

## Liste et descriptif de quelques règles d'hygiène relationnelle

Jacques Salomé parle souvent de ces règles d'hygiène relationnelle. Il les cite régulièrement dans ses ouvrages. Leur nombre est variable d'un livre à l'autre selon le thème abordé. Celles qui sont présentées ici sont des règles choisies, enseignées lors des sessions de formations à la Méthode ESPERE® (document Socle commun, Institut ESPERE International, mai 2013)

### Quelques règles d'hygiène relationnelle de la Méthode ESPERE®

1. Je sors de la généralisation
2. J'apprends à passer du réactionnel au relationnel
3. Je différencie le sujet (celui qui parle) de l'objet (ce dont il me parle)
4. Je différencie la personne de son comportement
5. Je privilégie l'apposition à l'opposition
6. Je parle « de » moi « à » l'autre et non « sur l'autre »
7. J'écoute ce qui se passe « chez moi »
8. Je laisse chez l'autre ce qui lui appartient
9. Je renonce à l'approbation et je prends le risque de m'affirmer
10. Je ne mets pas dans une relation ce qui appartient à une autre
11. Je veille à nourrir la relation

novembre 18

### 1. Je sors de la généralisation

#### La relation orang-outang : « On » « On » « On »

Sur le mode de l'humour, Jacques Salomé appelle relation orang-outang une relation à base de « On » « On » « On » qui consiste à dire sans arrêt « On » au lieu de « Je ». C'est bien sûr le côté systématique de cette façon de dire qui est dénoncé. Employé ponctuellement, le « On » a parfois sa raison d'être.

Enoncer un point de vue en se réfugiant dans des formulations génériques, des généralisations en est un autre exemple courant : « Les femmes sont comme ci. Les hommes sont comme ça ! »

*« Si je reste trop dans la généralisation, dans l'abstrait ou dans l'idéologie et les bonnes intentions, je risque de développer une relation figée, en conserve, déconnectée du présent vivant [...] En généralisant, je reste dans le discours, j'évite de me rencontrer et je reste à l'abri de tout ce que je pourrais découvrir sur moi, et donc [à l'abri d'] un risque épouvantable : celui de commencer à changer » (Jacques Salomé, Mille et un chemins vers l'autre, 2002)*

## 2. J'apprends à passer du réactionnel au relationnel

**La colère, l'énervement, la violence, la bouderie ne sont pas bonnes conseillères...**

— *C'est à cette heure-là que tu arrives ? Ça fait une heure que je t'attends ! Qu'est-ce que tu as fabriqué ?*

**Le réactionnel** est un comportement-écran qui évite de ressentir ce qui est touché en nous. Quand nous sommes en colère après quelqu'un sur le mode réactionnel c'est bien souvent parce que nous ne parvenons pas à nous relier à ce que nous ressentons véritablement.

**Le relationnel**, c'est quand nous pouvons nous relier à notre ressenti et dire ce qui est touché en nous... alors l'irritation s'apaise, la colère retombe comme un soufflé au sortir du four.

— *Je t'attendais plus tôt. Je me suis fait un sang d'encre... Je suis vraiment soulagé-e de te voir arriver...*

*« Nous sommes dans la plupart des échanges au quotidien, essentiellement réactifs : en position de contre ou de soumission. Ce qui entraîne le plus fréquemment une amplification des malentendus et un renforcement des rapports de force. Peu d'entre nous utilisent le relationnel au sens fort du terme : mettre en relation, avec la possibilité de relier, de prolonger ou de confirmer ce qui se passe entre l'autre et moi, d'ajouter mes idées aux siennes, de prolonger ou de critiquer ce qui se passe.*

*Rappelons qu'être en relation signifie à la fois se relier à une personne, à un lieu, à un événement et aussi se relier à soi-même dans le sens d'une plus grande unité, d'une cohérence interne.*

*Autrement dit, dans tout échange j'ai la possibilité de passer du réactionnel au relationnel ou... d'en rester au réactionnel et même de l'amplifier. » (Jacques Salomé, T'es toi quand tu parles, 1990)*

« [...] (réagir n'est pas agir) [...]. La réaction est un comportement-écran qui cache l'émotion réelle. » (Jacques Salomé et Sylvie Galland, *Si je m'écoutais je m'entendrais*, 1990)

« La colère, la violence, la bouderie sont des conduites-écran pour ne pas entendre ce qui a été touché en [nous] par la conduite ou les paroles de l'autre. Pour passer du réactionnel au relationnel, il suffit parfois de pouvoir dire son ressenti... ou d'inviter l'autre à exprimer le sien. » (Jacques Salomé, *Mille et un chemins vers l'autre*, 2002)

« Savoir que toute relation intime va réveiller ou remettre au jour l'enfant qui est en nous. C'est ainsi qu'à la table conjugale, dans la voiture qui descend vers le midi des vacances ou dans le lit, nous sommes parfois un adulte et parfois un enfant blessé, humilié, apeuré ou encore terrorisé par le réveil de son passé. Nous devons accepter en nous la présence de cet enfant, apprendre à l'entendre, à lui faire une place à certains moments de la vie de couple sans le juger ou le rejeter. L'attitude à privilégier pour établir une relation saine viable, c'est de ne pas alimenter le réactionnel qui surgit parfois chez l'autre ou... chez nous. » (Jacques Salomé, *Voyage aux pays de l'amour*, 2013)

« Quand nous savons passer du réactionnel au relationnel, nous commençons alors à nous réconcilier avec nous-mêmes. Et si en plus, nous pouvons entendre ce qui est réveillé, réactivé ou remis à jour en nous, par l'attitude, le comportement de l'autre, alors là, nous allons grandir beaucoup. » (Jacques Salomé, *La vie à chaque instant*, 2012)

### 3. Je différencie le sujet (celui qui parle) de l'objet (ce dont il me parle)

**C'est celle ou celui qui parle... qui a quelque chose à dire.... quel que soit le support qu'il utilise pour se dire...**

Dans un relationnel de partage et de rencontre le sujet qui parle est plus important que ce dont il parle (l'objet de son discours)

Lorsque quelqu'un nous parle nous avons pour habitude de porter notre attention sur le contenu de son discours.

- Ma cheffe/mon chef m'a encore pris la tête aujourd'hui... J'en ai marre de ses remarques !
- Depuis le temps que tu m'en parles, qu'est-ce que tu attends pour changer de boulot !

Variante possible en nous intéressant à la personne qui nous parle :

- Ma cheffe/mon chef m'a encore pris la tête aujourd'hui... J'en ai marre de ses remarques !

— J'entends que tu es énervé·e après ta cheffe/ton chef. Est-ce que tu voudrais me parler de ce qui t'a pris la tête ? De ce que tu ressens là, maintenant, en me parlant ?

*« Recourir et mettre en application une règle d'hygiène relationnelle simple : ne pas confondre le sujet et l'objet, c'est-à-dire celui qui parle et ce dont il parle. » (Jacques Salomé, Minuscules aperçus sur la difficulté d'enseigner, 2004)*

*« Vous pouvez entendre celui qui parle, celui qui est devant vous. C'est lui votre interlocuteur, c'est lui le sujet. Ce dont il parle est l'objet de l'échange. [...] Nous sommes dans une culture où l'on s'intéresse plus souvent à l'objet... qu'au sujet ! » (Jacques Salomé, T'es toi quand tu parles, 1990)*

*« Je différencie sujet et objet.*

*Le sujet c'est la personne qui parle, qui s'exprime, qui tente de se dire, l'objet est ce dont la personne parle.*

*Je ne confonds pas celui qui parle avec ce dont il parle. Je centre mon écoute sur celui qui s'exprime (sujet) » (Jacques Salomé, Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE, 1997)*

*« Dans tout échange le sujet (celui qui parle) est prioritaire sur l'objet (ce dont il parle).*

*Je me décentre « de « l'objet » ou du « contenu » pour mieux entendre le sujet...*

*« Je (sujet) n'aime pas l'école (objet) »*

*« Plus je pourrai écouter ce que l'enfant n'aime pas dans l'école, plus je pourrai accéder à ce qui est touché en lui, plus je pourrai entendre ce qui est réactivé, et plus je serai dans un relationnel de partage. » (Jacques Salomé, Heureux qui communique, 1993)*

*« Quand une personne s'exprime, je ne dois pas oublier que c'est le sujet (celui qui parle) qui est important, plus que « l'objet », ou le support dont elle parle.*

*Si je veux rencontrer vraiment la personne, c'est sur elle que je dois centrer mon écoute. » (Jacques Salomé, Mille et un chemins vers l'autre, 2002)*

#### 4. Je différencie la personne de son comportement

**Je ne veux pas être réduit·e à mon comportement (à mes difficultés, à mes réactions, à ma maladie, à mes résultats scolaires etc...) J'attends d'être vu·e et considéré·e dans la globalité de ce que je suis.**

Je peux plus facilement accepter des critiques ou des remarques lorsqu'elles portent sur ce que j'ai fait ou pas fait, dit ou pas dit, plutôt que sur la personne que je suis.

« Quand je confonds l'autre et son comportement ou son fonctionnement, je prends le risque de ne jamais le rencontrer. » (Jacques Salomé, dans Découvrir la communication relationnelle dès l'enfance, Katleen Gerlandt, 2002)

Je ne confonds pas « la personne et son comportement, et je différencie mieux ce qui est exprimé à un moment donné par celui qui est devant moi, de la totalité de ce qu'il est. » (Manuel de survie dans le monde du travail, 2010)

« [pratiquer] une écoute centrée au présent, sur celui ou celle qui est là devant nous, pour mieux différencier la personne, en ne la confondant pas avec son comportement, ses difficultés ou ses réactions. » (Jacques Salomé, La ferveur de vivre, 2012)

« Je ne dois pas confondre la personne qui me parle avec son comportement. Ce qui me permet de me positionner ainsi : « Ce n'est pas toi que je mets en cause, c'est ce que tu as fait, pas fait, dit ou pas dit. » Jacques Salomé, J'ai encore quelques certitudes, 2015)

Variante :

Je différencie la personne de sa maladie, de son alcoolisme, de sa violence, je différencie l'enfant de ses résultats scolaires etc.

## 5. Je privilégie l'apposition à l'opposition

**Entre apposition et opposition une seule lettre de différence qui fait toute la différence.**

Communiquer c'est mettre en commun des points de vue, des attentes, des besoins parfois semblables ou proches mais souvent différents, opposés, contradictoires voire antinomiques et inconciliables. Toute la question est de savoir comment permettre et favoriser cette mise en commun ? Comment faire pour qu'elle ne tourne pas à l'affrontement, à la bagarre, au rapport de force et qu'elle reste une confrontation de points de vue inscrite dans un échange ?

**Dans l'apposition** les deux points de vue cohabitent, ils sont mis côte à côte et coexistent :  $1 + 1 = 2$

**Dans l'opposition** l'un des points de vue cherche à s'imposer et à rejeter ou éliminer l'autre point de vue, en le dénigrant, en le niant - beaucoup de moyens sont utilisés en pareil cas... Le 2 se réduit au 1 :  $1 + 1 = 1$

« Dialoguer en Apposition plutôt qu'en Opposition c'est mettre son point de vue à côté de celui de l'autre et non... sur celui de l'autre [...]

La mise en commun oscillera souvent entre

– une dynamique d'opposition, d'affirmation, en cherchant à convaincre

- *ou bien une dynamique d'apposition en cherchant à mettre son point de vue à côté de celui de l'autre. Ce ne sera pas la recherche d'accord à tout prix, mais la création d'un temps d'échange, de partage.* » (Jacques Salomé, *Relation d'aide et formation à l'entretien*, 1986)

*« Nous pouvons tenter d'échanger en termes d'apposition plutôt qu'en termes d'opposition.*

*Apposer, ce serait mettre mon point de vue à côté de celui de l'autre. Opposer, c'est l'ériger contre le sien [...]*

*Je propose « une mise en mots sur ce que j'ai vu, vécu, plutôt qu'une mise en cause de la personne ou des événements. [...] Chacun des protagonistes reste entier dans ce qu'il est. Je sors de l'opposition pour entrer dans « l'apposition » et je crée « la confrontation plutôt que la soumission ou l'affrontement. » (Jacques Salomé, *T'es toi quand tu parles*, 1991)*

## 6. Je parle « de » moi « à » l'autre et non « sur » l'autre

### De la relation Klaxon (Tu Tu Tu) au message « Je » personnalisé.

La relation Klaxon définit – avec humour toujours – cette façon que nous avons de parler sans arrêt « sur » l'autre en commençant nos phrases par des Tu à répétition lorsque nous nous adressons à lui :

- Tu te fiches de moi ! Tu m'énerves ! File dans ta chambre !

Dans la même situation, si j'ai appris à parler de moi je vais plutôt dire :

- J'ai vraiment du mal à te voir rigoler quand je te parle... Je suis agacé-e par ton comportement. Je te demande d'aller dans ta chambre !

#### « L'abus du « Tu »

Pourrions-nous tenter de parler à l'autre  
En osant un « JE » personnalisé exprimant  
Un ressenti, une demande, un désir, une pensée  
Sans l'imposer, simplement pour en témoigner. »



Ce petit texte, comme les dessins (ainsi que les suivants) qui sont publiés ici sont extraits du livre de Katleen Geerlandt, enseignante, dans *Découvrir la communication relationnelle dès l'enfance*, 2002.

*« La technique du « message JE », préconisée par Thomas GORDON<sup>1</sup>, psychologue américain, [offre...] un mode de communication tout à fait efficient. Utilisée par lui, avec les enfants, cette technique [peut] s'étendre aux autres formes d'échanges avec autrui, aussi bien dans le cadre de la vie intime, que dans la vie professionnelle ou sociale.*

<sup>1</sup> La méthode GORDON expérimentée et vécue, Dr Thomas GORDON, Ed. Belfond, 352 p.

Liste et descriptif de quelques règles d'hygiène relationnelles, Maryse Legrand novembre 18

Délivrer un « message JE », c'est retrouver le contact avec nos propres sentiments pour pouvoir verbaliser clairement nos demandes affectives.

Un bon « message JE », n'a pas besoin de recourir à des formules compliquées. Par exemple, si vous trouvez, un soir de particulière lassitude, que tout le monde, dans votre chère petite famille, profite abusivement de votre incommensurable amour, ne dites pas

« Décidément, je suis la reine des poires, ça suffit comme ça ».

Ces propos ne reflètent nullement vos sentiments. Ils ne touchent donc pas les autres et ne les dérangent guère dans leur comportement.

Voici par exemple, comment s'articule le type de phrases « message JE » dont nous parle le Dr GORDON :

« Quand vous me laissez tout faire sans prendre votre part de travail, je me sens complètement découragée et le résultat c'est que je n'ai plus le cœur à rien ».

Ici, le « message JE » est efficace, parce que complet et qu'il comporte trois temps [...] :

1. Description du comportement inacceptable des autres. (Quand vous me laissez tout faire... »)
2. Le sentiment vécu par vous. (« je me sens complètement découragée... »)
3. La conséquence sur votre affectivité, c'est-à-dire l'effet tangible et vécu par vous. (« le résultat, c'est que je n'ai plus le cœur à rien... »)

[...] Ainsi, nous pouvons apprendre à éviter de parler sur l'autre pour parler de nous-mêmes. » (Jacques Salomé, Relation d'aide et formation à l'entretien, 1986)

« Je peux [...] apprendre le plus difficile, c'est-à-dire parler de moi, et non pas sur moi.

En témoignant de ce que j'éprouve, de ce que je ressens ou de ce que je vis, je me signifie et je commence à exister comme sujet, face à l'autre [...]

Je peux parler de moi, témoigner ou me dire.

Utiliser le je personnalisé.

Énoncer mon propre point de vue ou mon ressenti. » (Jacques Salomé, Mille et un chemins vers l'autre, 2002)

« Je ne parle plus sur l'autre (relation klaxon à base de tu, tu, tu...) mais à l'autre à partir de ce que j'éprouve, ressens, pense ou projette de faire. » (Jacques Salomé, T'es toi quand tu parles, 1990)

## « Il m'appartient de bien utiliser le « JE »

« Je » c'est moi !

Et moi je sais pour moi

« On » c'est qui ?

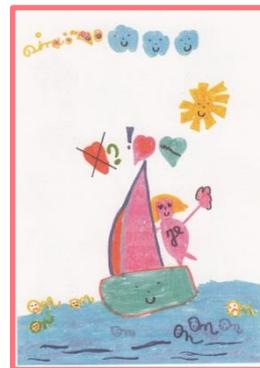
Je ne sais rien de lui

C'est toi ou c'est lui ?

Pas de réponse à ma question ?

Une seule solution, tous sur le pont

Pour jeter les « on »



## 7. J'écoute ce qui se passe « chez moi »

**Chacun a son propre thermostat émotionnel. Ce qu'il ressent lui appartient en propre et ne peut pas être contesté.**

— J'ai froid !

— Mais pourtant le thermostat est à 19 ! Tu sais bien qu'il faut faire des économies d'énergie !

— J'entends que le thermostat est à 19, que je suis censé.e avoir suffisamment chaud et qu'il faut faire des économies d'énergie, n'empêche que ce soir, j'ai froid !

— Tu n'as qu'à mettre un pull plus chaud !

— Je voulais juste te dire ce que je ressens !

C'est déjà vrai pour les sensations et les perceptions physiques, c'est aussi valable pour toute forme de ressenti émotionnel ou affectif...

*« [...] s'il existe une règle d'hygiène relationnelle qui devrait être respectée, c'est bien celle-ci : le ressenti, les sentiments, appartiennent à ceux qui les éprouvent, même quand ils apparaissent déplacés, excessifs ou déformés. » (Jacques Salomé, Vivre avec les autres, 2002)*

*« Quand j'écoute mon ressenti actuel ou le retentissement qui s'agite en moi, je peux entendre mes émotions, mes violences, mes bouderies, mes tristesses, mes colères, comme les langages de l'indicible ou du non-dit [...]*

*Je n'ai pas à rendre l'autre, quoi qu'il ait dit ou fait, responsable de ce que je ressens. Ce que je ressens m'appartient, mon ressenti découle de ce qui a été touché en moi par rapport à un point positif ou négatif de mon histoire, ou en relation avec une situation inachevée de ma vie [...]*

*Quand je peux reconnaître mes propres sentiments comme étant les miens... cela évite de les nier ou de les projeter (attribuer à) sur l'autre. » (Jacques*

*Salomé, dans Découvrir la communication relationnelle dès l'enfance, Katleen Gerlandt, 2002)*

*« J'écoute mes peurs, car elles cachent des désirs. J'écoute et j'apprends ainsi à reconnaître mes désirs. J'écoute mes émotions pour pouvoir entendre ce qui est touché en moi. » (Jacques Salomé, Une vie à se dire, 1998)*

*« Si je n'arrive pas à me définir en fonction de mes sentiments, de mes ressentis profonds ou de mes propres choix de vie, je risque de me laisser définir par l'autre et de ne plus me supporter. » (Jacques Salomé, A qui ferai-je de la peine si j'étais moi-même ? 2008)*

## **8. Je laisse chez l'autre ce qui lui appartient**

### **Les messages « cadeaux » et les messages « caca »**

Les formulations employées pour qualifier les deux types de messages que nous recevons (« cadeaux » et « caca ») peuvent prêter à sourire ou à réagir. Elles sont immédiatement parlantes dans leur sens métaphorique. De même, parler de « pollutions » dans les relations peut paraître fort ou exagéré ou mériter quelque intérêt et attention.

*« Je peux confirmer sans me les approprier, les remarques ou les points de vue de l'autre sur moi... et les laisser chez lui. » (Jacques Salomé dans Découvrir la communication relationnelle dès l'enfance, Katleen Gerlandt, 2002)*

*« Je suis vigilant à ne pas polluer mes relations. [...] Je laisse chez l'autre ou je rends à l'autre ce que je ressens comme « pas bon » pour moi. » (Jacques Salomé, Heureux qui communique, 1993)*

*« [...] il est important de conscientiser qu'il nous vient d'autrui deux types de messages.*

*Les messages positifs ou messages « cadeaux » à base de valorisations, de gratifications, de soutien ou de confirmation de soi.*

*Les messages négatifs ou messages « caca » à base de refus, de rejets, de dévalorisation, de disqualifications ou d'accusations et de reproches.*

*Il m'appartient d'apprendre à recevoir, à garder ou à amplifier les premiers et à restituer les seconds à celui qui me les a envoyés [...]*

*J'entends la parole [de l'autre] comme étant la sienne. Et je ne pratique pas l'appropriation ou la dynamique de l'éponge, je fais l'économie de me blesser avec ce qui lui appartient. » (Jacques Salomé, Minuscules aperçus sur la difficulté de soigner, 2004)*

*« J'utilise la confirmation sans pratiquer l'appropriation : je laisse chez l'autre ses sentiments, son point de vue, son opinion. Je ne m'empare pas de la parole*

*sur moi pour me faire souffrir avec. » (Jacques Salomé, Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE, 1997)*

*« En différenciant ce qui me vient de l'autre de ce que je ressens je peux laisser à l'autre son point de vue, son opinion, ses croyances, sans avoir besoin de m'en défendre ou de les combattre. » (Jacques Salomé, Mille et un chemins vers l'autre, 2002)*

Voir > Découvrir des concepts > Messages cadeaux, messages toxiques. Impact sur l'énergie, l'estime de soi, la confiance en soi et la vivance.

## **9. Je renonce à l'approbation et je prends le risque de m'affirmer**

### **Développer son autonomie relationnelle et sa liberté d'être. Devenir adulte d'une certaine manière... dans ses relations.**

Le plus important et souvent le plus difficile n'est pas tant de s'affirmer que de renoncer à l'approbation de l'autre (dérivée du besoin d'être aimé, de plaire, de faire plaisir *versus* peur de déplaire, de décevoir etc.) Quand on peut déjà renoncer ou mettre en sourdine le besoin d'être approuvé, le besoin de s'affirmer peut tranquillement prendre la place à laquelle il aspire chez tout un chacun.

*« Deux [...] besoins fondamentaux vont [...] entrer en concurrence dans les relations sociales proches :*

- le besoin d'affirmation ;*
- le besoin d'approbation.*

*Ces deux besoins sont contradictoire, se combattent, voire s'annulent dans de nombreuses communications [...]*

*Est-ce que je peux prendre le risque de m'affirmer, et donc de renoncer à la recherche d'approbation, si importante dans les relations personnelles [...] si importante aussi dans les relations professionnelles [...]*

*Est-ce que je peux affronter mes peurs de déplaire, de ne plus être aimé, d'être jugé ou rejeté si je tente de créer des relations de confrontations et d'influences mutuelles ? » (Jacques Salomé, T'es toi quand tu parles, 1990)*

*« Je développe ma maturité et contribue à mon autonomie, quand je sais m'affirmer, sans chercher à obtenir l'approbation de l'autre [...]*

*Devenir autonome et d'une certaine façon adulte, c'est prendre le risque de s'affirmer en renonçant à l'approbation de ceux qui prétendent nous aimer [...]*

*Si mon besoin d'approbation est plus fort que mon besoin d'affirmation, j'aurai du mal à accéder à l'autonomie, à un positionnement de vie personnalisé [...]*

*Se positionner, c'est prendre le risque de s'affirmer en énonçant des désirs propres, un point de vue original, des projets personnels, des idées semblables ou*

*différentes. Et, dans ce dernier cas, il sera nécessaire de renoncer à l'approbation de l'autre, voire parfois savoir prendre le risque de le contrarier ou de le décevoir. Besoin d'affirmation et besoin d'approbation sont contradictoires et peuvent entraîner des paralysies et des blocages relationnels. » (Jacques Salomé, Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE, 1997)*

## **10. Je ne mets pas dans une relation ce qui appartient à une autre**

**« Je n'ai pas envie de me confier si je n'ai pas acquis la garantie et la sécurité que ce que j'ai à dire reste chez la personne à qui j'ai fait une confiance ».**

« Si je sais que ce que j'ai à dire risque d'être répété à la cantonade, je préfère le garder pour moi... à moins que je cherche à le faire savoir d'une manière ou d'une autre... »

Plus une relation est importante, significative voire précieuse plus elle a besoin d'intimité et d'unicité, ce qui ne veut pas dire d'exclusivité. Elle sera p(réservée) et source de confiance si ce qui se passe et se dit dans cette relation n'appartient qu'aux deux personnes concernées (ou aux membres d'un groupe donné).

*« Ne jamais mettre dans une relation ce qui appartient ou dépend d'une autre relation [...]*

*Puis-je accepter de me limiter à ne parler que de ce qui se passe dans une relation donnée, entre l'autre et moi, et non de ce qui se passe entre cette personne et une autre ? Si mon interlocuteur insiste et a besoin de témoigner de ce qui se passe, je peux l'écouter quand il me parle de son vécu personnel, en le recentrant chaque fois : « c'est vous qui êtes devant moi, je vous écoute, vous... »*

*La seule exception à cette règle : la relation thérapeutique dans laquelle je serai amené à parler aussi des personnes significatives de ma vie. » (Jacques Salomé, Mille et un chemins vers l'autre, 2002)*

*« Je n'entretiens pas la communication indirecte. Si quelqu'un me parle d'un autre, je me centre sur celui qui me parle, sur son vécu, ses émotions, son point de vue. Je reste au contact de la personne qui me parle... d'elle. » (Jacques Salomé, Minuscules aperçus sur la difficulté de soigner, 2004)*

*« Il est possible de dire (exemple dans une relation de couple) : « [...] Je n'entre pas en matière sur ton questionnement, il ne concerne pas notre relation. Si par contre, tu veux me parler de ce qui se passe entre toi et moi, cela est possible. Si tu veux me parler de toi, si tu veux me dire que tu es inquiet, angoissé, que tu as peur que notre relation soit menacée ou que tu soupçonnes que quelqu'un prenne trop d'importance pour moi, là je peux t'écouter. Si tu me parles de toi, j'écoute, et j'entre en matière. Mais si tu veux*

*me parler – ou me faire parler – de ce qui se passe dans cette autre relation qui serait censée se dérouler ailleurs, je n'entre pas en matière. » (Jacques Salomé, Passeur de vies, 2000)*

*« Veillez à ne jamais mettre dans une relation ce qui appartient ou dépend d'une autre relation. Si un lien est précieux, il a besoin d'unicité. Veillez à le protéger au cœur même de votre propre intimité. » (Jacques Salomé, La vie à chaque instant, 2012)*

*« Quand je respecte mon besoin d'intimité et celui de l'autre, je deviens plus congruent, c'est-à-dire en accord avec moi-même. » (Jacques Salomé, dans Découvrir la communication relationnelle dès l'enfance, Katleen Gerlandt, 2002)*

## **II. Je veille à nourrir la relation**

### **Comment favoriser des échanges vivants et des relations en santé ?**

Nous savons entretenir nos biens matériels pour qu'ils durent, nous avons appris à prendre soin de notre santé dans l'espoir de vivre longtemps, nous sommes soucieux de faire fructifier notre argent mais que faisons-nous pour entretenir nos relations au fil du temps et du quotidien, pour les cultiver, les vivifier, les rendre vivantes (pas seulement viables ou vivables) et sources de croissance mutuelle ?

*« Une relation vivante s'entretient, se nourrit, se doit d'être protégée. » (Jacques Salomé, Pour ne plus vivre sur la planète TAIRE, 1997)*

*« J'ai appris [...] qu'une relation, pour relier, agrandir et favoriser une croissance mutuelle, doit être nourrie, respectée et valorisée. » (Jacques Salomé, Minuscules aperçus sur la difficulté de soigner, 2004)*

*« Les malentendus, les pièges de l'incommunication sont nombreux, il ne sera pas possible de les éviter tous, mais nous pouvons éviter de les entretenir quand nous les rencontrons ou quand nous les pratiquons par erreur. » (Jacques Salomé, Oser travailler heureux, 2000)*

*« Si une relation est vivante, si nous souhaitons qu'elle dure, qu'elle s'inscrive dans le temps, il convient de la nourrir par des messages positifs, par l'expression sans ambiguïté de nos ressentis mutuels, par un positionnement qui permet à l'autre de mieux se positionner, de mieux se définir.*

*Dans mes relations intimes comme dans mes relations sociales et professionnelles j'ai toujours le choix entre deux alternatives dont les dynamiques sont :*

- *dénonciation (plaintes, accusations, reproches, déni de l'autre ou encore culpabilisation...)*
- *affirmation (confirmation, demande directe, témoignage de mon ressenti face à l'autre)*

*Sachant que la première va maltraiter et parfois même empoisonner la relation, tandis que la deuxième favorise des échanges plus vivants, des relations en santé, quelle est ma tendance actuelle ou favorite ? » (Jacques Salomé, Mille et un chemins vers l'autre, 2002)*

### « Nourrir une relation

Un tuyau tout rond montre une relation  
 Avec un conduit de moi jusqu'à lui  
 Et un autre là, de lui jusqu'à moi  
 Comment l'entretenir et bien la nourrir,  
 Comment éviter de la maltraiter ?  
 Dire mes attentes, oser des demandes  
 Dire mes limites, voir le positif  
 Toujours confirmer ce que j'entends  
 Avant d'exprimer ce que je pense ou je sens.  
 Renoncer aux plaintes, aux ressentiments  
 Aux accusations et même aux jugements  
 Ne pas accepter, ne pas prendre chez moi »

