

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

Relation à Soi-Même

Pourquoi une conférence ?

par Jacques Salomé.

Parmi toutes les sollicitations que nous avons, pour sortir, nous détendre, nous cultiver au besoin, aérer ou stimuler nos neurones, les conférences sont un des moyens parmi les plus appréciés, par tous ceux qui pensent qu'il est important de ne pas se rouiller et de continuer à s'actualiser.

Une conférence est un double acte de confiance.

Chez celui qui décide d'aller écouter un conférencier. Chez celui ou celle qui après une journée de travail, après avoir couché ou confié les enfants, décide de sortir pour aller écouter un type, tout seul à son pupitre, devant un micro, qui va parler avec ou sans notes, durant 75 ou 90 minutes d'un sujet qui semble lui tenir à cœur et sur lequel il est censé avoir suffisamment réfléchi pour apporter quelque chose de nouveau ou de neuf.

Chez le conférencier, qui prend le risque de partager avec des inconnus un thème, des interrogations, des découvertes qui ont mobilisé ses énergies parfois depuis des années.

Pour ce dernier et quelquefois pour ceux qui écoutent, une conférence est semblable à un accouchement, une mise au monde non pas uniquement d'idées mais d'un ressenti, d'un retentissement qui parfois va plus loin que les mots, qui rejoint celui qui parle et ceux qui écoutent dans une sorte de communion informelle.

J'ai décidé ce soir-là (*Avignon - Salle Benoît XII - 12 bis rue des Teinturiers, le lundi 19 avril à 20 h30*), de parler de la difficulté à s'aimer, à se respecter, à être un bon compagnon pour soi-même. De montrer combien, amour de soi, et, amour de l'autre, sont interdépendants. De montrer l'importance de pouvoir s'estimer et de se faire confiance, deux ressources qui sont des enjeux essentiels pour une mise en commun dans le couple, dans la famille, à l'école, dans le monde du travail. Je me propose de démystifier quelques-uns des pièges, des impasses dans lesquels trop souvent nous nous enfermons, non seulement avec les autres, mais surtout avec les proches, avec ceux que nous aimons. Combien nous pratiquons trop souvent la répression imaginaire en nous interdisant d'oser le meilleur de nous. Dans une conférence j'ai le souci de ne pas rester dans l'affirmation d'un constat, de ne pas m'enfermer dans la critique ou de rester dans la dénonciation. Il me paraît important d'aller au-delà, de poser des balises (points de repères fixes qui ne vous disent pas qu'il faut aller là bas ou ailleurs, mais qui vous indiquent que si vous avez l'intention d'aller à tel endroit, il y a tant de kilomètres et que c'est plutôt dans cette direction !

Dans mes propos, autour de quelques clés pour s'ouvrir à une Écologie du cœur, pour dynamiser nos relations intimes et sociales, pour faire qu'elles soient plus vivifiantes et plus respectueuses des besoins relationnels de chacun, que ce soit dans la relation à soi ou aux autres, j'ai le désir de faire des propositions concrètes pour développer et agrandir chez chacun une capacité de plus en plus grande à s'aimer, à se respecter, à se confronter avec autrui dans ses différences, à positiver les rencontres et les échanges qui nourrissent notre quotidien.

Je voudrais pouvoir témoigner de mon propre cheminement, sans le présenter comme un modèle, mais comme faisant partie de ma réalité, parler de mes errances, partager mon espérance qu'un jour on enseignera la communication non-violente à l'école comme une matière à part entière, au même titre que l'histoire, la géographie, le calcul ou le français et qu'ainsi on apprendra à nos enfants à mieux s'aimer, c'est-à-dire à se faire confiance, à construire une estime de soi qui leur permettra de vivre et d'améliorer le monde qui sera le leur !

Une conférence, ce n'est pas seulement pour l'un parler ou discourir, et écouter et entendre pour les autres, c'est établir un contact avec des centaines de regards, créer un espace de vibrations, susciter une multi-écoute entre ce qui est dit et ce qui est entendu, entre ce qui est reçu et ce qui retentit, entre nos croyances et nos convictions avec la possibilité de remettre en cause quelques unes des nos croyances et certitudes.

Une conférence c'est aussi la possibilité pour certains d'oser leur parole, de lancer leur questionnement devant une masse d'inconnus, de confronter leur propre compréhension à celle des autres et d'affirmer des positions pour confirmer la confiance, l'estime et l'amour de soi dont ils sont porteurs.