



SOCIÉTÉ **FAMILLE**

Nous aimons dire du mal... un peu, beaucoup, passionnément. Cela nous procure du plaisir. Mais les propos dépréciateurs finissent par nous miner. Et si nous posions un regard bienveillant sur les autres et le monde ?

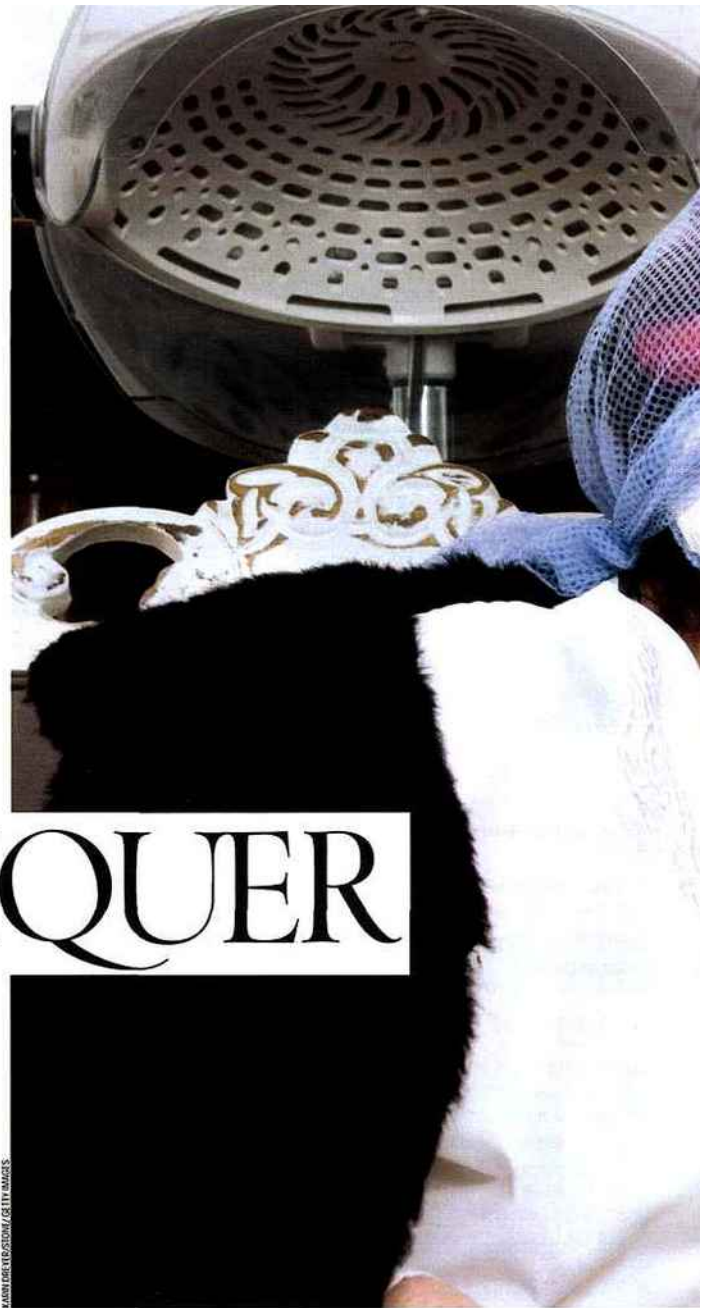
ISABELLE GRAVILLON

J'ARRÊTE DE CRITIQUER

Nous sommes devenus des citoyens qui disent du mal de tout, tout le temps. C'est un réflexe commun, une manie, une obligation compulsive. Le dénigrement est partout, chaque jour, et chacun s'y met à sa mesure contre n'importe quoi, n'importe qui », s'alarme le journaliste Claude Sérillon dans son dernier essai *Dire du mal* (1). Nos voisins, nos amis, nos enfants, nos gendres et belles-filles, les hommes politiques, les fonctionnaires, les commerçants, les artisans, l'Europe, les prix, la météo... Tout est passé au crible de nos médisances, rien n'échappe à nos persiflages ! Mais pourquoi tant d'aigreur ? Sans doute en partie du fait de notre histoire et de notre culture. Rebelles et râleurs patentés, les Français l'étaient déjà au temps des irréductibles Gaulois et des révolutionnaires de 1789 ! Mais au-delà de cette fidélité à nos racines, notre propension à pratiquer le *bashing* – infliger une raclée d'après le dictionnaire Collins – a aussi des causes plus intimes.

Voir la paille dans l'œil du voisin

« Il y a du bonheur à dire du mal », écrit Claude Sérillon. Un constat que ne démentent pas les psychologues. « Quand nous critiquons, nous nous plaçons dans la position de celui qui sait, celui qui détient les solutions. Juger permet de se sentir supérieur, donne un sentiment de toute-puissance qui redore notre



PARIS REPERCUSSION / GETTY IMAGES

blason », observe Marie Haddou, psychologue (2). Il est possible également que certains y trouvent du réconfort, un antidote à leurs angoisses. « Quand nous regardons le journal télévisé, mon mari passe son temps à médire et dénigrer. C'est fatigant, je n'entends même plus les reportages ! Mais j'ai l'impression qu'il ne peut pas s'en empêcher, que c'est sa manière à lui de faire face à toutes les interrogations et inquiétudes qui pèsent sur notre avenir, de les tenir à distance », raconte Mariette, 63 ans, pharmacienne.

Et si toutes ces attaques dénotaient aussi une forme de mal-être, les critiqueurs « professionnels » n'étant finalement pas très bien dans leur peau ? « Lorsque nous avons été beaucoup critiqués pendant notre enfance, peut-être même considérés comme un vilain petit canard jamais à la hau-



teur des espérances de nos parents, nous pouvons avoir tendance à reprendre plus tard à notre compte cette attitude dépréciatrice envers autrui. Comme une forme de vengeance. En tout cas dans l'espoir de nous décharger du poids des critiques subies jadis, pour crier notre colère d'avoir été mal considérés », analyse Bénédicte Ann, coach et auteur de *Arrêtez de vous saboter, vous êtes exceptionnel* (3).

Stigmatiser des défauts supposés chez les autres est également le plus sûr moyen d'éviter de se pencher sur les siens propres ! « Si nous avons tendance à souligner perfidement la faiblesse, la lâcheté, la méchanceté ou tout autre trait de caractère peu

**QUAND NOUS REGARDONS
LE JOURNAL TÉLÉVISÉ, MON MARI PASSE
SON TEMPS À MÉDIRE ET DÉNIGRER.
C'EST FATIGANT, JE N'ENTENDS MÊME
PLUS LES REPORTAGES !**

flatteur chez les autres, demandons-nous si, au fond, nous ne leur attribuons pas nos propres insuffisances. Parce que c'est plus facile et moins douloureux que de se remettre en cause », suggère Marie Haddou. Souvent aussi nous critiquons chez les autres ce que nous

leur envions et rageons de ne pas posséder.

Courir le risque de l'isolement

Même si nous ne sommes pas toujours très fiers de nous livrer à ce plaisir un brin coupable, nous en mesurons rarement les effets dévastateurs sur nos vies. Sauf quand le mal est déjà fait. « Pendant longtemps, j'ai eu un côté cancanier. Je n'étais



pas la dernière à dire du mal de la voisine du dessus avec celle du dessous! Je crois que je considérais cela comme un jeu, plutôt amusant. Jusqu'à ce que je me rende compte que les gens de mon immeuble semblaient me fuir. Les sourires n'étaient plus très francs, comme s'ils se méfiaient de moi. J'ai alors réalisé que mes méchancetés avaient sans doute été répétées aux destinataires et étaient en train de me revenir comme un boomerang à la figure! Cela m'a rendue très malheureuse », confie Élyette, 72 ans.

L'esprit de critique un peu trop poussé – à ne pas confondre avec l'esprit critique – nous fait courir le risque du rejet et de l'isolement. Qui peut avoir envie de se lier avec une personne qui débîne tout et tout le monde, auprès de qui rien ni personne ne trouve grâce? Trop critiquer, c'est donner une place exagérément importante à notre face sombre – nos jalousies, nos rancœurs, nos rivalités – au détriment de notre face lumineuse – notre empathie, notre compassion – qui peu à peu s'éteint, littéralement étouffée.

Dire du bien met de bonne humeur

Bénédicte Ann prévient : « Nous devenons comme la princesse du conte qui chaque fois qu'elle ouvrait la bouche crachait des crapauds et des pierres. Surtout, les railleries et persiflages que nous déversons sur les autres finissent par nous éclabousser et nous salir nous-même, nous abîmer. » Ce que confirme Claude Sérillon en guise de conclusion de son essai : « Dire du mal est un signe qui transporte en lui le gène de la tristesse. Et moi, j'aime éclater de rire! »

Si nous aussi préférons le rire à la tristesse, la lumière à l'obscurité, alors choisissons de changer et de renoncer aux critiques tous azimuts! Comment? En nous surveillant de près,

« Quand, au cours d'une conversation, nous nous rendons compte que nous sommes sur le point de déraper et de proférer une remarque désagréable sur une tierce personne, imposons-nous une pause. Le temps d'imaginer un autre discours, celui-ci positif et aimable », propose Bénédicte Ann. Nous nous apprêtons à attirer l'attention de notre conjoint, pour la énième fois, sur le peu de disponibilité de nos enfants? Disons-lui plutôt comment nous les trouvons formidables de mener de front leur travail, l'éducation de leurs trois enfants et toutes leurs activités. Nous constaterons très vite comment dire du bien nous met miraculeusement de bonne humeur, nous fait voir le monde sous un jour soudain beaucoup plus optimiste. À tel point que nous aurons envie de recommencer!

Pour nous assurer de ne pas retomber dans nos anciens penchants, sachons rester fermes. « L'entourage peinera peut-être à comprendre notre volte-face, pourra se sentir trahi par notre désir de changement et tentera de toutes ses forces de s'y opposer », anticipe la coach. Tu n'as plus d'humour! Nous ne pouvons plus discuter de rien avec toi! Face à ces tentatives de déstabilisation, ne fléchissons pas. Persuadons-nous plutôt que la complicité peut exister sur un autre terrain que celui, trop facile, des railleries partagées... D'ailleurs, honnêtement, ne le savions-nous pas déjà? ■

(1) Éd. Descartes et Cie.

(2) Auteure de *Savoir dire non*, éd. J'ai Lu.

(3) Éd. Eyrolles.

L'AUTOCRITIQUE, JUSQU'OUÙ ?

Parfois, nous sommes la cible de nos propres critiques. Sont-elles aussi préjudiciables que celles que nous adressons aux autres? Tout dépend de leur esprit.

« Savoir se regarder avec une certaine lucidité, être capable de se remettre en cause, oser l'autodérision n'est pas forcément négatif et peut même aider à avancer. Du moment que cela reste bienveillant et non humiliant. Je pense par exemple à la phrase de Raymond Devos : « Je me suis fait tout seul et je me suis raté! » Elle sous-entendait que malgré le succès, des progrès restaient à accomplir », relate Marie Haddou. Se critiquer soi-même peut aussi s'avérer protecteur et stratégique. Reconnaître nos défauts et les proclamer peut éviter que d'autres ne le fassent à notre place, beaucoup plus violemment. Une manière de leur couper l'herbe sous le pied. « Mais si nous nous critiquons comme nous respirons, si ces attaques sont devenues si naturelles que nous n'y prêtons même plus attention, nous nous auto-sabotons. À force de « je suis nul (e) », « je suis moche », « je suis bête », nous sapons tous nos élans et nous nous condamnons aux échecs à répétition », décrypte Bénédicte Ann. À nous donc de trouver la bonne mesure.