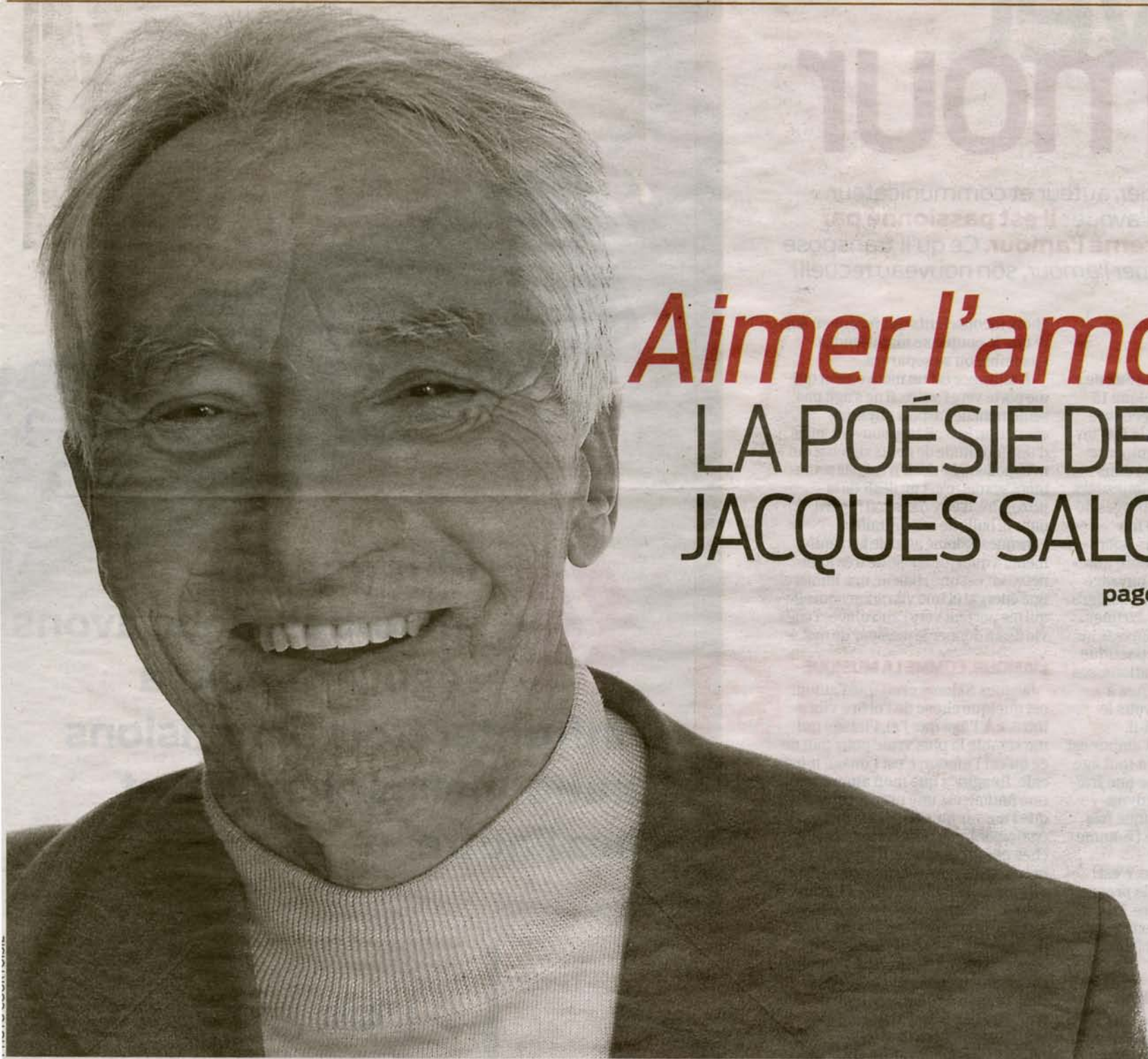


livres



Aimer l'amour, LA POÉSIE DE JACQUES SALOMÉ

pages 88 et 89

**DES MILLIERS DE LIVRES
NUMÉRIQUES À TÉLÉCHARGER
SUR JELIS.CA ET À LIRE SUR VOTRE iPad®**



Achetez en ligne sur
ARCHAMBAULT
Une compagnie de Quebecor Media

D000120363

En amour avec l'amour

Le poète, romancier, auteur et communicateur Jacques Salomé l'avoue : **il est passionné par tout ce qui concerne l'amour**. Ce qu'il transpose très bien dans *Aimer l'amour*, son nouveau recueil.

Marie-France Bornais
Agence QMI

« Je suis un fervent amoureux de l'amour. J'ai dû écrire quelque 15 livres sur ce thème et je découvre chaque fois que ça reste à la fois un miracle et un mystère, commente-t-il. J'ai 75 ans, j'ai traversé dans ma vie plusieurs tempêtes amoureuses qui ont surgi aux différents âges de mon existence et chacune me donnait chaque fois l'impression que c'est toujours la première fois. »

Dans *Aimer l'amour*, un ouvrage ensoleillé par les très belles calligraphies de Lassaâd Metoui, Jacques Salomé fait part de ses impressions sur l'amour, de façon très poétique : ses chemins, ses interrogations, ses émerveillements. « Apprenez à aimer l'amour et celui-ci vous le rendra au centuple », écrit-il.

Jacques Salomé dit que l'amour est intemporel et peut surgir à tout âge. « Il peut se manifester avec une fraîcheur, une joyeuseté, une dynamique et une ampleur chaque fois nouvelle qui correspond à l'homme ou à la femme que je suis devenu(e). » Si on est blasé, c'est qu'on a été blessé. « C'est le propre du vivant d'avoir des désirs. La potentialité d'aimer, qui existe dans tout homme et dans toute femme, elle ne s'épuise jamais. »

QUAND SURGIT L'AMOUR

D'après ses observations, une composante essentielle doit être présente pour accueillir ce qu'il appelle « l'irruption du sentiment amoureux » : la capacité de s'aimer, non pas d'un amour narcissique ou égocentrique, mais d'un amour de bienveillance, de respect, de tolérance envers soi.

Ensuite, il faut bien sûr que ça clique. Pour cela, plusieurs éléments entrent en considération : l'attirance, le désir de la proximité, des affinités, des sentiments, des

choix inconscients qui feront en sorte que le couple se maintiendra ensemble ou se séparera.

« L'attirance est un mouvement qui me porte vers l'autre. Il ne s'agit pas seulement de l'aspect physique comme on le croit trop souvent, mais d'une foultitude de petits signaux qui m'appellent. Le désir n'est pas seulement sexuel : c'est un désir de la proximité, d'être dans son regard, dans la bulle de son intimité. »

Jacques Salomé associe les sentiments à quelque chose de très lumineux. « C'est une chaleur, une lumière, une énergie et une vibration nouvelle qui me portent vers l'autre, avec l'envie de lui donner le meilleur de moi. »

L'AMOUR, COMME LA MUSIQUE

Jacques Salomé croit que l'amour est quelque chose de l'ordre vibratoire. « À l'âge que j'ai, l'image qui me semble la plus vraie pour moi de ce qu'est l'amour, c'est l'image musicale. Imaginez que mon amour vers une femme est une note de musique, que l'amour qu'elle a pour moi est également une note de musique chez elle, et la rencontre de ces deux notes, si elles s'accordent, si elles vibrent ensemble, si elles s'harmonisent ensemble, va faire du Mozart. C'est ce que je souhaite à chacune des personnes qui me lisent. C'est plus rare qu'on ne le croit. Quand on est en amour, on sent cette vibration, ce mouvement, cette sorte d'allégresse, cette jubilation qui nous portent vers l'autre. »

Parfois, cette vibration est là dès le départ et c'est ce qu'il appelle les rencontres magiques. « C'est dans le premier regard, avant même qu'on n'ait parlé, il y a des gens qui ont déjà fait l'amour avec les yeux. Parfois, ça met plus longtemps. Les sentiments de l'un s'éveillent avant ceux de l'autre. Ceux de l'autre ont du mal à naître, vont se chercher, vont parcourir tout un labyrinthe intérieur », ajoute-t-il.

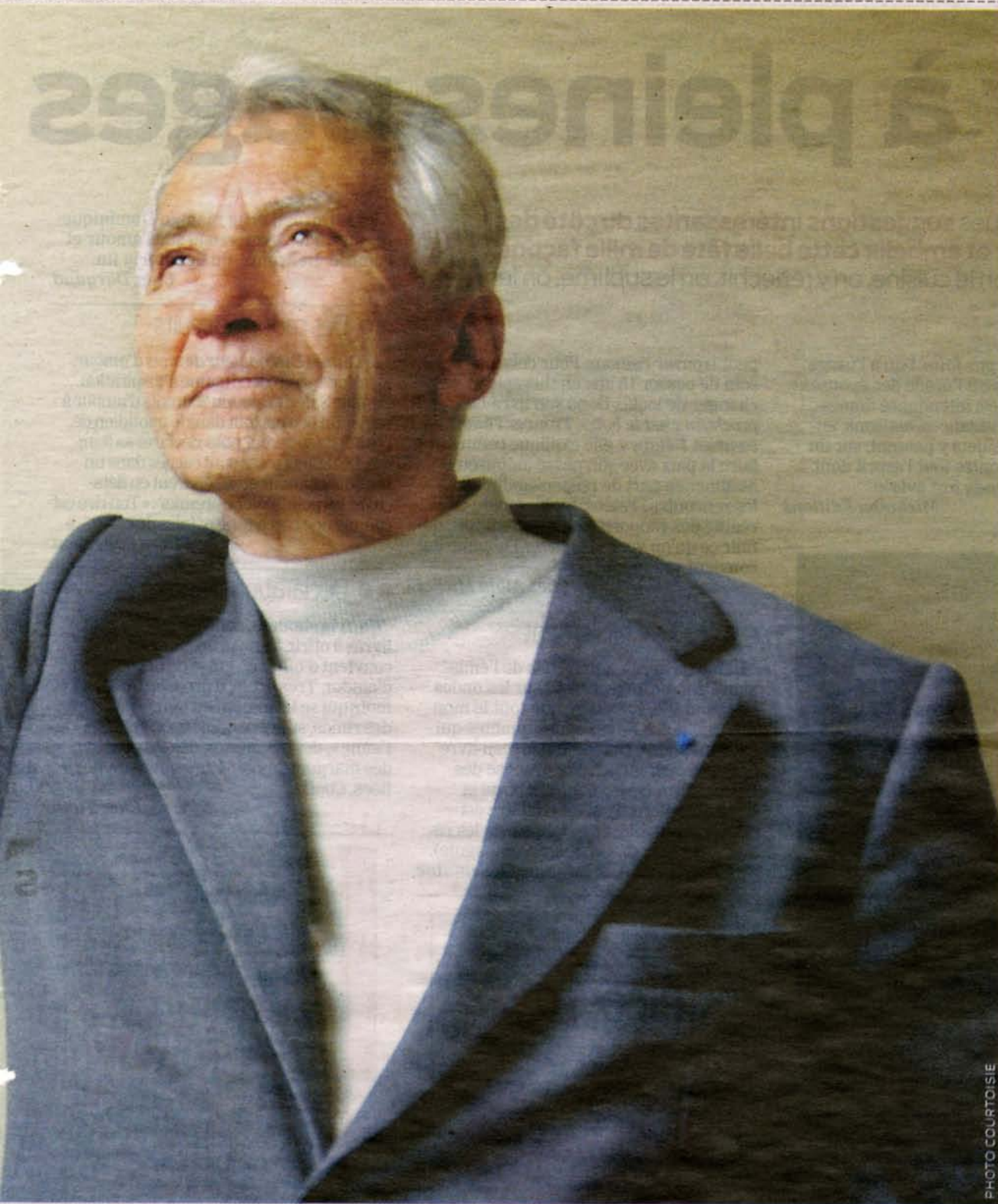


Plus que des attitudes, nous avons régulièrement à confronter trois dimensions relationnelles chez l'un et chez l'autre. »



Les attitudes gagnantes

Nous avons demandé à Jacques Salomé quelles étaient les attitudes à privilégier pour établir une relation saine, viable et équilibrée. Voici ce qu'il en dit.



Les clefs de la communication

Bien se parler d'amour exige une discipline, une ouverture, mais aussi la maîtrise de certaines clefs de la communication aimante.

Marie-France Bornais
Agence QMI

Jacques Salomé appelle ces clefs «les règles d'hygiène relationnelle» et les énonce dans la méthode ESPERE, décrite davantage dans son livre *Pour ne plus vivre sur la planète Taïre*, aux Éditions Albin Michel.

«Il faut sortir du ON pour accéder au JE, donc passer de la fusion à la différenciation. «Il ne faut pas parler sur l'autre, mais à l'autre. Cela veut dire parler de soi, de son ressenti, de ce qui a été réveillé par l'autre.

«Il ne faut jamais se défausser sur les sentiments quand nous avons un différend relationnel: «mais moi je t'aime, si tu m'aimais vraiment, tu n'aurais jamais fait ça...» À son avis, les problèmes relationnels doivent se régler dans la sphère relationnelle.» «Il faut prendre la responsabilité de ce que je dis, de ce que je fais et en ayant en face de soi quelqu'un qui prend la responsabilité de ce qu'il entend, de ce qu'il va en faire.»

«Il faut permettre à l'autre (et oser pour soi) de dire son ressenti. Nous restons trop souvent coincés sur les faits. Ce n'est pas ce qui arrive qui est important, c'est comment on le vit.»

«Il faut savoir que toute relation intime réveillera, remettra à jour l'ex-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 avons parfois un adulte et un ex-enfant blessé, humilié, apeuré ou encore terrorisé par le réveil de son passé. Il faut accepter la présence de cet ex-enfant et l'entendre, lui faire une place à certains moments de la vie de couple.»

PRENDRE SOIN DE L'AMOUR

Prendre soin de l'amour et l'aimer, comme Jacques Salomé l'écrit dans son si bel ouvrage, c'est possible. Cela se fait en entretenant des relations de qualité dans lesquelles les messages positifs circulent davantage que les messages toxiques.

«Il s'agit des relations dans lesquelles les quatre ancrages d'une relation vivante sont présents: oser demander (sans exiger), oser donner (sans mettre l'autre en dette), oser recevoir (sans se transformer en poubelle) et oser refuser (pouvoir dire non), en précisant que ce n'est pas à la personne que nous disons non, mais à sa demande!»

RÉAPPRENDRE À AIMER

Parfois, la vie fait aussi qu'il faut apprendre à se réconcilier avec l'amour. «C'est apprendre à s'aimer et à respecter les sentiments qui surgissent en nous en direction de l'autre. C'est ne pas se laisser enfermer dans des pseudo-amours (j'aime non pas l'autre, mais l'amour qu'il a pour moi, «j'aime» par peur de la solitude, d'être quitté, d'être abandonné, j'aime en voulant à tout prix qu'il (ou elle) m'aime, qu'il arrête de boire, d'avoir d'autres relations, qu'il soit plus gentil...) C'est aussi savoir accueillir, amplifier l'amour de l'autre quand il se dépose sur nous. C'est quand nous acceptons de donner le meilleur de soi et de rencontrer le meilleur de l'autre.»

PHOTO COURTOISIE

• Quelles sont mes attentes, ce que j'attends de toi et d'aucune autre femme (ou homme) ?

• Quelles sont tes attentes ?

• Quels sont mes apports ? Qu'est-ce que j'ai envie de te donner, de t'apporter (et découvrir que, parfois,

cela ne correspond pas aux attentes de l'autre) ? Nous donnons parfois en abondance ce dont l'autre n'a aucunement besoin!

• Quels sont tes apports ? Il faut témoigner s'ils correspondent à mes attentes, car l'autre peut nous donner à satiété ce dont nous n'avons pas le désir !

• Quels sont mes zones d'intolérance, mes seuils de frustration, mes limites ou mes zones de vulnérabilité ?

• Quelles sont les tiennes ?