

Méthode E.S.P.È.R.E. - Textes ressources

Jalons pour ré-inventer la communication au quotidien Mise en pratique de quelques règles d'hygiène relationnelle

Par Jacques Salomé

- Quel enfant, quel ex-enfant n'a vécu un sentiment diffus de malaise dans les tentatives de communications avec ses proches, avec ses professeurs, avec le monde des adultes !
- Qui n'a ressenti ce mal-être de ne savoir communiquer avec lui-même et d'entendre parfois la révolte de son corps quand il découvre que la violence des maux n'est que le reflet du silence des mots !
- Qui n'a rencontré au quotidien, la difficulté de se dire et d'être entendu, surtout être entendu par ceux que nous aimons, dont nous nous sentons aimés ou qui sont les plus proches de nous !
- Qui n'a senti la violence sourde d'entendre l'autre parler sur lui, la révolte de sentir autrui penser à notre place, de le voir décider pour notre bien ou encore de nous engager dans un projet, dans une décision, dans un mode de vie où il ne se retrouve pas !
- Qui n'a entendu et reçu comme un rejet ou une négation de sa personne, l'injonction d'idées toutes faites, les a priori, la violence des jugements ou des affirmations péremptoires interdisant le possible d'un échange, aliénant ou clôturant l'ouverture à un partage et à une mise en commun !
- Qui n'a éprouvé cette souffrance de se sentir enfermé dans une image, dans un rôle, dans un commentaire, dans lesquels il ne se reconnaissait pas, dans lequel il ne pouvait se retrouver !
- Qui n'a vécu le sentiment humiliant et injuste de se laisser définir... tel qu'il ne se sent pas !
- Qui n'a éprouvé le désarroi de voir opposer à son ressenti, à ses perceptions, à ses croyances... d'autres ressentis, d'autres perceptions et d'autres croyances qui, au delà d'un témoignage ou d'un partage, voulaient s'imposer à lui et l'inviter ou le forcer à renoncer aux siennes.

Oui chacun d'entre nous, sans hésitations possibles a éprouvé, rencontré l'une ou l'autre de ces situations.

Chacun d'entre nous peut découvrir à un moment ou un autre de sa vie qu'il est plus démuné, plus handicapé ou plus infirme qu'il ne le croyait dans certaines relations essentielles.

Et peut être a-t-il aspiré à une nouvelle naissance, pour passer du TAIS TOI au TU ES TOI QUAND TU PARLES.

En osant se ré-approprier sa parole, en retrouvant des mots à lui, en prenant le risque de se définir devant autrui avec ses propres références, avec des engagements, avec des choix de vie et des fidélités personnelles, chacun se donne ainsi plus de moyens pour exister.

En se responsabilisant aussi pour accepter de s'ouvrir à une démarche d'apprentissage possible dans le respect de quelques règles d'hygiène relationnelle et le maniement de quelques outils concrets pour une communication vivante.