

L'impérialisme du ressenti et parfois des sentiments.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

S'il est important de respecter son ressenti et de le considérer comme une référence possible, il me paraît souhaitable aussi d'être capable de le relativiser et surtout de renoncer à l'imposer à autrui comme devant être pour lui aussi sa référence.

Celui qui perçoit, ressent avec les ressources de son corps et résonne ou retentit, éprouve des sensations, accède à sa propre compréhension de la réalité et la perçoit avec sa sensibilité et ses références à lui, doit se garder de donner à tout ce qu'il éprouve une valeur absolue.

Quand je dis que j'ai froid et que l'autre me répond que le radiateur est à 28° et qu'il trouve lui, qu'il fait suffisamment chaud, il y a là deux ressentis différents qui n'ont pas besoin de s'opposer, mais seulement de se confronter.

Une perception différente d'une même réalité est très répandue dans les relations humaines, y compris avec des proches et entraîne souvent des heurts et des incompréhensions quand elles s'expriment en opposition et non en apposition !

Quand j'exprime que je ne me sens pas entendu, cela ne veut pas dire que l'autre n'entend rien, mais seulement que je n'ai pas senti cet accord, cette plénitude en moi, ce bien être que j'ai quand j'ai en moi la perception intime que mes mots sont bien arrivés jusqu'à l'autre, qu'ils ne sont pas tombés entre nous ou perdus ailleurs, que mon expression a été reçue dans toutes les dimensions qu'elle contenait.

Quand suite à un appel téléphonique, je dis à mon correspondant, que j'ai décroché parce que j'attends un appel important et que je ne suis pas disponible pour lui et qu'il insiste pour me demander ce qui *"ne va pas entre nous"*. Ce qui ne va pas entre nous, c'est qu'il me met mal à l'aise, puisque je ne veux pas continuer la conversation avec lui et qu'il me bloque au téléphone alors que je veux raccrocher pour laisser à nouveau la ligne disponible. Nous sommes là dans un malentendu très fréquent, celui où s'affrontent deux ressentis, dont aucun n'est acceptable... surtout par celui qui ne l'éprouve pas !

Quand cette amie à qui je demande le service d'aller chercher un de mes enfants à la gare voisine, accepte, puis me dit plus tard qu'elle s'est *"sentie exploitée"* par moi, je ne peux qu'entendre son ressenti, même s'il est aux antipodes du mien. J'avais, à travers cette demande à son égard, exprimé une marque de confiance inouïe, lui confier un de mes enfants. Ce qui n'est pas entendu comme tel. Je peux aussi entendre que le reproche exprimé autour du sentiment *"d'exploitation"* se joue dans un tout autre domaine (*avant et ailleurs que dans cette situation*), qui lui sera tu et qui est en fait l'objet d'une frustration plus grande que le fait d'aller chercher un de mes enfants à la gare !

Un des décalages le plus important se situe souvent autour du sentiment amoureux, qui nous laisse croire que notre sentiment est semblable à celui de l'autre, qui dit aussi nous aimer. Pour découvrir que nous n'avons pas les mêmes sentiments et que parfois ces deux sentiments sont si différents qu'ils vont avoir du mal à s'accorder. Nous pensons parfois que l'amour peut servir de liant entre deux ressentis différents et combler ainsi les oppositions ou les extrêmes. Nous découvrons alors douloureusement qu'un ressenti s'impose à celui qui l'éprouve et parfois même tente de s'imposer ou de vouloir remplacer celui de l'autre. *« Mais non tu ne devrais pas être triste de la disparition de ta mère, elle était malade, souffrait beaucoup, je considère qu'elle doit être soulagée maintenant de ne plus souffrir... »*. Apprendre à partager des ressentis différents, d'accepter que le ressenti de chacun appartient à celui qui l'éprouve, permet de pouvoir mieux mettre en commun cette partie souvent maltraitée de la relation, qui au delà des faits concerne les perceptions différentes que nous pouvons avoir d'une même situation, d'un même événement.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Si je m'écoutais je m'entendrais". (Ed Pocket).