

Ce que la vie m'a appris

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Je devrais plutôt tenter de dire ce que les rencontres, les séparations, les découvertes, les éblouissements comme les désespérances m'ont appris dans le sens de me découvrir, de me construire, d'influencer le déroulement de mon existence.

J'ai ainsi appris que la vie n'est faite que de rencontres et de séparations et qu'il nous appartient de les vivre en acceptant de nous responsabiliser face à chacune.

J'ai appris encore qu'il y a toujours une part d'imprévisible dans le déroulement des jours et donc qu'il m'appartenait de savoir accueillir les cadeaux inouïs ou les blessures qui peuvent surgir dans l'immensité d'un jour.

J'ai appris bien sûr à vivre au présent, à entrer de plain-pied dans l'instant, à ne pas rester enfermé dans mon passé ou me laisser envahir par des projections sur un futur trop chimérique.

J'ai appris tardivement à remercier, chaque matin, la Vie d'être présente en moi et autour de moi, à l'honorer chaque fois que cela m'est possible, à la respecter en toute occasion, à la dynamiser avec mes ressources et mes limites.

J'ai appris difficilement à m'aimer, non d'un amour narcissique ou égocentrique (*même si la tentation était grande*) mais d'un amour de bienveillance, de respect et de tolérance.

J'ai appris avec beaucoup de tâtonnements à me respecter en osant dire non quand je suis confronté à des demandes qui ne correspondent pas à mes possibles ou à ma sensibilité.

J'ai appris avec enthousiasme que la beauté est partout, dans le vol d'un oiseau, comme dans le geste d'un enfant pour tenter de capter le vol d'un papillon ou encore dans le sourire d'un vieillard qui croise mon chemin.

J'ai appris patiemment que nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour et que toute relation amoureuse est une relation à risques. Des risques que j'ai pris.

J'ai appris douloureusement que je n'avais pas assez pris de temps pour regarder mes enfants quand ils étaient enfants, que j'aurais dû savoir jouer et rire avec eux, plus souvent et surtout chaque fois qu'ils me sollicitaient ; que je n'avais pas su toujours les entendre et les accueillir dans leurs attentes profondes et surtout que j'avais trop souvent confondu mon amour pour eux avec quelques unes de mes peurs, tant je voulais le meilleur pour eux, tant je désirais les protéger des risques (*que j'imaginai*) de la vie.

J'ai appris avec beaucoup de surprise que le temps s'accélérait en vieillissant et qu'il était important non pas d'ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années.

J'ai appris malgré moi que je savais beaucoup de choses avec ma tête et peu de choses avec mon cœur.

J'ai appris que je pouvais oser demander, si je prenais le risque de la réponse de l'autre, aussi frustrante ou décevante qu'elle puisse être, que je pouvais recevoir sans me sentir obligé de rendre, que je pouvais donner sans envahir l'autre et refuser sans le blesser.

J'ai appris sans même le vouloir, que j'avais des besoins et qu'il ne fallait pas les confondre avec des désirs.

J'ai appris avec soulagement que je pouvais désapprendre tout l'inutile dont je me suis encombré pendant des années.

J'ai appris joyeusement à planter des arbres. C'est le cadeau le plus vivant que je peux faire jusqu'à ma mort à cette planète merveilleuse qui a accueilli mes ancêtres et surtout mes géniteurs.

J'ai appris doucement à recevoir le silence et à méditer quelques minutes chaque jour pour laisser aux vibrations de l'univers la possibilité de me rejoindre et de m'approproier encore un peu.

Oui j'ai appris beaucoup et pourtant je cherche encore l'essentiel.

Jacques Salomé est l'auteur de
"Et nous inventions notre vie ?". (Ed du Relié)