

Dire, se dire.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

C'est avant tout oser se dire
avec des mots à soi.

Des mots que nous avons à retrouver en nous
et qui sont les seuls habilités à pouvoir
exprimer nos pensées,
nos perceptions ou nos sentiments.

Des mots avec lesquels nous allons parfois
tenter de dire des ressentis intimes,
délicats, ou difficiles à partager.

Des mots, des gestes, des attitudes,
qui traduiront au plus près,
ce que nous sommes dans l'instant présent.

En acceptant d'assumer qu'ils sont bien à nous,
qu'ils relèvent de notre seule responsabilité.

Et que nous prenons le risque qu'ils soient accueillis
ou au contraire rejetés, s'ils ne rencontrent pas
une écoute ou un accueil.

Se dire, c'est donc sortir du silence
et surtout renoncer au plus difficile,
à la tentation de penser pour l'autre,
de parler sur l'autre,
d'imaginer qu'il pense ceci ou cela de nous.

Car de toute façon, ce qui se passe en lui,
lui appartient,
ne concerne que sa propre sensibilité,
ses propres opinions,
relèvent de sa responsabilité.

Se dire, c'est éviter de se disqualifier ou de se dévaloriser.

C'est aussi entendre et comprendre sa propre solitude,
non comme une catastrophe ou un manque
mais comme le plein d'un état sensible
qui nous confronte à nos ressources
et aussi à nos limites.

C'est pratiquer une ascèse exigeante,
celle de nous respecter.

Démarche pour laquelle nous sommes mal préparés
et qui, quand elle n'est pas accomplie
nous éloigne de nous
et surtout du meilleur de nous mêmes.

Jacques Salomé est l'auteur de
"Si je m'écoutais je m'entendrais". (Ed Pocket).