COMME ON NOUS PARLE



JULIE HUON
JOURNALISTE

Le XXIe siècle, ère des communications ? Mon œil ! On ne s'est jamais aussi mal compris. Dans notre propre tête aussi, la conversation tourne parfois au vinaigre. Mais pourquoi on se parle parfois plus mal qu'aux gens qu'on aime ?

Ego, ce cher bourreau

Tu n'es qu'une merde. Une stupide grosse merde. Mais au moins tu en es conscient et ça te rend un peu moins pire que les autres grosses merdes qui ignorent qu'elles le sont. Ou est-ce que c'est pire ? Petit-déjeuner ! Oh je ne mérite pas de petit-déjeuner. La ferme ! Arrête de te plaindre, bouge ton stupide gros cul et va déjeuner ! Des biscuits ? C'est pas un petit-déjeuner. Ne touche plus aux biscuits, pas un biscuit de plus, non, ne le mange pas ! Je ne peux pas croire que tu l'aies fait. Tu es une ordure. Une belle grosse ordure. »

OK. Stop. On n'est pas dans la vraie vie, mais dans une série Netflix qui s'appelle *BoJack Horseman*, saison 4, épisode 6. On est dans la tête d'un cheval très élégant, qui vit dans une incroyable maison avec piscine sur les hauteurs de Hollywood et pourtant, là, il vient de se réveiller, il ouvre à peine les yeux dans cette chambre belle comme une suite d'hôtel et immédiatement, et sans répit, sa petite voix l'insulte. Salement.

La vôtre est sans doute un poil plus polie. Raffinée, courtoise, compréhensive, indulgente peut-être. Elle vous dit, quand vous ratez une balle au padel : « Mais Patrice, mon grand, le principe, c'est quand même de faire passer la balle au-dessus du filet. Sinon, tu pouvais rester chez toi et taper dans un coussin. » Au pire, un lendemain de fête, vous a-t-elle traitée de « pauvre idiote », de « vieille meuf pathétique », de « triple conne qui continue à envoyer des messages à 3 h du matin à ce type qui ne rappelle jamais ».

Au pire ? Il se pourrait aussi que, parfois, elle vous fasse bien plus mal, qu'elle aille bien plus loin que la petite voix dans la tête de cheval de BoJack Horseman. Qu'elle vous malmène, qu'elle vous glisse des horreurs silencieusement dans l'oreille alors que vous souriez aux gens autour de vous, qu'elle vous empêche de dormir la nuit, qu'elle vous fasse douter de vous, douter de tout, et qu'aucun bouton sur votre crâne ne puisse couper cet obsédant « nul, nul, t'es nul. Faut toujours que tu gâches tout ». Yeah.

« Le jugement a un impact considérable »

Bon alors, c'est quoi, ou plutôt c'est qui ce méchant double, ce troll, cette némésis de poche, ce petit procureur, ce Jiminy Cricket fielleux qui nous pourrit la vie depuis l'enfance, qui s'endort pour un mois ou deux puis qui ressurgit quand on n'a plus de Rescue dans la pharmacie ?

« Il est ni bon ni mauvais, il fait juste son job. Et son job c'est de nous protéger. » Pascale Lecoq est coach, installée à Bruxelles et spécialiste depuis 13 ans de l'« autosabotage inconscient ». Son approche – qu'elle a baptisée « (R)éveil à soi » – est centrée sur ce qu'elle appelle le « ChaBoteur », une personnification de l'ego et de ses réflexes de défense.

« Tout petits », explique-t-elle, « on a vécu des situations qui nous ont fait peur. Et on a mis en place des mécanismes automatiques pour se protéger : sourire, faire plaisir, ne surtout pas écouter sa petite voix intérieure qui dit "t'es pas d'accord". Avec le temps, ces mécanismes se sont ancrés en nous. On nous a appris à faire attention aux autres, à répondre à leurs attentes, à chercher à être aimés. Mais avons-nous appris à nous écouter avec la même attention ? »

> *Le jugement nous enlève de la douceur et de la bienveillance envers nous-mêmes, mais aussi une partie de la confiance que nous nous portons*
>
> **Pascale Lecoq**
> Coach, spécialiste de l'« autosabotage inconscient »

Elle propose donc de prendre le temps d'observer ce qui nous a fait réagir : de quoi a-t-on eu peur, pourquoi cet automatisme ? Histoire de comprendre avant de se condamner. « Nous juger est devenu notre normalité », poursuit-elle. « Le jugement a un impact considérable : il nous enlève de la douceur et de la bienveillance envers nous-mêmes, mais aussi une partie de la confiance que nous nous portons. Quand je me dis que je suis nulle, mauvaise ou incapable, je me colle une étiquette. C'est tranchant, c'est un verdict. Et une fois que j'ai rendu ce verdict, je ne cherche plus vraiment à comprendre ce qui s'est passé. Je suis juste conne. »

Observer nos petits juges intérieurs

Les scientifiques ont retourné dans tous les sens ce mécanisme de notre nous-même qui parle à notre nous-même. Et non, il ne passe pas son temps à nous pourrir la vie. Une étude américaine publiée en 2025 dans *Scientific Reports* a suivi 208 adultes pendant deux semaines, recueillant près de 13.000 questionnaires : on se parle pour préparer ce qu'on va dire ou faire, tenter de se réconforter, se féliciter aussi. Cette conversation intérieure – l'endophasie, on vous en révélait tous les secrets dans le *Comme on nous parle* du 16 septembre 2024 – a donc bien d'autres fonctions que de commenter nos plus belles gamelles.

La manière de s'adresser à soi compte aussi : des travaux montrent qu'utiliser son prénom ou le « tu » plutôt que le « je » peut aider à prendre du recul dans une situation stressante. Mais faut-il pour autant s'épargner toute critique ? Une synthèse italienne publiée en 2024 distingue, parmi les modèles de l'autocritique, l'évaluation négative visant à corriger ses erreurs et l'attaque contre soi chargée d'hostilité. Patrice peut donc constater qu'il a surtout fait prendre l'air à sa raquette sans remettre en cause la pertinence de sa venue au monde. Et BoJack manger un biscuit sans comparaître pour crime contre le petit-déjeuner. Garder l'arbitre intérieur, OK. Lui confier le mégaphone, évitons.

Bref, on ne nie pas, on ne gomme pas, on n'exécute pas son ChaBoteur. « Juste, on le repère », dit Pascale Lecoq. « On le voit : "Ah, tiens, voilà mon juge intérieur qui reprend les commandes !" Pas besoin de combattre cette partie de nous. On peut apprendre à la reconnaître, à comprendre ce qui se joue et à choisir ce que l'on veut en faire. Le jugement nous enferme, l'observation nous éclaire et la compréhension permet de nous ajuster. »

Elle dit qu'on peut même lui donner un nom, à son mégalo ego. « Plusieurs même. Mon tout premier, quand j'ai commencé à travailler sur la question, n'était pas très rigolo. Accrochez-vous parce que souvent, oui, sa noirceur est à la hauteur de notre lumière. Je l'appelais… Hitler. »

petite gazette

Saint-Nicolas arrivera…

Saint Nicolas arrivera à Anvers le samedi 14 novembre. C'est ce qu'a annoncé la VRT lundi. Le bateau à vapeur en provenance d'Espagne accostera à 14 h au ponton de la Steenplein. Après un tour de la ville, saint Nicolas s'adressera, comme à l'accoutumée, aux enfants présents depuis le balcon de l'hôtel de ville d'Anvers.

Ketnet et Radio 2 vont parcourir la Flandre pendant la semaine précédant l'arrivée afin de collecter les dessins de bienvenue réalisés par les enfants. Le jeudi 12 novembre, ce sera au tour de la province d'Anvers. Les dessins seront remis à saint Nicolas lors de son arrivée.

… à Anvers le 14 novembre

Ceux qui ne peuvent pas se rendre à Anvers pourront suivre l'arrivée en direct sur Ketnet, VRT 1 et VRT MAX. Lee et Nona, les animateurs de Ketnet, assureront la présentation. L'émission sera diffusée de 13 h 30 à 15 h 10. Pour les visiteurs en situation de handicap, des places réservées aux personnes en fauteuil roulant, des interprètes en langue des signes flamande et une aide à l'écoute sont notamment prévus. BELGA

Dixit

« Que règne la liberté. Car jamais le soleil ne s'est couché sur réalisation humaine plus glorieuse. »
NELSON MANDELA

La Belgique championne de quiz

La Belgique a remporté la médaille d'or aux Championnats internationaux de quiz dimanche à Sarajevo, en Bosnie-Herzégovine. Tom Trogh est également ressorti vainqueur de la catégorie individuelle.

La compétition en était à sa troisième édition et a vu s'affronter 19 pays. La Belgique s'est hissée jusqu'en finale, où Tom Trogh, Lander Frederickx, Dries Van De Sande et Tim Van der Heyden sont venus à bout de l'équipe états-unienne.

La compétition individuelle était, elle, composée de 205 participants issus de 27 pays. Le Croate Domagoj Pozderac s'est qualifié en finale en grand favori, mais le Belge Tom Trogh a finalement pris le dessus. BELGA



Le tour du monde en 28 ans

Après 28 ans et 50.000 kilomètres parcourus, l'aventurier britannique Karl Bushby est arrivé lundi en héros dans sa ville natale de Hull, en Angleterre. Il était parti à pied du Chili en 1998 et s'était fixé deux règles pour son périple : n'utiliser aucun moyen de transport pour se déplacer, et ne pas rentrer chez lui avant d'avoir complété le défi. Bushby a entamé son aventure à l'âge de 29 ans, après l'échec de son mariage et le départ de sa femme pour l'Irlande du Nord avec leur fils. Il a, au total, traversé 29 pays, et s'est arrêté pluseurs fois, notamment lors de la crise de 2008 ou la pandémie de covid. BELGA (PHOTO : REUTERS.)

Fin d'une mission de simulation…

Après 378 jours au sein d'un module de 160 mètres carrés reproduisant les conditions de vie sur Mars, quatre volontaires de cette mission de simulation ont pu retrouver le monde extérieur dimanche, a annoncé l'agence spatiale américaine Nasa.

Sur cette base située à Houston, au Texas, Ross Elder, Matthew Montgomery, James Spicer et Ellen Ellis ont notamment cultivé des plantes, entretenu des machines et pratiqué une activité sportive régulière dans un environnement simulant les conditions de vie sur la planète rouge.

… de vie sur Mars

« Nous sommes impatients de sortir et de revoir la lumière du soleil pour la première fois depuis plus d'un an – ou, comme les prévisions météorologiques l'annoncent, d'assister à une grosse averse », a plaisanté James Spicer peu après la fin de l'isolement des quatre volontaires.

Ces derniers ont pu rester en contact avec leurs proches durant l'expérience. Cette simulation, la troisième du genre, doit permettre de préparer l'installation d'une base permanente sur la Lune, puis sur Mars. BELGA