

**Zeitschrift:** Générations : aînés  
**Herausgeber:** Société coopérative générations  
**Band:** 34 (2004)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Jacques Salomé "la communication est la sève de la vie"  
**Autor:** Pidoux, Bernadette / Salomé, Jacques  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-827123>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 14.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Jacques Salomé

## «La communication est la sève

Depuis toujours, Jacques Salomé milite pour une éducation aux relations humaines. Dans ce domaine, tout reste à faire. Rencontre avec un homme bouillonnant d'idées.



Serge Picard

«L'école devrait apprendre le savoir-être plutôt que le savoir-faire que les enfants acquièrent ailleurs.»

**A** son actif, plus d'une quarantaine de livres sur les relations humaines. A 68 ans, le Toulousain Jacques Salomé n'anime plus de stages de communication, mais à chaque conférence, il fait salle comble. Vif, pétillant et chaleureux, il aime prendre à témoin son interlocuteur. Les relations de couple, entre parents et enfants sont son terrain d'action, lui qui est père de cinq enfants et plusieurs fois grand-père. Né dans une famille pauvre, d'un père inconnu et d'une mère mineure, elle-même abandonnée par sa mère, Jacques Salomé est l'exemple type du résilient, de celui qui s'est battu pour surmonter et comprendre ces données de départ difficiles. Son rayonnement, sa méthode pratique de communication, ses livres faciles d'accès en ont fait un auteur clé pour les personnes intéressées par le changement et le développement personnel.

– **Comment vous définissez-vous ?**

– Je me définis comme un passionné des relations humaines, parce que j'ai été longtemps un infirme des relations humaines ! En fait, je suis né à 35 ans. J'étais alors déjà psycho-machin-chose, mais je passais à côté de moi-même, je ne savais tout simplement pas communiquer avec mes proches. Je suis donc devenu formateur en relations humaines, pour m'éduquer moi-même ! Selon mon titre académique, je suis psycho-sociologue, mais je n'aime pas les titres ronflants...

– **Vous avez animé pendant très longtemps des stages : à qui s'adressaient-ils ?**

– J'ai commencé par animer des sessions de communication pour des professionnels des relations humaines comme les médecins, les travailleurs sociaux, les enseignants... Progressivement est arrivée une deuxième génération de participants : le médecin en parlait à sa femme, qui venait suivre à son tour un



# de la vie»

atelier. Les premiers avaient découvert qu'ils pouvaient mettre en pratique ce qu'ils avaient appris dans leur vie personnelle, conjugale. J'ai ainsi formé quelque 65 000 personnes au cours de ma période active.

– Vous dites que vous avez été «infirmes de la communication». Qu'entendez-vous par là ?

– Nous sommes tous des infirmes de la communication, parce que personne ne nous a appris à communiquer, nous fonctionnons sur un mode spontanéiste, chacun étant persuadé qu'il sait ! Les hommes surtout sont souvent en matière de communication «des Cro-Magnons», ils se cantonnent au faire, à l'action, tandis que les femmes s'intéressent à l'être et au ressenti. On n'apprend rien à l'école en matière de relations humaines, c'est pour cela notamment que je vois la violence s'y installer.

– Faudrait-il, selon vous, enseigner la communication dans les écoles ?

– Oui, on pourrait apprendre aux très jeunes enfants déjà des règles d'hygiène relationnelle. Il y a 80 ans, personne ne se lavait les dents, et puis on a appris l'hygiène buccale. L'hygiène relationnelle s'apprend aussi ! Un exemple concret : quand je demande aux gens s'ils connaissent leurs besoins, ils se montrent tous de véritables experts, ils me parlent de vitamines C, B, D, du calcium, du magnésium... Mais lorsque je précise : et vos besoins relationnels ? Il y a un grand silence, puis ils me répondent : «J'ai besoin d'être aimé», comme si tout se résumait à cela.

– Quels sont donc nos besoins fondamentaux en matière relationnelle ?

– Il y en a six, d'après moi, et peut-être qu'en les découvrant, vous allez vous rendre compte que ces besoins n'ont pas été entendus ces derniers jours, cette semaine, cette année et c'est cela, la misère relationnelle. Nous vivons dans une société d'abondance, mais la pauvreté relationnelle y est très forte.



«Quand je vois un homme nettoyer sa voiture, j'ai envie de lui dire de s'occuper de sa compagne.»

Ces six besoins sont : le besoin de se dire avec des mots à soi, le besoin d'être entendu, le besoin d'être reconnu tel que je suis et pas tel que ma mère, ma femme voudraient que je sois. Le besoin d'être valorisé : j'étais un mauvais élève, et j'aurais tant aimé avoir un prof qui me dise bravo pour mes 75 bonnes réponses, plutôt que de me reprocher les cinq fautes que j'avais commises ! Le besoin d'intimité qui est violenté en permanence, par la télévision dans la chambre à coucher, par les pressions extérieures. Le sixième besoin, c'est celui d'exercer une influence sur son environnement. La crise politique actuelle provient de ce que les citoyens n'ont plus l'impression d'être représentés, ou entendus.

– Que se passe-t-il lorsque nos besoins relationnels ne sont pas entendus ?

– De plus en plus de personnes cherchent à combler leurs manques grâce à un béquillage médicamenteux, avec des petites pilules pour maigrir, pour ne pas déprimer, pour avoir du désir... Quand donc allons-nous cesser d'être des assistés, des dépendants ?

– Vous-même, vous ne vous considérez pas comme un thérapeute ?

– Pas du tout, mais comme un formateur. Vous pouvez avoir suivi durant dix ans une

psychanalyse et ne pas savoir mieux communiquer avec vos enfants. La psychanalyse vous aidera à avoir moins de souffrances intérieures, mais pas à gérer vos problèmes de communication, si vous en avez ! Mon cré-

neau se situe dans la formation, j'apprends à chacun à devenir un agent de changement pour soi et autrui. Ma méthode est directement transposable

dans la vie de tous les jours. Je reçois encore cent lettres par jour, alors que cela fait sept ans que j'ai arrêté d'animer des stages. Beaucoup de gens témoignent de ce que cela leur a apporté, concrètement, avec leur partenaire, leurs collègues de travail. La thérapie est une autre démarche, intéressante, mais peu opérationnelle dans les relations interpersonnelles. Je connais bien cela, j'ai été marié vingt ans avec une psychanalyste et j'ai moi-même suivi une psychanalyse.

– Que pensez-vous de la prolifération actuelle de thérapies ?

– Le «marché de l'intimité» correspond à un besoin réel, mais il faut bien reconnaître qu'il y a aussi des charlatans dans ce domaine. Je ne suis pas très inquiet, les incapables sont vite démasqués. Je suis plus inquiet par le phénomène sectaire, car les sectes utilisent les outils de communication avec des intentions plus que douteuses.

«Acceptons d'être responsables de nos besoins relationnels.»



– Comment voyez-vous les relations homme-femme de notre époque ?

– Il y a encore et toujours un hiatus entre l'éducation des filles et celle des garçons. Les hommes prétendent participer plus aux tâches ménagères: en réalité, une statistique montre que cela n'a progressé que d'une minute par jour en dix ans! Tant que l'éducation des enfants est prise en charge par les femmes uniquement, les hommes seront en difficulté. A noter que je n'accuse pas les femmes! Une mère passe 20 minutes de plus avec un bébé garçon qu'avec un bébé fille. Les messages qui passent sont différents. La mère parle à sa fille dans le registre des sentiments, «j'aime ta coiffure» ou «je n'aime pas ton style». En tant que garçon, les mots que j'ai entendus quand j'étais petit étaient ceux du désir; je désire que tu sois fort, que tu sois bon élève. Le résultat apparaît à l'âge adulte. Quand l'homme rencontre la femme, plus tard, il lui dit, je te désire, et elle, elle lui dit: je t'aime. Toutes les femmes s'en plaignent. L'homme propose trop souvent l'équivalent d'une relation de consommation: il faut oser dire cela aux filles, «tu as peut-être des sentiments pour tel garçon, mais lui ne cherche – d'après ce que tu me dis – qu'à te consommer, quand il prétend que si tu ne veux pas faire l'amour avec lui, il va te quitter!». Il va falloir plusieurs générations pour sortir de ce type de malentendu.

– Quelles sont les grandes lignes de votre méthode ?

– Une première règle: nous sommes toujours trois dans une relation: il y a vous, moi et la relation, que je symbolise par une écharpe. Elle a deux bouts, donc je suis responsable de mon bout et vous êtes responsable de ce que vous recevez. J'insiste aussi beaucoup sur le principe de responsabilisation: il est essentiel de parler de soi et de ne pas parler sur l'autre. Combien de parents disent: «Tu as vu ton frère comme il range bien sa chambre...» J'appelle cela un abus de la relation «klaxon» qui dit tu-tu-tu. J'enseigne des règles d'hygiène relationnelle, accessibles à chacun et directement praticables au quotidien sous le nom de méthode ESPERE.



Photos Xavier Lecoultré

*«Il faut sortir de l'illusion qu'avec un peu de bonne volonté, on peut communiquer.»*

– La violence des jeunes semble beaucoup vous préoccuper. A quoi l'attribuez-vous ?

– Cette violence est de plus en plus précoce. Elle est liée à l'éducation. Je suis père de cinq enfants, et je remercie le ciel d'avoir compris que je ne suis pas là pour répondre aux désirs de mes enfants, mais à leurs besoins. C'est très différent! Je m'explique: le propre d'un besoin, c'est qu'il doit être satisfait, le propre d'un désir, c'est qu'il doit être entendu. Un exemple: un enfant demande une paire de baskets, la mère sait qu'à la Migros, la paire coûte cinquante francs. Mais l'enfant réclame des Nike, qui coûtent cent francs, c'est au père ou à la mère de dire: «Ce n'est pas un besoin, c'est un désir. Tu as besoin de baskets, je les paie cinquante francs. Si tu veux des Nike, tu casses ta tirelire.» Or, aujourd'hui, tous les parents répondent aux désirs de leurs enfants, ce qui en fait des enfants du désir, qui ne peuvent pas supporter la moindre frustration. Ces enfants du désir vivent la rencontre avec la réalité comme une agression insupportable.

*«Je ne suis pas là pour répondre à tes désirs, mais à tes besoins.»*

– Qu'est-ce qui fait que les adultes démissionnent pareillement ?

– Ils n'ont pas voulu priver leurs enfants comme ils l'ont été eux-mêmes, il y a aussi tout un conditionnement consommatoire. L'arrivée des femmes dans le monde du travail a changé la donne, elles charrient encore une énorme culpabilité qui les pousse à compenser. Cela sera très dur pour ces enfants sans frustration

d'entrer dans le monde du travail. Dans les vingt prochaines années, notre société va le payer cher.

– Vous insistez sur l'importance des repères...

– Il faut que les valeurs soient des balises. Lorsque le panneau indique Genève 55 km, cela ne vous oblige pas à y aller, cela vous indique juste que si vous voulez vous y rendre, il y aura 55 km à faire. Les valeurs, c'est pareil: un point de repère fixe. Aujourd'hui, il n'est pas étonnant qu'il y ait des tags sur les panneaux. C'est symbolique, même les balises banales sont taguées, parce que beau-



coup estiment qu'ils n'ont pas besoin de repères. Nous sommes dans une période de transgression: les hommes politiques inculpés de corruption sont réélus, les hommes intègres sont jugés ringards.

**– Que peuvent les grands-parents avec leurs valeurs d'une autre époque ?**

– Affirmer des valeurs, c'est donner des repères sur lesquels on peut s'appuyer, qu'on peut rejeter ou accepter. Les grands-parents sont des figures essentielles, eux peuvent donner du temps pour répondre aux gosses et surtout les écouter. Savez-vous que la durée moyenne de communication dans un couple chaque jour est de 5 minutes ? Il n'y a pas de temps à consacrer au couple, aux enfants... Les grands-parents d'aujourd'hui sont jeunes, pas trop constipés, ils ont évolué rapidement, se sont adaptés. Quel potentiel magnifique !

**– Quel grand-père êtes-vous ?**

– Atypique ! Mes enfants sont disséminés dans le monde, en Allemagne, aux Etats-Unis, en France. Je les vois peu. Je ne suis pas un grand-père « familialiste », je suis un peu aventurier. En vacances, à l'île du Levant, nous faisons de la plongée sous-marine, nous lisons, nous rebâtissons le monde... Je ne suis pas un modèle de grand-père. Naïvement, à ma retraite, j'ai construit une maison très grande avec des chambres pour les accueillir tous. Mais ils ont leur vie, ils passent, c'est bien ainsi. Je leur transmets tout de même mes valeurs, la phrase « Je ne suis pas là pour répondre à tes désirs, je suis là pour répondre à tes besoins », mes enfants l'ont entendue et mes petits-enfants aussi.

**– Comment faisiez-vous, enfant, avec vos désirs ?**

– Moi je suis né dans un milieu très simple, où l'argent ne circulait pas. Je me débrouillais, j'ai mis sept mois pour réunir de quoi m'acheter les roulements à bille de ma planche à roulettes rudimentaire de l'époque. J'ai tenu la pompe à essence. Aujourd'hui, six mois après l'achat d'un skate, il faut déjà en changer ! « Tout, tout de suite, sans contrepartie », voilà les trois leitmotivs des enfants du désir. Cela m'horrifie.

**– Ne pensez-vous pas que votre vision du monde est un peu sombre ?**

– Je suis un pessimiste optimiste. A court terme, je suis pessimiste, mais sur le long terme, je reste optimiste. Je crois que nous sommes dans une période de transition. L'homme a toujours été un prédateur. Avec une massue, il faut deux ou trois personnes pour m'arrêter. Avec un fu-

sil, il en faut déjà plus. Mais si je suis un prédateur avec des avions civils transformés en bombes, on ne m'arrête plus ! Ce qui a changé, en 50 ans, c'est que les moyens de la prédation se sont incroyablement perfectionnés.

**– Quelles nouvelles relations instaurer pour retrouver un équilibre ?**

– Encore et toujours la responsabilisation : je suis responsable non pas de ce qui m'arrive, mais de ce que j'en fais. Ma femme me quitte, je fais une dépression nerveuse. Je vais dire que c'est à cause d'elle que je vais mal. Non, son départ a réveillé une vieille blessure en moi. Son départ m'a fait violence et a réveillé quelque chose que je n'avais pas réglé et que je dois comprendre.

**– De quoi peut-on encore rêver ?**

– J'aimerais faire un parallèle entre l'écologie et la communication. Nous avons vécu sur un mode d'exploitation de la terre, mais le courant écologique nous a appris que notre petite planète bleue est unique. L'écologie nous fait passer d'une relation d'abus, d'aliénation, à l'amour et au respect. C'est ce même principe d'écologie qu'il faut appliquer aux relations humaines.

**– Vous venez d'écrire un livre sur la violence conjugale. Il est là aussi question du respect de l'autre.**

– A propos de violence conjugale, j'ai été choqué d'apprendre que 4 femmes sur 10 en France déclarent avoir subi des violences morales, sexuelles ou physiques de leur conjoint. C'est la traduction terrifiante de cet incroya-

ble mal-être qui domine. Bien sûr, autrefois, la situation n'était pas meilleure, mais les conditions de vie étaient différentes. Les familles étendues entouraient les enfants. Il faut absolument que les femmes acquièrent une bonne estime d'elles-mêmes, pour savoir dire non. Un exemple : 70% des femmes de mon âge ont été charcutées à tort par la médecine, au niveau de leur utérus, de leurs seins. Elles n'ont pas été respectées, je ne veux pas de cela pour mes filles ! Les femmes apprennent petit à petit à se respecter. Autrefois, elles restaient dans un couple, même si l'homme les maltraitait, elles étaient fidèles à l'autre, mais pas fidèles à elles-mêmes. C'était trop souvent une véritable escroquerie relationnelle ! Vous le voyez, je suis en état d'indignation permanente.

**– Vous sentez-vous investi d'une mission dans le domaine des relations humaines ?**

– Non, je ne parle pas en termes de mission, mais de militantisme. Faire prendre conscience est nécessaire, mais ça ne suffit pas. Ma grand-mère disait : « J'ai pris conscience que mon pneu de vélo était crevé, mais cela ne l'a pas regonflé. » J'aime les gens qui agissent, qui restent fidèles à leurs idées, qui ne se trahissent pas, comme un Jean Ferrat ou un Jullos Beaucarne.

Propos recueillis par  
Bernadette Pidoux

» A lire : *Je croyais qu'il suffisait de t'aimer*, Editions Albin Michel et *Je mourrai avec mes blessures*, entretiens de Jacques Salomé avec Jef Gianadda, éd. Jouvence.

## Mes préférences



Une couleur	Le rouge
Une fleur	La rose
Une odeur	L'ambre
Un plat	Une tarte aux courgettes
Un livre	<i>Belle du Seigneur</i> , d'Albert Cohen
Un film	<i>Hiroshima mon Amour</i> , d'Alain Resnais
Un sculpteur	François Cacheux
Un pays	Le Sahara
Une qualité humaine	La tolérance
Une gourmandise	Les livres
Une personnalité	Le dalaï-lama