

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à l'Autre

Et si nous parlions de communication inter générationnelle...
où comment donner un sens nouveau à sa vie quand on est senior ?

par Jacques Salomé.

Ceux que nous appelons aujourd'hui les seniors et qu'on nommait il y a quelques années encore, le troisième âge, considéré souvent comme le dernier âge de l'existence, sont de plus en plus présents et actifs dans notre vie. Ils découvrent le plus souvent qu'ils sont passés à côté du meilleur de leur vie quand *"ils travaillaient ou bossaient pour l'avenir..."* Ils ont au moment de leur retraite une fringale, une appétance de vie qui leur donne des ailes pour vivre au présent et le désir de laisser quelque chose à ceux qui les suivent...

La plupart ont compris que la retraite, la cessation d'une activité professionnelle ne signifiait ni un repliement sur soi, ni le début d'une vie en pantoufles, ni une vie d'évasion dans des croisières pseudo culturelles... ou des voyages en bêtaillère ultra modernes appelés charter !

Ils sont présents non seulement parce qu'ils sont vivants, disponibles ou engagés dans la réalisation longtemps différée d'une passion, d'un hobby, mais surtout parce que libérés de soucis professionnels et jouissant parfois (*pas toujours*) d'une relative aisance financière ou disons de peu de soucis de survie, ils sont curieux, passionnés par la vie et avides souvent de faire partager, de mettre à disposition leurs ressources.

Tous ceux là, ces jeunes vieux, de plus en plus nombreux, en forme, qui constituent un potentiel de changement immense, pouvant s'appuyer sur un vécu, des compétences et une ouverture à l'imprévisible de l'avenir.

Quand on a traversé près de 2/3 de siècle de vie, accumulé une variété inouïe d'expériences, éprouvé des difficultés, rencontré des satisfactions, quand on a souffert, qu'on s'est relevé, qu'on a pris du recul, quand on n'a plus le nez *"dans le guidon de l'existence"*, il est possible de donner un sens nouveau à sa vie.

Et le sens qui me semble le plus nécessaire aujourd'hui, le plus vital, le plus urgent aussi à retrouver pour chaque senior, homme ou femme, c'est de tenter de donner et de transmettre plus de vivance... à la vie. A la vie qui vous entoure et dont ils peuvent constater, tous les jours, qu'elle est maltraitée, violente, stérilisée...

Cela peut sembler paradoxal de proposer cela à ceux qui sont dans la dernière ligne droite de leur existence, sur le versant irrémédiable qui conduit vers la vieillesse, l'affaiblissement peut-être et de toute façon la mort ! Cela peut paraître contradictoire de proposer, à des personnes coupées de la vie active, d'utiliser toutes leurs ressources pour revitaliser la vie, pour redonner plus de vivance à une vie qui se stérilise autour d'eux, qui se dévitalise ou qui est trop violente, par les générations qui les suivent.

Car la vivance de la vie est menacée aujourd'hui, comme jamais dans l'histoire de l'humanité.

Quelques repères pour situer l'enjeu de ma réflexion.

L'homme a toujours été un prédateur à la fois pour ses semblables et pour la planète Terre qui l'a accueilli, il y a semble-t-il, un million et demi d'années.

Tant que je suis un prédateur pour l'autre, avec une massue ou pour mon coin de Terre, avec une charrue à soc de bois, il est toujours possible, à quelques uns et dans une relation directe de me contenir, de me limiter ou même de m'influencer.

Mais le prédateur renforcé, surpuissant que je suis devenu, entouré et appuyé par un arsenal technologique de haut niveau et d'une redoutable efficacité, échappe à la relation directe (*écrans, brouillages, technologiques à l'appui*) et devient pratiquement invincible, tout au moins de plus en plus inaccessible et d'une certaine façon aveugle et sourd à une influence lui permettant d'accéder un plus de conscience.

Aujourd'hui en appuyant sur un bouton, en signant un décret tel que celui du sang contaminé, en prenant la décision de jeter dans les océans des déchets nucléaires, je mets en danger non seulement l'existence de mes semblables mais celle de mes arrières, arrières, arrières petits enfants !

Il y a depuis un siècle environ une accélération considérable de la déviance de la vie, qui se traduit sur de nombreux plans (*altération de la couche d'ozone, réchauffement de la planète, diminution de la couche d'humus, désertifications, déforestations, pollutions diverses tout azimut...*) dont le contrôle m'échappe, échappe à la plupart des citoyens. Il y a cependant une déviance à la fois plus cachée, insidieuse et toxique au quotidien, donc paradoxalement plus accessible, influençable, celle de la dévitalisation, de l'appauvrissement de la communication intime, de la communication avec le prochain, avec tous ceux que nous côtoyons.

Dévitalisation qui se traduit aujourd'hui par du mal être (*dépression, béquillage médicamenteux, somatisations à répétitions*) par de la violence et de l'auto violence (*la prise de drogue qui est un suicide différé*) une dégradation de l'humus social (*insécurité, tensions, violences*) une déresponsabilisation de plus en plus importante (*victimisation, assistanat*), une mise en péril du couple, de la famille, de l'école qui devient parfois toxique et menaçante, il y aussi tous les méfaits du harcèlement moral dans le monde du travail...

Si je décris ce tableau apocalyptique, ce n'est pas pour renforcer le malaise ou les inquiétudes, de ceux qui me lisent, c'est pour mettre en évidence le lien qu'il y a entre incommunication et dévitalisation du principe vivant, entre désertification des relations et violences ou auto violence dans les relations proches et sociales d'aujourd'hui.

Si nous acceptons d'entendre que nous sommes des êtres de communication, que l'échange, le partage, le dialogue est nécessaire à l'existence de chacun et donc que la communication est la sève de la vie, il me paraît urgentissime de s'en préoccuper, de la réhabiliter, de lui donner la place qu'elle mérite.

Nous sommes dans une culture où nous savons plus de choses sur la Lune que sur les relations humaines.

Nous avons hypertrophié la communication avec le lointain et hypotrophié la communication avec le prochain.

Nous avons hyper développé la communication de consommation, confondue avec l'accélération de la circulation de l'information et maltraité, ignoré, la communication relationnelle non violente. Cette communication relationnelle qui débouche sur la mise en commun, le partage, le dialogue, qui nous amplifie, nous relie, nous prolonge et nous permet de rencontrer le meilleur de soi avec le meilleur de l'autre.

Mon utopie, aujourd'hui, à moi qui suis aussi sur ce versant de vie, c'est que les seniors puissent se mobiliser, s'investir dans cette mission possible, accessible, offerte à chacun de réconcilier les enfants, les adolescents, les jeunes adultes avec une communication relationnelle sans violence. En témoignant, en se positionnant, en ouvrant des ateliers de communication élémentaire, au ras des pâquerettes, centrés sur le quotidien, sur le partage des expériences et des vécus, dans leur quartier, dans leur village, en créant en quelque sorte des Oasis Relationnelles. Ils en ont souvent les moyens, l'expérience, l'impact possible, c'est sur eux que je mise. Car peu d'autres personnes ne sont autant qu'eux-mêmes au cœur de la vie quotidienne, ne côtoient tous les âges de la vie et en quelque sorte ne sont mieux placées pour leur apprendre...

Comment, me demande-t-on souvent ?

En acceptant de découvrir (*et il faut beaucoup d'humilité et de courage pour cela*) que nous sommes aujourd'hui des infirmes de la communication et qu'il nous appartient d'apprendre à communiquer autrement.

En s'appuyant sur des outils, des moyens, en mettant en pratique dans son quotidien immédiat, ce que j'appelle des Règles d'Hygiène Relationnelles élémentaires, accessibles et transmissibles.

La communication intergénérationnelle est aujourd'hui en souffrance, quasi inexistante, les adultes ont peur des enfants et des adolescents, les enfants et les adolescents font de moins en moins confiance aux adultes. Le fossé de l'incompréhension, de l'incommunication s'agrandit. Les violences, les passages à l'acte s'accroissent et c'est sur ce terreau, que je propose justement d'apprendre à mettre en commun autrement. Une communication retrouvée entre générations, faite d'une mise en mots à partir d'un vécu, d'un positionnement de vie, d'une affirmation au présent face à des jeunes en errance, à tous ces adulescents qui ne se sont pas encore frottés aux réalités, qui ont tant de peine à entrer dans le grand cycle de l'existence, pour les réconcilier avec le goût de la vie.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Le courage d'être soi". (Pocket).

"Lettres à l'intime de soi". (Albin Michel).

"Pour ne plus vivre sur la planète taire". (Albin Michel).