

J'espère tout simplement

par Maryse Legrand - psychologue clinicienne, psychothérapeute

Nous sommes souvent en quête de réponses, de remèdes, de conseils, quand ce n'est pas de solutions à nos problèmes et autres difficultés de communication ou de relation rencontrés au quotidien. Les demandes recouvrent parfois une véritable mise en dépendance, *"Qu'est-ce que je dois faire ? Vous ne pensez pas que... ? Qu'est-ce que vous diriez à ma place ?"*

C'est que nous ne sommes pas forcément prêts à entendre qu'il existe des repères et des moyens possibles pour introduire des changements profonds dans notre vie. Il n'est pas rare qu'à travers nos plaintes ou nos accusations, nous ne cherchions qu'à être confortés dans le bien-fondé de nos réactions, de nos habitudes et de nos prétentions secrètes ou avouées, à considérer en toute bonne foi que c'est surtout l'autre qui devrait changer. Beaucoup de personnes risquent bien d'être *"enfermés"* dans ce désir *"qu'ils changent enfin"* : mari / femme / enfants / patron / employés / subalternes / associés / le monde entier.

Nous mesurons rarement d'emblée tous les tenants et les aboutissants d'un enseignement de la communication qui favorise surtout la responsabilisation de soi. Je pense à la **Méthode E.S.P.È.R.E.**[®] et aux différentes règles d'hygiène relationnelle que Jacques Salomé, propose à travers ses ouvrages écrits, ses conférences, ses enregistrements audio ou vidéo. Les bases de la **Méthode E.S.P.È.R.E.**[®] sont présentées dans *"Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE"*, Albin Michel 1995.

Les règles d'hygiène relationnelles qui constituent le corps de la **Méthode E.S.P.È.R.E.**[®] paraissent d'emblée tellement simples dans leur énoncé que nous préférons parfois nous convaincre, avant même de les utiliser et de les mettre en pratique, qu'elles sont trop simplistes pour *"marcher"*, trop "simplettes" pour mériter un quelconque intérêt, trop simplifiées pour que l'on s'y attarde.

Ces règles d'hygiène relationnelle ne sont pourtant pas simples dans leur principe. Elles bouleversent tellement nos habitudes de pensée, nos structures mentales et nos représentations dans le domaine des relations et de la communication que nous préférons radicaliser, la question d'un revers d'argument définitif et ne pas commencer à y recourir.

"De toute façon personne ne comprendrait". "Je crois que vous êtes sur une autre planète". "Si vous croyez que c'est facile avec la mère / le mari / le fils... que j'ai..." "Il faut être deux dans un dialogue !"

Simple, ces règles d'hygiène relationnelle le sont dans leur énoncé concret et clair. Simple aussi dans la possibilité d'être mises en application. Il suffit de commencer, tout simplement, demain, aujourd'hui, à l'instant.

Ce que je sais, c'est qu'elles m'ont grandement simplifié la vie depuis que je m'y réfère.

Maryse Legrand - septembre 1999.