

La bible de l'amour

Par Catherine Verdon

J'ai rencontré Jacques Salomé durant son passage au Québec pour la sortie du livre *Voyage aux pays de l'Amour*. Quand il parle de ses conférences et ateliers avec le public, il me confie : « Au début, j'étais naïf, je croyais que les gens venaient pour moi ; maintenant, je sais qu'ils viennent pour eux ». Ce grand homme, de qui je dis souvent qu'il a compris beaucoup de choses de la vie, verbalise merveilleusement bien un sujet complexe qui nous tiraille souvent tout au long de notre vie. Voici le récit d'un avant-midi avec le psychosociologue et écrivain Jacques Salomé.

CROYEZ-VOUS À L'AMOUR POUR TOUJOURS ? OU Y AVEZ-VOUS DÉJÀ CRU ET ÇA A CHANGÉ EN COURS DE ROUTE ?

L'amour pour toujours est une escroquerie parce que nul ne sait d'avance la durée de vie d'un amour. Je ne sais pas si l'amour de l'autre durera. Ça peut exister, mais ce n'est pas le propre de l'amour. C'est pour ça que c'est une relation à risque.

MAIS, LES GENS VEULENT Y CROIRE, ON S'ENTEND TOUS QUE VOUS AVEZ RAISON, MAIS ON NE VEUT PAS SE LE FAIRE DIRE PAR L'AUTRE...

Je ne veux pas entretenir les leurres que les gens ont avec la vie. C'est une double escroquerie. Ce qui va maintenir un amour vivant, ce sont 3 choses. Prendre soin de l'amour qui est en moi. Si je veux donner de l'amour, il faut déjà qu'il soit en moi. 30 % des gens se contentent de consommer l'amour que l'autre a pour eux. Ensuite, accepter de donner l'amour, de l'offrir. Ça paraît une évidence, mais non. Il y a des gens qui vous disent « je t'aime » et vous ne recevez rien. Il ne se passe rien dans la relation.

PARCE QU'ON NE SAIT PLUS CE QUE C'EST D'AIMER ?

Ils sont dans l'illusion. Vous êtes une belle femme et moi je suis très fier de vous montrer alors je vais dire « je t'aime, je t'aime », mais vous n'allez rien recevoir de moi parce que ce qui m'intéresse, c'est d'être vu avec vous. Il y a beaucoup de pseudo-amours. Et troisième condition pour qu'un amour dure, il faut une relation de qualité. L'amour pour toujours, c'est une double escroquerie : à soi-même et à l'autre.

EST-CE LE FAIT DE MAL SE CONNAÎTRE QUI FAIT QU'ON VA SE RAMASSER DANS UNE RELATION MALSAINE OU TOXIQUE ?

Ça joue un rôle, le fait de ne pas se connaître. Mais c'est inévitable que la relation d'amour réactive l'ex-enfant qui est chez nous. On croit voir de l'extérieur 2 adultes, mais il y a un petit enfant. Le fait qu'on soit proche va réveiller les vieilles blessures de l'ex-enfant que vous étiez. Et le signe, c'est quand on a des réactions disproportionnées. Ce n'est pas ce que l'autre a dit, c'est qu'est-ce que ça a touché chez moi.

« La pire des solitudes n'est pas d'être seul, c'est d'être un mauvais compagnon pour soi-même, de s'ennuyer en sa propre compagnie. Vous n'êtes pas seul, vous êtes avec vous. »

VOUS PARLEZ D'INFIDÉLITÉ DANS LE LIVRE, ET VOUS DÎTES QU'À PARTIR DU MOMENT OÙ ON A UN DÉSIR DE, ON DEVIENT AUTOMATIQUÉMENT INFIDÈLE, SOIT ENVERS SOI, SOIT ENVERS L'AUTRE. ON A TOUJOURS L'IMPRESSION QUE L'INFIDÉLITÉ EST ENVERS LE CONJOINT, MAIS C'EST TRÈS INTÉRESSANT COMMENT VOUS L'AMENEZ.

Mais oui, parce que l'infidélité est maltraitée. On voit tout de suite l'adultère, la tromperie sexuelle. La fidélité, c'est la rencontre de 4 fidélités : la mienne envers moi, envers vous, et la vôtre avec vous et la vôtre envers moi. Tant que ces 4 fidélités sont respectées, on peut rester 90 ans ensemble, mais si un moment donné vous sentez que vous n'êtes plus fidèle à vous-même, vous êtes en conflit intrapersonnel. Ça, c'était les femmes de ma génération. Elles restaient fidèles au partenaire en étant infidèles à elles-mêmes.

VOUS DÎTES QUOI AUX GENS QUI NE CROIENT PLUS À L'AMOUR, OU QUI Y ONT RENONCÉ ?

Que c'est provisoire. Nous n'avons pas de pouvoir sur les sentiments. Après 2 ou 3 relations, on se dit : « C'est fini, je ne veux plus souffrir, je ne veux plus aimer ». Le sentiment d'amour est d'ordre vibratoire. Ça échappe à toute raison. Je ne peux pas me dicter de vous aimer si je ne vous aime pas, pas plus que je peux me dicter de ne plus vous aimer.

SI L'AMOUR EST VIBRATOIRE, UNE PERSONNE QUI RÉPÈTE DU NÉGATIF NE L'ATTIRERA PAS PAR CONTRE, NON ?

Il y a 2 choses. L'amour est une vibration chez celui qui aime, qui ne rencontre pas toujours une vibration chez l'autre. Si je n'ai pas de vibration en moi, mais vous en avez une, elle ne me rejoindra pas. Vous ne serez que déçue ou souffrante. Ensuite, vous direz que l'amour fait souffrir. Ce n'est pas l'amour qui fait souffrir, c'est le fait que vous n'avez pas pu établir de



Catherine Verdon et Jacques Salomé

relation avec moi, de ne pas pouvoir créer une relation qui s'accorde à l'amour. Pour la relation d'amour, il ne suffit pas de dire : « tient, on va se marier ». Il faut nourrir cette relation et c'est là où nous sommes le plus infirmes.

« Une personne qui n'a pas fait de travail sur soi va gérer la recherche de solutions. Angoissée, par exemple, la personne va chercher une réassurance chez moi, va m'infantiliser en déposant son insécurité sur moi et j'aurai la mission de la sécuriser. On doit faire un travail sur soi pour savoir d'où vient cette insécurité. Beaucoup de relations de couple vont échouer parce qu'on va gérer le poids des choix inconscients. »

PARLEZ-MOI DE « TESTER » L'AUTRE, DE METTRE LA RELATION À L'ÉPREUVE, VOIR SI L'AUTRE NOUS AIME, S'IL VA PARTIR...

Ça, c'est un des grands enjeux de la relation d'amour, la peur d'être abandonné. On doit comprendre que derrière toute peur il y a un désir. Si on comprend ça, on transforme la dynamique. Ce n'est pas en déposant mes peurs sur vous que ça va vous aider à rester avec moi. Vous savez, la peur d'être abandonné joue beaucoup sur la sexualité, fait qu'on ne s'abandonne pas. Pour avoir du plaisir dans la rencontre sexuelle, ça implique de lâcher prise.



Pour lire l'entrevue complète avec Jacques Salomé :

magazine.partoutici.com