

Apprivoiser la tendresse.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

La tendresse n'est pas un sentiment que nous portons naturellement en nous, c'est une qualité de la relation que nous aurons à cultiver. Tout d'abord en l'apprivoisant, en la développant dans l'intime de nous pour pouvoir la proposer (*ou pas*) à ceux qui nous entourent.

Les ennemis les plus redoutables de la tendresse sont la peur et la répression imaginaire liées à certaines croyances. Peur d'être mal vu, de paraître impoli ou intrusif en osant un geste, une attention, peur de l'érotisation possible dans un rapprochement ou un abandon, peur de la dépendance et bien d'autres craintes et angoisses irrationnelles encore qui vont faire obstacles à la tendresse.

La liberté de la tendresse surgira quand nous pourrons oser une intention, une bienveillance gratuite à l'égard de l'autre dans une relation ouverte où il n'y a aucun enjeu de séduction, de domination ou de mise en subordination.

La tendresse c'est une façon de donner sans attendre la demande et d'offrir sans contrepartie. C'est aussi une façon d'apprendre à recevoir sans se sentir obligé de rendre et surtout sans se sentir dans la dette vis à vis de celui ou celle qui nous a donné.

La tendresse c'est encore une façon de s'ouvrir à la tolérance en acceptant les différences.

C'est la tendresse qui permet d'accueillir dans chaque événement de notre vie, dans chaque rencontre le cadeau que contient le présent.

Bien sûr la capacité à donner et à recevoir sont des alliés puissants pour alimenter et nourrir la tendresse au quotidien.

La tendresse sera aussi une qualité de la relation qui prolonge le passé bien au -delà des souvenirs. Elle est dans la nostalgie douce de tout le bon partagé à l'intérieur d'un vécu qui a été important pour nous.

La tendresse nourrit le présent en ce sens qu'elle se ramifie à tous nos sens et nous rend réceptifs à l'infime, à l'impalpable, à la densité d'une présence, à l'écho d'une parole, à l'impact d'un geste ou d'une attention, au rayonnement et aux vibrations de l'autre.

La tendresse nous permet de vivre pleinement le présent et d'anticiper l'avenir pour en faire un futur désiré.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Apprivoiser la tendresse". Ed Jouvence

"Je t'appelle tendresse". Albin Michel

"Inventer la tendresse". Ed Bachari.