



[L'INVITÉ]

Jacques Salomé

LE PSY QUI
AGACÉ LES PSYS

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL
PHOTOS OLIVIER ROLLER

Psychologies : Dans votre dernier livre, *Voyage aux pays de l'amour*, la question de la relation amoureuse revient au centre de votre réflexion. Pourquoi ?

Jacques Salomé : L'amour est le grand travail de ma vie. Il me semble que c'est parce que je suis un enfant de l'amour. Ma mère m'a eu à l'âge de 19 ans, avec un garçon de 15 ans. Ce garçon l'a quittée, j'ai été élevé pendant mes cinq premières années par ma mère, avant qu'elle se remarie. Donc j'ai été marqué par la souffrance de cette femme, qui elle-même avait été abandonnée, puisqu'elle était pupille de l'Assistance publique.

Votre intérêt pour les relations humaines viendrait donc de ce manque ?

J.S. : Oui, je le crois. J'ai voulu réparer l'amour perdu de ma mère. Enfant, j'en rêvais. Mais il y a beaucoup de malentendus autour de l'amour,

on lui accorde aujourd'hui une valeur de réparation des blessures du passé ou du présent, ce qui est un leurre. Ce qui nous a été donné dans l'amour parental ne peut pas nous aider dans l'amour amoureux, qui, chaque fois, est unique. J'ai eu trois amours dans ma vie, mais le dernier amour est comme le premier... J'ai 77 ans, je suis en amour depuis mes 70 ans, et c'est tout nouveau.

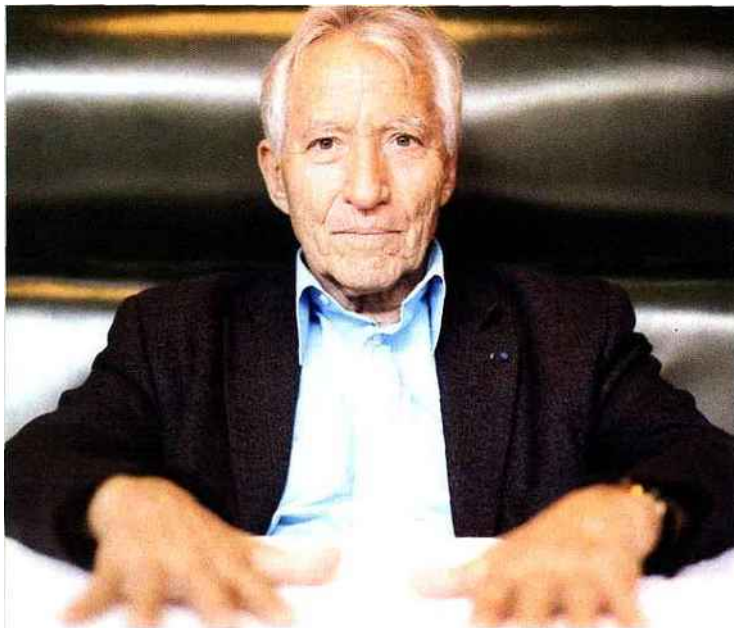
Quel enfant avez-vous été ?

J.S. : De ma naissance jusqu'à l'âge de 5 ans, peu d'enfants ont été autant aimés que moi. Et puis, à l'âge de 5 ans, le tremblement de terre s'est produit. Ma mère s'est mariée, et mon frère est né. Cela a été terrifiant pour moi, à tel point que j'ai tenté plusieurs fois de le tuer. J'avais l'impression que je n'étais plus aimé. Ayant été adoré, puis « trahi », j'ai commencé à me détester. À 9 ans, il s'est produit un autre



DES MILLIONS DE LECTEURS

Psychosociologue spécialiste des relations humaines, Jacques Salomé a mis au point une méthode de travail relationnel baptisée Espere (Énergie spécifique pour une écologie relationnelle essentielle) et formé des centaines de thérapeutes. Ses nombreux ouvrages ont touché des millions de personnes : *Si je m'écoutais... je m'entendrais* (avec Sylvie Galland, J'ai lu, "Bien-Être", 2012), *Le Courage d'être soi* (Pocket, "Évolution", 2010), *Aimer et se le dire* (avec Sylvie Galland, Pocket, "Évolution", 2010). Il a vulgarisé pour le plus grand nombre les bases de la communication dans le couple, au travail, avec ses amis, ses enfants, et au sein de l'école.



Cultiver l'amour au long cours

Aimé et être aimé sont les aspirations qui nous accompagnent toute notre vie.

Jacques Salomé, à travers de nombreux exemples tirés de ses rencontres, nous donne des outils pour mener à bon port la relation amoureuse. L'auteur sera l'invité de la prochaine croisière de *Psychologies*, Russie éternelle, du 17 au 28 juin 2013. Plus d'informations sur psychologies.com, rubrique « Planète ».

VOYAGE AUX PAYS DE L'AMOUR de Jacques Salomé, Les Éditions de l'Homme, 224 p., 19,50 €.

événement fondamental, je suis tombé malade, atteint par une tuberculose osseuse. J'ai passé cinq ans dans le plâtre, des pieds jusqu'au cou. Ces années-là ont été des années extraordinaires, de découvertes, d'ouverture, d'amitiés. Je dévorais deux à trois livres par jour. J'ai découvert le pouvoir de l'imagination, cela m'a sauvé la vie. Et puis j'ai découvert la force de la relation avec mes cinq compagnons de chambre, du même âge que moi.

Cet enfermement vous a arraché du milieu familial, mais vous a permis de découvrir les relations sociales ?

J.S. : Absolument. J'étais avec des enfants de milieux différents. Un de mes camarades, issu d'un milieu aristocratique très cultivé, m'a fait découvrir l'art, la peinture, la musique. En sortant du sanatorium, j'ai commencé des études de droit et de comptabilité. Mais entre-temps, je me suis découvert une vocation pour la psychologie : elle était brune aux yeux bleus ! Elle était psychologue dans une maison pour enfants inadaptés, et j'ai découvert ce milieu, qui m'a passionné. Je ne suis plus jamais revenu à la comptabilité. J'ai alors fait une école d'éducateurs. À 24 ans, j'ai accepté un poste de direction d'une maison d'enfants placés par le ministère de la Justice. Aujourd'hui, on dirait des délinquants. J'y suis resté douze ans. J'en ai bavé, j'ai fait toutes les erreurs possibles, mais j'ai beaucoup appris avec ces enfants, qui étaient des « caractériels intelligents ». Ils m'ont appris à entendre, à ne pas m'attacher aux apparences. J'ai grandi avec eux. J'ai découvert la complexité des relations humaines. J'ai appris comment passer

de l'affrontement à la confrontation. Durant cette période, j'ai aussi suivi des cours de psychiatrie sociale à l'École pratique des hautes études. J'y ai acquis une certaine souplesse mentale. Et puis j'ai eu cinq enfants. D'ailleurs, c'est d'abord pour eux que j'écris.

Vous êtes parti vivre à l'étranger. Cela a-t-il contribué à vous faire découvrir d'autres aspects de la psychologie ?

J.S. : J'étais un enfant de la psychanalyse, le Canada m'a permis de m'ouvrir à autre chose, comme la psychologie humaniste : la gestalt, l'analyse transactionnelle, le rêve évolué... C'était un versant tout à fait nouveau pour un Européen comme moi. Ces méthodes n'étaient pas encore développées en France dans les années 1960. Durant ce séjour, j'assurais des formations avec Jean-Marie Aubry, un formateur exceptionnel, par ailleurs directeur de collection des Éditions de l'Homme. Il m'a mis le pied à l'étrier dans le circuit de la formation continue. L'ouverture d'esprit des Américains m'a stimulé.

Qu'avez-vous appris là-bas ?

J.S. : J'ai découvert que les mots sont indispensables pour communiquer, mais insuffisants pour créer une relation vivante. Il faut quelque chose de plus que les mots : les langages intraverbaux, le regard, le toucher, les vibrations émotionnelles. C'est là que j'ai commencé à élaborer la méthode Espere. Mon utopie a été de proposer une méthode d'hygiène relationnelle, accessible et transmissible. C'est en cela que je me différencie d'un thérapeute. Car on peut faire vingt ans de thérapie sans rien pouvoir transmettre. Ma méthode permet de partager avec les autres.

De quelle manière ?

J.S. : Nous n'avons pas compris qu'avec le développement des outils comme le téléphone ou le mail, on s'exprime davantage, mais on communique moins. Ces outils servent à une communication fonctionnelle, très peu pour dire les choses importantes. Nos échanges sont d'une pauvreté ! Savez-vous que la durée de communication moyenne dans un couple est de six minutes par jour ? C'est pourquoi je pense que l'on devrait apprendre à communiquer aux enfants dès l'école. Nous devrions apprendre à nourrir, à entretenir nos relations essentielles.

Concrètement, cela signifie quoi ?

J.S. : Il est fondamental, d'une part, de ne pas confondre sentiments et relations et, d'autre

« J'AI LONGTEMPS ÉTÉ PERÇU COMME UN VULGARISATEUR SIMPLISTE : JE NE SUIS PAS DU SÉRAIL »

part, d'apprendre à faire des demandes. De découvrir que nous sommes trois dans une relation : moi, toi et la relation. C'est le fameux symbole de l'écharpe, que nous pourrions tenir chacun à une extrémité : elle représente la relation, dont nous sommes tous deux responsables, chacun à notre bout. Si je lâche, l'écharpe tombera, mais je peux aussi la maintenir. Cela permet de sortir de l'irresponsabilité et de l'assistanat. Je suis responsable de mon bout de l'écharpe et de ce qui m'arrive. Lorsque l'on m'a enlevé le dernier plâtre à la fin des cinq années de sana, le chirurgien m'a dit : « Salomé, vous vous en sortez bien, vous pourrez vivre le reste de votre vie sur une chaise roulante. » J'avais 14 ans ! Pour lui, c'était positif, car mes camarades, eux, restaient grabataires. Mais lorsque ce message est arrivé jusqu'à moi, je l'ai reçu comme une condamnation. J'ai même pensé à me suicider. Alors j'ai décidé de remarquer. Cela m'a pris cinq ans, mais je me suis considéré comme responsable de ce qui m'arrivait.

Comment résumez-vous votre méthode ?

J.S. : Ne pas parler « à propos » de l'autre, mais parler « à » l'autre. Utiliser la visualisation. Par exemple, ma fille me demande l'autorisation de sortir. Si je refuse, nous allons au conflit. Elle m'identifie à la réponse. Je deviens un crétin de père qui ne comprend rien. Si elle symbolise sa demande en posant un sucrier sur la table, et que je lui réponds en prenant une tasse que je pose à l'envers (le refus), elle visualise aussitôt qu'il s'agit d'une relation entre demande et réponse, dans laquelle la valeur de chacun n'est pas en cause. Et cela change tout. Ne confondons pas le comportement et la personne. Ni la vie avec l'existence. La méthode Espere permet de répondre aux besoins relationnels qui vont vivifier notre vie et de proposer à nous-même et à autrui des relations en réciprocité, sans violence, plus respectueuses des ressources et les limites de soi et des autres. Chacun doit en prendre soin.

Vous avez vendu six millions de livres... Que viennent chercher vos lecteurs ?

J.S. : Je crois qu'ils viennent chercher le moyen de se réapproprier un pouvoir de vie sur leur propre existence. J'apporte différents éclairages sur des thèmes contemporains : le couple, les relations avec les enfants, le monde du travail. J'écris dans un style

simple. Ma mère, qui avait arrêté l'école à 12 ans, lisait mes livres et les comprenait. Je dis des choses complexes sous une apparente simplicité, avec humour et dans un style poétique. Vous savez, un livre a toujours deux auteurs : celui qui l'écrit et celui qui le lit. J'ai une extraordinaire gratitude pour mes lecteurs, qui m'émerveillent par leur façon de s'approprier mes idées.

D'où viennent vos théories ?

J.S. : Mes travaux prennent leurs racines chez Carl Rogers, chez Moreno. Mais je fais du Salomé et rien d'autre. Ces règles d'hygiène relationnelle sont très simples à comprendre et à s'approprier. Si vous êtes en difficulté avec vos enfants, modifiez votre demande. Au lieu d'exiger qu'ils « fassent » – leurs devoirs, leur lit... –, demandez-leur de vous aider à être davantage « maman » que « mère », c'est-à-dire de faire, eux, le nécessaire pour que vous puissiez vous laisser aller à profiter de leur présence. Dès lors que l'on trouve le bon canal de communication, les relations s'améliorent.

Pourquoi n'êtes-vous pas reconnu par le milieu des pys ?

J.S. : Parce que j'ai longtemps été perçu comme un vulgarisateur simpliste. Avoir du succès populaire ne semble pas supportable dans ce milieu. Je ne suis pas du sérail. Je rends accessibles des choses complexes. Pourtant, depuis cinq ans, la situation a changé. Les médecins sont plus ouverts et ont pris conscience que les maladies sont un langage métaphorique et symbolique, auquel il faut apporter aussi des soins symboliques et relationnels. Peut-être que la censure la plus importante vient de l'Éducation nationale qui assimile, à raison parfois, communication et sectes, car celles-ci utilisent les ressources de la psychologie pour manipuler des personnes fragiles. J'espère que l'on pourra un jour enseigner la communication à l'école comme une discipline à part entière.



TCHAT

Comment
prendre soin
de notre vie
amoureuse ?

Jacques Salomé
répond à toutes
vos questions,
le lundi 25 mars
entre midi
et 14 heures

SUR
PSYCHOLOGIES.COM



Chaque mois,
Psychologies et la
Fnac vous invitent
à rencontrer
une personnalité
interviewée dans
le magazine.
À l'occasion de la
sortie de *Voyage
aux pays de
l'amour*, retrouvez
Jacques Salomé à
la Fnac des Ternes,
à Paris, le 1^{er} mars
à 18 heures, à la
Fnac de Toulouse
le 14 mars à
17h30, à celle
de Lyon le 27 mars
à 17h30.