

## Oui, j'ai encore quelques certitudes.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Dans ma jeunesse et jusqu'à l'aube de ma vie d'adulte, j'avais beaucoup de certitudes et cela dans la plupart de grands domaines de la vie. Certitudes magiques de mon enfance, quand j'avais sur le chemin de l'école, marchant sur le bord extrême du trottoir et que j'étais persuadé que si je ne marchais pas sur les traits horizontaux je ne serais pas interrogé en calcul (*mon point faible !*). Quand je croyais que si je laissais la fenêtre ouverte sur l'inconnu de la nuit, faisant ainsi la preuve de mon courage, le petite Marion dont j'étais follement amoureux, s'intéressait plus à moi, qu'à mon rival qui était blond et si gentil avec elle ! Jeune adulte, j'avais confiant en m'appuyant sur des certitudes que je croyais éternelles. J'étais persuadé que ces certitudes assimilées à des vérités intangibles, inattaquables, immortelles ne pouvaient se dérober sous moi ou disparaître. Elles étaient comme des ancrages, des balises d'une solidité à toute épreuve. « *J'avais la certitude que la jeune fille de mes dix-huit ans m'aimerait toujours et bien sûr qu'il en serait de même pour moi !* » « *Que ma mère ne pouvait mourir et surtout que je ne pouvais mourir avant elle, cela aurait été une trahison épouvantable pour cette femme dont j'étais le fils adoré !* » « *Que la parole d'un ami d'enfance était ce qu'il y a de plus fiable au monde...* » « *Que la plupart des gens étaient honnêtes et sincères surtout quand je l'étais avec eux !* »

Je ne savais pas encore, mais j'allais le découvrir très vite, que ce que je croyais être des certitudes, n'étaient en fait que des croyances, dont certaines relatives, versatiles ou très fragiles. Pour découvrir que celle qui prétendait m'aimer pour toujours, pouvait me quitter pour un autre, que ma mère était mortelle ainsi que moi, que nous n'étions trahi que par nos amis et qu'une parole donnée n'avait pas beaucoup de valeur quand des enjeux financiers puissants apparaissaient, et qu'au fond, nous, les humains, n'avions qu'une seule certitude : c'est qu'un jour nous allions mourir, que tout ce que je pensais être des certitudes n'étaient que croyances. Croyances, plus ou moins fortes, inscrites dans les strates de mon histoire ou découvertes dans les rencontres, les expériences de vie, les prises de conscience qui jalonnent une existence.

Et puis avec l'âge, j'ai découvert que j'avais quand même quelques certitudes auxquelles je tenais, auxquelles j'avais besoin de m'accrocher et qui je l'espérais, pourraient être plus durables et fiables que mes croyances antérieures.

La plus évidente, aujourd'hui pour moi : la certitude que nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour. Que ni elle, ni moi, ne savions à l'avance si notre amour résisterait à l'usure du temps, à la monotonie du quotidien, aux épreuves et aux péripéties d'une vie violentée par tant d'épreuves et d'imprévisibles. Et qu'en conséquence il fallait apprendre à prendre soin de cet amour, à la protéger, à l'aimer.

Que je devais prendre soin de mes besoins relationnels (*besoin de se dire, d'être entendu, d'être reconnu, d'être valorisé, d'avoir une intimité et une possibilité d'influencer mon environnement*), car il y avait un lien très étroit entre la satisfaction de ces besoins et mon état de santé physique et psychologique.

Qu'il ne suffisait pas d'avoir de la volonté pour avancer et réussir dans ses rêves et ses projets, mais aussi de la cohérence, de la rigueur et une compétence à dépasser les obstacles et les échecs.

Que la prise de conscience n'est pas suffisante pour changer, qu'il faut quelque chose de plus : s'en donner les moyens ! Ma grand-mère disait : « *j'ai pris conscience ce matin que le pneu arrière de mon vélo était crevé, c'est curieux cela ne l'a pas regonflé !* »

Qu'il est important de ne pas se laisser définir par les autres (*ou un proche*), si je veux continuer à pouvoir me respecter.

Qu'il est important d'apprendre à dire non, quand la demande de l'autre ne correspond pas à mes valeurs, à mes désirs ou à mes besoins.

Que m'affirmer c'est prendre le risque de ne pas avoir l'approbation de l'autre et donc de rencontrer la solitude.

Que la pire des solitudes n'était pas d'être seul, mais de s'ennuyer en sa propre compagnie, qu'il m'appartenait donc d'apprendre à être un bon compagnon pour moi-même !

Que si une relation veut rester vivante, il est important de la nourrir de messages positifs et valorisants pour entretenir chez l'autre et chez soi, la vivance de la vie, une énergie dynamisante, l'amour et la confiance en soi.

Que le plus beau cadeau que l'on peut faire à un enfant, n'est pas tant de l'aimer, que de lui apprendre à s'aimer.

Que l'homme peut être fondamentalement bon, mais que c'est un prédateur redoutable, non seulement à l'égard d'autrui, mais surtout à l'égard de lui-même dans sa capacité et sa créativité à s'auto-saboter, à se violenter et à se détruire.

Que les femmes ont une capacité infinie d'entrer dans le plaisir, quand elles acceptent déjà de se l'offrir et qu'elles ont une générosité dans l'abandon qui dépasse tout ce qu'un homme peut recevoir.

Que nous avons reçu en cadeau (*certitude très forte en moi*) au moment de la conception une parcelle de vie, d'énergie et d'amour et qu'il nous appartient, soit de simplement la consommer, soit de l'agrandir jusqu'aux rires des étoiles.

Que si nous ne sommes pas capables de nous aimer, il nous sera difficile d'aimer. Qu'il est de notre responsabilité de ne pas confondre le don d'amour (*celui que je peux donner*) et le besoin d'être aimé (*qui n'est pas un don, mais une demande qui parfois se transforme en exigence*).

Qu'être autonome c'est-à-dire adulte, c'est prendre le risque de m'affirmer et donc de ne pas avoir l'approbation de mon entourage (*et surtout de ceux qui prétendent m'aimer*).

Que derrière toute peur il y a un désir. Cette découverte (assez récente) a transformé ma vie. Car je ne suis pas dans la même dynamique relationnelle, émotionnelle quand je suis dans l'ordre de la peur ou dans celui du désir !

Voilà pour l'instant les certitudes qui m'habitent, qui nourrissent ma vie et qui me permettent de rester ancré pour l'instant dans l'existence.

J'ai tenté de rassembler le plus simplement possible les quelques certitudes fondamentales qui structurent aujourd'hui ma vie d'homme et qui me permettent de vivre à temps plein (*ce qui n'a pas toujours été le cas*) mes engagements et mes choix de vie.

Je voudrais ajouter que nous sommes certainement des dieux plus joyeux que nous ne le pensons, mais cela doit être une croyance.