

Newsletter: Décoder le Bavardage



Le bavardage : un phénomène complexe au-delà des mots

Le **bavardage**, que nous pratiquons tous les jours, est plus complexe qu'une simple conversation. Il peut prendre différentes formes, allant d'une discussion amicale à la diffusion de rumeurs, et ses effets sont souvent sous-estimés. Le magazine **Cerveau & Psycho** a récemment mis en lumière la **communication compulsive**, qui concernerait une personne sur vingt. Cette information nous invite à mieux comprendre ce phénomène, depuis ses débuts jusqu'à ses conséquences, en tenant compte des découvertes scientifiques et psychologiques. 🧠

Le bavardage excessif : pourquoi parle-t-on sans arrêt ?

Le **bavardage** est généralement défini comme l'échange d'informations non essentielles, souvent personnelles, concernant des personnes absentes. Il peut être motivé par la curiosité, le besoin de partager des nouvelles ou l'envie de créer des liens sociaux. Cependant, il est important de faire la différence entre un bavardage inoffensif, qui peut renforcer les relations, et le **commérage malveillant**, capable de nuire à la réputation. 📝

Les raisons pour lesquelles les personnes parlent beaucoup sont

✓ Intégration sociale : pour se sentir faire partie d'un groupe.

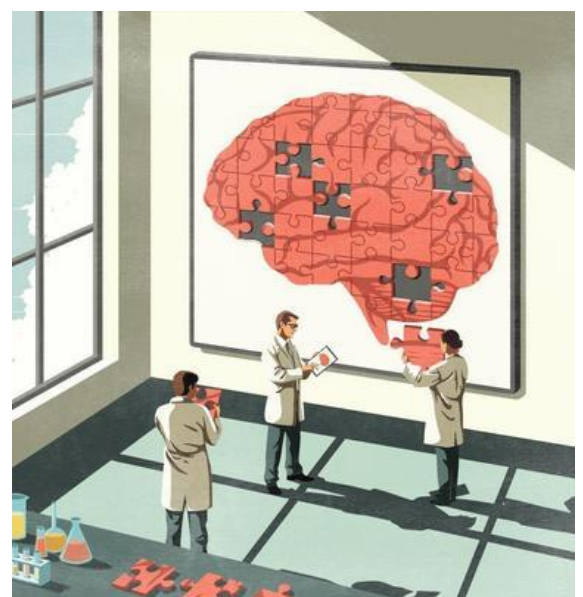
✓ Affirmation de soi : un moyen de se sentir supérieur ou de se placer au centre de l'attention.

La façon dont les personnes qui s'expriment beaucoup sont perçues est souvent contradictoire. Elles peuvent être vues comme fiables et influentes, mais leur discours peut aussi devenir agaçant, égocentrique, voire révéler un **narcissisme conversationnel**. Ce besoin constant de parler peut aussi cacher un manque de confiance en soi ou un vide intérieur, la parole devenant alors une échappatoire. Les spécialistes en communication, comme Anita VANGELIS, expliquent que ces personnes monopolisent souvent la conversation, ignorant les autres ou ramenant systématiquement le sujet à elles-mêmes. 🧠

Les conséquences du bavardage et ce que la science nous apprend

Le **bavardage** a des conséquences, aussi bien pour la personne qui parle que pour celle qui écoute. Le **commérage** peut détruire des réputations et provoquer des malentendus. Au travail, un **bavardage** excessif peut entraîner une perte de temps. Les personnes ciblées peuvent se sentir isolées et rejetées.

Les psychologues considèrent parfois cette "conversation compulsive" comme une addiction ou un symptôme lié à des maladies. Des études de l'Université de Virginie Occidentale montrent que ces "moulins à parole" sont conscients de leur **bavardage** excessif et sont souvent la cible de moqueries. Hommes et femmes sont concernés de la même manière. Cependant, il est important de noter que le **bavardage** peut aussi avoir des aspects



positifs : il peut servir de soupape de sécurité, permettant de libérer des émotions ou de renforcer les liens au sein d'un groupe. 📝

Gérer le bavardage : l'importance de la compréhension

Face au **bavardage** excessif, il est essentiel d'adopter une attitude réfléchie. Plutôt que de les voir comme de simples perturbateurs, nous pouvons essayer de les considérer avec plus de compassion, en comprenant qu'ils cherchent peut-être à gérer une forte émotion intérieure ou une anxiété. Gérer ce genre de situation demande de la patience et de l'empathie. L'agacement est une réaction normale, mais une meilleure compréhension du phénomène peut nous aider à réagir de manière plus constructive. 🧠

Le bavardage mental : quand la pensée ne s'arrête jamais

En plus du **bavardage** verbal, il existe aussi le **bavardage mental**. Ce phénomène se caractérise par un flot continu de pensées qui nous éloigne du moment présent en nous tournant vers le passé (ruminations) ou le futur (spéculations). Ce flux incessant de pensées peut être une source de stress et d'anxiété, car il nous empêche d'être pleinement présent.

Pour calmer ce mental très actif, il est essentiel d'apprivoiser ces pensées. La **méditation en pleine conscience**, la **visualisation**, la **marche**, l'**art-thérapie** et la **créativité** sont des solutions efficaces. La méditation, par exemple, aide à créer une distance avec ses pensées, tandis que l'art-thérapie permet d'exprimer les émotions non verbalement.



Une technique utile est le "**Remarquer, Déplacer, Reprogrammer**" en trois étapes simples : remarquer la pensée, la déplacer, et reprogrammer son cerveau. 

1. Remarquer

C'est la première étape, et la plus importante. Il s'agit de **prendre conscience** d'une pensée négative dès qu'elle se présente. Au lieu de vous laisser emporter par elle, vous l'observez comme un spectateur. Vous la reconnaissez sans la juger. Par exemple, si vous vous inquiétez de quelque chose qui pourrait arriver, vous vous dites simplement : "Je suis en train de me faire du souci." Le simple fait de la remarquer vous donne déjà un certain pouvoir. 

2. Déplacer

Une fois que vous avez remarqué la pensée, vous choisissez de **déplacer votre attention** ailleurs. Vous ne la combattez pas, vous ne la refoulez pas, vous la laissez simplement de côté. L'idée est de la remplacer par quelque chose de plus positif ou de plus productif. Vous pouvez par exemple :

 **Vous concentrer sur votre respiration.**

 **Vous engager dans une tâche que vous aimez (lire, écouter de la musique, cuisiner).**

 **Visualiser un endroit calme et apaisant.**

3. Reprogrammer

C'est l'étape qui consolide le travail. En répétant régulièrement les deux premières étapes, vous **entraînez votre cerveau** à ne plus s'accrocher aux pensées indésirables. Avec le temps, vous développez un nouveau schéma de pensée. Au lieu d'entrer dans un cycle de rumination, votre esprit va de plus en plus naturellement se diriger vers des pensées plus calmes et positives. C'est comme muscler une nouvelle habitude. 



Conclusion : Mieux comprendre pour mieux vivre ensemble

Pour conclure, le **bavardage**, qu'il soit parlé ou pensé, fait partie de nos vies. Même s'il peut parfois avoir des aspects positifs, il est important de faire attention à ses excès. Quand on comprend mieux pourquoi les gens parlent ou pensent beaucoup, et ce que cela implique, on peut mieux gérer ces situations et avoir des relations plus saines et plus respectueuses. L'empathie et une meilleure connaissance de soi sont les clés pour transformer ce qui pourrait être une nuisance en une opportunité de croissance personnelle et de meilleures relations. 📝



Le bavardage, votre super-pouvoir caché.

Chaque jour, nous échangeons des milliers de mots, souvent sans y penser. Un simple "comment ça va ?" peut illuminer la journée de quelqu'un. Une conversation inattendue peut ouvrir des portes. Et si le bavardage était en réalité la clé pour déverrouiller votre potentiel ?

Chez **Priscilla PRÉTÉ Organisme de Formation**, nous pensons que la parole est un art. C'est le premier pas vers la confiance en soi et l'épanouissement. C'est pourquoi nous avons créé une newsletter qui va bien au-delà des mots.

Investissez en vous-même : le plus beau des projets.

Nos formations ne vous préparent pas seulement à une nouvelle carrière. Elles sont une véritable aventure de **développement personnel**.

- **Devenir praticien en sophrologie**, c'est apprendre à mieux vous connaître et à gérer vos émotions.

- **Devenir praticien en thérapie de couple**, c'est maîtriser l'écoute et l'empathie pour créer des relations plus saines, à la fois pour vous et pour les autres.

Ces programmes sont conçus pour vous donner les outils, les compétences et la confiance nécessaires pour vous épanouir et inspirer les autres.

**Vous rêvez d'accompagner les autres dans leur cheminement personnel?
Nos formations sont là pour vous.**

Devenez praticien en sophrologie ou praticien en thérapie de couple et aider les autres à se retrouver, à s'épanouir et à communiquer avec bienveillance.

**Ne ratez pas notre prochaine newsletter:
"Pourquoi l'été enflamme le désir ?"**

Abonnez-vous:

[\[https://www.priscilla-prete-organisme-formation.fr/\]](https://www.priscilla-prete-organisme-formation.fr/)

Priscilla PRÉTÉ organisme de formation

