

BAVARDER C'EST LA SANTÉ!

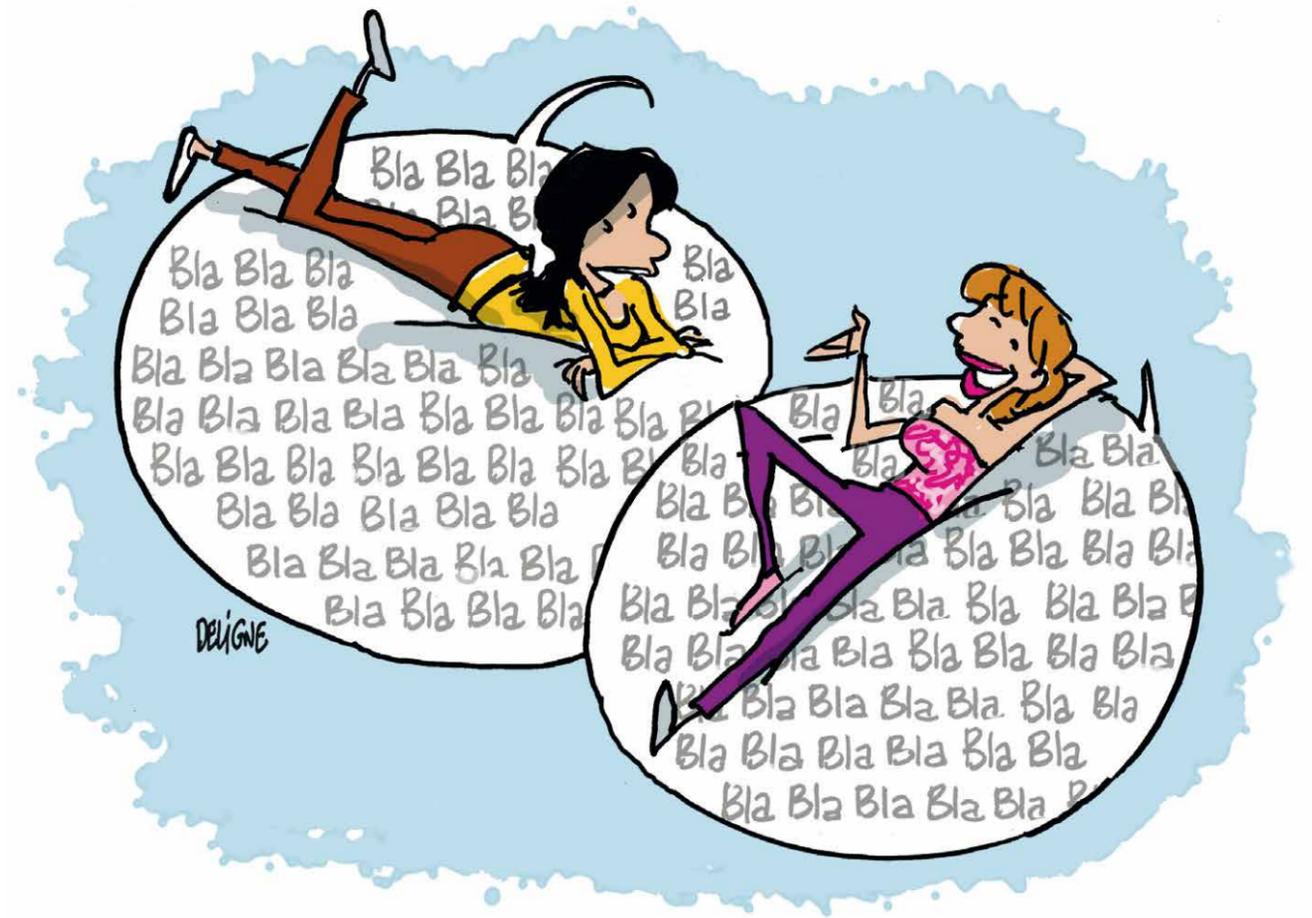
INCORRIGIBLES BAVARDES, NOUS? NOUS PLAIDONS COUPABLES! MAIS PAS BESOIN DE NOUS CORRIGER: NOTRE PENCHANT POUR LA CONVERSATION EST NOTRE MEILLEUR ATOUT DE CONSERVATION.

Par **Bernadette Costa-Prades**
Illustrations **Deligne / Iconovox**
pour *Femme Majuscule*



Prenez deux femmes, laissez-les ensemble quelques minutes, elles vont très vite trouver de quoi alimenter la conversation, même si elles ne se connaissent pas. Elles sont copines? Revenez dans une heure, voire deux... gageons qu'elles seront encore en train de bavarder à l'ombre du parasol ou les pieds dans l'eau, sous leur chapeau de paille. De quoi parlent-elles? De tout et de rien. « *Cet art de discuter de mille sujets divers sur un ton léger est vraiment l'apanage des femmes. Malheureusement, cette merveilleuse disposition est dévalorisée, non seulement par les hommes, mais par les femmes elles-mêmes. Ne dit-on pas qu'elles "jacassent", "caquettent", "piaillent", tandis que les hommes discutent et se transmettent des informations dignes de ce nom?* », souligne à regret le psychiatre et psychanalyste Thierry Delcourt. Pourtant, nos papotages sont plus sérieux qu'ils n'en ont l'air et recèlent bien des vertus cachées.

BAVARDER NOUS LIBÈRE DE NOS SOUCIS Si cette propension purement féminine traverse le temps et les cultures, ce n'est pas sans raison. « *Les femmes ont toujours discuté, dans les champs, les ateliers, au lavoir. Pour supporter de passer la journée courbées ou les mains dans l'eau glacée, il leur fallait absolument bavarder, se raconter éventuellement des histoires grivoises* », explique le psychiatre. Et aujourd'hui? Le bavardage a gardé cette fonction. « *Quand j'ai un problème, je sais que passer une heure au café avec une amie va me laver de mes soucis. Ils ne disparaîtront pas, mais ils me paraîtront moins lourds* », confie Isabelle. D'autant que, bien souvent, ces réunions informelles entre copines se déroulent dans une excitation joyeuse: « *L'humour et la gaieté dominent: on passe en revue nos hommes, nos mères, nos enfants, notre boulot, on se lâche dans une ambiance de cour de récré et cela fait un bien fou!* », constate Nadira Anacleto, orthophoniste. « *Je suis chercheuse et j'avoue que les papotages avec mes copines sont ma bouffée d'oxygène, ils me sortent*

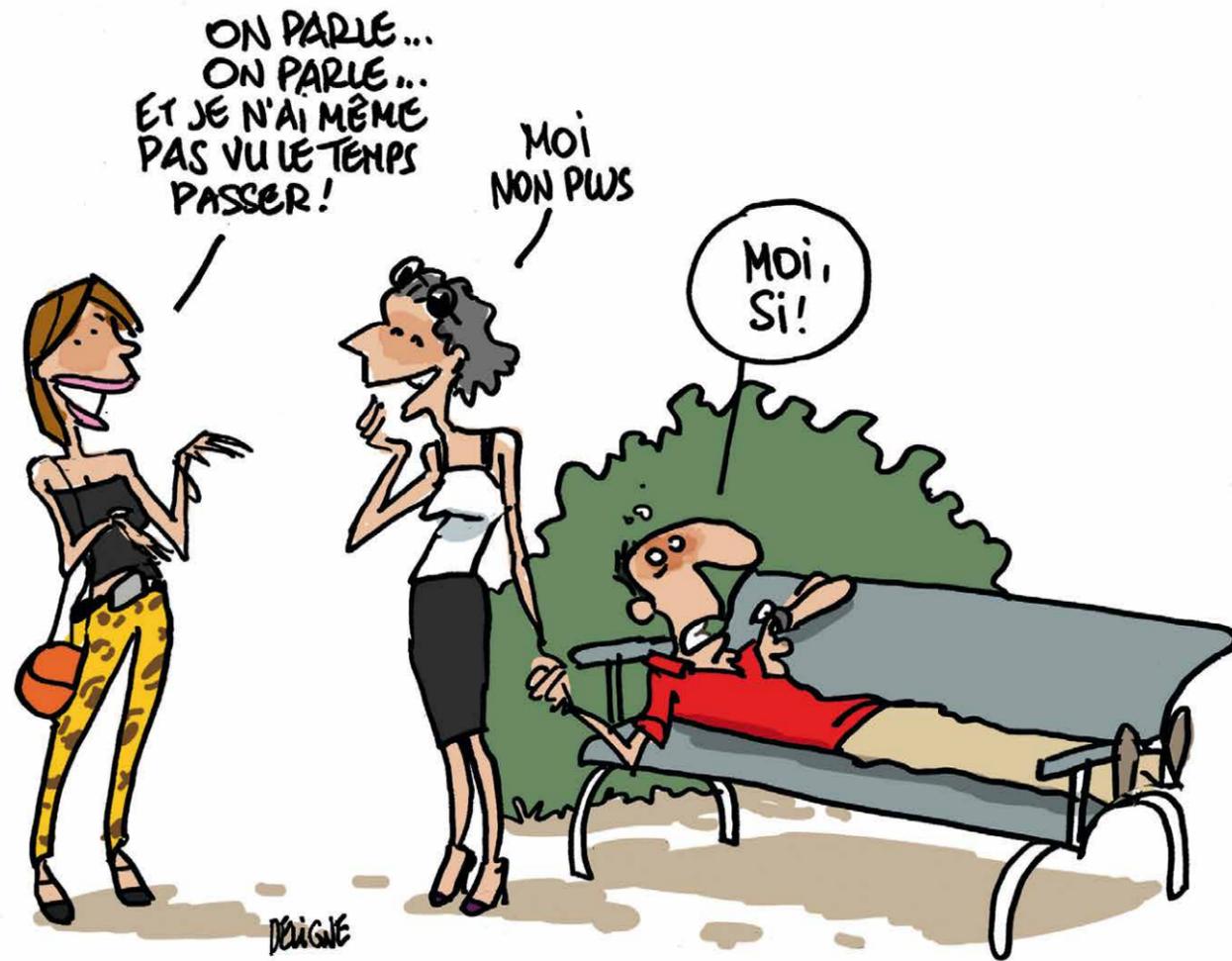


la tête de mes travaux. C'est un temps de rire et de régression indispensable à mon équilibre!», affirme Sophie, spécialiste du langage. Pourquoi alors les hommes ne s'y adonnent-ils pas? « *Parce qu'ils restent méfiants, ont peur de laisser échapper des choses sur eux qu'ils n'arriveraient pas à contrôler. La plupart sont trop sur leurs gardes pour s'adonner à ce sport typiquement féminin. Dommage, car c'est une formidable soupape émotionnelle* », analyse-t-elle.

BAVARDER CRÉE LE LIEN ET L'ENTRETIEN Ce qu'oublie encore les hommes? La fonction du langage n'est pas réservée exclusivement à la transmission d'informations, il sert aussi à entrer en relation. « *Le lien complice permet de libérer de l'ocytocine – l'hormone de l'attachement – laquelle, dans un cercle vertueux, renforce encore le lien. D'ailleurs, ce n'est pas forcément le contenu de ce qui est dit qui prime* », constate Nadira Anacleto. Pour se rapprocher, il faut en passer par un rituel que

beaucoup d'hommes refusent: échanger des banalités! « *Observez les femmes à la sortie de l'école: elles commencent par parler de la pluie, du beau temps, du menu de la cantine... Un mois plus tard, elles proposent à cette mère*

qui leur paraît sympathique d'aller prendre un café », poursuit-elle. Et hop, une copine de plus! Plus tard, bavarder permettra d'entretenir l'amitié. « *Quand je passe une heure au téléphone avec une amie, mon mari me demande souvent: alors, quoi de neuf? Je ne sais pas quoi lui répondre. Je cherche désespérément une information forte à lui donner, et quand enfin je la trouve, il me regarde ahuri: "Vous avez passé une heure à parler pour vous dire ça?"* », s'amuse Valérie. « *Cette parole libre, joyeuse, a longtemps été interdite aux hommes. Peut-être en sont-ils jaloux? Ça expliquerait qu'ils la dénigrent* », s'interroge Thierry Delcourt. →



... **BAVARDER PERMET LA CONFIDENCE** Ce qui caractérise le bavardage est bien sûr la légèreté des propos – l’insignifiance, disent certaines mauvaises langues. Mais c’est souvent une entrée en matière, un peu comme si nous faisons chauffer le moteur : n’est-ce pas dans l’anecdote que les choses importantes peuvent émerger ? Il faut accepter de prendre son temps, histoire de se mettre en confiance mutuellement, avant d’en arriver aux sujets qui nous touchent. « *Quand je déjeune avec ma copine Héléne, nous bavardons de tout et de rien pendant tout le repas et, invariablement, nous commençons à aborder les thèmes délicats au café. Résultat, nous arrivons toujours en retard au bureau !* », constate Anne en riant. Cela n’étonne pas notre psychanalyste : « *Les confidences sont plus faciles à exprimer sur ce fond de légèreté. J’aime le terme de “mi-dire”, qui permet de dire sans en avoir l’air et dédramatise le propos. On le considère comme l’enrobage*

alors que c’est l’essentiel ! » Cela dit, tous nos bavardages ne se terminent pas en confessions intimes, mais ils peuvent permettre de tester la réceptivité de l’autre : « *Je sens l’air du temps. Est-ce que mon amie est disponible ? J’ouvre une fenêtre et la referme vite si ce n’est pas le cas. Pour moi, rien de plus insupportable qu’une copine qui parle sans aucune écoute* », constate encore Isabelle. Eh oui, pour être bénéfique, le bavardage doit toujours laisser une place à l’autre...

BAVARDER PRÉSERVE NOTRE SANTÉ Ces discussions informelles sont une sorte d’hygiène émotionnelle qui nous permet de mieux nous connaître, de tisser des liens, d’avoir un soutien dans l’adversité. On sait par exemple que les femmes entourées par des amies ont moins de récurrence en cas de cancer. « *En bavardant, les femmes chouchotent leur santé physique : ayant moins peur des mots, elles s’évitent bien des maux ! Mais elles préservent aussi leur santé mentale : quand elles n’avaient pas les mots pour le dire, leur seule issue était de se réfugier dans l’hystérie* », analyse

DU PAPOTAGE AU COMMÉRAGE

Si notre goût pour la conversation n’a que des vertus, celui du commérage est nettement plus discutable. Certes, médire resserre les liens, mais il peut aussi les détruire. Comment se laisser aller à la confiance avec une copine qui dit toujours du mal des autres dès qu’ils ont le dos tourné ? Sans compter que cette fâcheuse habitude ne nous permet pas de prendre les problèmes à bras-le-corps. Ainsi, au travail, dénigrer notre chef de service nous cantonne dans l’immobilité au lieu d’essayer de régler les problèmes en les affrontant. « *Le commérage est la vengeance du pauvre, liée à l’impossibilité d’une révolte directe. C’est une façon de reprendre la main pour que l’oppression soit moins douloureuse* », explique le psychiatre Thierry Delcourt. Alors, cet été, si on essayait de ne dire du mal de personne ?

Thierry Delcourt. Pour ce spécialiste, les femmes sont la grande chance des psychanalystes, puisqu’elles ont permis les découvertes majeures de Freud et profitent majoritairement des thérapies pour aller mieux dans leur vie. N’est-ce pas l’homme qui est de santé plus fragile dès son jeune âge, parle plus tard, souffre dix fois plus de bégaiement et de retard de langage que nous ? Selon les chercheurs, ce dernier n’utiliserait que 7 000 mots en moyenne, quand nous en utilisons plus de 20 000 ! Rendons-nous à l’évidence : ce ne sont pas nos hormones, ni notre moindre consommation de tabac et d’alcool qui font qu’il y a plus de veuves que de veufs, mais nos papotages qui prolongent notre espérance de vie. Alors, continuons sans remords à bavarder gaiement, ne dénigrons pas ce doux penchant : grâce à nous, le déficit de la Sécurité sociale n’augmentera pas. Et gardons en tête cette belle maxime de Thierry Delcourt : « *La parole, c’est la santé : bavarder, c’est la garder !* » ♦

À lire : *Dépressives, hystériques ou bipolaires ? Les femmes face aux psys*, de Thierry Delcourt, éd. Bayard.

