

## **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).