

Vivre sa vie à pleine vie.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

Vivre sa Vie à pleine vie, non pas sur un mode égocentrique (*heureux d'être satisfait de soi sans se remettre en cause, se sentir au centre de l'attention de tous !*) ou narcissique (*en ramenant tout échange, tout événement à sa propre personne, imaginer que tout nous est dû !*), mais en étant simplement ouvert sur ce qui nous entoure, en étant présent dans l'instant du présent, en étant (*et en restant*) un bon compagnon pour soi et pour autrui, autour de quatre repères (*que je ne cesse de proposer*) : apprendre à s'aimer, à se respecter, à se responsabiliser et à rester fidèle à soi-même.

En acceptant surtout de mieux conscientiser qu'une infime mais importante parcelle de la Vie qui nous habite mérite notre attention et notre amour.

Savoir se proposer à soi-même et à autrui, des relations vivantes, dynamisantes et créatrices ne relève pas de la bonne intention ou de bons sentiments, cela suppose le respect de quelques règles d'hygiène relationnelle et leur mise en application au quotidien des rencontres.

Cela bien sûr est facile à énoncer, il nous arrive même de prendre des décisions en ce sens, de nous envoyer des injonctions bienveillantes et pleines de bonnes intentions ou de nous dicter des conduites pour ne plus faire ou au contraire pour mieux faire.

Une bonne relation avec la Vie qui nous habite ne se joue pas dans le faire, mais dans l'être. Et l'Être qui est en nous ne se laisse pas faire facilement ! Non pas qu'il résiste ou s'oppose, mais il est souvent prisonnier d'habitudes, de conditionnements, d'injonctions ou de missions anciennes qui le structurent, le formatent, le ligotent, ce qui nous laisse croire que nous avons peu de possibles ou de marche de manœuvre pour bouger et changer.

Mieux conscientiser que chacun d'entre nous, avons reçu une parcelle de Vie au moment de notre conception est une découverte que nous pouvons faire, plus ou moins facilement. Encore faudrait-il visualiser, rendre présente, j'aurais envie de dire touchable, cette Vie qui est en nous. Ce qui m'a aidé, c'est quand j'ai pu trouver, porter sur moi, un objet (*une petite pierre bleue*) qui symbolisait ma Vie et qui me rappelait ainsi chaque jour, que je me devais d'en prendre soin. C'est à dire qu'il m'appartenait (*que c'était de ma seule responsabilité*) d'établir une relation plus constante, plus positive, plus dynamique avec elle. Et progressivement j'ai pu établir des mini dialogues avec elle. Dialogues qui auraient fait sourire ceux qui auraient pu les entendre, tant ils pouvaient paraître puérils.

Dialogues bienveillants avec la compagne la plus fidèle qui m'accompagnera jusqu'au bout de mon existence : ma Vie. « *Bonjour, tu es vraiment là ce matin, j'ai en te sentant en moi, une bouffée de confiance et d'assurance qui me réveille, me donne une assurance, une confiance plus sûre, pour commencer cette journée* ». « *Ce soir, ma Vie, j'ai envie de te faire entendre Jean Ferrat quand il chante Que c'est beau la vie ! C'est une vraie chanson pour toi ! Et je pense aussi à un choral de Bach qui te magnifie* ». « *Cela fait quelques jours que je te bouscule, je le sens bien à la façon dont tu te replies sur toi, dont mon dos se courbe plus douloureusement, dont mes pensées s'agitent un peu trop inutilement, ressassant toujours les mêmes choses dans un tourbillon sans fin...* ». Dialogues intimes, qui me relient à cette part de vivance qui témoigne à chaque instant que je suis vivant et que c'est tout cela que je peux offrir aussi à ceux que j'aime, qui m'entourent.

Jacques Salomé est l'auteur de

"A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même". (Ed de l'Homme).