

## Mettre de la conscience dans nos mots

---

[presences-magazine.com/mettre-de-la-conscience-dans-nos-mots](https://presences-magazine.com/mettre-de-la-conscience-dans-nos-mots)



par Marie Verguet | Avril 2019

« Les gens ne se souviendront pas de ce que vous leur avez dit ou de ce que vous leur avez fait, mais ils se souviendront toujours de ce qu'ils ont ressenti en votre présence ». Maya Angelou.

Cette phrase résonne en moi depuis bien longtemps. Si je la considère avec attention et « en conscience », elle m'habite même depuis toujours. Avant que je ne la connaisse. Du plus loin que je remonte, j'ai toujours perçu et ressenti les gens, avant de les écouter ou de considérer leurs actes. Très jeune, j'ai développé cette capacité à « flairer ». J'étais sensible à ce qui émanait d'eux. Je n'en avais pas conscience, mais je peux dire aujourd'hui que je me fiais à mon intuition. Je voyais (ou pas) le rayonnement d'une personne. Je pressentais son humanité. Son bonheur de vivre. Ou sa peine. Sa frustration. Sa colère. Sa souffrance... Je pouvais pressentir ses abîmes, ses tourmentes, ses injonctions paradoxales. Je me servais de cet instinct « animal » pour décider à qui je pouvais parler ou simplement, qui je pouvais écouter sans craindre de « trahison » ou de faux semblant.

J'ai développé un immense besoin de lien sincère, d'authenticité, de « mêmes longueurs d'ondes ». Je cherchais la possible complicité. La possible réciprocité. Est-ce une belle personne ? Que se cache-t-il derrière son visage ou sa manière d'être à soi et à l'autre ? Y a-t-il une faille ? Qu'est-ce que cette faille me raconte de cette personne, et peut-être de moi-même ? Est-ce l'égo qui parle ou l'essence même de son être dans toute sa vulnérabilité, fragilité, candeur, force, puissance ? Qu'est-ce que sa parole ne dit pas ? Y a-t-il d'autres mots derrière les mots ?

Mon parcours de vie m'a amenée à m'intéresser au « dire », au verbe, au « parlé ». Mais aussi et surtout à l'au-delà des mots. À la manière dont ces mots sont dits : avec quel corps ? quelle âme ? quel climat ? quelle implication ? quel sens ? quelle vérité ?

## **La puissance du « plus grand que nous »**

Que nous dit Maya Angelou dans cette phrase si chère à mon cœur en introduction de cet article ?

Je fais ici une hypothèse : les mots et les actes sont importants, certes. Mais l'humain est au cœur des mots. Les mots sont au cœur de l'humain.

## **Que se dégage-t-il de quelqu'un de puissant ?**

Sa capacité à nous faire ressentir. Sa capacité à nous faire percevoir des choses qui n'existeraient pas sans sa présence.

Nous aimons être embarqué-es, mu-es par quelque chose de plus grand que nous. Une sensation qui nous dépasse. Ineffable. Nous aimons ne pas vraiment maîtriser ou ne pas vraiment comprendre ce qu'il se passe en présence d'une personne qui nous chavire, nous emmène, nous trouble, nous rend vivant-e, important-e, puissant-e à notre tour. Nous aimons ce doux chamboulement interne qui nous ébranle et nous fait tanguer avec douceur ou parfois même gravité, mais dans une suavité touchante et calme. Nous aimons l'impact que cela a sur nous.

*« Ils se souviendront toujours de ce qu'ils ont ressenti en votre présence »* nous dit Maya Angelou. Il est des personnes magnétiques, « divines », emplies d'un supplément d'âme qui fait toute la différence. Je parlerai de « solarité » (déclinaison de « solaire »).

## **Quelle est alors la différence qui fait la différence chez ces personnes dont la présence est marquante ?**

Je me garderai bien d'affirmer quoi que ce soit de définitif. Il y a un peu d'inné, sans doute. Il y a de la présence à soi. Une facilité à l'instauration d'un lien. Une capacité à embarquer et à fédérer. Une propension à l'altérité. Une vraie volonté d'échanger. Une authenticité palpable et incarnée.

De l'amour aussi. Un amour « inconditionnel » de l'humanité dans son sens le plus large et le plus sacré. Un amour habité. Un amour libérateur. Un « plus grand que nous » qui nous émeut et nous « cueille ».

Les personnes qui ont cette capacité à nous faire « ressentir » en leur présence sont peut-être nos voisin-es, nos ami-es, notre libraire ou notre boulanger. Elles sont nos rayons de soleil dans les moments où le temps est gris. Nos impulsions quand notre courage est en jachère. Nos pleins quand nous côtoyons nos vides.

Un silence juste et subtil peut suffire.

Des mots peuvent nous sauver, nous secourir. Et la manière dont ils sont prononcés fait toute la différence. C'est la puissance de ce « ressentir » dont il est question avec Maya Angelou.

Cultivons nos mots, nos intentions, nos gestes, nos « mouvements » du cœur et du corps pour que notre communication soit intense, signifiante, prenne ses racines dans nos profondeurs intimes.

Devenons nous aussi des êtres qui impulsions cette résonnance du « ressentir ». Soyons confiants dans notre propre capacité à rayonner. Nous avons en nous cette avidité de rentrer en relation et en connexion. Certes, parfois, le quotidien nous détourne de cette avidité du lien en nous coupant de notre propre humanité. Nous nous laissons prendre par l'urgence, la peur du jugement. Nos pensées jugeantes et limitantes et nos préjugés prennent le pas. Nous pouvons un instant nous confondre avec nos craintes les plus archaïques et les plus ancrées et les prendre comme des vérités absolues et définitives.

Il dépend alors de nous de ne pas nous laisser emporter par ce tourbillon d'égo afin de mettre de la conscience dans nos mots, dans nos paroles et dans notre engagement à les prononcer.

Mettre de la conscience dans nos mots, c'est être en capacité de prêter attention au sens des mots que nous employons, à leur force ou à leur faiblesse. C'est être intimement en lien avec eux et conscient-e de leur impact. C'est ne pas faire semblant ou « jouer un rôle », mais considérer que nous avons tous-tes un rôle à jouer dans la manière que nous avons de communiquer et de nous faire entendre.

Notre voix, nos gestes, notre visage... font sens pour les personnes auxquelles nous nous adressons. Notre présence, notre impact, notre être tout entier dégage une énergie dont nous sommes en partie « responsables ». Par l'amour que nous cultivons pour nous-mêmes, par la gratitude dont nous faisons preuve envers nous-mêmes, au quotidien, nous amplifions et renforçons notre énergie du « faire ressentir ». C'est de notre ressort et responsabilité d'en prendre conscience et de nous donner pour « mission » de travailler à cette résonnance et à cette belle énergie du lien.

Je terminerai par une autre citation, toute simple et pleine de bon sens :

« *Votre présence est le cadeau le plus précieux que vous puissiez offrir à un autre être humain* »  
(Marshall Rosenberg).

Passons de l'énergie déagée à la synergie suscitée !



Marie Verguet

Coach et formatrice en efficacité, présence et conscience relationnelle –  
Communication verbale et prise de parole en public

Auteure du programme « **Prise de parole présente** » sur l'application «  
Petit Bambou » (2,7 millions d'utilisateur à ce jour !).

<http://www.lesondemavoix.com>