

« Communiquer suppose aussi des silences, non pour se taire, mais pour laisser un espace à la rencontre des mots . »

Jacques Salomé – T'es toi quand tu parles

Edito Mars 2019

Dire, écouter .. S'ouvrir à l'autre !

Vaste sujet par ces temps où les outils techniques font tant de prouesses et nous offrent tant de facilités pour échanger avec le monde entier, à tous moments. Rapidité, efficacité, vitesse de réaction l'emportent souvent sur une écoute attentive et le choix des mots. La relation directe, les regards qui se croisent, les sourires complices comme les désaccords à nommer, s'évitent ainsi.



Alors quelques constats sur deux façons d'être qui parfois s'opposent au lieu de se compléter. **Deux façons de faire qui peuvent mettre la relation en péril.** Regardons de plus près, reconnaissons-nous dans nos habitudes et prenons la mesure de leurs conséquences, pour choisir alors de continuer ainsi, ou de faire évoluer nos actes.



Il y a ceux d'entre-nous qui aisément parlent d'eux, de leur vie, des événements, des relations, se dévoilent. Ils aiment à raconter, à se raconter. Le temps leur appartient, la parole est prise dès qu'elle est donnée, voire avant. Ils ont pourtant le sentiment de communiquer. Il leur semble naturel d'être invités par cet autre qui est en cet instant, à leur écoute. Sans doute croient-ils que chacun agit ainsi, et que si l'autre n'interrompt pas ce récit, c'est que cela lui convient. Peut-être ! Ou pas ? Que toute question qui inviterait cet autre à prendre la parole serait en soi une contrainte, une intrusion. Oui ! Ou ..? Et, cette façon de faire pourrait-elle être vécue comme un envahissement, créer des déséquilibres, des frustrations, des agacements, des rancœurs, qui finiraient par casser le lien ?



Il y a ceux qui écoutent, longuement et accompagnent les paroles, les récits de signes d'intérêt, de questions et de pistes, mais qui se taisent sur eux-mêmes et leurs vécus. Ils attendent ! Leur vision de la relation serait donc que la parole sur soi demande une invitation à ce récit, un geste, un mot qui signe le recentrage de l'échange sur eux, et qui les autorise alors à nommer et partager ? L'espoir d'une porte qui s'ouvre afin de s'autoriser à entrer ? L'évitement de l'intrusion donc pour eux aussi. Le souci de ne pas envahir avec leur vie, au risque de n'être qu'une oreille bienveillante, souvent très appréciée, ce qui, un jour, créera la frustration, les agacements, les rancœurs, et cassera le lien... aussi ?

Bien sûr **ces deux façons d'Être au monde plongent leurs racines dans notre histoire**, notre parcours. Nous avons modélisé ou réagi à l'inverse de nos modèles. Mais alors, avons-nous alors le droit de nous raconter, de dire, d'avoir un avis ?

- **Oui ?** Donc nous faisons perdurer cette évidence dans une redite permanente. Ou, à l'inverse, nous avons trouvé cela injuste, et laissons la place à l'autre, dans un ajustement inadapté pour l'adulte que nous sommes devenus .
- **Non ?** Donc nous réitérons notre rôle d'écouter et d'observateur silencieux. Ou, au contraire, nous prenons ce qui nous est dû, sans la conscience de ce qui se joue alors, dans un ajustement tout aussi décalé à la réalité présente.

Il ne s'agit pas ici de juger cela. Juste d'observer, d'analyser, pour choisir ensuite ce que nous voulons.

- Se raconter donne une place spécifique, et se dire fait exister, dans la plainte ou dans la satisfaction.
- Pourtant parler de soi sans manifester de l'intérêt à l'autre, met de la distance et génère des éloignements.
- Ecouter donne une place particulière, offre un sens, une utilité, une raison d'Être.
- Mais écouter sans se dévoiler rend l'autre responsable du malaise, génère des incompréhensions voire des conflits.

Regardons en quoi cela a pu jouer dans nos relations et éclaire des situations jusque là mystérieuses. **Chacun a sa part de responsabilité.** Celle de dire sans envahir, celle de proposer sans intruser, au nom de la relation, du respect de soi et de l'autre !

Ensuite, il nous appartient de nommer clairement, nos constats, plaisirs et malaises, nos souhaits. **Chaque partie est libre de prendre en compte** – ou pas - les mots posés. Rien de plus douloureux que les « je suis ainsi »!. Si ce n'est la répétition consciente de ces attitudes.. **Il nous faut être deux, courageux, volontaires, attentifs et attentionnés** pour que la relation devienne nourrissante et satisfaisante. Les actes devront suivre la reconnaissance des ressentis de chacun, avec des ratages, mais toujours avec la volonté de se rencontrer vraiment, de **donner priorité au lien, à la relation, à la construction de l'attachement.**

MC

