sous la lumière électrique je n'avais jamais vu un aussi beau garçon. »

Les bons répartiteurs sont souvent rapides dans leur réponse et la plupart des gens pensent qu'une répartie est forcément une sorte de retour de flamme. Pourtant, il est tout aussi efficace de répondre en prenant son temps. C'est en tout cas ce que je conseille aux personnes qui ne sont pas particulièrement à l'aise en expression orale. L'avantage de prendre du temps – un soupir, une inspire, une respiration – avant de répondre est que cela vous permet d'ordonner une réponse selon ce qui vous vient à l'esprit en image associée.

Si l'émotion, la contrariété ou la crainte neutralise votre imaginaire, il vous reste l'une des meilleures réparties qui soient : offrez un sourire assumé et juste un silence.

## LEÇON N° 7



# Être dans le moment présent (ici et maintenant)

Pour bien saisir l'importance de la notion du moment présent, il faut d'abord faire un petit tour du côté de la notion de temps.

Pour les Grecs, la vie d'un citoyen ne se déroulait pas selon un temps filant d'un passé vers un futur. L'homme de la cité grecque vivait essentiellement en relation à la fois spatiale et événementielle, c'est-à-dire que la notion de temps dépendait des événements de son quotidien. S'il fallait aller puiser de l'eau, ce n'est pas une montre qui indiquait la temporalité, mais le chemin que l'on connaissait et qu'on empruntait pour pomper de l'eau, l'accès facile ou difficile au puits d'eau qui produisaient ce qu'on appelle la temporalité. La modernité inventa la « flèche du temps », approche rationnelle qui découpe l'espace-temps en passé/présent/futur. Nous vivons en quelque sorte dans une abstraction de l'idée d'un temps qui se déroule.

La conséquence d'un tel artifice, c'est que nous n'en finissons plus de chercher à aller de plus en plus vite, nous cherchons à « gagner du temps » ou mieux encore, à « rattraper le temps perdu ». Marcel Proust, dans son œuvre *À la recherche du temps perdu*, illustre parfaitement bien cet homme moderne qui interroge un passé et spéculé sur un futur dont la manifestation reste toujours aléatoire en regard des prédictions.

En réalité, nous ne gagnons jamais du temps ni n'en perdons non plus. Cette perception artificielle du temps est essentiellement utile dans le cadre d'une certaine politique économique où le temps peut être segmenté en durées productives variables. À force de spéculer sur un passé et de se projeter dans le futur, **l'homme moderne ne vit quasiment jamais dans l'ici et maintenant.**

La conséquence d'une telle tournure d'esprit est que l'homme moderne est rarement présent à lui-même et au monde.

## **L'écoute totale**

La seule façon de revenir au moment présent est de s'entraîner à l'écoute totale. Les tempéraments contemplatifs savent observer ce qui se manifeste autour d'eux, les méditants observent leur état intérieur. Dans les deux cas, ils font l'expérience de l'ici et maintenant. Nous faisons tous cette expérience lorsque nous sommes focalisés sur une action, un travail ou une occupation qui nécessite toute notre attention. Lorsque nous cessons notre activité, il est fréquent que nous soyons étonnés par le « temps qui est passé » sans que nous nous en rendions compte. On peut dire que l'écoulement du temps dépend simplement de notre état de conscience, c'est lui qui fait varier l'expérience.

## **Rester ancré dans le présent...**

**L'art de la répartie est indissociable de l'art d'être présent.** Je conseille volontiers de ne pas céder aux répliques agressives type règlement de compte, mais de tenter de faire dans l'élégance tout en trouvant son propre style. Pour cela, vous devez vous entraîner à rester toujours en connexion avec la personne qui vous adresse la remarque. C'est-à-dire que même si

vous êtes déstabilisé, tâchez de ne pas quitter votre interlocuteur du regard, restez en relation avec lui.

Tous ceux qui font l'expérience du silence, dans un discours, une conversation ou mieux dans le courant de leur quotidien, vérifient très vite que c'est le seul état qui permet de nous entendre. Le reste du temps (!), nous sommes divertis, c'est-à-dire détournés de nous-même et notre esprit est sans cesse capturé et captivé par les stimuli extérieurs devenus permanents.

Même momentanément déstabilisé par une réflexion, le bon répartiteur sait pouvoir demeurer quelques instants « droit dans ses bottes », court moment souverain qui permet de véritablement sentir l'émotion qui se déclenche en soi. La bonne répartie n'est pas obligatoirement une rétorque dite « du tac au tac », elle peut être envoyée avec un certain calme, voire après quelques instants d'inspiration et un sourire. Le « tac au tac » vient avec l'entraînement. Au début, je vous suggère justement de ralentir votre pensée trop réactive et donc sous l'influence immédiate de vos émotions.

**Exemple :**

*L'un :* « C'est quoi ce pantalon à rayures énormes ? Ça te grossit ! »

*L'autre :* (Temps de réception... image associée... expression tranquille de l'image amusante) « C'est mon côté colonnes de Buren, ça a de la gueule, non ? »

Vous l'aurez compris en lisant vous-même ce court échange, la personne qui répartit prend son temps avant de répondre. Ce temps précieux est ce petit espace – que je qualifie d'inspire – où sans le savoir nous revenons à nous, et surtout à nos sensations. Vous pouvez même vous amuser à dire à haute voix la réflexion de l'un et laissez monter en vous l'image associée qui vous vient spontanément. À vous ensuite de l'exprimer avec votre humeur et vos mots !

Ce qui est important de comprendre, à propos de la nécessité de savoir **être dans l'ici et maintenant**, c'est comment vous allez pouvoir réactiver

votre « cerveau droit ». Par commodité de langage et de compréhension, nous parlons de cerveau droit et gauche, mais en vérité nos deux hémisphères travaillent toujours ensemble. Simplement, notre mental rationnel surdéveloppé, notre perception d'un temps segmenté en trois états (passé/présent/futur) et notre société qui pousse sans cesse à la projection dans le futur, tout cela nous exclut littéralement du moment présent.

Seul le moment présent nous permet de sentir la vie qui se manifeste. Passé et futur sont un artifice temporel du mental.

## **La vie est une grande improvisation...**

Nous pourrions organiser et planifier jusqu'à la caricature nos vies et nos activités, nous savons tous que les aléas sont le piment de la vie, et ce que nous nommons aléas sont tout simplement les imprévus. C'est dans les recoins que crépite la vie : le brin d'herbe qui pousse dans la faille du béton en est le symbole. Le brin d'herbe, comme la repartie, est une résurgence de la vie libre. Elle n'est pas anarchie, ni hasard, elle est ce qui jaillit de nous lorsque nous sommes reliés au vivant. Celui qui vous adresse une réflexion est un aléa de la vie et il est possible de l'accueillir pour ce qu'il est : une remarque subjective sans aucune dimension de vérité et à laquelle vos réponses auront autant de valeur d'affirmation... à condition de ne pas céder au règlement de compte.

Au cours d'une performance d'improvisation, ce qui est le plus spectaculaire, c'est la vie qui crépite dans les échanges alors même que ni les joueurs ni le public ne savent comment se construit l'histoire improvisée. Elle ne tient qu'à quelques attitudes partagées et intégrées : **l'écoute d'autrui dans sa singularité, le plaisir de construire avec lui ou elle, l'imaginaire qui chemine entre les interlocuteurs improvisant.** Les improvisateurs débutants apprennent à lâcher prise et à accepter de se tromper. Ces deux attitudes sont fondamentales pour retrouver une liberté de dire et d'agir.

Vos futures reparties seront d'abord malhabiles, hésitantes, voire mauvaises, mais vous avancerez car vous osez exprimer le fruit de votre écoute et de l'imaginaire qui en surgit. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, le monde professionnel est un milieu où l'on peut tout autant s'entraîner à la repartie. Toute rétorque à une remarque n'exclut en aucun cas une certaine courtoisie. C'est même souvent plus marquant qu'une repartie type règlement de compte lancée sur un ton agressif.

Il y a les obligations de la vie matérielle qui nécessitent à l'évidence que certaines choses soient planifiées et préparées. Il ne reste néanmoins pas mal de moments à vous au cours desquels vous pouvez lâcher le contrôle et accepter que les choses se manifestent subtilement partout en vous et autour de vous. Improviser n'est pas un état d'anarchie, mais un ordre de création où la spontanéité se manifeste grâce aux réponses que nous apportons à ce qui est, car la vie libérée sait exactement où elle va....



Petit entraînement

### **Être dans l'ici et maintenant**

Que vous soyez au bureau ou chez vous, en train de travailler à l'ordinateur ou à toute autre activité, les moments présents sont permanents, évidemment.

Il vous suffit d'arrêter quelques instants l'activité que vous faites et de lever les yeux.

- Observez simplement autour de vous, sans aucun jugement particulier.
- Observez l'extérieur, puis votre sensation intérieure.
- Profitez de ces courts moments qui vous appartiennent pour conscientiser votre respiration. Est-elle tranquille ? Trop vive ? Rectifiez selon votre état.

Il n'y a rien à chercher, rien à trouver ni surtout à comprendre.

Laissez simplement la vie se répandre dans le moment présent. Il est même probable que vous preniez conscience par la même occasion que votre attention portée ainsi produit non seulement des pensées mais aussi... des images associées. Si c'est le cas, continuez, vous êtes sur la bonne voie !

Plus vous vous entraînez à cette présence à vous-même et plus votre esprit s'habitue à cette sérénité récupératrice de vie. Et lorsque vous recevrez des remarques ou des réflexions déstabilisantes, cet état s'activera de lui-même et cela vous permettra alors d'être inspirés pour répondre.

## LEÇON N° 8



# Les situations nécessitant une repartie

Les situations exigeant d'être capable de bien repartir sont quotidiennes, mais il ne faut pas pour autant prendre tout échange furtif pour une obligation de repartie. Dans le milieu professionnel ou dans la vie privée, la repartie est une compétence qui permet de rebattre les cartes dans un échange particulièrement court, économique. Nous pouvons cependant répertorier quelques situations classiques dans lesquelles la repartie est bienvenue.

### **Dans la vie courante**

Il s'agit essentiellement de situations où, d'une façon inattendue, une personne vous fait une réflexion désobligeante. Nous proposons là quelques exemples de remarques et des hypothèses de repartie. Tâchez de vous familiariser avec l'esprit de ces exemples.

- Vous avez garé votre voiture (ou scooter) sur le trottoir, une personne passe et vous lance, par exemple :  
*Passant* : « C'est interdit de se garer ici ! Vous ne savez pas lire ? »  
*Vous* : « Si ! Mais uniquement le braille ! »

- Vous passez à une caisse de supermarché et vous papotez quelques instants avec la caissière le temps de régler vos achats :

*Un client derrière vous* : « Bon ! S'il vous plaît, vous raconterez votre vie un autre jour, on a autre chose à faire ! »

*Vous* : « Dommage, parce qu'on vient de lancer un débat sur l'amabilité quotidienne ! »

- Vous traversez une rue en prenant votre temps. Le feu passe juste au vert pour les voitures et vous êtes encore devant la file de voitures qui veut démarrer :

*Le conducteur (ouvrant sa vitre)* : « Ben c'est ça, pépère (ou mémère)... prends ton temps ! »

*Vous* : (en vous approchant un peu et en souriant au conducteur) « Absolument, ça me permet de découvrir la beauté de votre doux regard... »

- Dans le métro, vous êtes assis, perdu dans vos pensées. Des voyageurs entrent en paquet et l'un d'eux vous toise contrarié parce que vous n'avez pas le réflexe de vous lever :

*Le voyageur debout* : « Si vous vous levez, on serait peut-être plus à l'aise, non ? »

*Vous* : (souriez et, bien sûr, levez-vous) « Oh mais vous avez raison... dès qu'on est debout, on devient subitement aimable, non ? »

- Vous ne parvenez pas à faire une action (utiliser une machine, un distributeur, un robot quelconque) et des gens s'impatientent :

*L'impatient* : « Pfffff... mais vous êtes gourde ou quoi ? Vous n'avez jamais utilisé ce genre d'appareil ou quoi ? »

*Vous* : « Si, mais une gourde, ça prend son temps... alors sortez des mots croisés ou changez de file d'attente. »

Comme vous l'aurez remarqué, ces quelques petits exemples ont tous un dominateur commun : ils mettent en situation des personnes qui « agressent » sciemment par un ton et un contenu qui se veulent

désagréables. Et vous aurez aussi remarqué que les suggestions de repartie ont également toutes un dénominateur commun qui est de toujours faire en sorte d’user d’amabilité par un principe de contre-pied.

## **Dans la vie professionnelle**

Forcément liés aux contraintes du travail, les quelques exemples à suivre font intervenir des collègues, parfois des partenaires ou des responsables hiérarchiques. Dans ces deux derniers cas, il est impératif que les reparties, même si elles doivent être assumées, soient dites avec un ton respectueux, ce que j’appelle une obligation d’élégance. L’erreur fatale consiste à répondre comme si on avait un pote en face de soi. Plus vous soulignez l’importance du personnage qui vous fait une réflexion et plus votre repartie sera entendue. Attention cependant, il faut être authentique pour ne pas glisser dans le genre « faux-cul » qui, vous l’aurez compris, serait immédiatement perçu par votre interlocuteur comme une incorrection impardonnable.

- Vous arrivez en retard à une réunion et cela s’est déjà produit une ou deux fois malgré vos précautions :

*L’animateur de réunion* : « Bonjour... entrez... prenez place... Dites-moi, vous êtes fâché avec l’heure ou vous n’avez pas de montre ? »

*Vous* : « Je vous prie d’excuser mon retard... Je crois que je vais me décider à jeter cette montre dont on m’a fait cadeau... »

- À propos du choix de personnes qui devront prendre la parole lors d’une réunion, l’un de vos collègues, parlant de vous :

*Le collègue* : « Alors là, s’ils veulent des orateurs puissants, tu ne risques pas d’être choisi ! »

*Vous* : « S’ils veulent des gars raffinés, toi non plus... »

- Vous êtes avec quelques collègues au restaurant d'entreprise, l'un d'eux, à l'humeur taquine, vous observe garnir votre plateau :

*Le collègue* : « Ben dis donc, tu risqueras pas de perdre ton bide avec tout ça ! »

*Vous* : « C'est exprès... J'ai rencontré quelqu'un qui aime les personnes arrondies... alors je fais ce qu'il faut. »

- Votre N +1 est nerveux depuis que les chiffres sont en baisse. Il vous prend entre quatre yeux à l'occasion d'un entretien :

*Le N +1* : « Bon, là... va falloir vous bouger... depuis quelque temps je trouve que vous planez un peu... »

*Vous* : « Je ne plane pas, Monsieur, j'observe... pour justement atterrir et agir. »

Ces quelques exemples, dont certains sont réels, illustrent assez bien le parti pris des réponses. Il faut le plus possible prendre en compte la personne qui fait la remarque. Qu'il s'agisse de personnes connues, avec lesquelles on travaille, ou d'inconnus croisés ponctuellement dans la vie courante, il est toujours préférable de faire preuve d'un peu d'humour.

Cela dit, je vous suggère aussi d'apprendre à faire la distinction entre une plaisanterie, plus ou moins fine mais plaisanterie quand même, et une véritable attaque. Votre déstabilisation dépend beaucoup de votre propre caractère. Toutes les plaisanteries ne visent pas forcément à blesser ou à humilier. Beaucoup de personnes font des réflexions parce qu'elles sont impatientées ou contrariées par quelque chose. C'est l'écoute attentive (voir leçon 4) qui permet de faire la distinction. Cela vaut souvent pour les réflexions faites dans la vie ordinaire. Les véritables réflexions qui méritent une répartie bien faite sont essentiellement celles où l'on sent une volonté de perturber, de blesser ou parfois même d'humilier. Et même dans ces cas plus inconfortables, en toutes circonstances, il faut chercher à dédramatiser la situation.



Petit entraînement

## **Faire le distinguo**

Tâchez de repérer dans votre vie quotidienne des petites situations au cours desquelles vous êtes simplement témoins d'une remarque faite à quelqu'un d'autre que vous.

Observez la réaction de celle ou celui qui reçoit la remarque.

- Quel effet vous fait la personne qui tente de repartir ?
- Essayez d'imaginer ce que vous auriez répondu.
- Qu'avez-vous ressenti émanant de l'attaquant : de l'agressivité ? de l'impatience ? de la crainte ? du mépris ?
- S'il y a eu repartie, vous semble-t-elle répondre à l'état d'esprit de l'attaquant ?

Retenez qu'une repartie amusante est la réponse à la fois à la remarque (les mots) mais aussi à l'état d'esprit avec lequel l'attaquant a exprimé sa remarque.

**Ne confondez pas les situations où l'on vous taquine avec celles où l'on cherche clairement à vous toucher.**

## LEÇON N° 9



# Les différents types de repartie

Vous l'aurez compris, il y a autant de façons de repartir que d'individus. La manière de repartir dépend à l'évidence de notre tempérament et, par conséquent, de notre façon de nous exprimer. Un introverti ne s'exprime pas comme un extraverti. À chacun son style, son imaginaire et son rythme. Ce qui, en revanche, reste commun à tous, ce sont les notions de bases développées dans les leçons précédentes. Ces caractéristiques fondamentales permettent de proposer une sorte de « profil type ».

Un bon répartiteur est une personne :

- Qui sait s'**affirmer** et rester digne.
- Qui n'est pas dénuée du sens de l'**humour**.
- Qui sait s'exprimer **oralement**.
- Qui sait rester en **relation**.
- Qui sait **écouter** même dans les débats contradictoires.

On portera un intérêt particulier à la notion d'affirmation (voir leçon 2 « Les émotions »), elle est en effet au cœur de l'art de la repartie. Être affirmé ne signifie pas être effronté, agressif ou vindicatif, et encore moins d'user d'autorité. Le souligner n'est pas superflu car il est fréquent d'entendre des gens dire qu'ils aimeraient

bien avoir de la répartie pour pouvoir « fermer le bec » de celle ou celui qui leur balance des remarques agaçantes ou vexantes.

D'une façon générale, les bonnes réparties font sourire, ou carrément rire. Elles réjouissent autant celle ou celui qui l'exprime que les éventuels témoins. Si l'on parvient, de surcroît, à être *fair-play* envers notre interlocuteur, alors nous sommes bien dans l'art de la répartie, et non pas dans le règlement de compte qui, lui, n'aboutit jamais à rien, si ce n'est à renforcer les envies d'en découdre.

## **Quelques variantes de styles de répartie...**

Quelques variantes à la manière de la fameuse « tirade du nez » dans *Cyrano de Bergerac* nous permettront de bien comprendre que toutes les formules sont valables à partir du moment où l'inspiration est au rendez-vous et que celle ou celui qui reçoit une remarque a appris à faire appel à son imaginaire.

*La réflexion* : « Tu comptes arriver tous les jours à la bourre ? »

*L'élégant* : « Oui, pour être sûr de te croiser et de te saluer... »

*L'humoriste* : « Oui, mais pas bourré ! »

*L'écervelé* : « Non, mais j'ai changé ma montre de poignet ! »

*Le provocateur* : « Je savais bien que tu rêvais de devenir contrôleur. »

*L'énigmatique* : « Non..., mais ne le dis à personne... J'ai une double vie ! »

*L'acrobatique* : « Attend... ma montre a 4 minutes de retard sur celle de mon portable, donc si je suis à la bourre, c'est que la tienne est en avance ! »

*Le politique* : « C'est seulement pour voir qui d'autre arrive en retard... »

*Le lunatique* : « Ben ? On n'a pas changé d'heure ? »

*Le tordu* : « Je t'informe que je viens de suivre une formation de "gestion du temps", en fait, je suis en avance, mais tu ne peux pas le voir parce que tu n'as pas fait cette formation ! »

*Le malin* : « Non, c'est ponctuel... je fais juste une expérience en ce moment... »

*Le stratégique* : « Ah ! Enfin, tu me remarques ! »

Il est facile de se rendre compte que les réparties dépendent clairement de l'humeur dans laquelle le répartiteur se trouve au moment où il reçoit la réflexion. D'où mon conseil de prendre, s'il le faut, un bref instant d'inspiration pour que la rétorque découle naturellement de l'inspiration et non plus uniquement de l'émotion. En fait, les deux se combinent naturellement (image mentale + énergie émotionnelle) à partir du moment où le très court moment de pause – temps nécessaire pour « accueillir » la remarque – est respecté. C'est la seule façon de sortir de l'effet de sidération et de pouvoir répondre quelque chose.

On comprendra également que prendre une certaine distance vis-à-vis de soi aide considérablement à trouver une rétorque humoristique car, en réalité, ce qui est amusant dans une repartie, c'est souvent la capacité qu'ont les répartiteurs à se moquer d'eux par la même occasion.

## **Introversi/extraversi**

Compte tenu de la nécessité de cette micropause avant de tenter une repartie, il n'est pas étonnant que les introvertis soient souvent plus « doués » en repartie. Voyons pourquoi :

*Les introvertis :*

- ont une vie intérieure, mentale et imaginaire, plus secrète que les extravertis. Ils écoutent d'abord et ont besoin d'un temps de réflexion personnelle avant de prendre une décision ou d'agir.
- ont autant d'émotions que les extravertis, cela va de soi, mais ils ne les extériorisent pas. Ce sont des tempéraments de contention, de retenue émotionnelle.

Ils sont donc plus aptes à prendre un temps lorsqu'ils reçoivent une remarque, fut-elle positive ou négative. Dans le cas d'un compliment appuyé, une petite gêne, un rougissement, un bredouillement peut se produire. Dans le cas d'une réflexion désagréable, il se ferme, intériorise le malaise, se rétracte.

*Les extravertis :*

- ont aussi une vie intérieure forte en émotions, mais ils ont besoin de l'extérioriser. Ils sont donc souvent plus bavards que les autres. Leur réactivité est vive, ce sont des communicants.
- ils sont souvent particulièrement émotifs et ça se voit. L'oralité est un moyen nécessaire pour dire ce qu'ils ressentent et arranger les situations car ils sont sensibles à ce qui s'échange.

Dans l'art de la repartie, les extravertis sont souvent plus vifs que les introvertis, mais l'émotionnel s'exprime en même temps fortement, ce qui peut avoir pour conséquence des réponses disproportionnées ou maladroités. Il leur manque le temps de modération, le recul qu'ont les autres.

Peut-on pour autant affirmer que les introvertis sont plus avantagés face à une réflexion ? D'une certaine façon, et si l'on adopte la technique de la subtile pause (inspire) avant toute réponse, on peut dire oui. En revanche, les extravertis sont avantagés par l'aisance orale qu'ils ont développée.

## Comment réagir face à des personnes agressives ?

Oui, les vrais teigneux ça existe et ils ne se privent pas pour envoyer des vanes qui leur servent à régler des comptes souvent discutables. Face à ce genre de provocateurs, vous pouvez observer un petit protocole qui fonctionne plutôt bien :

1. entendez la réflexion, mais restez quelques instants en silence avant toute tentative de réponse ;
2. maintenez votre regard droit vers l'auteur de la réflexion ;
3. prenez une profonde inspiration, sans lâcher du regard votre interlocuteur et souriez franchement ;
4. prenez tout votre temps...

Si une réponse ferme mais tranquille monte en vous selon l'image qui vous vient, exprimez-la. Si rien ne vient, contentez-vous d'un simple mais affirmé : « Quelle classe ! » ou d'un : « Oh là là on vous (te) sent épanoui et heureux ! », ou tout autre rétorque dans cette veine qui, à l'évidence, ferme l'échange, mais qui a l'avantage de vous maintenir dans une attitude élégante, une certaine hauteur polie. Ce n'est pas rien et si la personne tente de relancer par une nouvelle réflexion, ne répondez pas. Lâchez prise, souriez et quittez les lieux.

Certes, vous *bottez en touche* (ce qui signifie que vous faites dans l'évitement habile), mais il est important de savoir que vous ne changerez pas en un instant l'humeur agressive ou malveillante d'une personne. En réalité, les personnes qui font des réflexions malveillantes cherchent avant tout une cible, un moyen de décharger leur hargne. D'où l'importance de ne pas prêter le flanc, c'est-à-dire de ne pas faire le jeu de ce mécanisme dans lequel tous les émotifs sortent perdants et les introvertis davantage fermés.

Sachez que la croyance qu'une répartie « type » puisse être la meilleure parade à une attaque est erronée. Elle correspond malheureusement à l'idéologie de notre époque qui a réussi à mettre en valeur la notion de compétition comme supposé instinct universel de l'homme.

Toutes les observations contredisent cette affirmation. La « lutte pour la survie », qui est censée être fondée sur le rapport dominant/dominé, est un détournement de la pensée darwinienne. Les chercheurs d'aujourd'hui ont rectifié au mieux en rappelant que l'instinct originel de *l'homo sapiens sapiens* n'était pas la loi du plus fort sur le plus faible, mais avant tout la collaboration.

On ne cessera jamais de le rappeler, l'homme est un être de relation et non de prédation et de contrôle. Il « sait » que ce qui le rend plus fort est la collaboration et le mutualisme. Tout est question de moment, de bon sens et d'inspiration.

« Le bon mot peut être efficace, mais aucun mot n'a jamais été davantage qu'une pause prise au bon moment. »

*Mark Twain*

## **Dans quelles situations a-t-on besoin de répartir ?**

En réalité, toutes les situations de la vie, privées comme professionnelles, fournissent des occasions où la répartie est nécessaire. Tout dépend réellement de notre relation à nous-même et par conséquent aux autres. On ressent le besoin de répartir pour :

- rétablir notre dignité ;
- rééquilibrer des échanges ;
- rappeler des limites à ne pas dépasser ;
- affirmer un rôle, une place, une parole dans un échange ;
- détendre l'atmosphère.

En bref, repartir c'est aussi et surtout rappeler que l'on est là, présent et respectable. Le dialogue est un échange entre personnes qui se comprennent. La repartie est un moyen court, de préférence humoristique, qui rétablit un dialogue et, par conséquent, réaffirme la présence dans ce dialogue de la personne qui reçoit une réflexion.



Petit entraînement

### **Trouver son style**

Choisissez un partenaire de confiance, un ami, quelqu'un avec qui vous pouvez jouer et entraînez-vous ensemble.

- Installez-vous face-à-face.
- Votre partenaire vous lance des remarques courtes spontanées.
- Vous répondez le plus vite possible.
- Dans un premier temps, vous devez répondre sans réfléchir (sans pause).
- Puis vous attaquez une seconde série en vous imposant quelques instants de pause inspirante avant de répondre.

Après quelques minutes, avec l'aide de votre partenaire de jeu, voyez quel genre de réponse vous vient naturellement : une réponse justificatrice, agressive, décalée, métaphorique ?

Ce simple exercice vous éclairera aussi sur votre mode de défense.

« Connais-toi toi-même. »

*Platon*

## LEÇON N° 10



# Capter l'intention pour rebondir

Avec les émotions, l'intention est sans aucun doute le cœur nucléaire de toute relation et, par conséquent, de la qualité de nos reparties. Autant la notion d'émotions est passée dans le langage et les préoccupations courantes, autant celle d'intention demeure vague et sa fonction centrale est peu comprise dans les sociétés basées sur la raison et le *logos* (discours, parole).

Il n'y a pas une seule expression ou allocution qui ne soit animée par une intention contenue dans les mots et les discours. Toujours sous-jacente, l'intention est l'implicite du dit. Il n'y a pas une seule réaction qui ne soit, en réalité, la conséquence de la captation d'un sous-entendu. En écoutant avec attention ce que l'on nous dit, nous captions aussi, consciemment ou non, l'implicite. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle il est fondamental de faire acte de mesure et de modération lorsqu'on échange et que l'on répond à un interlocuteur. Nous allons mieux comprendre son importance dans l'art de la repartie, et ce qui justifie que l'on en tienne compte le plus souvent possible.

Dans la leçon précédente, nous avons proposé quelques suggestions comportementales lorsqu'une réflexion est intentionnellement adressée pour blesser ou neutraliser. Lorsque le ton y est, il est aisé de saisir l'intention agressive, mais, dans la majorité des cas, les intentions sont noyées dans des formulations que je qualifierais de « bidons ».

S'entremêlent des causes personnelles et des projections sur autrui. Tâchons de comprendre en quoi l'intention sous-jacente de la plupart des provocateurs, piqueurs et autres adeptes de « scuds », **est précisément ce qui va souvent inspirer la rétorque...** à bon ou mauvais escient.

## **L'intention**

**Intention** (du latin *intentio*, « action de diriger vers ») : dessein délibéré d'accomplir un acte, une volonté. Fait de se proposer un certain but – dessein ferme et prémédité – à atteindre.

Si vous vous regardez dans un miroir, ce que vous voyez est une représentation de vous dans la mesure où votre regard sur l'image reflétée est une construction subjective. Cette affirmation peut vous paraître surprenante, et peut-être vous déranger, et pourtant... ce que nous voyons est bien une représentation fabriquée de toutes pièces tout au long de notre vie. J'appelle cela le « syndrome de l'oignon » : nous nous fabriquons, en effet, des pelures qui se déposent les unes sur les autres tout au long de notre vie et en fonction de nos croyances intériorisées. Le problème, c'est que nous prenons vraiment nos croyances pour vraies en ce qui nous concerne !

Cela explique pourquoi, la plupart des personnes qui « ont l'intention » de changer ceci ou cela en elle n'y parviennent généralement pas, car l'intention, bien que formulée consciemment, est basée sur une déclaration. D'autres intentions devenues croyances intériorisées, archaïques et bien ancrées dans notre inconscient, torpillent systématiquement notre souhait de progresser dans tel ou tel domaine.

**L'intention est une énergie puissante nichée au cœur de tout progrès et évolution, mais elle doit être en accord avec nos**

profondeurs et non avec notre intellect.

## Repérer l'intention chez autrui

Nous l'avons déjà souligné dans les pages précédentes, le langage est un leurre en regard du désir d'exprimer une quelconque vérité. Dans notre société saturée de bruits, de signes, de codes et d'images, la question de la communication est devenue l'une des préoccupations majeures. C'est un paradoxe assez facile à comprendre.

La *communication* regroupe un ensemble de méthodes censées faire progresser les gens dans leurs relations professionnelles. En réalité, la plupart des méthodes proposent des « trucs » ou des « outils » qu'il suffirait d'appliquer pour obtenir de bons résultats. Si, à l'évidence, certains peuvent aider ponctuellement, une amélioration pérenne comportementale n'est possible que si l'on travaille sur soi dans la durée et avec ténacité. **Il faut bien se connaître pour savoir dans quelle direction on peut progresser.**

Bien se connaître, selon le conseil platonicien cité précédemment, c'est prendre conscience de :

- ses croyances intériorisées ;
- la récurrence de certains mots dans notre langage courant ;
- l'image que l'on se fait de soi ;
- la valeur que l'on s'accorde vraiment ;
- les manifestations qui nous insupportent ;
- les valeurs qui nous conviennent.

Il ne faut jamais oublier que notre perception du monde extérieur et des autres n'est rien d'autre que le fruit d'une construction de notre mental. Personne n'a jamais accès à LA vérité. Notre mental s'est construit un « filtre », à travers lequel nous interprétons les signes du monde extérieur. Cette loi d'interprétation s'applique autant aux personnes qui nous adressent des remarques qu'à nous-même. C'est

pourquoi il est nécessaire de connaître autant les intentions d'autrui que les nôtres pour ne pas transformer nos réparties en règlement de compte dont l'issue est toujours stérile.

Bien se connaître en toute honnêteté rend caduques les projections que l'on fait sur notre entourage. Cela nous permet de ne plus être dupes de nous-mêmes, et améliore par conséquent notre capacité à capter les intentions d'autrui dans les échanges. Capter les intentions nécessite d'apprendre à écouter pleinement ce qui nous est dit. La pratique de l'écoute totale (voir leçon 4) permet alors d'entendre les mots (l'explicite) tout en ressentant les micros comportements qui trahissent le non-dit (l'implicite).

Les meilleures réparties ne sont jamais des réponses à l'explicite, mais toujours à l'implicite. En clair, on apprend à répondre à l'intention contenue dans la remarque.

L'explicite (les mots, la phrase entendue) nous inspire l'imagerie mentale, et l'implicite nous permet d'employer l'humour, la finesse, voire parfois la poésie dans nos rétorques. Les intentions se logent dans les micros silences, le ton, l'énergie et les mots de celui qui vous adresse une remarque. Les intentions contenues dans le langage (toujours subjectif) sont la part vraie de l'esprit qui parle. « On ne se risque plus dans la profondeur du réel, on réagit », comme le dénonce à juste titre Jean Pierre Siméon (dans *La Poésie sauvera le monde*, Éditions Le Passeur).

## **Qui parle, qui répond ?**

Si j'insiste sur la nécessité de bien se connaître, c'est précisément parce qu'il est fondamental de savoir qui s'exprime. Nous prenons pour argent comptant les mots qui nous sont adressés en les

interprétant presque toujours au premier degré. Pourtant, il est toujours délicat d'affirmer à quelqu'un « qu'il ou elle a dit ceci ou cela ». Nous savons tous très bien que nous entendons et comprenons ce que nous voulons bien entendre et comprendre. Nos conflits sont toujours la conséquence de cette caractéristique humaine qui fait que nous interprétons tout et que nous nous créons notre monde.

L'art de repartie n'est pas un simple « tac au tac », c'est *in fine* l'art de répondre au-dessus de nos viscères, lieu organique de nos ressentiments. Certes, une pique envoyée pour blesser n'est pas agréable et il est parfaitement normal de vouloir rendre la monnaie. Raison de plus pour le faire avec la puissance de l'imagination, le bon mot et de la hauteur. La vengeance primaire ne produit que de l'agressivité, de l'arrogance, et maintient les tensions. Vous ne vous sentirez pas soulagé pour autant.

Qu'importe si en face vous avez un provocateur qui pique intentionnellement. C'est exactement en vous appuyant sur cette intention que vous pourrez trouver les bons mots. Vous pourrez prendre tout votre temps pour répondre. Ce temps de pause est un espace très court, quelques instants seulement, mais il suffit pour exprimer une réponse bien formulée.



Petit entraînement

### **Détecter les intentions**

Je vous suggère d'écouter des entretiens radio. En effet, l'écoute d'une voix sans le visage permet de capter le non-dit.

C'est la raison pour laquelle les psychanalystes écoutent leurs patients sans les regarder. Ce qui les interpelle c'est précisément ce qui n'est pas exprimé et qu'ils « entendent » sous les mots.

Cet entraînement est comme un petit jeu car il peut être pratiqué partout au cours d'une journée. Vous pouvez également le faire lorsqu'une personne que vous ne connaissez pas vous parle au téléphone.

À force d'entraînement, votre esprit s'habitue à entendre les mots et, en même temps, ce qui n'est pas exprimé et qui vous informera sur qui est vraiment celle ou celui qui parle.

« Tous les rôles font partie de la conscience conditionnée qu'est le mental humain. Ce qui se révèle par le geste attentif, c'est l'inconditionné – votre nature essentielle, derrière votre nom et votre forme. Vous n'êtes plus en train de jouer un scénario ; vous devenez réel. Lorsque cette dimension monte du fond de vous, elle l'attire aussi chez l'autre [...], c'est toujours vous-même que vous rencontrez. »

*Eckart Tollé, L'Art du calme intérieur*

## LEÇON N° 11



# Capter l'énergie des échanges

L'humain est un être social, au sens où il ne peut pas vivre isolé et a donc un besoin vital d'échanger avec ses congénères. Les échanges sont de deux ordres : les échanges matériels, dans lesquels interviennent la valeur économique et la marchandise ; et les échanges sociaux, dans lesquels le rapport se base sur la transmission d'informations ou tout simplement sur le plaisir spirituel que le langage permet. L'art de la conversation n'est pas une posture de salon, mais une disposition d'esprit où la recherche n'est autre que le plaisir de « papoter ».

**Tout échange est un mouvement vers l'autre.** Cet aspect est important en ce qui concerne la répartie. En effet, il y a souvent un déséquilibre dans un bref échange où l'un adresse une remarque (souvent provocatrice ou vexante) à l'autre qui ne parvient pas à rétablir la balance par manque de répartie. Il y a bien un échange de l'un vers l'autre mais il manque l'échange en retour.

Dans tous les échanges, il y a les mots, les idées mais il s'échange également de l'énergie. C'est cette notion d'énergie qui nous intéresse dans l'art de la répartie. Une bonne répartie ne se limite donc pas juste à des mots bien choisis pour répondre, mais nécessite que le répartiteur ait une certaine énergie. Le répartiteur, par son énergie et sa réponse, rétablit l'équilibre d'un échange initialement voulu comme unilatéral.

Cette énergie de retour dépend largement, vous l'aurez compris, de notre détermination naturelle et de notre capacité à nous affirmer. Si dans un débat revient souvent l'introduction du type « Je rebondis sur ce que vient de dire untel ou unetelle... », ce n'est pas pour rien. Le rebond dans l'échange peut être dynamique, tranquillement ajusté, bref ou développé.

Tout dépend de votre tempérament. C'est la raison pour laquelle il n'y a pas que les réactifs nerveux et oralement à l'aise qui peuvent faire de bonnes reparties. Les introvertis, nous l'avons vu dans les leçons précédentes, sont capables de reparties assez succulentes lorsqu'elles sont renvoyées posément et avec humour. Les introvertis savent prendre un temps d'inspiration avant de répondre, parce qu'il est dans leur nature d'installer une courte distance entre eux et leurs interlocuteurs.

Dans tous les cas, l'art de la repartie n'appartient pas à une catégorie particulière de tempérament. Ce n'est pas le tempérament qui fait la bonne repartie, mais l'entraînement à **maintenir sa place dans un échange**. L'énergie du rebond ne doit pas être celle de l'agressivité, mais celle d'une affirmation de soi tranquille et ouverte. **On peut être ferme, poli et efficace.**

Quand on échange, dans la vie quotidienne et professionnelle, on dégage quelque chose auprès de nos interlocuteurs. Les impressions ressenties sont souvent les premières choses que l'on exprime à propos d'une personne que l'on vient de rencontrer. L'homme postmoderne se pense en personne rationnelle et raisonnable, mais l'instinct est têtu et même un scientifique pur ou un technicien exprimera d'abord ses impressions ressenties avant toute explication rationnelle.

La loi de compensation énergétique est manifeste dans toutes les relations humaines. L'expression d'une colère déclencherà toujours une réaction de défense. À un geste de gentillesse sincère répondra

toujours un sourire ou une gratitude. Nous produisons un rayonnement d'énergie que certains ressentent plus fort que d'autres. Cette énergie vient de notre être profond, de notre nature véritable.

La prise de conscience de ce que nous émettons nous permet d'ajuster cette impression première. Je peux en effet « faire tomber », ou du moins apaiser, une colère si je répons par son opposé. Ce n'est pas facile, je vous l'accorde, car l'envie de vengeance est souvent plus tentante que le pardon, mais en s'entraînant on y arrive.

**Tout le travail consiste à sortir du mode réflexe au profit d'un mode conscient. La repartie est une réponse par retour, mais toujours consciente.**

## **Quelle énergie relationnelle avez-vous ?**

Si vous avez tenté quelques variantes de reparties dans les exemples de la leçon 6 – paragraphe sur « les variantes de styles » – vous avez déjà une petite idée de votre propre style. Votre style de repartie dépend de votre propre énergie relationnelle... d'où l'intérêt de la connaître. Pour cela, vous pouvez demander à quelqu'un de confiance comment vous êtes perçu auprès de vos amis proches. Il va de soi que la personne interrogée doit être absolument sincère et bienveillante, et vous devez être prêt à entendre ce qui peut, parfois, être désagréable.

Toutes les caractéristiques aideront votre ami à vous proposer un profil général de vous **tel que vous êtes perçu par les autres**. La question n'est pas d'attendre que les autres disent qui vous êtes au fond, mais plutôt qu'ils donnent l'image qu'ils ont de vous. Il y a toujours un écart entre la façon dont on se perçoit et celle dont les autres nous perçoivent. Lorsque les autres autour de nous commencent à exprimer leurs ressentis, il est fréquent que nous soyons surpris des résultats. Cela confirme le fait que nous

percevons le monde extérieur par le truchement de notre filtre interne, lequel ne nous donne jamais accès à une supposée vérité.

L'énergie relationnelle d'un provocateur attirera souvent des remarques provocatrices. La loi de compensation, ou principe « action/réaction », se manifeste d'elle-même, de la même façon qu'un profil manipulateur sera instinctivement attiré par un profil de victime, et inversement. La seule issue pour une victime est soit de fuir, soit de faire face.

Les travaux d'Henri Laborit sur le comportement en situation de danger menaçant l'équilibre sont éclairants, car si la plupart du temps les remarques ou les réflexions s'avèrent seulement désagréables, il en est certaines qui peuvent faire des dégâts sur des sujets sensibles et en manque d'assurance. Les opinions de nos proches, honnêtes et bienveillants de préférence, sont souvent utiles pour prendre conscience de l'effet que nous faisons autour de nous. Vous serez certainement surpris de connaître leurs impressions vous concernant.



Petit entraînement

### **Dis-moi qui je suis pour toi**

Quelques questions utiles à poser à ses proches :

- suis-je perçu comme nerveux, lymphatique, distant, franc, hypersensible, taquin, provocateur, compliqué, froid, sympathique, dur, coulant, etc. ?
- suis-je perçu comme honnête, calculateur occasionnel, rationnel, créatif, bavard, taiseux, intellectuel, manuel, etc. ?
- suis-je capable de pardonner, d'être vindicatif, boudeur, tolérant, bon joueur, mauvais perdant, etc. ?

Lors de ce petit retour d'impact, demandez à votre ami(e) d'exprimer les mots exacts que vous lui inspirez. Votre partenaire de jeu ne doit pas analyser ses impressions, mais

seulement exprimer des mots évocateurs (impressions, sensations, couleurs, images, etc.).

Faites ensuite un petit tableau comparatif, mental ou écrit, entre l'image que vous donnez et celle que vous vous faites de vous-même... Retenez que vos réparties ont la caractéristique de votre véritable nature.

## L'inhibition de l'action

Chirurgien, éthologue et neurobiologiste, **Henri Laborit** est l'un des premiers scientifiques qui s'est penché sur le fonctionnement du cerveau (futurs neurosciences). Ses travaux ont été portés à la connaissance du public grâce au film *Mon Oncle d'Amérique*, réalisé par Alain Resnais.

Il met en lumière les conséquences psychophysiologiques de l'inhibition de l'action en situation de danger. Nous ne rentrerons pas dans le détail, mais nous retiendrons surtout ceci : face à une situation de danger, l'individu a deux attitudes possibles :

1. Fuir
2. Faire face

Si l'environnement et le contexte ne lui permettent aucune de ces solutions, l'énergie devient agressivité et se dirige vers ceux qui se trouvent dans l'environnement. Si l'individu est seul, qu'il ne peut donc pas canaliser sa frustration vers autrui, il la retourne contre lui-même sous forme d'autodestruction (somatisations, voire mutilations chez les profils les plus psychologiquement fragiles).

« Tant qu'on n'aura pas diffusé très largement à travers les hommes de cette planète la façon dont fonctionne leur cerveau, la façon dont ils l'utilisent et tant que l'on n'aura pas

dit que jusqu'ici cela a toujours été pour dominer l'autre, il y a peu de chance qu'il y ait quoi que ce soit qui change. >>

*Henri Laborit, Mon oncle d'Amérique, film d'Alain Resnais.*

Il est donc impératif, pour maîtriser correctement l'art de la repartie, de prendre conscience que les rétorques agressives maintiennent tout simplement le rapport dominant/dominant. Or, une prise de conscience *ad hoc* permet de rectifier la tendance en temps réel afin de créer un temps d'inspiration (quelques secondes seulement), seule condition qui permette un trait d'esprit plutôt qu'une réaction agressive ou un mutisme de sidération.



### Petit entraînement **Action/réaction**

Afin d'achever la prise de conscience de votre nature véritable, je vous suggère de repérer dans votre vie (personnelle comme professionnelle) les situations dans lesquelles vous vous sentez « impuissant ».

Observez vos réactions et votre posture :

- vous crispez-vous sans rien dire ?
- essayez-vous de reprendre le dessus ?
- préférez-vous vous éloigner ?
- devenez-vous mutique ?
- avez-vous envie de fuir ou faire face ?

Apprenez ainsi à vraiment vous connaître dans vos attitudes de défense ou lorsque vous êtes déstabilisé. C'est la seule façon de pouvoir se corriger en toute conscience.

« Quand tu ne sais pas où tu vas, regarde d'où tu viens. »

*Proverbe berbère*

## LEÇON N° 12



# Activer les ressources créatives du cerveau droit

Il est fréquent d'entendre des personnes se plaindre de ne pas avoir assez d'imagination. Notre société se caractérise par un rationalisme affirmé et un goût prononcé pour l'approche scientifique de toutes les situations, et cela a pour conséquence une mise en veille de l'imagination comme puissant moyen d'action. Ceux qui se plaignent de ne pas avoir assez d'imagination sont surtout victimes de l'hypertrophie d'un mental essentiellement associé au cerveau gauche.

Pour mieux saisir l'ampleur du problème, voyons d'abord à quelles notions et comportements correspondent nos deux hémisphères cérébraux :

Cerveau gauche	Cerveau droit
Langage	Langage émotionnel
Logique	Temps présent
Temporalité (passé/présent/futur)	Orienté forme
Séquentiel	Spatial
Orienté détail	Musique
Rythme	Géométrie (dans l'espace)

Cerveau gauche	Cerveau droit
Mathématique	Intuition
Raison	Impulsif
Réalisme	Subjectif
Explicite	Simultané
Objectif	Inconscient
Successif	Divergent
Conscient	Implicite

Un cerveau « élargi » travaille en mixant les compétences des deux hémisphères. La véritable intelligence est le fruit d'une coopération élevée de nos deux cerveaux. Les plus grands découvreurs ont tous une dimension poétique, créative, voire spirituelle. La mise en théorie, propre au cerveau gauche, est l'outil d'expression qui permet la conceptualisation, la pratique, la faisabilité de nos inspirations et émotions.

Le gros problème de notre civilisation d'hypertechnologie, c'est qu'elle rationalise à outrance nos vies par une obsession de la procédure. Il est donc inévitable de vouloir résoudre nos problèmes par des méthodologies basées sur des séquences d'actions et de comportements censées régler nos manques. Cette approche est limitée et souvent décevante sur le long terme. Il lui manque en effet la dimension transformatrice qui n'est possible que si l'on réhabilite en soi la puissance de l'être au présent, l'inspiration de notre imaginaire et le langage émotionnel.

Ces compétences relèvent de notre « cerveau droit », lesquelles sont peu sollicitées dans l'organisation hyperrationalisée et contrôlée de notre société post-moderne. L'art de la répartie est le résultat de la puissance

d'imagination de notre cerveau droit alliée à l'agencement du langage que notre cerveau gauche permet.

« Le langage du cerveau droit n'est pas un langage de définition. Il résiste à être enfermé dans les concepts du langage digital. C'est le langage du rêve, de la poésie, des figures, c'est un langage éminemment évocateur qui fonctionne sur la métaphore, sur le jeu de mots, sur les différences entre sens littéral et sens figuré, sur les symboles. C'est un langage de synthèse et de totalité avant tout ! »

*Didier Balick dans Cerveau droit*

Cette citation aide à réaliser d'où surgissent les bonnes reparties : de notre liberté imaginative. Il est donc impératif de réactiver les compétences de notre cerveau droit, c'est-à-dire de notre capacité à puiser dans notre imaginaire, avant de tenter d'exprimer une quelconque repartie à une réflexion déstabilisante. Cette défibrillation de notre imagination ne se fait pas en quelques jours, elle exige que l'on réapprenne plusieurs attitudes largement ignorées par l'agitation moderne (voir le petit entraînement à la fin de ce chapitre).

Il faut bien comprendre qu'il n'y a pas de méthode à l'art de la repartie, mais l'apprentissage d'un certain état d'esprit lié à la rêverie, à la poésie, à l'esprit de synthèse et à la pratique de l'humour distancié.

« Tant que l'on reste prisonnier de l'opposition trop tranchée entre l'impartialité qui se méfie de la douteuse image et la partialité cultivée des images par la littérature, on est condamné

à ne pas voir que les images qui nous habitent sont aussi des images qui habitent. »

*Jean Philippe Pierron, Les Puissances de l'imagination, Éditions du Cerf*

En termes clairs, cette citation nous rappelle, à juste titre, que nous sommes tous habités par un imaginaire et que c'est cela qui nous rend actifs. Le mouvement se nourrit d'images, nos pensées sont illustrées par nos images internes, et c'est cet imaginaire qui motive l'action.

## **Le mot d'esprit...**

« Le mot d'esprit, par son mépris total de la logique et de la rationalité, fait voler en éclat les idées préconçues, les images apparemment monolithiques que nous nous faisons du monde », ajoute Didier Balick, déjà cité plus haut. Notre cerveau droit à une capacité puissante à faire des synthèses au cœur desquelles le sens explose à l'esprit de celui ou celle qui reçoit une repartie sous forme de mot d'esprit.

« L'intelligence, c'est comme les parachutes, quand on n'en a pas, on s'écrase. »

*Pierre Desproges*

Cette condensation du sens et de l'image est d'une efficacité percutante. Elle offre une repartie drôle qui, tout en étant une réponse sans appel, permet à celui qui l'exprime de rester dans la distance par l'humour et la finesse. L'art de la repartie élégante et drôle est un langage figuratif. Non seulement il émane de notre propre imaginaire de l'instant, mais il suscite

en même temps le surgissement d'une autre image dans l'esprit de celle ou celui qui l'entend.

Il est également important de savoir que notre cerveau droit ignore la négation, il **utilise toujours des expressions concrètes**. Les réparties les plus marquantes sont toujours des condensées d'images et de pensées dont le sens saute immédiatement à l'esprit. Vous aurez compris que ce n'est pas l'intelligence rationnelle d'une rétorque qui remettra l'échange à égalité, mais votre capacité imaginative et votre esprit de synthèse.

## Apprendre à condenser

La pratique du théâtre d'improvisation a de très nombreuses conséquences sur la reconfiguration d'un cerveau. J'en ai moi-même fait l'expérience au cours de mes années de pratique et je l'ai également constaté sur la grande majorité de mes camarades de jeu sur le long terme. La première conséquence est la prise de conscience saisie *in vivo* de notre mode relationnel au monde et à soi. L'improvisation est un jeu qui révèle le *qui-je-suis* d'une façon quasi immédiate.

Cela vient du fait que c'est la seule situation où les joueurs doivent créer ensemble, en temps réel, et sans aucune préparation. Ils sont donc en quelque sorte livrés à eux-mêmes et se trouvent non seulement face à un(e) inconnu(e) et aussi, par conséquent, obligés de faire face, de tenir la relation et de proposer quelque chose pour avancer. Rien que sur ce point, l'apprentissage du savoir faire face (relire la leçon 8, la théorie d'Henri Laborit) est une compétence pertinente dans la vie actuelle.

La seconde conséquence marquante de la pratique sur le long terme de l'improvisation est la stimulation des fonctions dites du « cerveau droit » ou fonctions créatives, spatiales, intuitives, permettant de comprendre une situation en un éclair grâce à sa capacité de saisir la globalité d'une situation. Nous retrouvons clairement là les situations où quelqu'un nous adresse une remarque à laquelle nous souhaiterions pouvoir répondre.

*Un peintre frustré* : « Tu ne préférerais pas faire dans le bâtiment, comme moi, au lieu de barbouiller ? »

Lorsque les émotions l'emportent, il est assez difficile de trouver la repartie *ad hoc*. La réflexion et le raisonnement propres au cerveau gauche se trouvent bloqués, mais le cerveau droit ne prend pas le relais. La question est : comment faire pour permettre à notre imaginaire de produire une réponse globale dans l'instant ?

La solution réside dans la distance à adopter immédiatement. Qui n'a pas expérimenté le phénomène fréquent qui fait que l'on trouve toujours des réponses ou des idées une fois que l'on s'est éloigné de la circonstance problématique qui a causé la sidération ? Cela vient tout simplement du fait que notre cerveau revient à ses fonctions courantes de réflexion **après coup**.

En revanche, si, au moment de la sidération causée par la remarque, vous prenez un temps d'inspiration, de pause, au cours duquel vous vous laissez traverser par l'émotion, votre cerveau aura alors le temps de condenser l'ensemble de la situation. Des images surgiront peu ou prou dans votre mental, images à partir desquelles vous pourrez tenter une réponse qui synthétise la situation.

REMARQUE ► SIDÉRATION/ÉMOTION ► IMAGE MENTALE ►  
SYNTHÈSE/CONDENSATION (images + mots) ► REPARTIE

*Le peintre frustré* : « Tu ne préférerais pas faire dans le bâtiment, comme moi, au lieu de barbouiller ? »

*Réponse* : « Si ! pour vous faire des fresques ! »



Petit entraînement

**Réactiver les fonctions du cerveau droit**

Pour parvenir à remettre en route les extraordinaires compétences de notre cerveau droit, imaginatif, créatif et synthétique, il nous faut bloquer celles du cerveau gauche qui cherche sans cesse à expliquer, conceptualiser et rationaliser une situation.

**La repartie ne fonctionne jamais en mode rationnel !**

Je vous propose de vous initier à l'écriture des haïkus, ces petits poèmes très courts écrits après observation/sensation d'une scène de vie.

Exemples de Haïkus :

*Sources thermales*

*La voie lactée*

*Sur les corps nus*

**Masaoka Shiki**

*Un avion zèbre le ciel,*

*Ouverture éclair,*

*Matin agrandi.*

**Séverine Denis**

Tous ces jeux et apprentissages sollicitent votre cerveau droit et habituent l'esprit à être dans l'instant présent (improvisation), à lâcher prise sur la réflexion rationnelle et aide l'esprit à faire des synthèses rapides.

Comme le souligne déjà le professeur **Lucien Israël**, dès 1995, dans son ouvrage *Cerveau droit, cerveau gauche* (Éditions Plon) : « la civilisation occidentale [...] est essentiellement une civilisation du cerveau gauche. » Il est donc de plus en plus difficile pour beaucoup d'Occidentaux de s'exprimer en utilisant naturellement des métaphores. La tendance est de s'exprimer d'une façon analytique, technique, rationnelle et par conséquent

souvent abstraite. D'où l'utilité de réactiver notre hémisphère droit par des jeux simples et créatifs. La répartie relève de cet hémisphère pour le contenu des rétorques et du cerveau gauche, rationnel, pour le langage.

## LEÇON N° 13



# Faire de l'humour, pas la guerre

Il n'y a pas de repartie efficace sans humour ou sans un petit quelque chose en filigrane que l'on qualifie aussi de jeu de mots et jeu de sens. En effet, les reparties ne sont pas forcément des réponses à des attaques ou à des réflexions agaçantes. Elles sont aussi des rétorques drôles dont la finesse du second degré permet à son auteur de faire une critique détournée. Voici un exemple du genre :

**Jean Cocteau**, ayant vu au théâtre le *Soulier de Satin* de Paul Claudel, aurait dit :

« Heureusement qu'il n'a pas écrit la paire ».

Ou encore, plus piquant tout en restant drôle :

**Michel Audiard**, célèbre scénariste de films français fameux des années 1960, écrit cet échange entre André Pousse (qui joue Quinquin) et Dany Carrel (qui joue Nathalie, sa petite amie) dans le film *Le Pacha* (1968) réalisé par Georges Lautner :

Quinquin annonce à Nathalie qu'il part pour quelques jours à Francfort. Nathalie lui demande de l'emmener. Quinquin lui répond :

« On n'emporte pas des saucisses quand on va à Francfort. »

On saisit parfaitement bien, dans ces deux exemples de répliques très drôles, que l'humour s'appuie à la fois sur l'image associée et l'emploi du double sens. Dans l'esprit de celui qui l'écrit ou de celui qui l'invente en

temps réel, la condensation dont nous avons parlé dans la leçon précédente est la clef de cette formulation amusante à double sens.

Encore une fois, il ne s'agit pas d'une méthode, mais d'une certaine tournure d'esprit qui s'acquiert à condition de travailler l'équilibrage de nos compétences cérébrales afin de faire collaborer nos deux hémisphères cérébraux, comme nous l'avons vu dans la leçon précédente.

## L'humour s'apprend-il ?

Il n'est pas certain que l'on puisse véritablement apprendre à faire de l'humour ; en revanche, on peut faire dans l'humour de circonstance si l'on apprend à avoir une certaine distance, non seulement vis-à-vis d'un événement donné (une réflexion désagréable), mais vis-à-vis de soi. Il ne s'agit donc pas de l'apprentissage d'une méthode ni de « trucs », mais avant tout d'un certain état d'esprit.

À propos de cet état d'esprit, il faut savoir que :

- On peut avoir le sens de l'humour sans pour autant être un clown.
- La vie est truffée de petits détails qui, observés attentivement, ont quelque chose de comique qui inspire la plupart des sketches comiques.
- C'est toujours le petit déraillement dans l'ordre ordinaire des choses qui fait rire (un homme qui bute sur un trottoir et se rattrape *in extremis* fait souvent rire les témoins).
- C'est aussi la manière ou la forme que l'on empruntera pour dire quelque chose qui fera sourire ou rire.
- Le rire est universel, mais chaque personne a son propre style d'humour.

Il vous faut donc :

1. Bien vous connaître.
2. Observer la vie et le monde avec attention pour s'en inspirer.

Tous les humoristes de notre époque observent le monde puis pastichent les personnes observées : Florence Foresti, lorsqu'elle caricature habilement les contraintes d'une jeune mère ; la talentueuse Julie Ferrier, qui emprunte une voie plus difficile et qu'on appelle le « travail du clown » ; Dany Boon, qui a opté pour l'éternel gentil benêt poursuivant par là le personnage mémorable d'un Bourvil à l'époque des grandes comédies sociales françaises.

Le pastiche est une forme de distanciation, comme le caricaturiste qui, en quelques traits, parvient à montrer l'essence même d'un caractère. Capter l'essence des choses, au-delà de leur apparence, est aussi une façon efficace de s'entraîner à aller à l'essentiel, comme une repartie, qui, en une phrase, synthétise une idée et une image décalée.

L'humour permet d'accueillir la complexité et le désordre, il permet de dédramatiser des événements perturbants de la vie. Ceux qui se prennent au sérieux ou qui prennent tout au sérieux n'ont guère d'humour. Une remarque désagréable qui nous est adressée est un petit événement qui peut gâcher une journée entière si on le reçoit au premier degré. Il est donc conseillé d'apprendre à avoir, selon les circonstances, une...

## **Souveraine distance**

Nous vivons une époque où la familiarité est devenue une marque d'assurance. Il n'en a pas été toujours ainsi. L'art de la relation, jusque dans les années 1960, maintenait entre les individus des codes de politesse que la télé-réalité et les émissions « branchées » ont pulvérisé en une poignée d'années. À vouloir légitimement décorseter certaines relations, on a fini par tomber dans une violence verbale où le manque de vocabulaire et la grossièreté sont fréquents dans les médias.

Notons d'ailleurs que la violence verbale n'est pas seulement une question d'agressivité, elle peut également être habilement enveloppée

dans des mots mielleux comme savent parfaitement bien le faire les vrais pervers manipulateurs qui savent séduire leur proie avant de les détruire. Sans tomber non plus dans l'excès, il n'est pas rare que l'amateur de vanes blessantes ou dérangeantes soit aussi un peu manipulateur sur les bords.

L'influence de la culture anglo-américaine et de la langue anglaise, plus neutre et « pragmatique » que le français, a produit une sorte de mimétisme qui se traduit par plusieurs attitudes vérifiables dans notre entourage :

- les relations entre jeunes sont majoritairement plus « cash », c'est-à-dire plus directes et sans manière. Elles peuvent d'ailleurs aller jusqu'à une certaine violence verbale qu'ils considèrent comme normale.
- appeler les collègues non plus par leur prénom ou leur nom, mais par un sigle est devenu courant (JFK, BHL, J2M etc.). C'est une habitude américaine. C'est censé rendre les relations plus familières.
- user d'un ton faussement familier pour dire parfois les pires choses n'est pas non plus rare, compte tenu des méthodes dites de « communication » vendues par certains grands cabinets de conseils et de formation managériale qui proposent à leurs clients des clefs d'influence et de persuasion relationnelle.

### **Maintenir le contact**

Il ne faut pas confondre distance et fermeture. C'est la raison pour laquelle je préconise toujours le sourire et le maintien du regard vers l'auteur de la remarque.

La recherche sincère du point d'équilibre entre deux individus qui échangent est l'indépassable pivot qui permet aux deux interlocuteurs de continuer leur échange. Même lorsqu'il s'agit d'une remarque désobligeante, il est impératif de maintenir le

contact avec l'interlocuteur indélicat, c'est la seule posture qui vous permettra de trouver, après inspiration, une réponse.

C'est aussi une façon efficace d'apprendre à affirmer sa place. Nous sommes là dans le « faire face » d'Henri Laborit. Je vais même jusqu'à préconiser de garder le silence en maintenant son regard dans celui de l'autre et de lui offrir en réponse juste un léger sourire. Parfois, cela suffit à vous donner un sentiment de solidité. Il n'est pas forcément nécessaire de répondre. Dans le silence, passent beaucoup de choses !

Pour travailler votre capacité à prendre de la distance, il est d'abord nécessaire de repérer votre attitude spontanée dans votre vie relationnelle courante. Tâchez, en toute honnêteté, de répondre aux questions suivantes :

- Êtes-vous « soupe au lait » ? (Vous énervez-vous pour un rien ?)
- Comment réglez-vous un conflit ?
  - Vous faites face.
  - Vous quittez vite la pièce.
  - Vous essayez de calmer le jeu.
  - Vous vous repliez sur vous en attendant que ça s'arrête.
  - Vous faites mine de ne pas être concerné.
- Si vous êtes témoin d'une altercation, cherchez-vous à savoir ce qui se passe ou continuez-vous votre chemin ?
- Lors d'un débat, prenez-vous part aux discussions facilement ?
- Êtes-vous capable d'assister à une situation tendue en demeurant simple observateur ?

En répondant, vous serez davantage fixé sur ce que vous savez déjà de vous-même. Attitude de faire face ou de fuite. L'une n'est pas meilleure que l'autre, le choix dépend simplement de l'importance de l'événement et de son impact sur votre image. Si la remarque

désobligeante émane d'une personne pour qui vous n'avez pas de grande estime, la fuite tranquille est un bon choix. Autant ne pas perdre son énergie. S'il s'agit d'une personne que vous ne pouvez éviter longtemps (hiérarchie, collègue quotidien, connaissance, membre de famille, etc.), mettre une distance (regard + sourire) avec dignité vous évitera un faire face périlleux. Cela vous évitera également les dérapages qui pourrissent les relations.



Petit entraînement

### **Prendre de la distance, dédramatiser**

À chaque fois que vous êtes l'objet d'une remarque ou d'une plaisanterie de la part de quelqu'un, ami ou non, entraînez-vous à :

1. ne pas répondre à partir de votre émotion immédiate ;
  2. recevoir la remarque ou la réflexion et sourire pendant qu'on vous l'adresse ;
  3. être conscient de ce que vous ressentez à ce moment : petite crainte ? vexation ? agacement ? envie d'agresser en retour ?
  4. respirer profondément, plusieurs fois si nécessaire. Cela ne prend que quelques secondes en réalité ;
  5. garder autant que possible votre sourire et votre regard vers la personne qui vous adresse la réflexion ;
  6. si une envie de répondre s'impose à vous, ne le faire qu'à partir d'un détail inspirant : l'expression du visage de la personne, sa voix, la tournure de la phrase, le ton employé...
- C'est le fait de s'emparer d'un détail périphérique qui permet de créer une distance entre vous et l'agresseur verbal. Cette technique permet également de dédramatiser très vite ce qui allait devenir un malaise pour vous.

Exemple :

Un individu, dans la rue, trouve que vous n'avancez pas assez vite :

*L'agresseur verbal* : Mais allez ! Avance, mollassonne !!!

*Vous* : (regard, sourire) Attention, s'énerver c'est risquer l'infarctus...

## LEÇON N° 14



# La puissance du « oui »

Vous l'aurez compris à la lecture suivie ou aléatoire de ce petit ouvrage, la repartie est réellement un art, dans la mesure où l'on tâche de ne tomber ni dans le règlement de compte, ni dans le rapport de force, toujours stérile. En effet, d'une façon quasi générale, lorsqu'une personne reçoit une remarque, une réflexion ou un véritable *scud*, la première réaction humaine et compréhensible est de rendre la pareille. Sauf que ceux qui ne savent pas – encore – repartir restent en carafe avec un sentiment désagréable d'impuissance mêlé à une vexation, voire une blessure.

Toute la particularité de l'art de la repartie est que l'on peut précisément éviter le règlement de compte par une élégance d'esprit, d'attitude ou par l'humour. Si l'on cherche à se venger et à piquer en retour, même pour une personne qui a du bagou, le rapport restera d'ordre conflictuel ou tendu, et l'on n'en sort jamais par le haut. La seule chose que produit une rétorque agressive, c'est davantage de tension en soi et un sentiment de malaise.

C'est la raison pour laquelle je suggère toujours d'apprendre à répondre avec « classe », distance si nécessaire, ou jeux de mots si l'on est inspiré. La relation aux autres nous place toujours dans ce qu'on appelle l'altérité. Nous sommes tous des êtres uniques, singuliers, c'est donc toujours la rencontre avec l'autre qui nous fait prendre conscience de notre différence. Et c'est l'affrontement naturel avec l'altérité d'autrui qui est à la source de tous nos conflits. L'art de la repartie est un échange ultracourt – deux à

quatre rétorques, tout au plus –, ce qui évite précisément de tomber dans le conflit fermé et fatigant.

C'est pourquoi, en changeant un tant soit peu notre vision des choses, de nous-même et de notre mode relationnel instinctif basé généralement sur le rapport de force, nous pouvons apprendre à « faire dans l'art de la rétorque » plutôt que de chercher à régler des comptes.

« Si tu t'affliges pour une cause extérieure, ce n'est pas elle qui t'importune, c'est le jugement que tu portes sur elle. Or, le jugement, il dépend de toi de l'effacer à l'instant. »

*Marc-Aurèle*

## **Bal relationnel masqué**

Les petits marrants qui adorent balancer des vanes sont la plupart du temps des individus qui cherchent à se rassurer, à se sentir exister, à faire rire la galerie s'il y a des témoins, bref, il s'agit souvent de personnalités tout aussi sensibles que vous à un retour de service par repartie bien ajustée.

L'humain est un être affectif. Il n'en existe aucun qui soit un surhomme et qui n'ait ses propres failles. Nous comblons nos défaillances par des petites stratégies intimes qui occultent notre vraie nature. Qu'il s'agisse d'extravertis rigolos ou d'introvertis discrets, ne vous y trompez pas, même celle ou celui qui vanne comme il/elle respire reste un individu qui peut être déstabilisé pour peu que l'on se repositionne sciemment dans le « tac au tac » de l'échange. **Tout est dans notre capacité à être dans l'instant.**

Notre masque social s'élabore au fur et à mesure de notre avancée dans la vie. Le vanneur qui vous paraît à l'aise se planque aussi derrière son masque, c'est sa façon de prendre précisément de la distance pour interpeller quelqu'un ou se sentir fort. Le masque ne fait pas l'homme ni la

femme, il faut savoir capter une personne au-delà de son masque, au-delà du titre hiérarchique, au-delà du métier, au-delà des artifices du jeu social.

Le jeu des polarités, phénomène des échanges d'énergie du vivant, régit la plupart de nos relations. Au cirque, il y a un duo fameux : le *clown* et l'*auguste*. Un duo comique est souvent structuré sur le même modèle, à l'instar des spectacles de clowns : l'un est l'auguste, l'autre le clown blanc.

- Le *clown blanc* est le personnage sérieux, intelligent et rationnel ;
- L'*auguste* est fruste, outrancier et désordonné.

Le clown blanc a un ascendant sur l'auguste, il le domine. Il est en même temps son faire-valoir : c'est l'auguste qui est la vraie vedette, celui qui déclenche finalement le rire. L'auguste peut aussi être apparenté au « ça » freudien (la pulsion animale et désorganisée), tandis que le clown blanc représente le « surmoi » (l'« interdit », la loi).

Cette dialectique théâtrale est sous-jacente à la plupart des rapports duels. Reste à se localiser soi-même. Celle ou celui qui reçoit la remarque est en quelque sorte le clown blanc, celui qui en réalité domine l'auguste (le vanneur). « Sérieux, intelligent, rationnel », mais aussi sans doute en manque d'affirmation ou introverti, *votre clown blanc interne* crédibilise le vanneur par sa présence même. Il est donc fondamental de comprendre la force du « oui » dans la repartie.

## **La force du « oui » ou validation**

La tendance générale dans notre culture, c'est de dire plus souvent « non » que « oui ». On se met en résistance. Une autre de nos particularités culturelles est de demander « pourquoi » au lieu de « comment ». C'est le côté majoritairement analytique (cerveau gauche) de notre culture cartésienne. Cela a produit les meilleurs ingénieurs au monde, mais aussi les beaux esprits du xvii<sup>e</sup> siècle. Les

joutes verbales en alexandrins ou en vers libres étaient un jeu pratiqué dans les salons de Versailles (voir le film *Ridicule*, de Patrice Leconte, 1996).

Il faut aussi savoir que vu de l'extérieur, les Français sont volontiers perçus comme des provocateurs parfois agressifs. Il suffit d'écouter quelques émissions populaires françaises pour s'en convaincre. La plupart des animateurs vedettes ont une fâcheuse tendance à vanner et souvent de façon notoirement grossière. On ne parle même pas des « humoristes », qui font des billets d'humour dans lesquels, sous prétexte de faire rire, ils brocardent grossièrement le personnage du jour. Dans un tel contexte, la repartie est effectivement utile !

Parmi les clefs de la pratique de l'improvisation, il y a l'écoute comme on l'a vu, et il y a l'apprentissage de la « validation systématique de toutes propositions ». En clair, on apprend à sortir du refus de l'idée d'autrui pour avancer dans l'histoire que l'on tricote en temps réel. C'est la pratique du « oui pourquoi pas » plutôt que du « non » qui ferme tout échange constructif.

Si cette loi de la validation de toute proposition est impérative en improvisation théâtrale, est-elle de mise pour l'art de la repartie où l'un se fait vanner ou provoquer par l'autre ? La réponse est oui ! Ce « oui » qui ouvre la repartie est en quelque sorte le marchepied sur lequel la réponse s'appuie. On peut débiter par un « oui » ou par une formule d'affirmation. Quelques exemples :

*La remarque* : « Dis donc, t'as pas un peu grossi toi ? »

*La repartie* : « Si ! C'est parce que je suis super heureuse, du coup, je ne suis pas comme toi, tu ne peux pas comprendre. »

*La remarque* : « Il est insupportable ce parfum que tu portes depuis quelque temps ! »

*La repartie* : « T'as raison et c'est fait pour éloigner les râleuses comme toi... »

*La remarque* : « Alors pour toi un déjeuner sur le pouce c'est 1 h 30 ? ! »

*La repartie* : « Oui, et c'est pas le plus gros doigt de la main ! »

Cette façon de répondre permet de ne pas tomber dans le piège de l'auto justification, dans laquelle, en général, on s'emmêle les arguments. La technique de la validation de la remarque traduit également un état d'esprit très différent, basé sur l'accueil, au sens où vous maintenez furtivement l'échange. Elle s'apparente un peu à l'attitude des pratiquants d'arts martiaux qui utilisent la force de leur adversaire au lieu de résister en se raidissant.



Petit entraînement

**Tester le « oui »**

Facile à tester, la validation par le « oui » dans les conversations et les échanges est faisable tout au long de la journée.

À vous de choisir les personnes avec lesquelles vous sentez que vous pouvez tester cette technique.

Choisissez de préférence des discussions. Si votre habitude est de contrer, entraînez-vous à dire « *oui, et...* » à vos interlocuteurs qui assènent des arguments très affirmés.

« Oui, et pourtant on pourrait dire que... »

« Oui, c'est vrai, et en même temps j'ai assisté à... »

« Oui, tu as raison... mais on peut aussi dire que... »

**Attention !**

- L'objectif n'est pas de coller un « oui » mécaniquement à tout début de réponse, mais plutôt de prendre conscience de ce que vous ressentez lorsque vous sortez du réflexe de justification.
- Plus vous saurez « accueillir » l'imprévu, plus vous saurez dire « non » lorsque vous devrez garantir vos limites à l'empiétement par autrui.

## LEÇON N° 15



# Oser !

Clarifions d'abord le sens de ce mot. Le dictionnaire de la littérature nous dit : *tenter hardiment quelque chose, prendre le risque de.*

*A priori*, les personnes affirmées osent plus facilement que les réservées ou les timides. Est-ce à dire que ces derniers seraient condamnés à ne jamais pouvoir oser ? Faut-il absolument avoir un caractère fort pour oser un changement d'attitude ? Ma réponse est : non. L'affirmation est, on l'a vu en début d'ouvrage, nécessaire pour oser, mais cela n'a rien à voir avec une quelconque compétence particulière que certains auraient et d'autres pas.

Ne nous contentons pas non plus de dire « ose ! » à quelqu'un qui perd ses moyens lorsqu'on lui adresse une réflexion déstabilisante. Car vous l'aurez compris en arrivant à la fin de cet opuscule sur la repartie, comprendre intellectuellement est une chose, pratiquer avec maîtrise dans la vie en est une autre.

Toutes les personnes qui doivent prendre la parole en public ont, pour la majorité, un trac notoire tant qu'elles n'ont pas pratiqué suffisamment longtemps cet exercice. Au bout d'un moment, elles prennent des repères, sentent leurs ressources et, surtout, se familiarisent avec l'espace à partir duquel elles parlent et avec la relation qui se crée systématiquement avec leur auditoire.

Dans le domaine de l'art de la repartie, il n'y a pas de miracle, on ne réussit pas du premier coup, même si l'on a compris en quoi consistent les appuis techniques liés à l'art de l'échange furtif. Oser répondre selon des critères de politesse, d'esprit, d'humour et d'élégance suppose que l'on est devenu une personne plus affirmée dans la vie en général. Le bon sens indique que si l'on ose vivre en prenant un peu plus de risque, l'art de la rétorque en sera évidemment une des multiples conséquences.

## **L'audace comme carburant**

Citée volontiers, cette réflexion du journaliste, essayiste et voyageur Mark Twain, que je n'hésite pas, à mon tour, à vous soumettre, dit bien l'état d'esprit de l'audacieux.

« Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait ! »

*Mark Twain*

## **Faites preuve d'audace**

Le manque d'audace nous pousse à hésiter. La prise de risque est un choix personnel. Oser monter dans un avion alors qu'on est terrorisé est un acte qui, répété, habitue le cerveau à gérer la circonstance... sauf, bien sûr, en cas de phobie avérée.

Il n'est pas rare que des tempéraments timides et réservés fassent preuve d'audace dans des situations particulières. Ce qui peut motiver un acte audacieux est l'enjeu.

**L'enjeu** est ce que l'on peut gagner ou perdre dans une entreprise quelconque.

L'enjeu peut être :

- l'importance d'une valeur personnelle à défendre ;
  - un gain particulier à obtenir ;
  - un pari important passé avec des personnes qui comptent pour soi ;
  - un objectif précis que l'on décide d'atteindre ;
  - la nécessité de prouver (ou de se prouver) quelque chose d'important ;
- ... et bien d'autres motifs qui comptent authentiquement pour soi.

L'audace, dans l'art de la repartie, est un puissant moteur, car la sagacité d'une réponse à une réflexion ne nécessite jamais une longue réflexion intellectuelle. C'est l'inspiration émotionnelle assumée et l'enjeu de votre affirmation qui inspireront votre réponse... Car même maladroite, elle garantit toujours votre « en-je ». (Relisez la leçon 3 « des images pour répondre »).

## **La dialectique imagination/raison**

C'est toujours à la raison que nous faisons appel lorsqu'il faut régler un problème. C'est une bonne chose à l'évidence, mais il manque une dimension à cette raison, celle de l'imagination. L'une ne vaut pas grand-chose sans l'autre, et vice versa. On a vu dans la leçon 9 que nos hémisphères cérébraux étaient spécialisés dans des tâches spécifiques et une perception particulière du monde.

On ignore souvent la véritable puissance de l'imaginaire. La poésie, si peu connue et négligée dans notre société, est l'un des plus pertinents exemples de l'utilisation optimale des compétences de chaque hémisphère. Langage (produit du cerveau « gauche ») + imaginaire (produit du cerveau « droit »).

« Dans le goût mordant du radis

Je sens

Le vent d'automne. »

*Haïku de Matsuo Bashô*

Ce *haïku* pourrait presque être une repartie à une remarque du genre : « Mais qu'est-ce que tu as à bouffer des radis comme des bonbons, t'es pas bien ou quoi ? » Je vous laisse imaginer la tête de celui qui a posé cette question désobligeante si on lui répond sous cette forme poétique ! Bien entendu, il faut en avoir fini avec l'esprit de vengeance pour s'offrir de telles reparties...

Lorsque nous nous trouvons dans une situation de danger, contrairement à ce que l'on croit, ce n'est pas la raison qui prend le pas mais bien l'imaginaire. L'inquiétude, le souci, la peur sont le meilleur carburant de l'imagination que l'on a très fécond quand il s'agit d'imaginer le pire. C'est une tendance assez répandue.

C'est pourquoi, lorsque vous recevez une remarque déstabilisante, ce n'est pas l'émotion qui vous bloque, mais l'effet de sidération, cette suspension de la respiration et de toute pensée cohérente qui a pour conséquence de bloquer aussi les mots de réponse. En cas de légère sidération au moment de la réflexion, restez quelques instants dans cette suspension, puis exprimez le plus calmement possible ce qui vous vient comme rétorque.

*La réflexion* : « Alors, tu la bouges ta caisse pourrie !!?? »

*La repartie* : (quelques secondes pour saisir l'enjeu, puis :) « Oui, mais comme elle est pourrie, je ménage la bête ! »

*La réflexion* : « C'est quoi ce pull ? Tu l'as piqué chez Emmaüs ? »

*La repartie* : (quelques secondes pour regarder en souriant votre pull, puis :) « Oui ! Mais c'est pas là que tu t'habilles, toi aussi ? »



Petit entraînement

## **Oser des petites choses**

Je vous suggère de pratiquer la technique des petits pas. Cela consiste à oser réagir pour des petites choses simples.

Ne choisissez évidemment que des situations où vous savez que l'enjeu reste minime. Au début vous aurez le trac, c'est normal, mais, avec de l'entraînement, vous le ferez de plus en plus naturellement.

Repérez ainsi toutes les circonstances où vous pourrez tester votre audace, la vie en est remplie. **L'objectif est que vous vous accoutumiez à ce que cela déclenche en vous.**

**L'action produit de l'adrénaline et c'est aussi cette hormone qui nous donne envie de bouger !**

### **Exemples de situations :**

- Soyez le premier à prendre la parole au cours d'une réunion.
- Au cours d'un déjeuner ou dîner entre amis, osez contrer un interlocuteur dont la radicalité vous agace.
- Au cinéma, votre voisin fait du bruit, osez l'interpeller.
- Au restaurant, votre plat n'est pas conforme à votre demande, osez réclamer qu'on vous le change.
- En descendant du métro, la foule se précipite pour entrer alors que vous n'êtes pas encore sorti ? Osez repousser poliment mais fermement.
- Votre voisin vous pousse de sa cuisse alors que vous êtes assis serré ? Interpellez le gêneur.

- Un resquilleur passe devant vous dans la file de cinéma ? Interpellez-le à haute voix.

Veillez, dans ces petites situations quotidiennes, à vous faire entendre. La voix est un élément important dans l'affirmation de soi. Osez être clair afin d'être entendu.

## LES MAÎTRES DE LA REPARTIE



Pour se familiariser avec l'esprit de repartie, il n'est pas inutile de s'inspirer des grands personnages qui, en politique, cinéma ou au théâtre, ont indiscutablement laissé à la postérité des répliques mémorables. Ce bouquet final vous permettra de saisir la dimension à la fois cocasse, fine et presque toujours métaphorique de toutes ces reparties. La plupart d'entre elles se dégustent avec une certaine jubilation et l'on est frappé par l'évocation très nette d'images associées. Cela nous permet de mieux comprendre comment le cerveau des maîtres de la repartie est entraîné à combiner raisonnement rapide et image associée. Ce principe de combinaison est le carburant le plus puissant en improvisation. Cette technique acquise ou apprise se retrouve aussi chez les créatifs, les communicants et les histrions<sup>1</sup>.

**Cet état d'esprit s'acquiert par de l'entraînement sur le long terme. Vous pouvez vous entraîner en vous amusant vraiment, en prenant des cours d'improvisation, en lisant des livres aux récits évocateurs et en vous essayant à l'écriture de poèmes courts (haïkus humoristiques). Vous pouvez aussi vous amuser avec des amis en vous lançant dans des joutes courtes comme le font les jeunes moines des hauts plateaux bhoutanais qui sont entraînés**

par leur maître à répondre à des questions volontairement absurdes que l'on appelle des kōan<sup>2</sup>.

## Personnalités politiques et médiatiques

*François Mitterrand :*

Face à Chirac à la télé lors de la campagne pour les présidentielles en 1988.

*Chirac :* « Maintenant, il n'y a plus de président et de premier ministre, nous sommes tous les deux candidats. »

*Mitterrand :* « Mais bien sûr, Monsieur le premier ministre. »

*Roselyne Bachelot :*

À Vivement dimanche, relaté dans *Le Parisien* du 21 mars 2007.

*N. Canteloup :* « J'ai réussi à imiter votre voix quand j'ai entendu une vieille porte grincer chez moi... »

*R. Bachelot :* « Heureusement que ce n'était pas en entendant votre lavabo se vider ! »

*Winston Churchill :*

Chambre des Lords, une femme agresse Churchill.

*La femme :* « Si j'étais mariée avec vous, je verserais du poison dans votre verre ! »

*Churchill :* « Madame, si j'étais mariée avec vous, je le boirais. »

Lady Astor, femme politique britannique d'origine américaine, ne put s'empêcher de dire à Winston Churchill qu'il avait un peu trop forcé sur la bouteille :

*Lady Astor :* « Winston Churchill, vous êtes ivre ! »

*Churchill :* « Et vous, Madame, vous êtes laide. Mais moi, demain, je serai sobre ! »

Winston et George Bernard Shaw. Pour la première représentation d'une de ses pièces, l'homme de théâtre envoya à Churchill un télégramme plutôt piquant :

*G.B. Shaw* : « Vous ai réservé deux places pour la première. Amenez un ami, si vous en avez un. »

*Churchill* : « Présence impossible pour la première. Viendrai à la deuxième, s'il y en a une. »

Il arrivait également que le « Vieux lion » rugisse sur une parfaite inconnue qui l'apostrophait.

*L'inconnue* : « Winston ! Imaginez-vous un instant avec ma beauté et votre intelligence... »

*Churchill* : « Ma chère... imaginez-vous un instant avec votre intelligence et ma beauté ! »

*Edgar Faure* :

Une belle jeune femme à E. Faure : « Cher président, pourquoi me dévisagez-vous ainsi ? »

*E. Faure* : « Madame, je ne vous dévisage pas, je vous envisage. »

*De Gaulle* :

À l'entracte de la Comédie Française, De Gaulle et Malraux se retrouvent aux urinoirs du théâtre.

*Malraux* : « Belle pièce mon général. »

*De Gaulle* : « Regardez devant vous, Malraux ! »

*Madame de Fontenay* :

Présidente chapeauté du Comité Miss France, provoquée par un animateur sur France 2 :

*Mme de Fontenay* : « Je suis fière d'être ringarde. »

## Cinéma

*Woody Allen :*

Répond à un journaliste provocateur

« Ne dites pas de mal de la masturbation ; c'est une façon de faire l'amour avec quelqu'un qu'on aime. »

*Dans le film Buffet froid :*

« Chef ! nous avons une femme étranglée au cinquième !

– Laissez tomber, elle est avec nous. »

*Dans les Retour vers le futur :*

« Alors dites-moi, « Visiteur du futur », qui est président des États-Unis en 1985 ?

– Ronald Reagan.

– Ronald Reagan, l'acteur ? Ah ! Ah ! Et qui est vice-président ? Jerry Lewis ? »

*Dans le dessin animé Kirikou et la sorcière :*

« Mère ! Enfante-moi !

– Un enfant qui parle dans le ventre de sa mère s'enfante tout seul. »

## **Spécial Jacques Audiard**

Pour la génération des années 1950 à 1970, Jacques Audiard était l'un des plus prolifiques et fameux scénaristes de l'âge d'or du cinéma français. Les générations plus jeunes qui ont eu la curiosité de découvrir son cinéma n'ont jamais été déçues par cet as de la réplique qui tue. L'esprit joue toujours sur la métaphore et le sens. Audiard ne dédaignait pas utiliser l'étirement jusqu'à l'absurde.

*Dans Les tontons flingueurs :*

« Les cons ça ose tout, c'est même à ça qu'on les reconnaît. »

*Dans Les barbouzes :*

« Les ordres sont les suivants : on courtise, on séduit, on enlève et en cas d'urgence on épouse. »

*Dans 100 000 dollars au soleil :*

« Quand les types de 130 kilos disent certaines choses, ceux de 60 kilos les écoutent. »

*Dans Comment réussir quand on est con et pleurnichard :*

« La tête dure et la fesse molle, le contraire de ce que j'aime. »

*Dans Faut pas prendre les enfants du bon Dieu pour des canards sauvages :*

« Un pigeon, c'est plus con qu'un dauphin, d'accord, mais ça vole. »

*Dans Le cave se rebiffe :*

« Mais pourquoi j'm'énerverais ? Monsieur joue les lointains ! D'ailleurs je peux très bien lui claquer la gueule sans m'énerver ! »

*Dans Le Pacha :*

« Quand on mettra les cons sur orbite, t'as pas fini de tourner. »

*Dans Pile ou face :*

« La justice, c'est comme la Sainte Vierge. Si on ne la voit pas de temps en temps, le doute s'installe. »

*Dans Un singe en hiver :*

« Si la connerie n'est pas remboursée par les assurances sociales, vous finirez sur la paille. »

*Dans Un taxi pour Tobrouk :*

« Deux intellectuels assis vont moins loin qu'une brute qui marche. »

*Dans Le guignolo :*

« Vous savez quelle différence il y a entre un con et un voleur ? Un voleur, de temps en temps, ça se repose. »

*Dans Série Noire :*

« Dans la vie, il faut toujours être gentil avec les femmes, même avec la sienne. »

*Dans Les grandes familles :*

« Je suis pas contre les excuses, je suis même prêt à en recevoir. »

*Dans Archimède le clochard :*

« Il vaut mieux s'en aller la tête basse que les pieds devant. »

*Dans Mélodie en sous-sol :*

« Quand on n'a pas de bonne pour garder ses chiards, eh bien on n'en fait pas. »

*Dans Des pissenlits par la racine :*

« Plus t'as de pognon, moins t'as de principes. L'oseille, c'est la gangrène de l'âme. »

*Dans La chasse à l'homme :*

« Deux milliards d'impôts ? J'appelle plus ça du budget, j'appelle ça de l'attaque à main armée. »

*Dans Un idiot à Paris :*

« Je suis ancien combattant, militant socialiste et bistrot. C'est dire si, dans ma vie, j'en ai entendu, des conneries. »

*Dans Ne nous fâchons pas :*

« Le flinguer, comme ça, de sang-froid, sans être tout à fait de l'assassinat, y'aurait quand même comme un cousinage. »

*Dans Une veuve en or :*

« À travers les innombrables vicissitudes de la France, le pourcentage d'emmerdeurs est le seul qui n'ait jamais baissé. »

## **Théâtre et peinture**

Au Conservatoire national d'art dramatique, Louis Jouvet, professeur à *François Périer*, jeune élève :

*L. Jouvet* : « Si Molière voit comment tu interprètes ton Don Juan, il doit se retourner dans sa tombe. »

*F. Périer* : « Comme vous l'avez joué avant moi, ça le remettra en place. »

*Georges Feydeau* à une relation qui lui parle d'un jeune acteur :

*L'interlocuteur* : « Ce garçon est si timide qu'il est toujours dans les jupes de sa mère. »

*Feydeau* : « Tant mieux, il s'y fera des relations. »

*Pablo Picasso* dînait dans un restaurant en griffonnant des choses sur la nappe en papier. Le patron, au moment de l'addition :

*Le patron* : « Maître, vous êtes bien entendu mon invité, si vous daignez signer cette nappe. »

*Picasso* : « Cher ami, je veux bien payer mon dîner, mais je n'ai nulle intention d'acheter votre restaurant. »

## **Science**

Rencontre entre *Charlie Chaplin* et *Albert Einstein* :

*Einstein* : « Ce que j'admire le plus dans votre art, c'est son universalité. Vous ne dites pas un mot, et pourtant le monde entier vous comprend. »

*Chaplin* : « C'est vrai, mais votre gloire est plus grande encore : le monde entier vous admire, alors que personne ne vous comprend. »

---

[1.](#) Un histrion est un acteur antique qui jouait des farces grossières, accompagné d'une flûte ; jongleur, amuseur, baladin.

[2.](#) Un *kōan* est une brève anecdote ou un court échange entre un maître et son disciple, absurde, énigmatique ou paradoxal, ne sollicitant pas la logique ordinaire, utilisée dans certaines écoles du bouddhisme *chan* (appelé *son* en Corée, *zen* au Japon ou *Thien* au Viet Nam). Un *hua tou* (terme chinois ; japonais : *wato*) est semblable mais ne consiste qu'en une courte phrase, parfois issue d'un *kōan*. **Exemples de kōan** : Quel est le son d'une seule main qui applaudit ? Qu'est-ce que Bouddha ? Les *kōan* sont des questions énigmatiques dont la réponse n'est jamais logique. Chez les moines bouddhistes, ce jeu de questions absurdes a comme objectif de neutraliser le cerveau gauche (raisonnant et logique) au profit du cerveau droit (imagé et sensoriel) afin d'élargir la conscience.

# DERNIERS MOTS...

En tant que pratiquante d'improvisation tout terrain depuis presque 35 ans, je ne peux que vous conseiller de vous initier au jeu d'improvisation théâtrale. C'est sans aucun doute la pratique la plus adéquate pour développer son sens de la repartie. Vous apprendrez non seulement à bien rétorquer, mais vous le ferez grâce à la magie de l'écoute en temps réel, de l'imaginaire et du plaisir crépitant de construire ensemble des histoires. Beaucoup de cours sont proposés un peu partout, choisissez celui où vous vous sentez immédiatement bien avec l'ambiance et le discours, mais n'oubliez jamais ceci :

La repartie est un art, un état d'esprit d'écoute et d'humour. À une vacherie, on peut rétorquer une autre vacherie pour peu qu'elle ait de l'esprit.

# LES NOTIONS CLÉS

**Confiance en soi** : acceptez votre peur, laissez-la vous traverser et répondez en traduisant ce que vous sentez ou voyez mentalement.

**Le souvenir fondateur** : en état de relaxation, revivre le moment de déstabilisation. Puis laissez les associations se faire librement jusqu'à remonter à la genèse de la croyance intériorisée.

**Les émotions qui submergent** : laissez-les advenir, respirez profondément et tenez votre regard sur celle ou celui qui vous a interpellé.

**Désactiver la perturbation émotionnelle** : pratiquez la méthode TIPI, c'est l'une des plus simples et efficaces.

**Libérer l'imagination** : lisez de tout, amusez-vous à inventer des petites histoires, apprenez des nouveaux mots et utilisez-les ensuite.

**Divers types de repartie** : soyez conscient de ce qui vous fait rire et vous trouverez votre propre style. Les tempéraments graves ont des reparties graves, les rigolos les font drôles.

**L'intention** : c'est le fameux sous-entendu dans tous nos propos. Entraînez-vous à capter l'intention dans le ton, la voix de ceux qui vous parlent. Le vrai est toujours planqué sous le masque social.

**L'énergie des échanges** : situez-vous dans vos échanges, meneur ou suiveur ? Faites-vous face ou fuyez-vous ? Corrigez-vous en temps réel.

**Écouter totalement** : accordez votre totale présence à ceux qui vous parlent, ne vous laissez pas embarquer par le flux de pensées parasites pendant qu'on vous parle.

**Distance et humour** : quand on n'a pas les mots, parfois un éclat de rire est aussi efficace, parfois un long silence incarné vaut toutes les répliques.

**La puissance du « oui »** : valider le plus souvent possible l'affirmation de ce que vous venez d'entendre, y compris si c'est une réflexion. Puis,

rétorquez par un argument court, imagé et assuré.

**Osez !** : agir, répondre, même si l'on tremble est la seule façon d'apprendre sur soi. Vous vous trompez au début mais l'entraînement fait des miracles.

# UN DERNIER CONSEIL POUR LA ROUTE...

Reprenez ce petit livre au hasard de vos envies. Lisez le chapitre ou le passage qui s'offre à vous, mais surtout...

**...mettez en pratique ces nouvelles façons de réagir et n'oubliez jamais que c'est le mental qui fabrique notre vision du monde et des autres. Changer vos croyances intériorisées peut changer votre vie.**