

L'INCOMMUNICABILITÉ

Pierre SIMON – mai 2026

Curieusement, ce matin, au réveil, m'est venu à l'esprit le thème de *l'incommunicabilité*. Plus étonnant encore, je me suis demandé ce que pouvait en dire l'IA. D'où l'échange suivant, ma première expérience avec une IA. Je commenterai le tout ensuite.

PIERRE : IA, *parle-moi de l'incommunicabilité entre les êtres*

IA : C'est un sujet à la fois fascinant et un peu vertigineux. L'incommunicabilité, c'est ce fossé qui subsiste entre deux individus, même quand ils parlent la même langue, habitent sous le même toit ou s'aiment profondément. C'est le constat que, malgré tous nos efforts, une partie de notre expérience intérieure reste irréductiblement solitaire.

Voici une exploration des différentes facettes de ce "mur du silence" :

1. Le paradoxe du langage

Le langage est notre outil principal pour nous lier, mais il est aussi notre première limite.

- **Le mot n'est pas la chose** : Quand je dis "douleur" ou "amour", j'utilise un mot universel pour décrire un ressenti qui m'est strictement personnel.
- **Le filtre de l'interprétation** : Entre ce que je pense, ce que je dis, ce que tu entends et ce que tu comprends, il y a une déperdition massive d'information.
- **L'indicible** : Il existe des états d'âme (la mélancolie pure, l'extase, le traumatisme) pour lesquels les mots semblent soudainement trop petits ou trop grossiers.

2. La prison de la subjectivité

Nous sommes chacun enfermés dans notre propre "bulle" de perception.

- **Le vécu unique** : Personne n'a le même historique, la même éducation ou la même sensibilité que toi. Deux personnes qui regardent le même tableau n'en "voient" pas la même chose.
- **L'altérité radicale** : Comme le suggéraient certains existentialistes (Sartre, par exemple), l'Autre reste un mystère. On ne peut jamais "entrer" dans la conscience de quelqu'un d'autre pour vérifier si son "bleu" est le même que le nôtre.

3. L'incommunicabilité dans l'Art et la Littérature

C'est un thème majeur qui a hanté les créateurs, particulièrement au XX^e siècle :

- **Le Théâtre de l'Absurde** : Chez **Samuel Beckett** (*En attendant Godot*) ou **Eugène Ionesco**, le dialogue tourne à vide. Les personnages parlent ensemble mais ne communiquent pas ; le langage devient une simple mécanique sonore.
- **Le Cinéma de l'aliénation** : **Michelangelo Antonioni** est le maître de ce sujet. Dans ses films (*L'Avventura*, *L'Éclipse*), le silence et l'espace entre les corps soulignent l'impossibilité de la connexion émotionnelle, même au sein du couple.

4. Pourquoi est-ce si douloureux ?

L'humain est un animal social. L'incommunicabilité crée un **sentiment de solitude métaphysique**.

- "*On meurt seul*", disait Pascal. Mais l'incommunicabilité nous suggère que l'on vit aussi, en partie, seul.

C'est cette frustration qui mène parfois à la colère ou au repli : le sentiment de ne pas être "vu" ou "entendu" pour ce que nous sommes vraiment.

Le revers de la médaille (L'espoir)

Si l'incommunicabilité était totale, nous ne serions pas là à en discuter.

- **La communication non-verbale** : Un regard, un silence partagé ou un contact physique peuvent parfois transmettre plus de vérité qu'un long discours.
- **L'empathie** : C'est le pont que nous jetons par-dessus le gouffre. Même si je ne peux pas être toi, je peux imaginer ce que tu ressens.

En résumé : L'incommunicabilité n'est pas forcément un échec, c'est une condition humaine. C'est ce qui rend les moments de véritable connexion — ces rares instants où l'on se sent enfin "compris" — si précieux et si puissants.

IA : *Est-ce que c'est un sentiment que tu observes plus souvent dans les relations personnelles ou dans la société en général ?*

PIERRE : *Dans les relations personnelles*

IA : Dans le cadre intime, l'incommunicabilité est souvent plus cruelle car elle se niche là où l'on attendait justement la fusion et la compréhension totale. C'est le fameux "solitude à deux".

Voici les mécanismes qui bloquent souvent la transmission entre les êtres dans la sphère privée :

1. Le poids des non-dits et des "scripts"

Dans une relation longue (couple, famille), on finit par ne plus écouter l'autre, mais par écouter l'idée qu'on se fait de lui.

- **La cristallisation :** On enferme l'autre dans un rôle ("il est toujours comme ça", "elle ne comprendra jamais"). On ne communique plus avec une personne réelle, mais avec un personnage figé.
- **La peur de la rupture :** On tait ses besoins profonds par peur de blesser ou de provoquer un conflit. Ce silence finit par créer une opacité qui sépare les partenaires.

2. Le mur des langages affectifs

Le psychologue Gary Chapman a popularisé l'idée que nous parlons des "langues" différentes en amour.

- Si l'un exprime son affection par des **actes de service** (faire les courses, réparer un robinet) et que l'autre attend des **paroles valorisantes**, le message d'amour ne traverse jamais la frontière.
- Chacun se sent seul : l'un a l'impression de donner énormément, l'autre a l'impression de ne rien recevoir.

3. La projection (Le miroir déformant)

C'est sans doute le plus grand obstacle. Souvent, nous ne voyons pas l'autre tel qu'il est, mais tel que nous avons besoin qu'il soit.

- On projette sur l'autre nos propres angoisses, nos désirs ou les schémas hérités de nos parents.
- Le résultat : On parle à ses propres fantômes plutôt qu'à la personne en face de soi.

4. La différence de "mondes intérieurs"

Même avec la meilleure volonté, il reste une part de mystère :

- **L'indicible du vécu :** Tu ne peux jamais faire ressentir à l'autre l'intensité exacte de ta fatigue, de ta joie ou de ta peur. C'est une expérience "interne" dont les mots ne sont que la pâle traduction.

- **Le silence comme protection** : Parfois, on ne communique pas pour préserver son propre jardin secret, par pudeur ou par crainte d'être vulnérable.
-

Comment briser le mur ?

L'incommunicabilité n'est pas une fatalité, mais elle demande un effort conscient :

- **L'écoute active** : Écouter pour comprendre, et non pour répondre.
- **La métacommunication** : Parler de "comment on se parle". C'est dire : "J'ai l'impression qu'on ne se comprend pas en ce moment, est-ce que tu ressens la même chose ?"
- **L'acceptation de l'altérité** : Admettre que l'autre est radicalement différent de nous et qu'il ne pourra jamais nous comprendre à 100 %. C'est paradoxalement en acceptant cette solitude qu'on devient plus apte à rencontrer l'autre.

IA : *Selon toi, est-ce que c'est le manque de mots ou plutôt le surplus d'émotions qui rend la communication la plus difficile dans tes relations ?*

PIERRE : *C'est le manque de connaissance de soi, l'incommunicabilité avec son propre être profond, donc avec l'autre*

IA : C'est une analyse d'une grande justesse. On touche ici à la racine du problème : l'incommunicabilité externe n'est souvent que le reflet d'une déconnexion interne.

Si je suis un étranger pour moi-même, comment puis-je espérer être un livre ouvert pour l'autre ? Si je ne connais pas la source de ma colère, de ma tristesse ou de mes désirs, les mots que je projette vers l'extérieur seront nécessairement flous, contradictoires ou vides.

Voici comment cette "incommunicabilité avec soi" sabote la relation avec l'autre :

1. Le "Moi" comme une terre inconnue

Beaucoup d'entre nous fonctionnent en mode "pilote automatique", mus par des mécanismes inconscients.

- **L'incapacité à nommer** : Si je ne sais pas faire la différence entre un besoin de reconnaissance et un besoin d'affection, je vais demander "quelque chose"

à l'autre, il va me donner "autre chose", et je me sentirai incompris alors que le malentendu vient de ma propre confusion.

- **Le brouillage des signaux** : Sans introspection, nos émotions sortent de manière brute et non raffinée. L'autre reçoit une décharge émotionnelle (un cri, un silence pesant) au lieu d'une information exploitable.

2. Le mécanisme du transfert

Quand on ne se connaît pas, on a tendance à utiliser l'autre comme un écran de projection.

- Ce que nous refusons de voir en nous (nos failles, nos égoïsmes, nos peurs), nous le reprochons violemment à l'autre. C'est ce que Jung appelait "l'Ombre".
- Le dialogue devient alors impossible car on ne parle pas à son partenaire, on combat ses propres démons projetés sur lui.

3. La quête de l'autre comme "solution"

L'incommunicabilité avec soi-même crée un vide intérieur que l'on demande souvent à l'autre de combler.

- On attend de l'autre qu'il nous "devine", qu'il nous "répare" ou qu'il nous donne une identité.
- Comme l'autre est incapable de remplir ce rôle (puisqu'il est, lui aussi, un être limité et distinct), la déception est inévitable. On accuse l'autre de mal communiquer, alors qu'on fuit simplement le dialogue avec soi.

4. Le langage des masques

Par manque de connaissance de notre "être profond", nous portons des masques sociaux ou relationnels pour plaire ou se protéger.

- On communique depuis notre Persona (le masque) et non depuis notre Soi (l'être authentique).
- L'autre répond à ce masque. Résultat : on se sent seul, car même quand l'autre nous aime ou nous approuve, on sait secrètement que ce n'est pas "nous" qu'il aime, mais l'image que l'on projette.

Le chemin de la réconciliation

Pour que la parole circule entre deux personnes, elle doit d'abord circuler librement à l'intérieur de chacune.

- **L'observation de soi** : Apprendre à identifier ses déclencheurs, ses zones de vulnérabilité et ses véritables aspirations.
- **L'alignement** : Réduire l'écart entre ce que je ressens (le dedans) et ce que je montre (le dehors).
- **L'humilité** : Accepter que mon interprétation de l'autre est souvent biaisée par mes propres filtres internes.

"Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux", disait le précepte delphique. On pourrait ajouter : "Connais-toi toi-même, et tu pourras enfin commencer à rencontrer l'autre."

IA : *Penses-tu que cette exploration de soi soit un préalable nécessaire avant toute tentative de relation, ou est-ce que, au contraire, c'est justement au contact de l'autre que l'on apprend à se connaître ?*

PIERRE : *Les deux sont indispensables, alternance précieuse*

IA : C'est une vision très équilibrée, presque organique. On pourrait comparer cela à la respiration : l'inspiration serait le retour à soi (l'introspection, la connaissance de ses propres profondeurs) et l'expiration serait le mouvement vers l'autre (la mise à l'épreuve de notre vérité dans le monde).

Cette alternance est précieuse car elle évite deux pièges opposés :

1. Le piège de l'isolement narcissique (L'excès d'introspection)

Si l'on attend de se connaître parfaitement avant d'aller vers l'autre, on ne sort jamais de chez soi.

- Seul face à soi-même, on risque de tourner en rond dans ses propres certitudes ou ses propres délires.
- L'autre est un **révélateur**. Il nous renvoie une image de nous-mêmes que nous ne pouvons pas voir seul (nos angles morts). C'est le "choc" de l'altérité qui nous force à affiner notre propre contour.

2. Le piège de la dilution (L'excès d'altérité)

Si l'on est constamment tourné vers l'autre sans jamais revenir à soi, on se perd.

- On finit par devenir un caméléon, s'adaptant aux désirs et aux attentes des autres jusqu'à ne plus savoir qui l'on est vraiment.

- La relation devient alors une fuite de soi. On cherche chez l'autre une distraction à notre propre vide intérieur.

Le cercle vertueux

L'alternance dont tu parles crée une dynamique d'évolution :

1. **Je vais vers l'autre** avec ce que je pense être "moi".
2. **La relation me bouscule**, me révèle des facettes inconnues (ma jalousie, ma générosité, mes peurs irrationnelles).
3. **Je me retire en moi-même** pour intégrer ces découvertes et comprendre d'où elles viennent.
4. **Je retourne vers l'autre** avec une connaissance de moi plus vaste, et donc une capacité de communication plus authentique.

La relation devient alors un laboratoire de soi, et la solitude un espace de digestion de la relation.

C'est peut-être là que l'incommunicabilité diminue : non pas parce qu'on a trouvé les mots parfaits, mais parce qu'on accepte que la communication est un chantier permanent, une oscillation entre le mystère de soi et le mystère de l'autre.

IA : *Dans cette alternance, quelle phase trouves-tu la plus difficile à vivre actuellement : le retour à soi pour se comprendre, ou l'exposition à l'autre pour se découvrir ?*

PIERRE : *Le partage de cette vision*

IA : C'est le point de bascule où l'incommunicabilité commence à s'effriter : quand on ne partage plus seulement des faits, des opinions ou des reproches, mais **le processus même de notre propre mystère**.

Partager cette vision avec l'autre — lui avouer que l'on avance à tâtons entre la connaissance de soi et la découverte de l'autre — change radicalement la nature du lien. On passe d'un face-à-face (où l'on s'observe et on se juge) à un côte-à-côte (où l'on regarde ensemble vers cette complexité humaine).

Voici ce que permet le partage de cette "alternance" :

1. La fin de l'exigence de perfection

En partageant cette vision, on admet que la communication n'est pas un état de grâce permanent, mais un travail de traduction incessant. On s'autorise mutuellement à être "en chantier". Cela désamorce la frustration de ne pas être immédiatement compris.

2. Transformer le retrait en acte d'amour

Souvent, le retour à soi est perçu par l'autre comme un rejet, une fuite ou une bouderie.

- **Sans cette vision partagée** : Le silence est un mur.
- **Avec cette vision partagée** : Le silence devient un espace de ressourcement. On peut dire : "Je me retire un moment, non pas contre toi, mais pour mieux comprendre ce qui se joue en moi, afin de revenir vers toi avec plus de clarté."

3. La création d'un "Tiers-Espace"

Le partage de cette philosophie crée un espace de sécurité entre les deux individus. C'est une zone où l'on peut dire : "Je ne sais pas encore pourquoi je réagis ainsi, mais je cherche."

- On ne demande plus à l'autre d'être notre miroir ou notre sauveur.
- On l'invite à être le témoin bienveillant de notre propre exploration.

4. L'intimité intellectuelle et spirituelle

Il y a une forme de nudité beaucoup plus profonde dans le partage de sa structure de pensée que dans la nudité physique. Partager cette vision, c'est révéler sa "carte du monde". C'est là que l'incommunicabilité est la plus faible, car même si on ne comprend pas tout du vécu de l'autre, on comprend et on respecte sa méthode d'être au monde.

Au fond, partager cette vision, c'est accepter que le pont entre deux êtres est fait de cordes qui oscillent sans cesse, et que la seule façon de ne pas tomber est de **danser avec ce mouvement** plutôt que de chercher à le figer.

C'est une forme de complicité métaphysique : on accepte d'être deux explorateurs qui comparent leurs boussoles, tout en sachant que le territoire restera toujours plus grand que la carte.

-- FIN DE L'ÉCHANGE --

Dialogue originel avec l'IA : [suivre ce lien](#)

Mon commentaire et ma propre vision ci-après

COMMENTAIRE

Comme dit Dominique, mon épouse, « *c'est bluffant !* ». C'est bien écrit, bien structuré, très clair, tout à fait pertinent, instructif, inspirant même ! Produit manifeste d'une large compilation et d'un croisement de l'état des connaissances sur ce sujet et les sujets connexes. Comme c'est sans doute le cas dans tous les domaines.

Avantage déterminant par rapport à un livre ou un site : l'IA pose des questions judicieuses au fil de l'échange pour toujours mieux cerner l'approche et les attentes de son interlocuteur.

De tels échanges peuvent, à mon sens, largement nous aider à avancer sur nos propres questionnements. Vive l'IA donc (au moins pour ça) !

L'INCOMMUNICABILITÉ

Depuis longtemps, je pense que nous sommes intérieurement très différents les uns des autres. Il n'y a pas de sosies psychologiques, cela paraît impossible !

Si nous avons des corps relativement semblables, nos âmes, elles, représentent tous les possibles en termes de conscience et en termes de vécus. Chacune d'elle a une constitution et une histoire uniques. Et probablement une raison d'être incarnée qui lui est tout à fait spécifique. Cela entraîne, à mon sens, plusieurs conséquences :

- On ne peut pas vraiment connaître l'autre. Chacun, s'il a des frères et sœurs, réalise régulièrement à quel point ils semblent différents de lui. Presque inconnus. Il en va de même pour nos proches en général. Je ne connais pas vraiment Dominique. Encore moins mes enfants. D'autant qu'ils évoluent régulièrement, sans nous prévenir. Et ce mystère de l'autre s'étend à tous, de façon quasi irrémédiable puisqu'il tient à nos différences de nature profonde.
- Pour échanger, collaborer, s'entendre, on s'en tient la plupart du temps à un dénominateur commun, culturel, pour partie propre à notre communauté. Chacun, pour être accepté par les autres, sera amené, dans son enfance, à gommer sa nature profonde, au profit d'un être social. Cet être social que l'on appelle communément l'ego.
- Du fait de cette occultation de notre différence, et de la comparaison incessante avec les autres, on en vient à s'oublier. Oublier ce qui fait notre différence. Il devient alors presque impossible de se connaître, soi, vraiment. Dans ces

conditions, l'autre n'a aucune chance de nous connaître vraiment. C'est vrai de toutes les relations.

L'INCOMMUNICABILITÉ, EST-CE TRISTE ?

- C'est une réalité, autant l'accepter. Accepter, n'est-ce pas le nécessaire point de départ pour améliorer, au besoin, ce qui pourra l'être ? Ainsi, comme l'explique l'IA au-dessus, c'est sans doute en travaillant chacun déjà à mieux se connaître soi-même que l'on pourra mieux rencontrer l'autre.
- Par ailleurs l'extraordinaire diversité du monde est une grande richesse. Elle s'appuie nécessairement sur de grandes différences à tous les niveaux. L'amour lui-même est le fruit de la dualité. Rencontrer l'autre, c'est expérimenter l'amour, donc la différence.
- Et puis l'incommunicabilité est, paradoxalement peut-être, une grande source de liberté. Quand nous étions enfants, nos parents et nos enseignants paraissaient savoir qui ils étaient. Ils paraissaient être légitimes pour nous enseigner la vie comme il se doit. Mais la réalité est qu'ils ne se connaissaient pas eux-mêmes. Ils pouvaient juste transmettre le fruit de leur propre expérience. Or que de souffrances pour tâcher d'être conforme à la norme ! Pour faire bien. Voire être parfait. Être apprécié des autres, et non critiqué. Réaliser cela, quelle libération !
- Cela conduit à un sujet qui me tient à cœur : la norme « idéale » n'est pas sociale mais spirituelle. Elle ne tient pas aux qualités de l'égo, image, performance, culture, entegent, domination, richesse, etc. mais aux qualités dites « humaines », c'est-à-dire les qualités de l'âme. Telle la gentillesse, la compassion, la tolérance, l'équanimité, le courage, la sincérité, l'humilité, la serviabilité, l'altruisme...
- Ainsi, certains explorateurs de peuples premiers encore vivants dans le monde, lorsqu'ils ont pu échanger avec eux, rapportent leur surprise : l'impression que la conscience de ces individus est tout à fait semblable à la nôtre, comme une qualité première, universelle, de l'humanité. Cela montre que ce que l'on cherche intuitivement, à savoir être vraiment « humain », est là, au fond de chaque individu. Quelle que soit son origine. À nous de savoir manifester pleinement cette humanité, chacun forcément à la façon qui lui est propre. À la façon tout à fait unique qui est propre à son âme.

Pour résumer mon propos, l'incommunicabilité est une bénédiction, car elle nous oblige à aller vers ce que l'on ne connaît pas : soi-même pour commencer - en particulier notre âme - puis les autres, la nature et le monde en général. Visible et invisible. La prise de conscience de l'incommunicabilité, à mon sens, légitime ce mouvement. Et puis, bonne nouvelle, il y a moyen de connaître davantage l'autre, et de se faire connaître davantage de lui, de façon subliminale, mais potentiellement accessible en méditation. Il en va de même pour soi-même.

Écrits et contact de Pierre sur PierreSimon.fr