

Positivité Toxique

A : « je suis tellement triste de ce qui s'est passé. »

B : « n'y pense plus, ça arrive à tout le monde, ce n'est pas grave, va de l'avant... »

L'interlocuteur B fait ce que l'on appelle « de la positivité toxique ». Positivité car il demande à A d'avoir des pensées positives, c'est-à-dire selon lui gaies, tournées vers l'avenir. B essaie de soutenir A en minimisant la gravité de la situation vécue par B. En fait il ne l'écoute pas et ne permet pas à B d'exprimer ses émotions ou ses idées. Selon B, l'interprétation qu'a A de la situation n'est pas la bonne. Nous avons tous cette attitude par moment. Surtout lorsque nous sommes convaincus d'avoir raison et que « ce n'est rien ». Par exemple si un enfant casse un verre : ce n'est rien. S'il a sali le beau dessin qu'il avait fait : ce n'est rien, tu en feras un autre... Ce n'est rien, à nos yeux uniquement. En minimisant la gravité de la situation nous tentons de lui faire adopter notre propre échelle de valeur et nous ridiculisons la sienne. Conclusion, A va cesser de vous parler à B de ses sentiments car il se sent incompris. Il garde donc ses émotions pour lui et elles le brûlent.

Selon Elias Porter il y aurait 6 attitudes que nous pouvons prendre lorsque nous écoutons :

- Le soutien
- Le jugement / évaluation
- L'interprétation
- L'investigation
- La suggestion
- La compréhension

Le soutien : ce sont les mots de réconfort et la minimisation de la situation. C'est l'attitude de B par rapport à A.

Le jugement / évaluation : la personne qui écoute donne son avis positif ou négatif sur la situation et se positionne comme juge et critique.

B : « tu as raison, c'était horrible ».

L'interprétation : faire passer les propos de l'interlocuteur par le filtre de nos perceptions et convictions. Celui qui prend une attitude d'interprétation se met « au-dessus » de celui qui parle.

B : « Je crois qu'en fait, c'est parce qu'il était furieux qu'il a fait ça ».

L'investigation : c'est chercher à creuser le pourquoi et le comment de la situation décrite

B : « Mais pourquoi était-il là ? ».

La suggestion : c'est proposer immédiatement « des solutions » et des conseils.

B : « Tu devrais lui téléphoner pour lui dire ».

La compréhension : c'est assurer son interlocuteur qu'on est là, qu'on l'écoute, qu'on entend ce qu'il nous dit de lui en essayant d'avoir une approche empathique.

B : « Je sens ta tristesse, je t'écoute si tu as envie de parler ».

Elias Porter préconise une écoute compréhensive chez les thérapeutes. Mais d'autres professions s'appuient sur d'autres modes : les coachs suggèrent, le médecin investigue, un référent religieux peut interpréter etc. Toutes les modalités sont utiles et nous passons tous d'un mode à l'autre selon les circonstances.

Nathalie Wienin / Psychologue du travail

<https://www.wienin.fr>