

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

Société

Tendresse et communication dans le couple

par Jacques Salomé.

J'ai découvert tardivement dans ma vie d'homme que la tendresse, surtout dans la relation intime qui est celle d'un couple, n'est pas une question d'intention, mais qu'elle ressemblait à une ascèse qui allait nous demander, à nous les hommes, vigilance, rigueur et compassion.

Pour baliser cette démarche, je propose quelques repères.

- Ne pas confondre tendresse et sentiment. La tendresse n'est pas un sentiment, c'est une qualité de la relation.
- Ce n'est pas l'amour qui maintient deux êtres ensemble dans la durée, c'est la qualité de la communication qui va circuler entre eux.
- La qualité de cette communication sera liée à l'écoute et à la satisfaction des besoins relationnels profonds de chacun des partenaires.
- Notre capacité à vivre ou à proposer de la tendresse sera fonction à la fois de notre capacité à être lucide et en même temps d'avoir certaines exigences, surtout à l'égard de nous même.

Lucidité sur la nature des sentiments que j'ai à l'égard de l'Autre. Suis-je dans un amour de besoin, dans un amour de survie, dans un amour de consommation, dans un amour de manque, ou suis-je dans un amour de don, tourné vers l'autre, dans lequel j'ai suffisamment d'amour et d'estime de moi-même, pour pouvoir donner de l'amour sans me sentir dépossédé. Pour pouvoir donner, sans exiger, offrir sans avoir peur de perdre, proposer sans contrôler

Exigence sur la qualité de mes désirs, en acceptant de clarifier la dynamique de chacun, ce qui me permettra de me confronter à quatre alternatives.

- Suis-je dans un désir autonome ou un désir dépendant ?
- Suis-je dans un désir vers l'autre ou un désir sur l'autre ?

- M'interroger sur la dynamique relationnelle que je propose.
 - Suis-je suffisamment délié pour pouvoir m'allier ?
 - Suis-je suffisamment autonome pour pouvoir m'engager ?
 - Suis-je suffisamment fidèle à moi-même pour pouvoir proposer à l'autre un projet de vie dans le temps et me proposer à moi-même un projet de vie venant de l'autre ?

Oser la tendresse.

Vivre la tendresse supposera donc, au delà d'une intention, les possibles d'une spontanéité libérée des pièges habituels de la communication intime. Libérée aussi des trois grands ennemis de la tendresse

- la peur ou l'impérialisme de l'érotisation
- la peur de la dépendance ou de la fusion
- la peur des jugements de valeurs ou l'atteinte à l'image de moi.

Un des fondements à la tendresse partagée sera l'écoute et la satisfaction des besoins relationnels profonds de chacun des partenaires du couple.

- **Besoins de se dire** : avec des mots à moi dans les différents registres de la communication intime, au niveau des idées, des croyances, du ressenti, de l'imaginaire et même des fantasmes sans que ceux-ci menacent l'équilibre de l'autre. Il n'y a pas de tendresse possible, si le fait de partager son imaginaire ou ses interrogations, va être vécu comme une agression par l'autre *"alors je ne te suffis plus, tu as besoin d'imaginer que..."*.
- **Besoin d'être entendu** dans chacun de ces registres, non pas que j'attende que l'autre soit d'accord avec moi, mais que je sente qu'il peut recevoir ce que je dis dans sa direction sans réagir, sans se sentir mis en cause.
- **Besoin d'être reconnu tel que se suis** et non pas tel que l'autre me voudrait avec parfois ce besoin d'être accepté inconditionnellement avec mes insuffisances, avec mes zones de vulnérabilité et mes limites.
- **Besoin d'être valorisé, gratifié**, d'avoir le sentiment que ce que je dis, que ce que je suis compte pour l'autre, a de la valeur pour lui.
- **Besoin d'intimité**, besoin d'un espace, d'un temps à moi sur lesquels je n'ai pas de comptes à rendre. Il n'y a pas de tendresse possible lorsque l'intimité de chacun n'est pas reconnue et respectée.
- **Besoin d'exercer une influence minimale sur l'autre** et d'accueillir en réciprocité son influence. C'est-à-dire avoir le sentiment que ce que je dis peut le faire changer d'avis ou orienter ses décisions, peut-être même ses choix de vie et qu'il peut en être de même pour moi. Car trop souvent dans un couple l'un des deux prend et garde une position d'influence sur l'autre, alors qu'une relation vivante et en santé suppose une alternance des positions d'influence.

Tendresse vécue.

La tendresse vécue suppose :

- une présence, être présent au présent
- une attentivité tournée vers l'autre
- une confirmation de l'autre, quand celui-ci a le sentiment qu'il est accueilli, reconnu, valorisé, accepté.
- une proximité, ce qui permet de mettre en jeu tous les langages de la tendresse, regards, vibrations émotionnelles, circulations des émotions.

Je ne voudrais pas terminer sans rappeler que le principal obstacle à la tendresse est constitué par la répression imaginaire, quand nous nous censurons, quand nous nous interdisons, quand nous pensons à la place de l'autre, ce qui est bon ou pas bon pour lui, quand nous l'infantilisons à partir de nos peurs ou de nos désirs, quand nous l'aliénons en le maintenant dans la dépendance.

La tendresse en fin de compte suppose une liberté d'être, à la fois chez celui qui la donne et chez celui qui la reçoit. C'est cette liberté d'être que je souhaite à chacun.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Apprivoiser la tendresse". (Ed Jouvence).

"Aimer et se le dire". (Ed de l'Homme).

"N'oublie pas l'éternité". (Ed Albin Michel).