

**MARTHE NGONO**

**ON NE NOUS A PAS  
APPRIIS A PARLER**

**p  
E** ÉDITION.

Tous droits réservés pour tous pays

Photos de couverture :

© P-E.EDITION, decembre 2025

ISBN : 9789403855509

[www.pe-edition.com](http://www.pe-edition.com)

Toute représentation ou production, par quelque procédé que ce soit sans consentement de l'auteur ; constituerait une contrefaçon sanctionnée par la loi

## **Remerciements**

À toutes celles et tous ceux qui portent encore des silences lourds: merci.

Vos histoires, vos luttes et vos murmures ont donné un sens à ces pages.

Merci, à ma famille, à mes amis, et à chaque personne qui m'a fait confiance sur ce chemin.

Que ce livre vous aide, à votre tour, à libérer la parole et à guérir ce qui se tait depuis trop longtemps.

## **Avant-propos**

Nous venons de familles où l'on préfère souvent taire la douleur plutôt que l'affronter. On nous a appris à être forts, à endurer, à avancer... mais rarement à parler. Ces silences transmis de génération en génération ont façonné nos relations, nos choix, nos blessures et parfois même nos rêves brisés.

Ce livre est né d'une conviction simple: la parole est un héritage qu'on doit réapprendre à transmettre. Ici, je ne donne pas des leçons. J'ouvre un chemin, j'allume une lampe, je raconte ce que beaucoup vivent en secret.

Mon souhait est qu'au fil des pages, chacun trouve le courage de mettre des mots là où la vie a mis des nœuds. Parce qu'une vérité dite au bon moment peut sauver une famille, libérer un cœur ou réconcilier une génération.

## INTRODUCTION

**Parler!** Un acte qui semble si naturel, presque instinctif. Et pourtant... combien de silences se cachent derrière nos sourires ? Combien de phrases restent prisonnières de nos pensées, de nos vérités enfouies, de nos cris contenus ? Combien de fois avons-nous eu peur de dire ce que nous ressentions vraiment ?

Pourquoi est-ce si difficile de poser des mots sur nos douleurs, nos limites, nos désirs profonds ? Pourquoi ces paroles restent-elles bloquées, étouffées par la peur, la honte, le jugement ou la méfiance ? Ces questions ne sont pas seulement personnelles : elles résonnent dans nos familles, nos communautés et nos sociétés. Elles touchent chacun de nous, hommes et femmes, jeunes et moins jeunes, et traversent le temps et les générations.

Ce livre est né d'un constat simple mais bouleversant : **on ne nous a pas appris à parler.** Ni à nommer nos besoins, ni à écouter sans interrompre, ni à exprimer nos émotions sans honte, ni à dialoguer sans craindre le rejet ou le jugement. Et ce silence imposé, silencieux mais persistant, a façonné nos relations, notre confiance en nous, notre identité et notre façon d'être au monde.

À travers ces pages, je t'invite à explorer les racines de ce silence. Nous parlerons des influences familiales, culturelles et éducatives qui nous ont appris à nous taire, parfois pour notre "propre bien", mais souvent au prix de notre liberté intérieure. Nous verrons comment ces silences se manifestent dans nos

amitiés, nos relations amoureuses, nos choix professionnels, et même dans nos rapports avec nous-mêmes.

Mais ce livre ne se limite pas à observer le problème: il trace des chemins possibles pour retrouver ta voix, celle que tu as peut-être perdue, étouffée ou jamais vraiment découverte. Tu apprendras à poser des mots sur tes émotions, à créer un espace pour l'écoute authentique, et à t'exprimer avec courage et respect, pour toi et pour les autres.

Car dans un monde où la parole est pouvoir, lien et réparation, savoir parler n'est pas un simple atout : c'est une urgence vitale. Pour soi d'abord, pour que nos vies soient plus sincères et apaisées. Pour les autres ensuite, pour bâtir des relations profondes et vraies.

Ce voyage que je te propose se déroule sur dix chapitres, chacun explorant un aspect différent de la parole et du silence : comprendre, exprimer, écouter, transmettre, reconstruire... et surtout, agir. À travers ce parcours, tu découvriras non seulement pourquoi nous nous taisons, mais aussi comment briser ce silence, petit à petit, jusqu'à retrouver pleinement ta voix.

Alors prends ce livre comme un compagnon, une main tendue, une invitation à te rencontrer toi-même et à transformer ta manière de communiquer avec le monde. Parce qu'au bout du chemin, il y a une liberté précieuse : celle de parler, de dire, d'être entendu.

## **CHAPITRE 1: NOUS N'AVONS PAS APPRIS À EXPRIMER NOS ÉMOTIONS**

Depuis notre enfance, on nous a appris à garder le silence sur ce que nous ressentons. Cette injonction n'est pas anodine, elle prend racine dans un système patriarcal qui valorise la force apparente, la maîtrise de soi à outrance, et qui considère l'expression des émotions comme un signe de fragilité.

Les petites filles apprennent très tôt à taire leurs douleurs pour ne pas déranger, à sourire même quand elles sont blessées, parce qu'une "bonne femme" est censée être douce, docile et conciliante. Les petits garçons, eux, entendent sans cesse : "Un homme ne pleure pas". Ils grandissent donc avec l'idée que montrer sa tristesse, sa peur ou sa vulnérabilité, c'est trahir leur virilité. Résultat : des femmes qui souffrent en silence et des hommes qui deviennent prisonniers d'une carapace d'acier.

Le patriarcat a transformé le silence en vertu. Il a façonné des familles où l'on cache les violences domestiques, des sociétés où les abus sexuels sont étouffés, et des couples où chacun porte ses rancunes comme des fardeaux muets.

Les émotions refoulées deviennent des bombes à retardement: dépressions, violences verbales, colères incontrôlées, maladies psychosomatiques... Ce que l'on n'exprime pas finit toujours par nous ronger de l'intérieur.

Rompre avec cette culture du silence, c'est briser le cercle vicieux du patriarcat. C'est apprendre aux enfants, filles comme garçons, que leurs émotions sont légitimes et qu'ils

ont le droit de les dire. C'est bâtir des familles où la parole circule, où la vérité libère, et où l'humanité de chacun ne dépend plus d'un rôle imposé par la société. Dans de nombreuses familles, surtout africaines, les émotions n'étaient pas un langage valorisé. Pleurer était considéré comme une faiblesse, se plaindre comme un caprice, rire trop fort comme un manque de retenue. Résultat : nous avons grandi avec des émotions refoulées, des douleurs muettes et des joies contenues.

Nos parents, souvent accaparés par la survie et l'éducation rigide, n'avaient pas toujours les outils pour écouter nos états d'âme. Un garçon perd son père et doit devenir "le chef", une fille pleure et on lui demande de se taire. Même entre amis ou en couple, exprimer sa peine ou sa peur devient synonyme de faiblesse. Ce conditionnement crée des adultes froids, durs ou constamment sur la défensive, car dans notre culture, la retenue a longtemps été confondue avec la force.

Mais à force de taire ce qui vit en nous, notre corps finit par crier ce que notre bouche refuse de dire. Ce sont des colères qui explosent pour un rien, des fatigues chroniques( la flemme, le manque de motivation pour ceci ou cela, la paresse de se battre pour x ou y etc) , des disputes absurdes (entre frères et soeurs entre mari et femme, entre amis, entre collègues etc), des parents distants (le parent qui ne dit jamais je t'aime, le parent qui ne dit jamais félicitations mon fils je suis fier de toi, la mère toujours occupée, le parent qui parle uniquement pour donner des ordres, le parent absorbé par son travail ou ses soucis, le parent qui fuit les conversations difficiles, les parents prisonniers de la culture du silence), des enfants en manque d'affection (l'enfant qui cherche sans cesse à plaire, qui devient rebelle, celui qui



s'accroche aux étrangers, l'enfant silicieux et timide, l'adolescent qui cherche l'amour ailleurs, l'enfant qui surinvestit les cadeaux matériels, l'enfant hypersensible aux critiques).

Et pourtant, tout pourrait commencer à changer si l'on osait dire simplement : "Je suis triste", "Je suis blessé", "Je suis heureux", "Je suis maltraité", "J'ai été violé", "Je souffre dans ma relation, je manque d'affection, je suis fier de toi, je suis instable émotionnellement, je me sens mal"...

Exprimer ses émotions ne signifie pas perdre le contrôle, mais au contraire reprendre le pouvoir sur sa vie intérieure. Beaucoup pensent qu'exprimer ses émotions, c'est un signe de faiblesse, une perte de maîtrise, presque une honte. Dans nos cultures, on a trop souvent assimilé les larmes à la fragilité, la colère exprimée à l'immaturité, ou la joie débordante à de l'exagération. Mais la vérité est tout autre : exprimer ses émotions ne signifie pas perdre le contrôle, mais au contraire reprendre le pouvoir sur sa vie intérieure.

Quand je nie mes émotions, je les laisse me gouverner en silence. La peur que je refoule ne disparaît pas, elle s'accumule et m'empêche d'oser. La colère que je garde en moi ne s'éteint pas, elle se transforme en amertume et en rancune. La tristesse que je cache ne s'efface pas, elle devient lourdeur, fatigue, parfois même maladie. Refuser de parler, c'est donner aux émotions le pouvoir de m'envahir en secret.

À l'inverse, quand j'ose mettre des mots sur ce que je ressens, je prends la main sur ma vie intérieure. Dire « je suis en colère », c'est reconnaître la présence d'une tension, et c'est la première étape pour l'apaiser. Dire « je suis triste »,

c'est accueillir ma blessure au lieu de la nier, et ainsi m'offrir la possibilité de guérir.

Dire « j'ai peur », c'est m'armer de lucidité, car on ne peut affronter que ce qu'on a d'abord nommé.

Exprimer ses émotions, ce n'est donc pas un dérapage incontrôlé, c'est un acte de lucidité et de courage. C'est accepter de se regarder en face, sans masque, sans fard. C'est choisir de ne plus être une victime passive de ses tempêtes intérieures, mais un acteur conscient capable de les traverser.

Ce pouvoir est transformateur. Celui qui exprime ses émotions ne se laisse plus définir par elles. Il ne dit pas: « je suis ma colère », mais « je ressens de la colère en ce moment ». Cette nuance change tout, parce qu'elle redonne une distance, une clarté, un espace de décision. Là où le silence enferme, la parole libère et réorganise.

En réalité, exprimer ses émotions, c'est comme allumer la lumière dans une pièce sombre. Tant que je garde mes émotions enfouies, elles me font peur, elles me dominent.

Mais une fois que je les nomme, je peux les regarder en face, les comprendre et choisir ce que j'en fais. C'est là que je reprends le contrôle: non pas en les écrasant, mais en les accueillant et en décidant du chemin qu'elles doivent prendre.

Je me souviens d'une ancienne amitié que j'entretenais depuis des années. Je me sentais souvent rabaissée par des conversations déguisées en blagues. Chaque tentative d'exprimer mon malaise était minimisée : "Tu es trop sensible", "Tu mets trop les organes".

Alors j'ai commencé à me taire, à sourire même lorsque je me sentais brisée et méprisée à l'intérieur. Jusqu'au jour où j'ai éclaté en larmes dans ma chambre à Nkolfoulou ce soir là , après une remarque anodine devant des gens qui n'étaient forcément obligés de connaître ma vie privée.

Ce n'était pas cette phrase qui était le problème, mais tout ce que je n'avais pas dit avant, tout ce que j'avais encaissé dans cette relation comme mépris, insolence, dénigrement envers des gens que je connaissais. Ce jour-là, j'ai compris que mon silence m'avait rendue complice de ma propre douleur. J'ai choisi de parler et j'ai mis fin à cette relation qui m'épuisait psychologiquement, non par la haine, mais dans la clarté et la vérité.

Dans la vie quotidienne, exprimer ce que l'on ressent peut profondément transformer nos relations. Il ne s'agit pas seulement de parler pour parler, mais de partager ses émotions de manière claire et honnête. Par exemple, dire à son partenaire : « Quand tu ne m'écoutes pas, je me sens rejeté(e) » est infiniment plus efficace qu'un silence chargé de rancune ou qu'une explosion de colère.

Dans un foyer, ce principe fonctionne tout autant. Imagine une adolescente qui rentre de l'école frustrée après un conflit avec un camarade. Plutôt que de bouder dans sa chambre, elle s'assoit avec sa mère et dit : « Maman, aujourd'hui je me suis sentie blessée par mes amis et j'ai besoin que tu m'écoutes ». Cette simple phrase transforme l'atmosphère : la mère peut répondre avec empathie, poser des questions, offrir des conseils, et l'adolescente se sent soutenue plutôt qu'isolée. De la même manière, dans une amitié, exprimer ses ressentis change la dynamique du lien. Un

ami qui se sent ignoré peut dire : « Quand tu ne réponds pas à mes messages, j'ai l'impression que notre amitié ne compte pas autant pour toi ». Au lieu d'accumuler de la rancune ou d'attendre que l'autre devine son malaise, il crée un espace de dialogue où son ami peut comprendre, s'excuser et ajuster son comportement. Cela renforce la confiance et la proximité, plutôt que de laisser le silence creuser une distance invisible.

Dans un couple, le même principe est vital. Au lieu de laisser monter la frustration jusqu'à une dispute, exprimer calmement ses émotions permet d'éviter les malentendus. Par exemple: «

Quand tu ne me laisses pas le temps de terminer mon propos et tu me coupes la parole tout le temps, cela me gêne énormément » Cette simple phrase ouvre la discussion et permet à l'autre de réagir avec conscience et considération. Ce n'est pas un reproche, c'est un partage sincère qui transforme le conflit potentiel en opportunité de rapprochement.

En somme, oser dire ce que l'on ressent est un petit geste qui a un grand pouvoir. Il transforme le silence en dialogue, la rancune en compréhension, et la frustration en lien authentique.

Dans les foyers, comme dans les amitiés, cette pratique change profondément la manière dont les individus se connectent, s'écoutent et se respectent mutuellement. Dire à sa famille : "J'ai constaté que vous prenez toujours les décisions sans me consulter en tant qu'ainé de la famille" évite de porter des blessures invisibles pendant des années. Même au travail, on peut dire calmement : "Je me sens mis de côté ou je ne suis pas à l'aise avec ce que tu dis tout le temps" au lieu d'accumuler frustration et ressentiment. Cela demande du courage, de l'entraînement et beaucoup d'amour de soi.