

# Rencontre avec Jacques Salomé

*À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même* est le 59<sup>e</sup> livre écrit par Jacques Salomé. Cet ouvrage lui tenait tout particulièrement à cœur puisqu'il a mis près de quatre ans pour le rédiger. Alain Giraud et Jacques Salomé se sont rencontrés à Roussillon dans le Vaucluse. Un instant de rêve et de pause dans le tumulte de la vie où le psychosociologue n'hésite pas à se confier et à parler avec son cœur.



**Alain Giraud :** Pourquoi avoir choisi ce titre *À qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même* ? Est-ce un livre autobiographique ? Ce qui pourrait bien laisser entendre que vous n'êtes pas vous-même !

**Jacques Salomé :** Ce n'est pas tout à fait un livre autobiographique. Même si au cours de mon histoire et surtout au cours de mon enfance c'est vrai que je n'ai pas été toujours moi-même. La peur de faire de la peine veut dire aussi avoir peur de ne plus être aimé, d'être rejeté, d'être étiqueté ou d'être mis comme ça dans une sorte d'image qui ne nous convient pas. Chez beaucoup d'hommes ou de femmes, il y a une difficulté à prendre le risque d'être soi-même et d'être en accord avec ce que je sens et ce que je fais, entre ce que je pense et entre ce que je dis. Et ce désaccord provoque souvent des malaises et une difficulté à se faire reconnaître tel que nous sommes !

**A.G. :** Vous parlez beaucoup "d'auto-sabotage" en citant de nombreux exemples. Est-ce qu'ils ont beaucoup influencé vos réflexions et vos comportements ? D'ailleurs, à partir de 10 ans, à la suite d'une maladie osseuse grave, vous étiez, selon le spécialiste, condamné à vivre dans une chaise roulante. Vous avez fait à cette occasion une démonstration de votre capacité à ne pas vous autodétruire !

**J.S. :** Nous avons d'une part, c'est vrai, ce que j'appelle des auto-saboteurs. Qu'est-ce que c'est qu'un auto-saboteur ? C'est un comportement, une conduite, des paroles parfois qui vont déclencher justement ce que je redoute. Exemple : je suis très attaché à cette femme, j'ai peur qu'elle me quitte, alors je vais coller à elle, je vais envahir son espace, je vais harceler son intimité. Ce qui fait qu'elle va me quitter. Je vais déclencher ce que justement je redoutais. Ça c'est les auto-saboteurs. Mais dans l'exemple que vous rappelez où à 15 ans j'ai, entre guillemets, été condamné à vivre sur une chaise roulante,

c'est vrai que j'ai mis 5 ans à apprendre à marcher. Ce qui veut dire que j'ai puisé dans mes ressources. Nous avons donc des auto-saboteurs qui nous polluent, qui nous empoisonnent, qui nous violentent souvent malgré nous, mais nous avons aussi des ressources. Nous avons aussi une capacité à traverser l'adversité, à faire face à l'imprévisible de la vie, à nous confronter parfois à l'insupportable, à l'inouï que peuvent nous proposer certaines rencontres, certains événements de notre vie.

**A.G. :** Comment expliquer que vous ayez eu dès votre enfance cette attitude ? Est-ce parce que vos parents laissaient entrevoir une certaine culpabilité à la suite de cette maladie que vous en avez retiré la première leçon de vie "ne pas se laisser définir par les autres" ?

**J.S. :** Oui... c'est une leçon qui m'a beaucoup appris. Parce que je traite quelqu'un d'idiot, il ne devient pas idiot. J'apprends de cette règle de vie, de cette leçon de vie. Ne plus jamais se laisser définir par quelqu'un et non plus le corollaire, "ne plus définir les autres". Vont découler une multitude de ce que moi j'appelle des règles d'hygiène relationnel : apprendre à se définir, apprendre à se respecter, apprendre à se positionner, apprendre à s'affirmer, non pas dans "l'opposition" mais dans la "position". Apprendre la confrontation plutôt que l'affrontement. Vous voyez "ne plus se laisser définir", cela veut dire accéder à sa propre autonomie. Nous sommes, c'est vrai, dans une éducation où ce sont papa, maman, les autres, mon professeur qui nous définissent la plupart du temps. « *Mais qu'est-ce que tu es sale ! Tu as vu comment tu manges ! Qu'est-ce que tu es égoïste ! Tu ne peux pas prêter ton jouet à ton frère, à ta sœur ! Mais que tu es paresseux ! Regarde, tu traînes des heures pour faire tes devoirs !* » On est sans arrêt dans une culture de l'hétéro-définition. On est défini par les autres. Le seul critère que je donnerais au fait de se sentir adulte, c'est accepter de se définir, de ne plus se laisser définir, d'affirmer ce que je suis. Même si ça ne plaît pas aux autres ! Nous sommes pris au fond, dans deux contradictions fondamentales, deux besoins très archaïques : un besoin de s'affirmer et un besoin d'être approuvé ! Nous avons besoin d'être approuvé par "papa, maman, ma grand-mère, mon professeur, mon copain, ma blonde plus tard". Ce besoin d'être approuvé, d'avoir l'accord, l'assentiment de l'autre, c'est un besoin très ancien chez chacun d'entre nous. Mais, en même temps, il y a en nous en parallèle, un besoin de s'affirmer, de se définir. Et, je le dis clairement, besoin de s'affirmer, besoin d'être approuvé sont antinomiques, ne peuvent pas se combiner ! Si je prends le risque de m'affirmer, je vais prendre le —>

## Rencontre avec Jacques Salomé

risque de faire de la peine à l'autre, parfois de ne pas avoir l'approbation de l'autre. Quand j'ai divorcé à 33 ans, je n'ai pas eu l'approbation de ma mère. Parce que pour elle, on ne divorce pas ! Cela ne se fait pas. On fait un petit effort, on doit continuer, on doit se sacrifier, etc. C'était toutes ses valeurs à elle et je n'ai pas eu son approbation. Je lui ai fait énormément de peine parce que j'ai bousculé ses valeurs, j'ai blessé sa sensibilité, j'ai heurté ses convictions les plus profondes.

**A.G. :** La 2<sup>e</sup> leçon concerne l'expérience amoureuse. Vous dites : « *C'est la qualité de la relation qui maintient deux êtres ensemble* ». Cela voudrait-il dire que cette qualité est plus forte que l'amour ?

**J.S. :** Elle n'est pas plus importante cette qualité de la relation, mais justement il faut éviter cette collusion permanente entre sentiments et relations. Beaucoup de gens en difficulté, des parents vis-à-vis des enfants, des amoureux ou membres d'un couple pensent s'en sortir quand il y a une difficulté relationnelle en disant « *mais tu sais, je t'aime ma chérie* », « *tu sais mon chéri, tu es important pour moi* ». Les sentiments ne peuvent pas compenser les difficultés de la relation. Donc, ce que j'énonce et ce que j'ai découvert, douloureusement même dans ma vie amoureuse, c'est que ce n'est pas l'amour qui maintient deux êtres ensemble dans la durée, c'est la qualité de la relation. Il faut le dire, les amours sont périssables, vulnérables. Nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour. Je peux aimer quelqu'un à la folie et lui proposer une relation invivable. Je peux aimer ma femme. Je peux aimer mes enfants avec beaucoup, beaucoup d'amour et les violenter par des relations de type terroriste dans lesquelles je tente de contrôler leurs désirs, leurs choix de vie, leurs valeurs, etc., dans lesquelles je m'imisce dans leur intimité, dans lesquelles je vais tenter de les faire entrer dans mon propre désir, dans mes

propres choix de vie, etc. « *Si tu m'aimais, tu devrais aimer ma mère. Si tu m'aimais, tu devrais avoir envie de faire l'amour avec moi* ». On ne se rend pas compte, et je vais scandaliser beaucoup de gens en disant cela, que parfois avec beaucoup d'amour on propose des relations terroristes. C'est ce qui explique, je vous donne le chiffre, que 55% des couples aujourd'hui se séparent. Ils se séparent non pas parce qu'ils ne s'aiment plus. Ils se séparent parce qu'ils ne savent pas se proposer une relation vivante. Ils ne savent pas

se proposer une relation dans laquelle chacun va essayer de rencontrer le meilleur de lui-même pour, peut-être, rencontrer le meilleur de l'autre.

**A.G. :** L'autre leçon de vie qui nous interpelle, c'est "apprendre à un enfant à s'aimer". N'est-ce pas aujourd'hui un aspect important de l'éducation souvent sous estimé ?

**J.S. :** Tout à fait. Et cela rejoint ce que je disais précédemment. Beaucoup de parents sont en difficulté relationnelle avec leurs enfants. Ils croient s'en sortir en disant « *mais tu sais mon chéri, je t'aime, tu es la prunelle de mes yeux, je n'ai que toi au monde et je ferai tout pour toi* ». Le plus beau cadeau qu'on peut faire à un enfant, ce n'est pas tant de l'aimer que de lui apprendre à s'aimer. Comment peut-on lui apprendre à s'aimer ? En lui proposant une relation vivante, une relation dans laquelle on envoie plus de messages positifs, gratifiants, valorisants que de messages négatifs, que de messages toxiques, que de messages "caca". En lui proposant une relation dans laquelle on va dynamiser cet enfant, renforcer sa vivance, lui donner plus d'énergie, lui permettre d'avoir plus de confiance en lui, plus d'estime de soi, plus d'amour pour lui-même, et donc plus de plaisir à être dans la vie. Et si malheureusement, et c'est plus fréquemment le cas qu'on ne le croit, on lui envoie trop de messages dévalorisants, on va blesser la vivance de sa vie. Cela va être énergétivore, il va perdre de l'énergie, on va blesser son estime de soi, on va mettre des doutes dans la confiance en lui, on va l'entraîner dans le désamour de lui-même et il sera dans le déplaisir "d'être". Et si un enfant est élevé sur ces cinq bases que je viens de décrire, il ne va pas s'aimer... non, il ne pourra pas s'aimer. Je voudrais rappeler aussi que l'amour parental, contrairement à l'amour amoureux, est le seul amour qu'on donne à l'enfant pour lui permettre un jour de nous quitter. Dans l'amour amoureux, l'amour que l'on donne à l'autre est pour rester le plus longtemps possible avec lui. Dans l'amour parental, nous aimons un enfant pour lui permettre de nous quitter. Or, comment peut-il nous quitter ? En ayant justement une autonomie affective, une autonomie relationnelle, une autonomie de ressources personnelles sur lesquelles il pourra se poser pour aller à la conquête de la vie, pour construire sa propre famille, pour tracer son propre chemin de vie. Beaucoup de parents l'oublient. Vous avez vu le film *Tanguy* où vraisemblablement ils ont maintenu trop l'enfant à l'état de dépendance, ce qui fait que Tanguy ne veut plus quitter le cocon familial. Ensuite, il part en Chine reproduire le même schéma, il ne sortira pas de ça. On peut se demander quelles sont les valeurs qu'il va véhiculer, lui, pour ses propres enfants ? Oui, être adulte, qu'est-ce que ça veut dire ? Ça veut dire, être responsable de ses propres besoins. Quand je suis enfant, c'est de "papa maman" que vont dépendre mes besoins relationnels : **besoin de se dire, d'être entendu, d'être valorisé, d'être reconnu, besoin d'intimité, besoin d'avoir une influence sur mon environnement, besoin de rêver**. Je cite là les sept grands



œuvre : F. Pléplé

*L'amour parental est l'amour qu'on donne à l'enfant pour lui permettre un jour de nous quitter.*

besoins relationnels qui sont au cœur même de toute existence humaine. Au début de la vie, nous sommes dépendants du milieu familial mais, se construire, être élevé au sens noble du terme, s'élever, grandir, ce sera être capable de répondre soi-même à ses propres besoins et donc de sortir de la dépendance familiale.

**A.G. :** Vous affirmez plus loin : « *Je n'ai aucun pouvoir sur mes désirs et mes sentiments et cependant j'en suis le seul responsable* ». N'y aurait-il pas là un paradoxe ?

**J.S. :** C'est tout à fait vrai, il y a un véritable paradoxe ! On nous laisse croire, avec toute la culture sur la volonté, qu'on devrait avoir du pouvoir sur nos propres désirs, sur nos propres sentiments. Je ne peux pas me dicter d'aimer quelqu'un si je ne l'aime pas et je ne peux pas dicter à l'autre de m'aimer s'il ne m'aime plus. Cela m'a fait découvrir la vulnérabilité que j'ai, que nous avons tous en tant qu'êtres humains. Nous n'avons pas de pouvoir sur nos sentiments. J'ai du pouvoir sur la relation, c'est-à-dire je suis marié, j'aime ma femme, je tombe amoureux d'une autre femme. Je n'ai pas de pouvoir sur mes sentiments, mais j'ai du pouvoir sur la relation. Est-ce que j'ouvre une relation avec elle ? C'est tout à fait autre chose. Cela veut dire, est-ce que je crée une relation d'intimité qui va faire que je risque d'être infidèle à ma femme ? Là, j'ai du pouvoir. Mais je n'ai pas non plus de pouvoir sur mes désirs. Brassens le disait avec une chanson merveilleuse « *La bandaison papa ça ne se commande pas !* ». Si les désirs de l'autre sont en sommeil, je peux les éveiller avec quelques caresses, quelques abandons possibles... Mais s'ils ne sont plus là, je ne les éveillerais pas ! Nous n'avons pas de pouvoir ni sur les désirs de l'autre ni sur nos propres désirs. Nous en avons beaucoup sur la relation. Cela veut dire sur mon "ressenti", sur ma "capacité à". Si je suis dans une relation où l'autre n'a plus de désirs depuis dix ans (une relation de couple par exemple) je dois m'interroger : « *est-ce que je reste dans cette relation où je ne peux pas me respecter ?* » Le propre d'une relation de couple, c'est le fait qu'il puisse y avoir la possibilité d'une relation sexuelle. C'est cela qui la distingue d'ailleurs de toutes les autres relations au monde : relations professionnelles, amicales, parentales, sociales, etc. Je serais donc bien amené à traverser ce conflit : « *est-ce que je reste fidèle à l'autre en étant fidèle à moi-même ? En me marchant sur le ventre comme je le dis souvent ! Est-ce que je vais être fidèle à moi et renoncer à la relation à l'autre parce que c'est plus important, quand même, de me respecter et d'être fidèle à moi ?* »

**A.G. :** « *Je me sens responsable de ce que j'ai écrit, pas de la lecture qu'on en fait* ». Ne pourrait-on pas

**appliquer ce ressenti également à la communication verbale ?**

**J.S. :** À tout... Je suis responsable de ce que je dis. Vous êtes responsable de ce que vous entendez ! Vos auditeurs, vos lecteurs qui m'écouteront ou me liront sont responsables de ce qu'ils entendront ou de ce qu'ils liront. Cela, c'est le principe de responsabilisation. Cela veut dire qu'une relation a deux bouts. Nous sommes toujours trois dans une relation. L'autre, moi et la relation qu'il y a entre nous ! Je suis responsable de ce que je fais. L'autre est responsable de ce qu'il va faire avec ce que j'ai fait. Je l'ai illustré d'ailleurs avec cette histoire médicale quand ce médecin m'a dit : « *Salomé, vous vous en sortez bien. Vous allez pouvoir vivre sur une chaise roulante* ». C'est vrai que pour lui, à son bout de la relation, c'était un message positif qu'il m'envoyait ! Parce que les quatre copains de chambre avec qui j'ai vécu pendant quatre ans allaient terminer leur vie grabataires, dans des corsets de fer, de métal que l'on faisait à l'époque. C'est vrai que pour lui, à son bout de la relation, c'était un message positif mais à mon "bout" ce n'était pas un message positif. Donc, le principe de responsabilisation repose sur cette notion que je ne suis pas nécessairement responsable de tout ce qui m'arrive mais je suis toujours responsable de ce que j'en fais. C'est la dignité de l'homme et de la femme de découvrir que nous avons un pouvoir sur ce qui nous arrive. Ma blonde me quitte, je peux déprimer ou je peux aussi faire un travail sur moi et écouter quelle blessure archaïque a touché en moi ce départ. Qu'est-ce qui s'est réveillé ? La blessure de la trahison, de l'humiliation, de l'injustice, de l'impuissance etc. ? Par un travail sur moi, peut-être pourrais-je me reconstruire ? Et cela a été mon cas, 10 ans après notre séparation. Je l'ai remerciée de m'avoir quitté. Si elle ne m'avait pas laissé, cela ne m'aurait pas entraîné à travailler sur mes blessures et à devenir l'homme que je suis, à me réconcilier avec moi-même, avec une partie de mon histoire que j'avais laissée dans l'ombre et qui était présente sans cesse dans la relation de notre couple. C'est peut-être aussi cela qui nous a séparés car je n'avais pas fait un "travail sur moi" et que je restais dans ce double piège de la communication humaine : l'accusation de l'autre (*c'est ta faute, tu ne comprends rien, tu n'es jamais là quand je veux parler*) ou souvent l'auto-accusation (*oui, mais moi je n'ai pas fait d'études, toi tu as eu des parents qui t'aimaient, les miens ont divorcé*). **J'enseigne ceci : ni accusation, ni excuse, responsabilisation !**

**A.G. :** Tout événement est, selon vous, un adjuvant d'énergie. Pouvez-vous nous préciser votre pensée ?

**J.S. :** Tout ce qui nous arrive contient un cadeau ! Je crois que dans tout ce que nous vivons, même l'évè- ➔



nement le plus traumatique, même l'évènement le plus violent, un accident, une maladie, la mort d'un être cher, la disparition de quelqu'un auquel nous sommes attachés, contient en potentialité un ressourcement possible. C'est ce qui fait que je dis souvent « *la vie n'est qu'une succession de naissances* ». Au fond, nous passons notre vie à naître, à nous mettre au monde à travers des rencontres, des rencontres magiques, des rencontres déstabilisantes, des rencontres épanouissantes, des rencontres agressantes, parfois ! Et aussi des séparations. Trois sortes de séparations :

-Séparations nécessaires : je dois sortir du ventre de ma mère, je dois sortir de son imaginaire, je dois sortir du cocon familial pour construire ma propre vie, etc.

-Séparations imposées : quelqu'un me quitte, quelqu'un meurt, quelqu'un disparaît de ma vie.

-Séparations choisies : c'est moi qui décide de quitter ce travail, de quitter cette femme, de m'éloigner de ma famille, d'aller vivre au Québec si je trouve que la relation que j'ai aujourd'hui dans ce pays n'est pas bonne pour moi.

La vie n'est faite que d'une succession de naissances qui s'ancrent dans des rencontres et des séparations.

**A.G. :** Vous avez mis quatre ans pour écrire *À qui ferai-je de la peine si j'étais moi-même*, c'est votre 59<sup>e</sup> livre qui a été primé à Montréal. Que représente-il pour vous et qu'attendez-vous de sa publication ?

**J.S. :** J'attends, comme pour chacun de mes livres, beaucoup ! Mais je rappelle qu'un livre a toujours deux auteurs, celui qui l'écrit et celui qui le lit. Je crois que c'est un livre, je m'excuse du mot que je vais utiliser, je vais le mettre entre guillemets, "extraordinaire" dans le sens où il nous oblige, à sa lecture comme il l'a fait dans mon écriture (je croyais que j'avais quatre grands auto-saboteurs, j'ai découvert que j'en avais deux de plus qui étaient plus subtils, voilés, plus cachés, qui pourrissaient ma

vie, qui polluaient mon existence) à nous questionner. Le seul fait d'avoir écrit ce livre m'a permis de grandir d'une certaine façon. Je peux imaginer qu'il en sera de même pour les lecteurs. À travers ce livre, on ne peut pas accuser papa, maman, mon professeur, mon frère, ma sœur, ma blonde, mon brun ou mon blond. Nous sommes renvoyés à nous-même. Nous sommes confrontés à notre propre histoire. Au fond, c'est un livre, je crois, qui permettra de se réconcilier avec soi-même, avec le meilleur de soi-même ! Parce que chaque fois que l'on lâche prise sur un auto-saboteur, c'est un peu plus d'énergie qui rentre en nous, c'est un peu plus de vie, c'est un peu plus de dynamisme, c'est un peu plus de vivance et donc de plaisir d'être. Je ne crois pas à l'incarnation, ne crois pas au paradis, je crois que nous avons une seule vie. J'ai passé de nombreuses années à maltraiter la mienne. J'ai mis longtemps à me réconcilier avec mon existence. Je trouve que la vie vaut la peine d'être vécue, vaut le coup d'entrer dedans à plein bras, à plein pieds, à plein cœur. Quand j'entends autour de moi dire que la vie est difficile, ce n'est pas la vie qui est difficile, c'est nous qui la maltraitons, c'est nous qui la violentons, c'est nous qui passons à côté des innombrables miracles qu'elle contient. Ma fille qui est biologiste, me dit : « *Mais papa, je suis devant toi. Pour que je te parle et pour que tu m'écoutes, si tu savais simplement les milliards de connexions qui doivent fonctionner en même temps et qui fonctionnent* ». La vie est un miracle permanent et elle ajoute « *On devrait se mettre à genoux tous les matins et dire merci la vie, merci d'être là, merci d'être à moi* ». Oui, ce livre va nous inviter à nous réconcilier avec la vie qui est à nous !

**A.G. :** Merci Jacques Salomé...

■ PROPOS RECUEILLIS PAR **A. GIRAUD**