5 jours pour apprendre à répondre du fac au tac

Avoir de la répartie, c'est une sacrée chance et un atout certain que l'on rêve toutes de posséder. Mais si on ne maîtrise pas cet art, on peut heureusement s'y initier... Par Isabelle Gravillon

Jour 1

Je fais un arrêt sur image

À QUOI ÇA SERT? Pour répondre du tac au tac, il faut d'abord être capable de détecter qu'on vient de nous balancer une vacherie! Et pour certains, cela n'a rien d'évident. « Cette incapacité à repérer les agressions provient souvent d'un réflexe de protection, avance Anne Gatecel, psychanalyste. Quand justement on a subi trop d'attaques dans le passé, on a pu ériger autour de soi un mur de déni: on se refuse à entendre les méchancetés pour ne pas s'effondrer.» Mais à force de ne pas vouloir les entendre, de n'imposer aucune limite à leurs auteurs, les attaques se multiplient. « On s'installe alors dans un véritable mal-être, car l'inconscient, lui, les perçoit parfaitement», poursuit la spécialiste. Il est donc temps d'apprendre à s'arrêter sur ces petites phrases douteuses.

EN PRATIQUE, ON FAIT COMMENT? Lors d'une conversation, un doute nous effleure: que me dit cette personne, est-elle oui ou non en train de m'agresser? Alors, plutôt que de faire taire cette petite voix, on l'écoute. « Il ne faut pas craindre un petit moment de silence. Cela nous donne le loisir de construire notre pensée. De surcroît, cela déstabilise l'autre, ce qui sera utile pour la suite », explique Emilie Devienne*, coach. La suite? « On met l'interlocuteur en situation de préciser sa pensée, éventuellement de caractériser son attaque. Que voulais-tu dire par...? On ne le lâche pas, dans le calme et sans agressivité! », encourage-t-elle.

Jour 2

Je prépare mes ripostes

À QUOI ÇA SERT? L'attaque est claire, nette, précise et mérite une réponse. Mais sur le coup, les mots nous restent bloqués dans la gorge. On n'ose pas franchir le cap de la réplique. Timidité, sidération face à la violence de l'assaut, peur panique du conflit? Ou tout simplement sagesse. « Si vous n'êtes pas seule avec votre interlocuteur, le contexte ne se prête pas à une répartie sanglante. Les témoins de la scène pourraient se trouver mal à l'aise. Par égard pour eux, vous vous taisez. La crainte de votre propre violence et de la déflagration qui pourrait suivre peut aussi vous freiner », remarque



La répartie version humour

Avoir du répondant ne se limite pas à exceller dans l'art de clouer le bec à l'autre. La «riposte» peut aussi s'épanouir dans un contexte plus ludique. « C'est souvent utilisé par simple amour du bon mot, du trait d'esprit, de la joute verbale, comme un moyen de se mettre en valeur », note la psychanalyste Anne Gatecel. Sacha Guitry était un grand spécialiste en la matière. L'esprit de répartie permet aussi de désamorcer une situation tendue. «Les boutades ne sont dirigées contre personne, elles se contentent de rebondir sur un sujet évoqué, et surtout d'être drôles!» Sinon, mieux vaut s'abstenir...



un regard glacial dans les yeux de votre interlocuteur. Il signifie: je ne suis pas dupe et tu ne perds rien pour attendre», conseille Emilie Devienne. Le jour même ou le lendemain au plus tard - si vous attendez trop, votre répartie paraîtra hors de propos –, revenez vers l'agresseur, sous forme de mail ou de SMS par exemple. Commencez par « A propos de notre dernière conversation... » et enchaînez sur la répartie que vous aurez soigneusement concoctée.

Jour 3 J'établis mon code des bonnes pratiques

À QUOI ÇA SERT? Lorsqu'on s'essaye à répondre du tac au tac, la grande erreur du débutant consiste à singer celui qui vient de nous attaquer, à répondre sur le même terrain que lui. Par exemple, celui de la vanne basse, bête et méchante. « C'est une tentation très forte dictée par la facilité et le mimétisme mais aussi un piège particulièrement dangereux. On s'abîme soi, car on s'entend répondre des horreurs et on se sent avilie. Quel intérêt de s'enfermer dans un échange toxique? », s'interroge Anne Gatecel.

EN PRATIQUE, ON FAIT COMMENT? « Pour ne pas risquer de se laisser emporter par le feu de l'action, on se fixe en amont un code de bonnes pratiques, une petite philosophie personnelle du tac au tac, propose Emilie Devienne. On définit précisément les terrains sur lesquels on n'ira pas afin de préserver le respect de soi et de l'autre. » Par exemple, on s'interdit les attaques sur le physique ou l'intellect, l'utilisation de confidences que la personne a pu nous faire ou d'éléments sur sa vie privée.

Jour 4 J'en rajoute dans l'autodérision

À QUOI ÇA SERT? Ce qui pose souvent problème à ceux qui manquent de répartie, c'est leur difficulté à s'attaquer à autrui. «Si l'on craint de blesser l'autre par une réplique disproportionnée, ou si on ne connaît pas suffisamment son fonctionnement pour démonter habilement ses propos, on peut préférer partir d'un terrain moins mouvant et d'une matière plus connue: soi! L'immense avantage de renchérir dans l'autodérision est que cela coupe l'herbe sous le pied de l'agresseur, lui vole ses

éventuels arguments et le laisse en général coi», analyse Anne Gatecel. Une collègue jalouse vous demande avec un sourire forcé si vous n'avez pas les chevilles trop enflées suite aux félicitations du boss? Répondez-lui que si, et que vous allez même devoir venir au bureau en Moon Boots. La conversation s'arrêtera là... EN PRATIQUE, ON FAIT COMMENT? Là aussi. on se fixe des limites : il n'est pas question de se mettre plus bas que terre, de se flageller devant son agresseur. Le remède serait alors pire que le mal. «L'autodérision ne doit pas être confondue avec le masochisme, précise Anne Gatecel. On ne recherche pas la jouissance dans la douleur. On se contente d'envisager ses petits défauts, ou ceux que les autres nous prêtent, avec humour et décalage. »

Jour 5

Je constitue mon stock de vannes perso

À QUOI ÇA SERT? Si vraiment vous manquez d'inspiration, rien ne vous empêche de la nourrir avec des lectures de romans, de biographies de célébrités douées pour la répartie et l'esprit d'à-propos, des films aux dialogues bien écrits et enlevés, voire avec des spectacles comiques. « Pourquoi ne pas emprunter les mots de ceux qui sont rompus à leur maniement et formulent souvent mieux que nous des émotions et des ressentis finalement assez universels? », suggère Anne Gatecel. Dans les moments de trous noirs et de panique, vous pourrez les reprendre à votre compte pour terrasser votre adversaire! **EN PRATIQUE, ON FAIT COMMENT? Notez** dans un calepin toutes ces petites phrases qui font mouche au fur et à mesure que vous les rencontrez. « Prenez garde de ne retenir que celles avec lesquelles vous vous sentez vraiment en phase, qui correspondent à votre personnalité et que vous pourrez utiliser avec naturel sans qu'elles semblent totalement plaquées », prévient Emilie Devienne. Surtout, considérez le fait d'agrémenter votre collection personnelle comme un jeu. «Faute de cet état d'esprit ludique, on risque de tomber dans un processus obsessionnel, une rumination stérile et paralysante qui nous enferme et nous coupe des autres», conclut Anne Gatecel.

* Auteure de « Les 50 lois des femmes qui réussissent », éd. L'Archipel.