

JACQUES SALOMÉ

APPRIVOISER LA TENDRESSE

Pour aller vers l'autre



Sommaire

La tendresse au fil du temps	7
Avant-propos	11
Pour rencontrer et apprivoiser la tendresse	13
Tendresse et communication	35
Reconnaître les différents visages de la tendresse	46
Les obstacles à la tendresse	51
Les ennemis de la tendresse	60
Les alliés de la tendresse	78
La tendresse vécue... tendresse partagée	96
Tendresse à l'égard de la vie	107
Tendresse à l'égard des parents	123
Tendresse à l'égard des enfants	140
Tendresse amoureuse	157
Tendresse et nostalgie	172
Tendresse et fin de vie	181
La tendresse à l'égard de soi-même	190
En guise d'envoi	203
Notes	205
Livres de Jacques Salomé	206

La tendresse au fil du temps

Amoureux de la Vie, à l'aube d'un printemps éternel qui sommeille dans mon esprit, je crois en un monde meilleur qui se tisse d'un printemps à l'autre par la tendresse.

J'ai emprunté le chemin de la tendresse tôt dans ma vie. Compagne fidèle, elle continue de m'accompagner avec sa grâce chaque jour. L'apprivoiser n'était pas chose facile pour l'homme que j'étais à cette époque. Le commencement m'est apparu comme une évidence, après tempêtes et voyages tumultueux de vie. Car, comme vous le savez peut-être, la tendresse n'est pas innée – elle s'apprend. Elle s'apprend (ou se désapprend parfois) et elle s'apprivoise au fil du temps.

La tendresse s'apprend, elle se découvre avec la capacité à se décentrer de soi. Porteuse d'élans de bienveillance, de confiance et d'émerveillements, la tendresse passe par l'intensité et la qualité de l'attention offerte, pour toucher au plus profond celui ou celle qui va la recevoir. Elle est faite en premier de Présence. Une présence réelle, attentionnée, tournée vers l'autre. Une présence qui accueille,

qui honore, qui sécurise. Elle s'appuie sur ce que j'appelle «l'écoute active», une écoute qui ne s'arrête pas aux faits, mais qui permet à celui qui parle de dire son ressenti, d'oser révéler ce qu'il éprouve sans se sentir jugé. Une présence qui permet le partage des gestes affectueux, spontanés, des câlins non envahissants, des mots doux qui s'appuient sur un vécu réel, des mots liés à l'ici et maintenant d'une situation.

Contrairement à une opinion répandue, la tendresse n'est pas un sentiment qui naît naturellement en nous, c'est une qualité de la relation que nous allons proposer (ou pas) à celles et ceux qui nous entourent. La tendresse est la sève de la relation. Elle est l'élixir de sa longévité. C'est la tendresse qui fait que deux êtres vivants s'approchent, se rencontrent, et qu'ils peuvent peut-être se découvrir et se reconnaître sans se menacer. Le grand leurre de la tendresse, c'est la séduction. Je voudrais rappeler ici que séduire signifie «conduire à soi». Être tendre n'est pas conduire à soi l'autre, mais «se conduire à lui». La notion de tendresse contient l'idée d'une croissance mutuelle possible. C'est par la tendresse que chaque protagoniste d'une relation peut grandir – être –, se développer en confiance. La tendresse s'acquiert par la découverte de l'unicité et s'amplifie par le respect de nos différences.

La tendresse est l'une des rares choses sur la terre qui s'agrandit en se partageant, si on ose la proposer sans l'imposer, l'offrir sans entrer dans un troc, la vivre à

pleine vie. La tendresse s'inscrit comme une évidence vitale dans le cycle de la vie.

La tendresse m'inspire. Ce livre écrit avec émotion convie à accueillir délicatement chaque graine de tendresse qui s'offre à vous. Germant à l'abri au plus secret de votre propre verger d'amour, elle saura vous émerveiller par sa floraison incandescente, illuminant vos esprits, enflammant vos envies pour un cheminement paisible vers autrui. Je vous invite à prendre soin de ce livre. C'est un livre rare au sens le plus précieux du terme. Chaque mot, chaque phrase, chaque récit est chargé de sens. Chaque blanc nacré entre les courts chapitres qu'il recèle est porteur d'un souffle nouveau. Chaque silence éveillé parle de la légèreté d'une évidence possible vers plus d'humanité au large de notre être.

À l'âge honorable qui m'habite, où le temps n'a plus d'âge et où il se vit dans la saveur de l'instant présent, j'affirme comme une évidence vive que la tendresse est le génie de l'amour ! Elle improvise souvent et prend parfois des chemins imprévisibles pour se révéler en gardien silencieux de la grâce relationnelle. Oui, l'amour crée la tendresse qui survit à l'amour !

Jacques Salomé, avril 2024

« Chaque geste de tendresse éclaire en majesté notre besoin d'accompagner, d'être présent au vivant aimé. L'un après l'autre, ils se dévoilent comme des messagers silencieux de l'affirmation confiante de notre amour. Ils œuvrent pour garder intact le lien précieux entre deux âmes – celui qui offre et celui qui reçoit.

Écrire sur la tendresse, c'est déposer soigneusement un brin d'espoir aux paupières de nos âmes. C'est ainsi que Jacques Salomé nous invite à un éveil de conscience. »

Valeria Salomé, avril 2024

Avant-propos

Lorsqu'au début de 1987 j'ai préparé ce texte destiné à une conférence sur le thème difficile de la tendresse, ma fille de seize ans m'a donné cet avertissement solennel : « Laisse tomber Papa, tu vas te planter. La tendresse, c'est vachement difficile à vivre... surtout si l'on aime ! Alors essayer de l'expliquer à des gens qui la cherchent peut-être... Laisse tomber Papa... »

Je n'ai pas laissé tomber et ce texte telle une graine prolifique a continué à germer en moi jusqu'à devenir ce petit livre.

*« Tant qu'on invente dans la mécanique
et pas dans l'amour
on n'aura pas le bonheur. »*

Jean Giono

Il est de nos jours habituel, dans les Sciences Humaines, d'entendre cette interpellation : d'où nous parlez-vous ?

Après bien des tâtonnements, aujourd'hui je peux le dire.

Je vous parle des pays joyeux et difficiles de mon enfance.

Je vais me dire de par les continents et les océans de mes émotions.

Je vais témoigner avec les sources et avec les rivières de mes amours.

Je vais me confier aux chemins tumultueux de mon corps

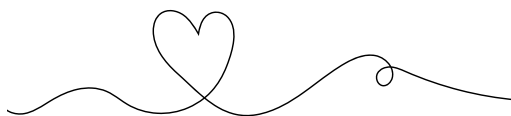
et m'abandonner ainsi au pays chaleureux de mon présent.

Je vous parle de ce pays à venir qui sera ma vie dans les vingt prochaines années

car l'avenir est à la tendresse, même si demain menace encore un peu... même si aujourd'hui est incertain.

Encore faudra-t-il se donner les moyens de la découvrir sous le béton des habitudes, sous la plage des apparences, sous la violence des certitudes acquises.

La tendresse ne naît pas de l'impossible
elle engendre seulement le possible.



Pour rencontrer et apprivoiser la tendresse

Je crois que la tendresse est un mouvement qui nous entraîne à suivre un chemin bordé de sensations et de sentiments où se trouvent mêlés bienveillance, acceptation, abandon mais aussi confiance, stimulation, étonnement, découverte.

Pour suivre ce chemin, peut-être faut-il accepter de dépasser des peurs, de sortir des préjugés, d'affronter l'inconnu d'une rencontre.

Peut-être faudra-t-il plus simplement, plus difficilement aussi, accepter d'entrer dans le cycle de la vie. La tendresse est une naissance à soi-même qui nous fait pénétrer dans le ventre émerveillé de l'existence.

La violence est souvent plus rapide que
l'espoir... mais elle va moins loin.

Tendresse et tendresses

- Il y a la tendresse d'esprit, qui fait que je me sens complice, participant privilégié des randonnées de la tête et convive invité à la table d'idées.
- Il y a la tendresse du faire, qui transforme chacun de mes actes journaliers en poèmes pour toi, en enfants de toi, celle qui du quotidien banalisé, trace des chemins vers toi.
- Il y a la tendresse des sons, qui me permet de me lover dans la musique de tes gammes, quand tu me chantes ou tu me mozartes, quand pleure pour moi ton violoncelle ou quand simplement tu me parles.
- Il y a la tendresse des mots, quand en orfèvre studieux je les cisèle avec amour pour te les offrir au détour des clairières de mes poèmes.
- Il y a la tendresse du rire, qui ensemence ton visage, qui naît comme jaillissement d'eau fraîche aux berges de tes yeux, qui papillonne sous tes paupières et vient me butiner l'oreille.
- Il y a la tendresse de peau, celle qui m'apprivoise les doigts, qui souffle à mes lèvres frémissantes la brise légère d'un attends, celle qui fait résonner l'airain de mes cuirasses anciennes comme les ailes de libellule, celle qui te reçoit graine et qui fait germer dans mes flancs le désir brûlant du plaisir.

- Il y a enfin la tendresse du cœur, qui contient toutes les précédentes, qui se nourrit de l'une ou l'autre, qui me permet de faire de toi mon Noël quotidien et m'encourage ce soir à te couvrir de mes je t'aime !

Jean Ballaman

Apprivoisement

*De sourire en sourire
de silence en silence
de caresse en caresse
de douceur en douceur*

*de regard en soupir
de violence en attente
de départ en départ
de blessure en blessure*

*d'attente en erreur
de rejet en recherche
de souvenir en oubli
de plaisir en plaisir*

*de sanglots en découvertes
de rires en sanglots
de baisers en baisers
de souvenirs en paroles*

*nous allons doucement
l'un vers l'autre.*

La tendresse ne se laisse pas enfermer dans une seule définition, elle a de multiples visages, elle se révèle par une infinitude de témoins et son approche aussi sera multiple et complexe.

Serait-il possible de définir en une seule phrase la douceur d'un midi de printemps ou la brise ténue d'un matin d'été ! Serait-il possible d'enfermer dans quelques mots le besoin et la peur de tendresse !

La tendresse va prendre parfois des chemins imprévisibles, détournés ou cachés pour se révéler sans se dire.

*« La tendresse
toujours en plus,
inattendue,
comme un cinquième point cardinal,
comme une vingt-cinquième heure au jour,
comme un chemin qui continue à monter
après le sommet.*

*La tendresse
toujours en plein,
en plein cœur
en plein vol
en plein soleil*

*La tendresse
toujours emplie
de libertés possibles
et de possibles à libérer*

*La tendresse
toujours enthousiasme
La tendresse
toujours envie
de dire qu'on est en vie,
qu'on est en train,
qu'on est emporté*

*La tendresse
comme un livre qui reste
à écrire
et à offrir. »*

Sophie

*« Pour moi le mot tendresse veut dire :
– qu'il n'y a plus de disputes ;
– qu'il n'y a plus de guerres ;
– qu'il n'y a plus de prises d'otages ;
– qu'il n'y a plus de viols ;
– qu'il n'y a plus de racisme ;
– qu'il n'y a plus d'injustices ;
– qu'il y ait plus d'amitiés. »*

Éric, 16 ans

Pendant longtemps, dans ma propre existence, j'ai relié la tendresse au contact physique, dans le geste reçu et donné avec la rencontre des corps, mêlée souvent au corps à corps du désir.

Mais je sais bien aujourd'hui que la tendresse n'est pas seulement physique. Elle est sensation fragile, émotion imprévisible, regard étonné, mouvement secret et fugace, reliés à l'ensemble des sens. Il y a du ruissellement dans la tendresse, du fluide, de l'eau, quelque chose de très ancien, venu de plus loin que la naissance, qui nous renvoie certainement à une vie première baignée dans la « tendresse liquide » de l'univers.

C'est pour cela aussi que j'associe tous les langages du corps à la tendresse. La tendresse suppose justement tous les autres langages qui se trouvent au-delà des langages verbaux : langages du regard, du toucher, de l'odeur, de la proximité physique et aussi ce que j'appelle les « langages de l'intention », vouloir du bien-être, du mieux, du doux à soi-même et à l'autre.

C'est la distance abolie dans le sens de s'abandonner, d'oser se laisser aller en ayant le sentiment qu'on va être reçu et peut-être amplifié, qu'on ne va pas être repoussé, rejeté.

Dans la respiration, par exemple, dans le temps arrêté entre un expir et un inspir il y a l'infinie tendresse du vivant. C'est merveilleux d'être contre quelqu'un et de l'écouter respirer ou de se sentir écouté respirant. Quelle sécurité, quelle plénitude de se sentir accordé dans une respiration ! C'est aussi toute la qualité d'un geste qui accompagnera et soutiendra une parole, un échange. La tendresse sur ce plan est une écoute plus grande du geste (geste qui donne,

qui reçoit, qui retient, qui ouvre, qui permet...). Geste qui relance la vie, qui prolonge le temps, qui agrandit l'espace et s'inscrit vivace dans une relation de durée.

La tendresse participe incontestablement de tous les langages multiples et complémentaires du corps. Le contact de peau à peau n'est qu'un des passages possibles de la tendresse. La tendresse c'est quelque chose de plus global. La tendresse c'est corporel et charnel avec tout ce que cela comporte : le regard, l'accueil des yeux, la caresse d'un cil est aussi quelque chose de bouleversant pour qui sait recevoir l'attention proche.

La tendresse c'est mon regard émerveillé
sur ce que tu me donnes, c'est ton regard
ébloui sur ce que je t'offre.

Le silence peut être aussi un des passages forts de la tendresse. Le silence dans l'écoute de l'autre, de ce qu'il vit, de ce qu'il éprouve.

La tendresse c'est aussi la musique d'une présence avec la chaleur et les tonalités variées de notre voix. Nous n'accordons pas assez d'importance à la musique de notre voix. Les sonorités harmoniques de la voix accompagnent les gestes de la tendresse et en colorent l'intention. L'émotion filtrée dans les couleurs de la voix est plus importante que les mots car le corps résonne aux vibrations et amplifie leur perception.

Parfois je suis effrayé en m'écoutant parler, j'ai l'impression d'avoir une voix coupante, tranchée, froide, qui n'offre pas de « passage » à la tendresse et d'autres fois je me sens fondre, je sens que ma voix est « conductrice », porteuse d'acceptation, de tolérance et d'écoute, elle devient un « passage » possible pour la tendresse.

La tendresse c'est une parole ou
un silence qui devient offrande.

La tendresse n'est donc pas quelque chose de coupant, ni de froid, ni de menaçant. Elle est plus de l'ordre du chaud, de l'ouvert, de l'orange, du souple. Du soyeux, du bienveillant et du riant.

La tendresse est dans le ruisselant.

La tendresse c'est la rencontre de tous ces langages au-delà de la parole qui, par leurs manifestations, vont créer un climat particulier dans une relation et ouvrir à plus d'imprévisibles.

La tendresse sera ainsi la sève d'une relation. C'est ce qui fait que deux êtres vivants s'approchent, se rencontrent et qu'ils peuvent peut-être se découvrir et se reconnaître sans se nier, s'annuler ou se menacer. La notion de tendresse contient l'idée, l'avant-goût d'une croissance mutuelle possible.

C'est par la tendresse de l'autre que je peux grandir, être et me développer en sécurité.

La tendresse a besoin pour naître de l'immobile et du silence.

La tendresse implique un échange ou un partage qui va bien au-delà des mots. J'ai besoin de tous mes langages, proximité, contact, odeur, respiration, vibration pour « dire » ma tendresse et la recevoir.

Par la tendresse s'opère aussi une reconnaissance mutuelle dans le sens de naître à nouveau avec l'autre.

Nous pouvons avoir une attitude tendre à l'égard de quelqu'un vers qui nous sommes attirés, mais c'est ensuite le devenir de cette attitude dans une relation, au-delà de la rencontre, qui donnera vie à la tendresse ou à plus. C'est-à-dire qu'il ne suffit pas d'avoir un élan, une attirance ou une envie, il faut aussi qu'une réciprocité puisse se vivre. La rencontre amplifiée par l'accueil, enrichie par le partage, prolongée en réciprocité devient le ferment de la tendresse.

Il m'arrive de sentir, dans une relation amoureuse où circule beaucoup de tendresse, que c'est la peau qui caresse la main.

Il m'arrive d'entendre et de vivre la tendresse dans les endroits les plus incroyables, dans les situations les plus inattendues de la vie.

Je porte tout au fond de moi cette croyance que la tendresse peut être accompagnée, agrandie, amplifiée par l'autre, mais qu'elle peut aussi être détruite, niée, morcelée dans les peurs ou les ressentiments.

La tendresse c'est une qualité de douceur
et de confiance qui circule entre deux
personnes qui se reçoivent mutuellement.
C'est un entier qui accueille un entier.

Tout cela suppose que chacun soit prêt à abandonner un certain nombre de peurs. La peur d'être déçu, celle du refus, la peur d'être dominé qui est très forte chez la femme comme chez l'homme.

La tendresse est quelque chose d'indispensable à la vie de l'être humain et surtout à la qualité de la vie de chacun. Par ma formation et mes activités professionnelles j'en suis arrivé à penser que beaucoup de maladies (je considère la maladie comme un ensemble de langages symboliques) sont provoquées par des manques ou des distorsions, des malentendus liés à l'amour reçu et donné et à la tendresse absente, censurée ou dévoyée.

J'associe amour et tendresse dans un même mouvement de l'être à la réalisation de Soi. Et le besoin de tendresse comme une tentative désespérée et vitale vers plus d'achèvement de Soi. Je ne pense pas que la tendresse puisse exister sans la certitude de pouvoir aimer et celle d'être aimé. Je lie amour et tendresse, comme la chaleur peut être liée au soleil.

La tendresse dorée de tes mains sur mon
corps pour me relier aux racines et aux
horizons de l'univers...
et me prolonger vers le meilleur de Toi.

La tendresse ne passe pas par la privation, elle contient l'idée d'abondance, de générosité et surtout d'abandon, de lâcher prise. En étant tendre et généreux avec moi-même, je peux proposer plus de tendresse... je peux ainsi en recevoir sans la perdre.



Quels mots

*« Quels mots faut-il dire
Pour donner de la joie ?
Quels mots faut-il dire
Pour donner du bonheur ?*

*Faut-il dire amitié ?
Faut-il dire entente ?
Faut-il dire liberté aussi ?
Ou faut-il te prendre la main ?*

Quels mots faut-il dire
Pour donner de l'Amour ?
Quels mots faut-il dire
Pour donner de la tendresse ?

Faut-il dire je t'aime ?
Faut-il dire toujours ?
Faut-il dire enfants aussi ?
Ou faut-il te prendre la main ?

Quels mots faut-il dire ?
Quels mots ?

Et si je ne dis rien, si je me tais ?
Si je te regarde simplement
Et si je te souris
Alors ma main prendra toute seule la tienne
Et tu entendras ces mots
Dans mon silence. »

Blandine, 19 ans, morte d'un cancer des os

Il faudra payer pour tous les mots non dits
pour toutes les caresses perdues
pour tous les rêves abandonnés

« Il faudra rendre compte de la peur et de l'avarice
qui empêchèrent d'aimer
de l'aveuglement et de l'orgueil
qui étouffèrent les élans