

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SA

Soins belles jambes

- ✓ **Traiter** les veines en douceur
- ✓ **Drainer** avec la vigne rouge
- ✓ **Tonifier** ses cuisses
- ✓ **Épiler** avec du sur-mesure

ENQUÊTE

Homéo, hypnose, acupuncture...

ENFIN, L'HÔPITAL SE MET AUX MÉDECINES DOUCES!

FORME

Que valent les chaussures qui font maigrir ?

ACTU

LE JUS DE GRENADE un super anti-âge à découvrir

BIEN DANS MON VENTRE!

BONNE DIGESTION • MEILLEURE TONICITÉ • PERTE DE GRAS

EN CADEAU!

Avec ce numéro votre mini-livre 50 recettes de **SALADES**



50 SALADES gourmandes & rafraîchissantes

POUR DES RECETTES SANTÉ FACILES

- + Les bonnes herbes fraîches
- + Des vinaigrettes qui changent
- + Les meilleures associations

TOP Santé

www.topsanté.com
DOM: 4,70 - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 F.S. - CAN: 4,50
GB: 2,95 £ - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 €
JOM: A: 1150 CFP / S: 600 CFP - PORT. CONT. 3,50 €

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/ OJD 2009



Un mot, une maladresse ou un geste malvenu, au moment où il ne fallait pas, et c'est un silence pesant, voire un sentiment de honte qui s'installe. Comment faire face lorsqu'on commet faux pas, boulette et autre impair...

On a gaffé comment réparer les pots cassés ?



F. CROU/Getty Images

**NOTRE
EXPERT**



**Bernard
Hévin**
psychosociologue
et coach

Avant de s'emballer ou de culpabiliser, posons-nous la question : « Suis-je vraiment sûr d'avoir fait une boulette ? » « Ce qui peut être considéré comme une gaffe pour nous peut n'avoir aucune répercussion fâcheuse pour l'autre », explique Bernard Hévin. Et inversement, ce qui semble futile à mes yeux peut se révéler être une énorme

maladresse pour mon interlocuteur. Comment s'y retrouver alors dans ces conditions ? « Ce n'est pas au gaffeur de juger l'importance de la gaffe, mais à celui qui en est victime », précise le psychosociologue. On évalue ainsi l'ampleur de sa bourde par rapport à la réponse de l'autre et, à partir de là, le degré d'excuses que l'on doit émettre coule de source. Néanmoins,

certaines gaffes sont inévitables, car il est impossible de connaître tout sur tout le monde. Comment savoir par exemple qu'un de mes invités est végétarien, alors que j'ai concocté un repas entier à base de viande et de charcuterie ? À moi d'agir plus tard en connaissance de cause si l'occasion se représente.

Ce n'est jamais vraiment le fruit du hasard...

« Pourquoi ai-je fait cette bourde avec cette personne-là, à ce moment précis ? » Que vous soyez gaffeur occasionnel ou régulier, le fait d'avoir gaffé est révélateur en soi. Car même si l'envie de se faire tout petit est bien là, peut-on vraiment parler de hasard ? Parlons plutôt d'« astuce » inconsciente : « On peut rechercher quelque chose en faisant une gaffe », analyse le coach. Si nous oublions par exemple de fêter à quelqu'un son anniversaire, nous pouvons rattraper cet oubli fâcheux et surenchérir en disant : « Je suis désolé, j'ai oublié

POURQUOI SONT-ILS D'INCORRIGIBLES GAFFEURS ?

Oui, il existe des spécialistes de la gaffe. Quand on en invite un lors d'une soirée, on sait d'avance qu'il fera parler de lui. Tout y passera : le verre de vin renversé sur la moquette flambant neuve, le mot mal à propos, etc. La liste est longue. « Le maladroit congénital recherche des preuves d'amour », confirme Bernard Hévin. Si on lui dit : « Ce n'est pas grave, arrête de t'excuser », il ajoute avec insistance : « Tu ne m'en veux pas ? », avec

en toile de fond une perpétuelle quête d'acceptation. » Dotée d'une maladresse hors catégorie, cette personne poursuit un « but » inconscient : être acceptée et être aimée, quoi qu'elle fasse. Pour enrayer ce type de comportement, l'attitude la plus efficace doit venir de son entourage, qui peut lui dire : « Tu sais, ce n'est pas la peine de tacher le tapis de sauce, ni de brûler la robe de ta voisine. Quoi que tu fasses, sache-le, on t'aime. »

►►► ton anniversaire. Qu'est-ce que je peux faire pour toi ? » Nous réalisons alors beaucoup plus que ce que l'on aurait fait si l'on avait juste pensé à la date en question.

« En tant que psychosociologue, je ne crois pas beaucoup au hasard, affirme Bernard Hévin. Tout comportement porte en soi une intention positive et du coup, il y a toujours une recherche de bénéfice secondaire. La gaffe n'est pas gratuite, l'inconscient y a sa part. On n'en fait pas avec n'importe qui, n'importe où et n'importe comment. Je vais choisir inconsciemment le moment, le lieu et le (la) partenaire pour gaffer... » ■

PIERRE-GILLES HUOT

3 façons de s'en sortir...

1 Rire de sa gaffe ?

C'est possible !

Le rire peut être une façon astucieuse de se dégager d'une situation peu avantageuse et de se pardonner soi-même. On s'amuse de sa propre maladresse en s'accordant le fait que tout cela n'a pas beaucoup d'importance. Une pirouette à manier cependant avec précaution, car on ne peut occulter le fait que l'impair se fait au détriment de quelqu'un. Soyons donc attentifs aux réactions en chaîne. Dans un

autre registre, certains prennent un malin plaisir à faire consciemment des bourdes dans le but de faire parler d'eux : « Dans ce cas, ce ne sont plus des boulettes – même si cela peut être vécu comme tel par autrui – car ces personnes gaffent volontairement dans le but de faire rire aux dépens de quelqu'un ou d'eux-mêmes, nuance Bernard Hévin. Il y a, de leur part, un jeu autour de ce comportement. »



F. GIRONVETTY IMAGES

2 Retourner la bourde à son avantage

Oui, mais...

Un exercice périlleux qui nécessite un talent oratoire certain et une grande vivacité d'esprit. Si on arrive à tirer profit de sa gaffe avec élégance, humour, voire autodérision, l'honneur est sauf. « Mais le risque de rentrer dans des jeux de manipulation est élevé », souligne Bernard Hévin. Surtout si l'on veut briller en toutes circonstances.

« Certains, après une gaffe verbale, disent, en se retournant vers leur partenaire : "Tu as vu ce que j'ai fait, regarde comme je suis brillant !" ».

La personne agit en recherchant un bénéfice pour elle-même.

Un comportement difficilement acceptable en société. Retourner une boulette à son avantage est douteux sur le plan des relations sociales. L'auteur d'une telle attitude s'expose d'ailleurs à des remarques justifiées du genre :

« Tu viens de faire une gaffe, il n'y a pas de quoi te vanter, ça suffit ! ».

3 S'excuser avec sincérité

plutôt que tenter de raccommo-der

Lorsque le dérapage est avéré et que son auteur s'en rend compte, le plus facile est de s'excuser. Gaffer peut arriver à chacun d'entre nous.

« Dire à la personne que l'on a blessée : "Je suis désolé, je ne savais pas", reste la meilleure façon de faire amende honorable, commente Bernard Hévin. Mais arrêtons-nous là ! »

Il faut veiller à ne pas tomber dans le piège qui consiste à se confondre en interminables justifications.

« La plupart d'entre nous essayons vainement de réparer la gaffe, ajoute le psychosociologue. Or, on ne fait qu'empirer la situation ! » Sans oublier que les excuses redondantes finissent par provoquer l'énervement de la victime. Il se peut aussi que certaines personnes en proie à votre maladresse agissent comme si de rien n'était... Un coup de chance dont il faut prendre toute l'ampleur pour s'en tirer à bon compte.