

## Je voudrais tant communiquer...

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

“Je voudrais tant communiquer, que ça marche entre nous, je voudrais que nous évitions de nous blesser pour des riens, je voudrais éviter ces pics de pollutions qui surgissent dans les moments les plus imprévisibles de notre relation...” et plus loin dans ce même courrier, cette phrase juste, étonnante de pertinence : “je sens bien que communiquer c’est chaque fois prendre le risque de mettre plus d’humanité dans les différents espaces de ma vie : dans le couple, la famille, le travail, les associations dans lesquelles je milite, le quartier, l’Eglise à laquelle je crois, dans le monde politique que parfois je fréquente et qui me déçoit si souvent...”

Je crois que c’est l’aspiration profonde de beaucoup : pouvoir se dire et être entendu, pouvoir recevoir ce qui vient de l’autre et l’amplifier quand c’est possible ou se positionner sans le rejeter ou le juger quand ce n’est pas acceptable. Avoir le sentiment d’une réciprocité dans l’échange, d’une ouverture dans le partage, d’un enrichissement dans la relation.

J’ai souvent tenté de proposer quelques balises, qui ne soient pas entendues comme des recettes, mais qui soient suffisamment simples et transmissibles pour être offertes à tout un chacun comme une amorce possible, comme ancrages au commencement d’un chemin.

Et je sais, ô combien, que tout cela passe par le choix et l’acceptation de plusieurs engagements.

- Apprendre à rester congruent, c’est à dire en accord entre ce que je sens et ce que je dis, entre ce que je pense et ce que je fais.
- Renoncer à parler de l’autre ou sur l’autre mais de moi ou sur moi.
- Éviter de se laisser entraîner par la tentation d’accuser, de reprocher, de disqualifier pour prendre le risque de me responsabiliser.
- Oser prendre le risque de faire des demandes ouvertes, qui laisse l’autre libre de sa réponse.
- Oser donner sans envahir, sans demande ou exigence latente à l’arrière plan.
- Mettre de coté la répression imaginaire, qui me fait trop souvent penser à la place de l’autre et projeter sur lui toutes les résistances qui justifieront mon silence, ma passivité ou ma réaction.
- Oser me définir, me positionner au besoin par un non qui ne s’oppose pas mais qui s’apposera à la position, à la demande ou au désir de l’autre.
- Oser recevoir et accueillir en acceptant l’interpellation possible et la remise en cause éventuelle.
- Pratiquer, même à minima, une écoute active de base, c’est-à-dire ne pas confondre dans ce qui me vient de l’autre : les faits et le vécu, les idées et le ressenti, les croyances et le retentissement.

En proposant ainsi quelques repères simples, je souhaite permettre à chacun de sortir du sentiment d’impuissance qui parfois peut le saisir quand il est confrontés aux malentendus et aux errances d’une communication qu’il souhaiterait pourtant plus fluide, plus ouverte ou plus sereine.

Jacques Salomé est l’auteur de

“**Heureux qui communique**”. (Ed Albin Michel).

“**T’es toi quand tu parles**”. (Ed Pocket).

“**Une vie à se dire**”. (Ed Pocket).