

JACQUES SALOMÉ

Des choses  
à vous dire





Des choses  
à vous dire

Édition : Murielle Villeneuve  
Design graphique : Christine Hébert  
Infographie : Johanne Lemay  
Correction : Sylvie Massariol

Toutes les images sont de Shutterstock  
à l'exception de celle-ci :  
p. 188 : IstockPhoto

Données de catalogage disponibles auprès  
de Bibliothèque et Archives nationales du Québec

#### Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous  
à l'infolettre pour rester informé en tout temps  
de nos publications et de nos concours en ligne.  
Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre  
équipe sur nos blogs !

EDITIONS-HOMME.COM  
EDITIONS-JOUR.COM  
EDITIONS-PETITHOMME.COM  
EDITIONS-LAGRIFFE.COM

01-16

Imprimé au Canada

© 2016, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2016  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec  
ISBN 978-2-7619-4534-9

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

#### Pour le Canada et les États-Unis :

MESSAGERIES ADP inc.\*  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone : 450-640-1237  
Télécopieur : 450-674-6237  
Internet : www.messageries-adp.com  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québecor Média inc.

#### Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis  
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33  
Service commandes France Métropolitaine  
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet : www.interforum.fr  
Service commandes Export – DOM-TOM  
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet : www.interforum.fr  
Courriel : cdes-export@interforum.fr

#### Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE  
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68  
Internet : www.interforumsuisse.ch  
Courriel : office@interforumsuisse.ch  
Distributeur : OLF S.A.  
Zl. 3, Corminboeuf  
Route André Piller 33A, 1762 Givisiez – Suisse  
Commandes :  
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66  
Internet : www.olf.ch  
Courriel : information@olf.ch

#### Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24  
Internet : www.interforum.be  
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société  
de développement des entreprises culturelles  
du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière  
du gouvernement du Canada par l'entremise du  
Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

JACQUES SALOMÉ

# Des choses à vous dire



 LES ÉDITIONS DE  
L'HOMME

Une société de Québecor Média



Vous dire autrement  
et plus encore  
combien une communication en partage  
agrandit la vivance de nos relations.

*Jacques Salomé*

## MOT DE L'ÉDITEUR

*« Tout élément de vie est communication, y compris les silences, les respirations, les mouvements corporels les plus infimes. Les flux d'informations, volontaires ou involontaires, maîtrisés ou non, donnent son sens à la communication sociale, qui peut être comparée à un orchestre, sans chef ni partition.*

*Dans un orchestre, Jacques Salomé aurait davantage la discrétion d'un soliste que l'ambition d'un chef d'orchestre. [...] Dans notre société complexe et polluée, il a tenté, tout au long de sa vie, de proposer des chemins vivifiants. »*

Béatrice Bonfils, Laurent Saadoun et Anthony Pouilly,  
*Jacques Salomé et la méthode ESPERE – Vivre le mieux-être,*  
De Boeck, 2008, p. 40.

« Des chemins vivifiants... » Cet ouvrage vous propose quelques-uns de ces chemins, tracés au moyen de thèmes chers à Jacques Salomé. En ressort une pensée vouée à l'édification de relations vécues en réciprocité, respectueuses des ressources et des limites de soi et des autres, exemptes de violence. Une « écologie relationnelle », selon ses termes.

Aux jonctions de ces chemins, des récits qui trouvent leur source dans diverses expériences : un événement tragique vécu par une lectrice, un souvenir d'enfance frappant, une anecdote cocasse racontée par un ami, un moment de vie lumineux vécu par l'auteur lui-même. Autant d'occasions de voir sa pensée appliquée à des cas concrets.

Dans l'espoir de favoriser un monde meilleur, l'un des grands souhaits de Jacques Salomé est que la communication relationnelle soit enseignée dans les écoles. Puisse ce florilège de citations et de récits contribuer à la propagation de cette inspirante éthique de la communication.

*L'Éditeur*

## PRÉFACE

Cet ouvrage si dense est animé par la richesse du vécu, par l'état d'esprit fondamental de celui qui a inspiré des milliers de personnes dans l'univers infini des relations humaines. Il se voudrait une invitation ouverte à découvrir un chemin essentiel, porteur d'une expérience de vie d'une très grande force, celle de Jacques Salomé.

C'est un honneur pour moi de préfacier ce livre imprégné des approches initiées et transmises par lui-même durant des années.

Il m'a confié ce cadeau inouï d'être son passeur de mots...

J'ouvre ainsi la porte d'un immense jardin irrigué par des récits de vie qu'il souhaite vous faire connaître par « Des choses à vous dire... »

Avec la lumière de son âme, ce livre diffuse ses enseignements précieux comme une source de vie, un espoir de mieux-être.

Il arrose d'une eau vivifiante la graine du savoir relationnel semée par le « jardinier de relations humaines ». Il éveille notre curiosité pour aller vers une communication plus saine, plus responsable, et ainsi plus relationnelle. Il explore les ressources inépuisables cachées au plus profond de chacun d'entre nous. Il accompagne dans l'audacieuse aventure du changement par le regard nouveau posé sur soi et sur le monde.

Ce livre est un recueil de « mots pour éviter les maux ».

Abondante source de savoirs, l'ouvrage a pris naissance à la manière d'un dictionnaire permettant de mieux nous retrouver dans nos questionnements.

Un soutien pour mieux nous positionner face à nos problématiques.

Un témoignage inestimable de courage et d'aimance – par sa parole juste, sa présence bienveillante et son écoute centrée sur l'être.

Reflet d'un parcours de vie qui met en confiance, qui stimule à la réflexion, ces pages nous conduisent vers les possibles magiques d'un devenir de soi, vers la responsabilisation d'être auteur de notre propre existence.

La volonté de proposer une pédagogie visant « l'apprentissage d'une communication sans violence pour des relations plus vivantes » transparait tout au long du livre. En lien avec l'espoir le plus cher à Jacques Salomé - qu'un jour l'école puisse devenir un lieu d'initiation à la communication, une « oasis relationnelle » favorisant l'apprentissage de quelques « règles d'hygiène relationnelle non violentes ».

Que ce livre puisse consolider la marche vers la réalisation de son rêve.

*Valeria Salomé*



# ABANDON

*abandon*

## Je balbutie mes abandons

Avec toi, j'ai découvert l'abandon,  
j'ai entendu l'abandon-liberté  
venu du plus profond de mon être.  
J'ai appris l'abandon-amour,  
dont les sources et l'abondance me remplissent.  
Avec toi encore, j'ai reçu l'abandon-paix  
qui unifie mon corps, mon cœur et ma tête.  
Je me suis ouvert à l'abandon-jouissance  
qui sacralise mon ventre.  
Je recentre mes pensées,  
chante mes sentiments,  
et surtout amplifie chaque parcelle de mes relations  
et me relie ainsi à l'entier de l'univers.  
Avec toi, j'ai ouvert l'abandon-espace,  
et rejoint l'ultime de l'horizon.  
Avec toi toujours, l'abandon-infini  
pour reculer plus loin mes limites.  
Et au-delà encore, toujours avec toi,  
plus loin que le ciel  
je suis devenu amour.  
Dans cette liberté d'être, j'ai approché  
et retrouvé le divin en moi.  
Oui tout est là,  
en moi lorsque j'abandonne mes luttes stériles,  
mes quêtes vaines, mes recherches perdues,  
et que j'ose le présent.  
Avec toi proche.  
Dans l'abandon-écoute de toi, au plus près,  
émerveillé, cette amplitude inouïe, ce soleil révélé,  
Toi.

## L'abandon au plaisir

«Ce sont les corps dans leur abandon et leur désirance, non les mots, qui disent la véritable promesse de l'amour.»

«Il nous est possible d'aimer quand nous abandonnons nos défenses, quand nous renonçons à la méfiance, quand nous ne nous enfermons pas dans la possessivité.»

«L'abandon, le non-contrôle, que suppose l'accès au plaisir, semblent être difficiles à atteindre pour les hommes. Le lâcher-prise, la confiance, l'écoute de l'autre qui en sont les prémices nécessaires, au-delà des sentiments et du respect mutuel, semblent leur faire défaut ou être réduits à leur plus simple expression chez plusieurs d'entre eux.»

«Au cœur d'une rencontre intime, il est des gestes sublimes inventés dans l'instant, des gestes splendides offerts et reçus dans l'abandon et la confiance, des gestes d'une qualité rare qui semblent soudain emplir tout l'espace d'un échange, donner une beauté éblouissante à chacun des partenaires, une lumière particulière à leur accord, une profondeur unique à la durée de l'éphémère.»

## Le sentiment d'abandon

«La peur d'être abandonné est inscrite depuis très longtemps chez la plupart d'entre nous. Elle est à la base de notre besoin de sécurité. Cette peur, qui s'inscrit profondément dans les premiers temps de la vie, peut se réveiller dans les débuts de la rencontre amoureuse. Elle nous pousse à interroger l'autre sur son passé en un cycle de questions-réponses qui, au lieu de rassurer, va engendrer des pensées toxiques qui se transformeront automatiquement en de nouvelles questions qui ne mèneront jamais à des réponses satisfaisantes: "As-tu eu d'autres amours avant moi?"; "As-tu rencontré quelqu'un qui t'a rendu heureux?"; "As-tu eu plus de plaisir avec quelqu'un d'autre qu'avec moi?"»

«Les blessures liées à l'abandon ou à la perte d'un être aimé sont cruelles, car, dans un premier temps, elles semblent se régénérer en permanence à son seul souvenir, à la moindre évocation de sa personne ou du vécu partagé. Ces blessures s'autoalimentent, s'amplifient jusqu'à envahir tout l'espace d'une pensée, qui s'attache à relever des signes, des preuves, des jalons pour tenter de recomposer le passé, pour mieux cerner ce qui aurait dû se passer, ne pas se passer, se dire ou ne pas se dire.»

«Quand la personne a pu se réconcilier avec elle-même, dépasser la blessure narcissique laissée par un sentiment d'abandon ou de trahison, elle peut commencer à apprendre à cohabiter avec elle-même et trouver de l'agrément à vivre en sa propre compagnie à temps plein, tel un partenaire dynamique pour l'homme ou la femme qu'il est devenu ou qu'elle est devenue.»

«Si j'ai peur d'être abandonné, je ne vais pas pouvoir m'abandonner à ce qui me vient de l'autre...»



# ADOLESCENCE



*adolescence*

«L'adolescence est un âge d'incertitudes et de lucidités terribles au regard duquel nous, les adultes, saisissons les teintes de leurres et de désastre colorant les bribes de liberté de notre monde.»

«Un couple qui a un enfant est invité implicitement à changer de système relationnel, à chacune des étapes importantes de sa vie : naissance, crise de trois ans, entrée à l'école et surtout adolescence.

À l'adolescence, par exemple, si l'un des deux change d'attitude (en se fermant ou en étant plus à l'écoute de l'enfant), le "risque" sera le conflit ouvert et l'éclatement possible ou l'ouverture à de nouvelles relations.

Si aucun des deux ne se modifie, c'est l'adolescent qui se mutile, s'éjecte ou se révolte.

Le "ferment adolescent" est la grande remise en cause des systèmes de valeurs installés, quels qu'ils soient.

C'est à la fois passionnant et périlleux.

Si les parents, à ce moment, peuvent percevoir que leur conflit est un reflet du conflit intérieur de l'adolescent, qui est partagé entre son besoin d'indépendance et son besoin de ses parents (amour, fermeté, autorité), ils pourront le vivre sans l'aspect dramatique, définitif ou tragique dans lequel ils s'enferment parfois.

Les parents d'adolescents se mettent fréquemment en conflit sur les systèmes éducatifs qu'ils préconisent, variant du besoin de contrôle au désir d'accepter l'expérience vécue par les jeunes.»



« Pour les adolescents, il devient de plus en plus rare de pouvoir s'identifier aux valeurs incarnées par les adultes de leur entourage : elles leur paraissent peu fiables et sans cohérence, surtout lorsqu'ils comparent les paroles et les actions de ces adultes. Comment transmettre des valeurs aussi essentielles et vitales que la tolérance, le respect de la vie et de la nature, la compassion, la solidarité, le prix de la parole donnée, la recherche de la vérité quand dans le monde qui nous entoure ces valeurs ne sont pas respectées, voire sont bafouées ? »

« Ceux qui me suivent dans mes ouvrages savent combien j'invite les adultes et les parents à prendre plus clairement position, avec davantage de rigueur et en mettant des limites, pour ne pas combler tous les désirs de leurs enfants et risquer de transformer ces derniers en consommateurs avides, voire en éternels frustrés et en revendicateurs agressifs quand la réalité ne répond pas à leurs attentes. C'est à mon avis une des origines de la violence et de l'autoviolence actuelle qui sévissent chez les jeunes : cette difficulté à vivre paisiblement la rencontre avec les contraintes qu'impose la réalité. Au lieu de cela, les jeunes vivent la rencontre comme une agression à laquelle ils répondent par de la violence. Avec les enfants, comme avec soi-même, mieux différencier besoin et désir requiert une vigilance et une cohérence sans faille au quotidien. »



## LES TAGGEURS : DES PETIT POUCKET MODERNES ?

Depuis deux décennies, ils fleurissent partout : en ville, à la campagne, dans les cités, dans les villages. Ils désolent les uns, ravissent les autres. Ils courent le long des autoroutes, s'élèvent parfois très haut sur les façades aveugles des immeubles, au gré des toits amicaux à même d'accueillir ces équilibristes, ces forcenés de la bombe à peinture que sont les taggeurs.

Les tags sont semblables à des cris qui disent l'impatience, la révolte, le défi, l'affirmation d'un territoire, la confirmation d'un exploit. Mais un tag, c'est aussi une manifestation cruelle qui saccage l'harmonie assoupie de vieilles pierres, qui défigure la devanture ancienne d'un marchand d'antiquités ou la vitrine trop neuve d'un salon de coiffure, qui détruit l'équilibre d'une façade.

Avec son tag, le jeune propose sa signature, voire l'impose quand le tag fait toute la longueur d'un mur, d'un pont, d'un aqueduc. Fresque moderne où chaque espace coloré exprime un besoin d'affirmation, de reconnaissance et d'anti- ou de non-conformisme. Les tags sont un art risqué (grimper le plus haut possible, dans les endroits les plus imprévus), un art coûteux (les bombes de peinture sont chères), méticuleux (il faut du soin pour organiser tout un décor, le déroulement d'une fresque...), et leurs débordements parfois intempestifs demandent une attention vigilante.

Le taggeur, pour des enjeux connus de lui seul, œuvre en solitaire. Il a tout au plus besoin d'un ou de deux assistants faisant le guet. Il laisse sa marque, impérieuse, sorte d'éjaculation à répétition dans laquelle il décharge des tensions. Il est prolifique, un peu trop répétitif, quasi inépuisable partout où il trouve un espace.

Celui-là signait PYB. Seuls les initiés et son père qui l'avaient vu s'entraîner avec des crayons de couleur pour construire et décliner, en des sortes de calligraphies compliquées, ces trois lettres labyrinthiques, savaient qu'il s'agissait de Pierre-Yves B... Les parents de Pierre-Yves étaient séparés depuis quelque temps. Pierre-Yves vivait chez sa mère, mais ne manquait aucun week-end, aucun jour de vacances, réglementairement partagés, pour aller en visite chez son père. C'est ce dernier qui remarqua, un soir, toujours sur le même côté du trottoir, le logo PYB.

Le premier tag commençait à quelques mètres de l'arrêt du bus conduisant chez la mère de Pierre-Yves, le dernier à quelques centimètres de l'immeuble de son père. Petits cailloux blancs déposés par un Petit Poucet moderne, pour maintenir un lien, indiquer une direction, protéger, peut-être, un espoir de réconciliation entre ses parents ! Un tag qui disait son désir, sa colère, son impuissance...

\*\*\*



# AMOUR

*amour*

## Les pays de l'amour

Les pays de l'amour ont des territoires affectifs,  
et des paysages relationnels multiples.

Ils sont parsemés de sentiers secrets,  
de sources ardentes,  
de collines sensuelles  
et de forêts mystérieuses.

Les pays de l'amour,  
véritables offrandes au partage  
avec un être aimé,  
sont ouverts à tous.

Il faut souvent toute une vie  
pour oser les parcourir  
et s'y abandonner.

Il est des pays ouverts et ensoleillés accessibles à chacun  
et d'autres plus cachés, plus difficiles à atteindre.

Les pays de l'amour n'appartiennent à personne,  
ils sont semblables à des terres vierges  
à découvrir et non à conquérir.

## Être en amour

«Être en amour, devenir aimant, c'est lâcher ses défenses, ouvrir et faire craquer l'écorce de la carapace. C'est accepter de laisser apparaître le petit garçon si inquiet ou malhabile, la petite fille si vulnérable, parfois dans cette attente d'être aimé et accueilli qui sommeille en chacun, quels que soient notre âge, notre statut social, nos fonctions actuelles.

Ce petit garçon, cette petite fille, remis à jour par l'amour reçu ou par l'amour éveillé, s'exprimera quelquefois par des outrances, des excès ou des violences dans sa demande ou son exigence d'être aimé. Il sera alors quelquefois en difficulté ou impuissant à donner ou à recevoir de l'amour. Ce sera un des enjeux masqués de la relation amoureuse de réveiller, de restimuler, de remettre à jour la part la plus infantile de nous-mêmes.»

«L'amour demande beaucoup d'humilité pour respecter chez soi et chez l'autre la présence d'un petit enfant qui crie, appelle, réclame sécurité, confiance et acceptation inconditionnelle.»

«L'amour ne peut se contenter de son propre bonheur. Il lui faut aussi la qualité et la créativité d'une relation pour se survivre à lui-même.»

«La croyance quasi universelle fondée sur l'évidence d'un Amour Unique, permanent et sans faille, entendu et reçu comme gage de bonheur durable, va justement nous faire oublier trop souvent qu'une relation vivante et en santé s'entretient, se nourrit, se respecte. Qu'elle doit surtout se garder de trop de pollutions et se protéger des altérations inévitables d'une intimité qui s'use aux partages du plein temps.»

«Aimer c'est aussi tenter de concilier deux grands amours inséparables : être amoureux de sa propre liberté et devenir amoureux de la liberté de l'autre.»

«Dans une relation amoureuse, il faut être vraiment prêt à tout... un bonheur est si vite arrivé!»

« **L'amour ne donne aucun droit** sur l'autre, tout au plus sera-t-il porteur d'attentivité et parfois de devoirs. »

« **En amour, il y a le temps** de l'absence, celui qui court trop lentement, et le temps de la présence qui court si vite qu'il semble se dérober aux feux de nos désirs.

C'est en amour que nous prenons conscience du temps infini qui se morcelle en autant d'espaces de temps eux-mêmes infinis. Quand l'aimé est absent, que le manque nous dévore, l'espace immense du temps nous habite à plein cœur.

Le temps de l'absence non seulement met nos désirs à vif, mais réveille tous les regrets et la nostalgie de n'avoir pas su toujours accueillir, à chaque instant, la présence de l'autre avec tous nos possibles.

Le temps de la présence, lui, est plus lumineux bien sûr, tellement plus vivant, mais semble se rétrécir si vite parfois qu'il nous laisse affamés, alors même que nous sommes remplis par l'odeur, les regards, les gestes ou les paroles de l'autre.

Sachant tout cela, il appartient à chacun de rester vigilant, centré, ouvert à tous les Présents du présent.

Le temps en amour est si précieux qu'il mérite d'être honoré quelle que soit sa destination.»

« **L'amour est un lien fragile.** Il nous faut accepter que l'autre puisse avoir besoin, pour être, pour croître, d'autre chose que ce que nous croyons bon pour lui. Et son corollaire : lui faire suffisamment confiance pour qu'il sache, lui, ce qui est bon pour lui... même s'il paraît se tromper. Pourtant l'expérience nous crie que cela est difficile à accepter. »

« **En chinois,** faire l'amour se dit "Rencontre des nuages et de la pluie". Je ne sais comment se dit "aimer l'amour" dans cette langue. »



« **Quelle est en vérité la source de l'amour ?** Pendant longtemps, j'ai cru que, si nous avions été aimés dans notre enfance, par nos parents ou par des personnes significatives, cela voulait dire que nous étions capables, à notre tour, d'aimer. Je ne le crois plus. L'amour reçu n'est pas suffisant pour pouvoir aimer.

Pour aimer, encore faut-il pouvoir s'aimer et accepter de reconnaître en soi cet amour. Cela suppose d'avoir été entourés, comme enfants, par des relations de qualité s'appuyant sur nos ressources, confirmant notre valeur, renforçant notre confiance en nous-mêmes ! Cela suppose que nos besoins relationnels aient été entendus et comblés.

Cet amour de soi, qu'il ne faut pas confondre avec le narcissisme ou l'égoïsme, est un amour de bienveillance et de respect envers soi-même. Il est la source de l'amour à offrir et à donner. »

« **Il ne suffit pas de s'aimer** pour rester ensemble sur le long terme, encore faut-il se donner les moyens de construire une relation qui aide à apaiser et à cicatriser les blessures de l'enfance. »

« **Quand je t'offre l'amour** au-delà de l'amour, ce sont tous mes rires, tous mes élans, tous mes abandons que je te propose d'accueillir ! »

## À ses risques et périls...

---

« **Aimer est une épreuve redoutable**, car elle me renvoie à la capacité d'offrir et de recevoir, de demander et de refuser, mais aussi et surtout elle me confronte à la possibilité de l'autre de demander, de donner, de recevoir ou de refuser. »

« **Aimer, se sentir** en résonance, en harmonie avec un être qui répond, s'engage, se situe sur une même longueur d'onde ou de sensibilité que soi, ne semble pas facile. La culture de consommation dans laquelle nous vivons (j'allais écrire "nous vivotons" !) semble y être pour quelque chose. Nous avons de plus en plus l'air de consommer l'amour au gré d'une foultitude de rencontres, comme s'il s'agissait d'une denrée banale. »



# De l'amour à la vivance, de la beauté à la tendresse...

Ce florilège réunit des morceaux choisis tirés de l'œuvre de Jacques Salomé et dévoile, en une cinquantaine de thèmes, l'essentiel de sa pensée. Au rythme de vos désirs ou de vos préoccupations, partez à la découverte de ce recueil superbe, véritable abécédaire des relations humaines. Laissez-vous porter par la voix de l'homme, de l'amant, de l'amoureux, du fils, du père, du communicateur et du thérapeute. Imprégnez-vous de ses réflexions, qui sauront vous bousculer, vous apaiser ou simplement vous arracher un sourire. Enfin, faites vôtres ses mots et devenez, à votre tour, celui ou celle qui a mille et une choses à dire!

---

## Jacques Salomé

est psychosociologue, formateur en relations humaines, conférencier et écrivain. Depuis 1962, il œuvre à développer des communications plus vivantes et des relations sans violence, fondées sur la responsabilisation, le respect de soi et d'autrui. Il est l'auteur de plus de 70 livres traduits dans une vingtaine de langues.

---

