



MANON DUCLOS, STUDIO LE CARRÉ - PLAINPICTURE/JASMIN SANDER

intégrer l'information. Les émotions désagréables (débordements de cris, pleurs), redoutées dans notre société, sont un bon signe car elles permettent d'évacuer le surplus de stress, précise-t-elle. Leur offrir suffisamment d'espace pour s'exprimer est indispensable. »

ALLER DROIT AU BUT, EN DOUCEUR

Souvent, par pudeur ou peur d'être maladroit, nous allons chercher à éluder ou utiliser des périphrases qui laissent planer le doute : « Il ne souffre plus maintenant », « Tu es surdimensionné pour ton poste »... « Par ces stratégies de contournement, nous nous protégeons d'abord nous-mêmes, prévient la psychologue clinicienne. Si nous ne nous sentons vraiment pas à l'aise avec nos propres émotions, il est préférable de le verbaliser : "Ce que je vais te dire est très dur pour moi", "J'ai du mal à te parler"... Cette sincérité désamorce la tension, humanise l'échange, et permet souvent à l'autre de se préparer mentalement. »

Et si la personne nous est inconnue ?

La distance émotionnelle faciliterait-elle l'annonce ? « Pas certain, estime Yoanna Micoud. Même avec un inconnu, nos neurones miroirs s'activent de manière automatique, surtout si la situation fait écho à notre propre histoire. » Les mêmes précautions s'appliquent donc. « Une phrase comme "Je suis touché par ce qui vous arrive" n'est jamais de trop », assure la spécialiste. Elle nous invite à ne surtout pas laisser la personne seule si elle semble sidérée (« Quelqu'un peut venir vous chercher ? ») et à lui demander de quelle aide elle a besoin, là tout de suite. Quitte à passer le relais si nous ne sommes pas disponible.

RESTER À L'ÉCOUTE PENDANT ET APRÈS L'ANNONCE

Une fois la nouvelle annoncée, restons à l'écoute, respectueux de ce que notre interlocuteur ressent, et surtout disponible. Notre stabilité émotionnelle aidera l'autre à trouver la sienne. « Il doit sentir que ses émotions sont légitimes, insiste Yoanna Micoud. Une phrase comme "Je comprends que ce soit très douloureux" vaut mieux qu'un "Ça va aller" ou un "Ce n'est pas si grave". Toute présence physique, même discrète (main sur l'épaule), est précieuse. Nous pouvons aussi lui proposer de prendre une grande inspiration, de partager un verre d'eau, de faire quelques pas ensemble, suggère la spécialiste du psychotrauma. Et ne cherchons pas à combler les silences par un flot de paroles. » Gardons enfin un œil vigilant sur lui dans la durée, en prenant de ses nouvelles, et surtout, en lui assurant que nous restons disponibles.

RÉPARER EN CAS D'IMPAIR

Dans ce type de situation délicate, la mauvaise nouvelle peut autant blesser... que la manière dont elle est transmise. Or certaines petites phrases prononcées avec les meilleures intentions du monde (« Tu verras, tu vas t'en remettre », « Tu as d'autres enfants, au moins », « Un de perdu, dix de retrouvés ! ») peuvent être de véritables bombes émotionnelles ! « Dans ce cas, n'hésitons pas à revenir vers notre proche, même par écrit, pour nous excuser, recommande notre experte. Soyons authentiquement humains, donc imparfaits ! » C'est déjà beaucoup, et c'est surtout cela que notre proche retiendra. ●