

L'Autre

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

L'Autre, c'est avant tout celui qui n'est pas moi, ce qui donne une idée de l'immensité, de l'universalité et de la richesse des possibles, positifs ou moins positifs, pour ne pas dire négatifs de... l'Autre.

L'Autre avec qui nous voulons parfois être proche, ou d'autre fois au contraire plus à distance. L'Autre à qui nous souhaitons parfois ressembler, ou à l'inverse mieux nous différencier. Cet Autre à apprivoiser ou à combattre, occupe beaucoup, beaucoup de nos pensées, de nos sentiments et de nos énergies.

Comme je suis essentiellement un être de relation, l'Autre, même s'il ne le sait pas toujours, est indispensable à ma survie, à mon épanouissement, à ma créativité et surtout à mon devenir.

Il me vient de l'Autre, ou des autres, deux types de messages. Des messages verbaux ou non verbaux, visibles ou moins visibles, conscientisés ou moins conscientisés que je peux recevoir, accueillir, amplifier ou refuser quand ils me paraissent bons pour moi, ou mauvais pour ce que je suis, pour ce dont j'ai besoin.

Pendant longtemps, je veux dire durant une grande période de ma vie, j'ai été certainement très maladroit, parfois idiot et d'autres fois blessant avec l'Autre. J'étais en quelque sorte un handicapé de la relation. En effet, je n'avais pas compris que ma relation avec l'Autre, qu'il soit proche ou moins proche, se construisait autour de quatre ancrages essentiels.

- **Savoir demander** sans imposer ou exiger.
- **Savoir donner** sans étouffer ou mettre l'autre en dépendance.
- **Savoir recevoir** en accueillant ou en amplifiant ce qui me venait de l'autre.
- **Savoir refuser** sans rejeter la personne, en précisant seulement que mon "*non*" s'adressait à sa proposition, à sa demande ou à son désir.

J'ai rencontré au cours de mon existence beaucoup d'autres. Avec certains, je devrais dire certaines, j'ai vécu des moments magiques, chargés de tous les plaisirs, de tous les abandons, de tout le merveilleux qui peut nous traverser dans des échanges et des partages intimes. Avec d'autres j'ai grandi, j'ai créé, j'ai découvert quelques unes de mes ressources et limites aussi. J'ai réalisé quelques uns de mes rêves et je garde envers chacun une reconnaissance profonde, durable. Mais avec d'autres encore, j'ai rencontré la violence, le désarroi, la détresse et la souffrance qui ont blessé quelques périodes de vie.

Puis-je dire cependant que je ne regrette rien de toutes ces rencontres. Elles m'ont construit, m'ont permis d'accéder au meilleur de moi-même, au plus fragile, au plus vulnérable comme plus merveilleux de mes possibles.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Je viens de toutes mes enfances". (Albin Michel).