

Et si on se réconciliait avec la tendresse.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

La tendresse n'a pas de saison, même si à l'approche de l'hiver elle nous paraît plus nécessaire qu'à d'autres moments de l'année ou de notre existence. Elle n'a pas de couleur, pas de race ou de religion, elle est un enracinement qui vient de plus lointain de notre histoire, au profond de nous, en attente d'être offerte. C'est un tout qui s'offre et s'agrandit par le partage. Elle est présente (ou parfois endormie) en nous à chaque instant de notre vie.

La tendresse n'est pas un sentiment ou de l'amour finissant ou un peu tiède comme le pensent beaucoup. C'est une qualité active de la relation, qui se traduit par une attention, une densité du regard ou de l'écoute, une générosité offerte de sa présence à l'autre, avec l'envie de lui donner le meilleur de soi, de lui donner du bon et de rencontrer aussi le meilleur de lui.

A l'approche des fêtes de Noël, des nostalgies de tendresse remontent à la surface. On se souvient des moments d'émerveillement, de rire, de partage et d'offrandes, de générosité agrandie par le seul fait du plaisir à donner et à recevoir quand nous sommes en famille ou avec des amis proches et importants. Avant les fêtes notre imaginaire s'emballe on se promet de ne pas passer à côté d'un échange, d'un partage, d'un abandon ou d'une mise en commun qu'on avait différés, on se promet de renoncer à des reproches ou des critiques, on s'engage à oublier les conflits et les différents qui nous ont opposés pour tenter de s'accepter, l'un et l'autre tels que nous sommes. Mais pour faire la paix en soi et avec les autres il faut beaucoup de tendresse.

Quand je propose de se réconcilier avec la tendresse, je veux rappeler que la tendresse a des ennemis, que son parcours est semé d'obstacles, qu'elle n'est pas évidente pour certains.

Ainsi la tendresse n'est pas possible quand nous sommes habités par le ressentiment et l'amertume liés à des frustrations et des déceptions, quand nous sommes envahis par la rancœur et la colère à la suite d'une humiliation ou d'une injustice, quand nous sommes dans la peur du futur ou une angoisse liée au présent de notre quotidien et surtout quand nous nous laissons emporter par la violence. Si la violence est le langage du désespoir, de l'impuissance ou de la détresse attachée à une souffrance, si c'est le cri du mal être, on pourrait dire que la tendresse est le langage du bien être, de la bienveillance, de la bienveillance qu'il peut y avoir en nous à certains moments.

Il nous appartient de tenter de nous réconcilier avec la tendresse dans une double direction.

Pouvoir accueillir celle de l'autre qui vient vers nous et non la rejeter ou la disqualifier. Ne pas s'enfermer dans une auto privation avec à l'arrière plan la volonté de rester dans l'accusation et la mise en cause de l'autre, dans le rejet de tout ce qui vient de lui.

Pouvoir aussi la donner, l'offrir sans contrepartie, même quand on n'en a jamais reçu. Nous pouvons avoir parfois le sentiment que nous sommes l'équivalent d'un champ dévasté par le malheur et cependant apercevoir dans un coin de nous-même une petite fleur, une pousse qui cherche un peu plus de soleil et qui peut ainsi s'offrir à ceux qui savent la reconnaître.

La tendresse passe le sourire, par la confiance en soi, mais elle nourrit aussi l'estime de soi (l'image positive que nous pouvons avoir de nous-même) et l'amour de soi (amour de respect et de bienveillance envers nous-même)

Elle est semblable à un fluide qui va adoucir, lubrifier, favoriser le fonctionnement interne de ceux qui vont la recevoir.

La tendresse peut se proposer dans de multiples directions : envers les proches bien sûr, envers des inconnus, envers notre passé, envers nous-même au présent et surtout envers notre corps. Qu'il nous arrive trop souvent de maltraiter, de violenter ou percuter. La tendresse passera donc par un accord avec le meilleur compagnon que nous ayons : notre corps, celui avec lequel nous allons aller jusqu'au bout de notre vie.

C'est une invitation que je fais à chacun, car nous venons de traverser une période d'insécurité et de violence, qui nous a meurtri et blessé quel que soit le côté où nous étions, de pouvoir nous réconcilier avec ce germe de tendresse qui est présent en nous et qui ne demande qu'à grandir, fleurir et se donner.

Jacques Salomé est l'auteur de plusieurs ouvrages sur la tendresse

"Je t'appelle tendresse" (Albin Michel)

"Apprivoiser la tendresse" (Ed Jouvence)

"Bonjour tendresse". (Albin Michel)