

Vivre avec soi

Du même auteur  
*aux Éditions J'ai lu*

Papa, maman, écoutez-moi vraiment , *J'ai lu* 7112

Apprivoiser la tendresse , *J'ai lu* 7134

# JACQUES SALOMÉ

Vivre avec soi

Chaque jour... la vie



Bien-être

© Les Éditions de l'Homme,  
une division du Groupe Livre Quebecor Média inc., 2003

*Être son propre destin,  
pour aboutir aux sources de soi.*



J'ai mis longtemps à comprendre cette évidence que la personne avec laquelle je passais l'essentiel de ma vie était... moi-même. Et encore plus de temps à découvrir que je ne m'occupais pas beaucoup de moi, que je ne m'accordais pas beaucoup d'attention, que j'étais peu prévenant envers ma propre personne. Ce qui était un paradoxe, puisque j'étais censé, au travers de mon travail de formateur, m'occuper des autres, les accompagner et éventuellement les soutenir dans leurs démarches de changement.

Établir une bonne relation avec soi, se respecter, être congruent c'est-à-dire veiller à ce qu'il y ait un accord entre ce que je pense et ce que je fais, entre ce que je sens et ce que je dis, me semblent être de bonnes prémisses pour devenir un bon compagnon pour soi.

Dans les textes qui suivent et qui appartiennent à la série de *Chaque jour... la vie*, comme *Vivre avec les autres* et *Vivre avec les miens*<sup>1</sup>, j'ai tenté de donner quelques repères qui me paraissent indispensables pour poursuivre l'interrogation sur soi-même, dépasser ses aveuglements et se montrer vigilant vis-à-vis de ses errances. Il s'agit de propositions ouvertes semblables à des chemins, à des pistes, et comportant des relais, propres à nous rappeler que c'est avec le meilleur de nous que nous pouvons rencontrer le meilleur de l'autre.

---

1. À paraître aux Éditions J'ai Lu (N.d.É).



## **Intériorité**

*Dans l'éloignement et le silence tout bouge. J'ai profité de ce mouvement pour aller à ma rencontre.*

## Peurs et désirs

Nous mettons souvent longtemps à le découvrir : derrière toute peur existe un désir. Cette affirmation un peu péremptoire et simpliste risque d'en troubler plus d'un ! Pourtant, si nous prenons le temps d'écouter ce qui se cache derrière la plupart de nos peurs, nous entendons que beaucoup de désirs sont à l'œuvre en nous, qui n'osent s'exprimer directement, se manifester clairement ni s'énoncer comme ils le devraient.

Si j'ai peur d'avoir un cancer, il est vraisemblable que je désire que mon corps n'en produise pas un ! Si j'ai peur que ma bien-aimée ne m'aime plus, c'est certainement que je souhaite qu'elle continue de m'aimer. Si je redoute d'être mis à la porte de mon emploi, c'est sans doute que je tiens à le garder.

Ces quelques exemples suffisent à montrer que reconnaître et exprimer son désir est plus dynamique que de se laisser enfermer par ses peurs, de les ruminer ou de les imposer en permanence à son entourage proche !

Il existe aussi des peurs « à tiroirs ». Des peurs qui ne sont que le masque d'autres peurs et donc de désirs plus archaïques, plus diffus ou plus contradictoires, plus difficiles à circonscrire et à reconnaître. Ainsi, la peur du noir. Ce n'est pas le noir qui effraie, mais ce que nous imaginons qui pourrait surgir du noir. Chez certains enfants, la peur du noir peut cacher le désir de dormir dans la chambre des

parents et de se mettre « justement entre les deux ! » ou celui « d'avoir maman toute à moi quand papa n'est pas là... »

La peur des voleurs, chez des adolescentes, peut être liée à la crainte d'une intrusion intime, et masquer un désir plus difficile à reconnaître, celui d'une rencontre amoureuse bienveillante, non menaçante.

Il appartient à chacun d'écouter et d'entendre le désir qui existe derrière chaque peur et d'oser le respecter...

**Quand l'un ne peut s'ajuster  
aux désirs de l'autre, il peut éventuellement  
s'ajuster à ses propres possibles.**

## **Le besoin naît avant le désir...**

Dans l'ordre des priorités, le besoin précède le désir. De la satisfaction de nos besoins fondamentaux – nourriture, chaleur, protection – dépend avant tout notre survie. L'urgence primordiale, pour chacun de nous, réside dans la réponse appropriée, adaptée à nos besoins vitaux. Et nous y consacrons beaucoup de temps. Vient ensuite le désir qui s'éveille très vite quand les exigences imposées par la survie sont apaisées.

Le désir surgit du manque, du vide, de l'absence et, plus tard, de l'attirance, d'un mouvement qui nous pousse, nous conduit et parfois nous guide vers l'autre. Vers un autre qui a ce que nous n'avons pas, qui resplendit d'une lumière qui nous illumine, qui résonne d'une vibration s'accordant à la nôtre. Le désir est un élan qui cherche à retrouver une énergie perdue. Il est une implosion avant d'être une explosion. Sans désir, nous sommes semblables à des morts vivants : « Quand je fis cette dépression qui a duré deux ans, j'étais immobile intérieurement, sans désir, sans pulsation, inerte, dépossédée de toute envie », racontait cette femme qui a depuis longtemps traversé cette phase, et se présente aujourd'hui non seulement comme désirable, mais surtout comme désirante.

Parfois, à l'image de nos besoins qui se satisfont dans l'urgence, nos désirs s'imposent à nous avec une force quasi totalitaire, ravageant tout sur leur passage. Cet homme me dira : « Quand j'ai vu cette femme pour la première fois, j'ai été envahi par un désir douloureux, oppressant, qui ne

m'a pas lâché de toute la soirée. Il fallait que je la revoie, que je la rencontre, que je lui parle... »

C'est ainsi que certains désirs nous aliènent et nous rendent dépendants. C'est un paradoxe : nous nous mettons à leur service au risque de négliger nos besoins profonds et prioritaires, alors que ce sont eux qui devraient nous servir, nous permettre de réaliser nos possibles et favoriser notre plein épanouissement.

Certaines relations amoureuses se construisent autour des besoins et ont ainsi (faut-il le dire sous peine de détruire quelques mythes ?) une durée de vie plus longue, plus harmonieuse, plus apaisée que d'autres. D'autres relations se cristallisent au contraire autour du désir et ont de ce fait un parcours plus chaotique, plus aléatoire, plus risqué.

Il arrive aussi qu'un besoin prenne l'apparence d'un désir pour se réaliser : « J'ai vu un petit tableau représentant un jardin, dans une galerie, tout à fait par hasard car je ne passais jamais dans cette rue. Le magasin était fermé. Je suis repassé quatre fois sans le trouver ouvert. La cinquième fois, j'ai eu un coup au cœur : le tableau n'était plus en vitrine. Je suis entré, tremblant. Le marchand m'a dit qu'il le gardait en réserve, un de ses clients l'ayant retenu. J'étais effondré. Je voulais ce tableau. Il m'a dit de repasser dans huit jours. Huit jours après... j'avais le tableau, le client s'était désisté ! Ce n'est que dix ans plus tard que j'ai découvert, en changeant le cadre, que ce tableau avait appartenu à mon grand-père. Un grand-père que je n'avais pas connu ! Son nom figurait dans un coin, au dos de la toile. Le tableau représentait le jardin de la maison où mon père était né... » Par son désir tenace d'obtenir ce tableau, cet homme a su répondre au besoin très fort de se relier à ses origines.

**Que tu sois proche ou lointaine,  
je suis toujours dans la fête des désirs.  
Je te sais vivante et cela me suffit.**