INTRODUCTION

Un renouveau de la conversation

« Le mieux dans la vie, c'est de discuter. »
– Ralph Waldo Emerson

Ce livre reflète l'une des passions les plus profondes de mon cœur : connecter les gens dans une communauté aimante. Que vous soyez étudiant(e) ou plus avancé(e) dans la vie, que vous aspiriez à une relation chaleureuse avec votre conjoint, votre partenaire, vos enfants, vos amis, vos beaux-parents, vos petits-enfants, vos collègues, vos clients, vos étudiant(e)s, les gens de votre quartier (ou tout cela à la fois !), ou que vous souhaitiez simplement améliorer vos compétences en matière de conversation en général, ce livre vous aidera à avoir le type de conversations qui constituent la base du bien-être et d'une connexion joyeuse avec les autres.

Cela fait des années que j'étudie les recherches sur le bonheur et le bien-être, non seulement pour ma propre santé mentale et ma pratique spirituelle, mais aussi parce que j'ai à cœur d'aider les autres à s'épanouir chez moi, dans mon quartier et dans ma classe. Je forme aussi régulièrement d'autres personnes à parler de leur foi, et j'ai rapidement découvert une première étape essentielle : avant de pouvoir parler de leur vie spirituelle, les gens veulent savoir comment avoir de meilleures conversations en général.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Et nous avons perdu cette compétence. Nous ne savons pas comment nous parler les uns aux autres.

Les étudiants me demandent régulièrement comment améliorer leurs liens relationnels dans un monde qui est désormais si dépendant des textos, du partage de mèmes[1], des tweets polémistes, de Snapchat et des tendances TikTok. Ils me disent des choses comme : « Plus personne ne *parle*. Ils partagent des TikToks, mais ils ne parlent pas. » Plus récemment, lors d'une étude de février 2021 menée par Agape – une organisation paraecclésiale – sur la compréhension de l'étudiant universitaire d'aujourd'hui, une étudiante a avoué que sa génération « ne sait plus vraiment comment avoir une vraie conversation. »

« Les relations intimes et chaleureuses sont le prologue le plus important d'une bonne vie. »

Chaque semestre à Penn State, vêtue de ma tenue d'enseignement caractéristique – cardigan, t-shirt uni, pantalon noir et mocassins bordeaux –, je me tiens devant mes étudiants du cours de rédaction avancée, après avoir partagé les résultats étonnants de la plus longue étude jamais réalisée[2] (et qui est toujours en cours). Cette recherche vise à répondre à une question qui nous tient tous à cœur : *quel est le facteur qui contribue le plus à une vie heureuse ?*

Je fais une pause et ajuste mes lunettes. Je sirote mon café et j'attends. « Qu'en pensez-vous ? Est-ce l'argent ? Est-ce que ce sont les accomplissements, les réussites ? Des expériences luxueuses ? La célébrité ? Une romance à couper le souffle ? » Je regarde leurs visages lorsque je leur révèle les résultats, tels

1. NDT : Les mèmes sont des images légendées ou des gifs animés. Le mème est repris et décliné sous plusieurs variantes et a, le plus souvent, un but humoristique.
2. *The Study of Adult Development*, également appelée *Harvard Grant Study*.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

qu'ils ont été énoncés par le chercheur principal lui-même. Selon le docteur George Vaillant, « Les relations intimes et chaleureuses sont le prologue le plus important d'une bonne vie[3] ».

Et puis les étudiants posent inévitablement cette question : « Comment faire pour avoir ces relations chaleureuses ? » Je les regarde dans les yeux. Se sentent-ils vraiment si seuls ? Est-ce que c'est vraiment aussi grave que je le pense pour eux ?

EST-CE VRAIMENT SI GRAVE ?

Je me souviens immédiatement des études sur l'épidémie de solitude qui sévit sur les campus et de la façon dont les recherches de Harvard sur le sujet m'indiquent que 61 % des jeunes d'aujourd'hui font état d'un sentiment de « solitude grave »[4] (le phénomène n'a fait que s'accentuer avec la pandémie de COVID-19) et des résultats alarmants de l'étude de santé Cigna[5] de 2018 portant sur plus de 20 000 adultes :

> Près de la moitié des gens déclarent se sentir parfois ou toujours seuls (46 %) ou mis à l'écart (47 %).
> Une personne sur quatre (27 %) a rarement ou ***jamais l'impression qu'il y a des gens qui le comprennent vraiment.***
>
> Deux personnes sur cinq ont parfois ***ou toujours l'impression que leurs relations n'ont pas de sens*** (43 %) et qu'ils sont isolés des autres.
>
> Une personne sur cinq déclare se sentir rarement ou ***jamais proche des gens*** (20 %) ou avoir le sentiment qu'il y a des gens à qui elle peut parler (18 %)...

3. « The Happiness Effect », *Bulletin of the World Health Organization,* 89, 2011, p. 246-247, https://doi.org/10.2471/BLT.11.020411.
4. Emily Boudreau, « Combatting an Epidemic of Loneliness », *Harvard Graduate School of Education,* 9 février 2021, https://www.gse.harvard.edu/news/21/02/combatting-epidemic-loneliness.
5. NDT : Compagnie d'assurance américaine.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

État d'esprit nº 1 : Soyez curieux

En 1936, Dale Carnegie a publié *Comment se faire des amis*[4], un livre qui s'est vendu à plus de 30 millions d'exemplaires, pour devenir l'un des livres les plus vendus de tous les temps. Carnegie affirmait quelque chose de très simple sur la façon de nouer des amitiés durables. *S'intéresser sincèrement aux autres*. Il a écrit : « Vous pouvez vous faire plus d'amis en deux mois en vous intéressant sincèrement aux autres qu'en deux ans en essayant d'intéresser les autres à vous[5]. »

Plutôt simple, non ?

J'ai récemment demandé à ma fille adolescente si elle avait des amis qui lui posaient des questions sur sa vie et semblaient se soucier de ce qui lui arrive. Elle m'a répondu que c'était très rare, que personne ne lui posait jamais de questions et que, dans une école de plus de 2 500 adolescents, elle ne pouvait citer qu'une seule personne qui lui posait des questions personnelles. J'ai ensuite posé la même question à mes étudiants, et l'un d'entre eux s'est écrié : « Quand je suis avec mes amis, ils ne me posent jamais une seule question sur moi. »

La classe a confirmé et approuvé de la tête.

Dans ma classe, nous parlons de l'épidémie de solitude, en particulier chez les adolescents et les étudiants, et du fait que tout le monde se sent déconnecté[6]. Les jeunes adultes aspirent à ce que quelqu'un soit curieux à leur égard, qu'on se rapproche et qu'on essaie d'établir un lien profond en leur posant les bonnes questions, mais au lieu de cela, la plupart des gens dans leur vie restent égocentriques et occupés d'eux-mêmes.

---

4. Le Livre de Poche, 1990.
5. Dale Carnegie, *How to Win Friends and Influence People*, New York, Simon and Schuster, 1998, p. 52.
6. Eugene Beresin (médecin), « Why Are Teens So Lonely, and What Can They Do About It? », *Psychology Today*, 26 juillet 2019, https://www.psychologytoday.com/us/blog/ inside-out-outside-in/201907/why-are-teens-so-lonely-and-what-can-they-do-about-it.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Lorsque nous nous retrouvons entre amis, en plus de parler des nouvelles ou de la météo ou de partir dans des monologues sur le travail ou les enfants, il est rare que quelqu'un nous pose une bonne question sur notre vie. Cela laisse tant d'entre nous frustrés, isolés et vides, après avoir passé beaucoup de temps dans des interactions sans signification. Si seulement nous pouvions encourager la curiosité les uns envers les autres !

Les jeunes adultes aspirent à ce que quelqu'un soit curieux à leur égard, qu'on se rapproche et qu'on essaie d'établir un lien profond en leur posant les bonnes questions.

Si je pouvais choisir le trait de caractère essentiel à développer chez mes enfants et mes étudiants, je choisirais celui de la *curiosité*. En fait, je parle également à mes étudiants de premier et de deuxième cycles du développement de la curiosité comme d'une compétence professionnelle essentielle. J'entends par là la *curiosité sociale, interpersonnelle*, c'est-à-dire le désir de mieux connaître et comprendre les autres. Je lis et je réfléchis sur la curiosité parce que j'ai appris que les personnes qui n'ont pas envie de parler aux autres de leur vie, même au niveau d'intérêt le plus élémentaire, restent déconnectées, seules et peut-être même déprimées. Le chercheur en psychologie Todd Kashdan est tellement convaincu de la valeur de la curiosité interpersonnelle qu'il l'a appelée « le jus secret des relations[7] ». En fait, Kashdan affirme même que « si vous prenez les choses fondamentales que les gens ont tendance à vouloir dans la vie – des

7. Todd Kashdan, cité par Jill Suttie, « Why Curious People Have Better Relationships », *Greater Good Magazine: Science-Based Insights for a Meaningful Life*, 31 mai 2017, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/why_curious_ people_have_better_relationships.

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com

Table des matières

Préface de Gary Chapman 3
Introduction. Un renouveau de la conversation 5

PARTIE 1. QU'EST-CE QU'UNE CONVERSATION AIMANTE ? 15
1. Les quatre états d'esprit d'une conversation aimante ... 17
2. Théologie d'une conversation aimante 45
3. Notre climat actuel 57
4. À quoi sert une conversation ? 71
5. Ce qui ne va pas dans une conversation 93

PARTIE 2. DE NOUVELLES CONVERSATIONS 105
6. Revoir les bases 107
7. Gérer la peur et la conscience de soi 125
8. Les six conversations 139

PARTIE 3. UN ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN 177
9. Découvrir votre conversation par défaut 179
10. Découvrir la conversation préférée d'une autre personne 185
11. Avancer vers la plus grande conversation 193

Annexe
Les 100 questions préférées du professeur Holleman 207
Remerciements 213

© Farel – Tous droits réservés – XL6.com