

Jacques Salomé

De la psychosociologie aux règles d'hygiène relationnelle



Jacques Salomé est psychosociologue, diplômé de l'Ecole des Hautes Études en Sciences Sociales de Paris.

Formateur spécialisé en communication relationnelle, il a formé plus de 82 000 personnes durant sa vie. Il est le fondateur du Centre de Formation aux Relations Humaines Le Regard Fertile et le créateur de la Méthode ESPERE® (Énergie Spécifique Pour une Ecologie Relationnelle Essentielle), méthode originale et pragmatique qui vise à nous proposer une autre façon de proposer des relations plus vivantes, plus créatrices avec soi-même et plus harmonieuses, plus respectueuses et plus dynamiques avec les la relation à soi et aux autres.

Ecrivain, il est l'auteur de plus de 63 ouvrages autour des relations familiales, des relations à l'école, des relations professionnelles, des relations à soi-même et des relations amoureuses et relations de couples.

Parmi ses principaux ouvrages aux titres savoureux on relève : Heureux qui communique, Papa, maman écoutez-moi vraiment, Pour ne plus vivre sur la planète Taïre, T'es toi quand tu parles, Paroles à guérir, Si je m'écoutais je m'entendrais, A qui ferais-je de la peine si j'étais moi-même, etc.

Il rêve que la communication puisse être enseignée à l'école comme une discipline reconnue à part entière et que les approches et les découvertes que l'on peut faire en thérapie, puissent sortir du cadre des cabinets spécialisés pour pénétrer dans l'espace de la vie de tous les jours, que la vie au quotidien soit un lieu d'écoute et de réelles rencontres.

Avant tout praticien pragmatique, préoccupé de nous sensibiliser aux enjeux et aux arcanes de la vie relationnelle, il propose des repères concrets, directement accessibles à chacun, susceptibles de nous aider à nous construire ou à devenir co-auteur de notre vie, c'est-à-dire capables de positionnements engagés et de responsabilisation.

Son projet est plus d'accompagner que d'aider, de permettre à chacun de devenir un agent de changement pour lui-même et pour son environnement. Il est plus soucieux de transmettre que de théoriser. S'il cherche à formaliser sa méthode, c'est plus dans un désir d'inscrire une trace et de modéliser la complexité du réel qu'il tente d'approcher, que pour définir un modèle sur le bien communiquer.

Sa démarche est d'ordre pédagogique et éducatif, dans un processus de formation au changement et au développement personnel. Orientée non pas vers l'acquisition de savoirs faire mais vers l'appropriation et la mise en pratique de savoirs être, de savoirs devenir et de savoirs créer.

Elle ne vise pas à donner des conseils ou des recettes, mais à stimuler une réflexion, à favoriser une maturation, à susciter des prises de consciences et des positionnements clairs, à éveiller la capacité d'être présent à l'autre et à soi-même pour entrer dans la profondeur d'un échange, pour vivifier le partage, pour agrandir la rencontre.

Elle privilégie les langages de l'imaginaire et du symbolique, les registres du ressenti et du retentissement au détriment de celui des idées et du mental.

Les règles d'hygiène relationnelle, les outils qu'il propose s'articulent autour d'une expression personnelle, privilégient la mise en commun dans la réciprocité :

- une invitation à parler à l'autre en terme de JE,
- en évitant le non jugement, les étiquetages
- en proposant une écoute active (centrée sur la personne et non sur le problème) et une écoute participative (qui permet à celui qui parle d'entendre ce qu'il dit).
- en valorisant l'implication personnelle de chacun des protagonistes d'un échange
- en acceptant les différences, mais en sachant aussi mieux se positionner face aux conduites et aux comportements irrecevables.

Dans son approche Jacques Salomé s'appuie sur quelques concepts clés, qui sont autant de réponses aux besoins relationnels vitaux de toute personne :

- pouvoir se dire avec des mots à soi (passer de l'impression à l'expression)
- pouvoir être entendu dans le registre dans lequel nous parlons (passer de l'expression à la communication, c'est à dire à la mise en commun)
- pouvoir se positionner et être reconnu, (passer de la communication à la relation, c'est à dire à l'établissement d'un lien favorisant la croissance de chacun)
- pouvoir se reconnaître une valeur (prendre sa place dans un système social. Et être capable d'exercer une influence sur son environnement)
- disposer d'une intimité inaliénable
- développer sa capacité de créer
- préserver son imaginaire et ses possibilités de rêver.

Les fondements de tout le travail proposé par Jacques Salomé reposent sur une écoute des besoins profonds de tout être humain.

- besoins de survie, écoute, respect et satisfaction des besoins primaires
- besoins d'amour, liés à l'amour à recevoir et à donner, c'est à dire à l'acceptation (ou au rejet de ce que nous sommes)
- besoins éducationnels, liés à l'accessibilité et à l'appropriation possible dans tous les âges de la vie, du savoir, du savoir-faire et du savoir être.
- besoins relationnels qui suivant la façon dont ils seront respectés ou maltraités, vont développer notre quotient relationnel, c'est dire notre capacité plus ou moins grande de proposer des relations stimulantes et vivifiantes à soi-même et à autrui, ou au contraire à proposer et à entretenir des relations aliénantes et violentes avec soi-même ou avec autrui.

Source : Observatoire du réel