



Savoir donner et recevoir

Être centré

C'est dans le cadre de la relation aux autres qu'apparaît le plus clairement la nécessité de rester centré en soi ; toute relation étant un révélateur de ce qui se passe en soi.

La difficulté de « *bien* » donner et recevoir est une excellente illustration de l'importance d'être à l'écoute de soi-même avant d'entrer en relation.

Prenons l'exemple en apparence tout simple d'une étreinte. Recevoir et donner une étreinte implique en réalité énormément de choses. Certains aspirent littéralement l'énergie de l'autre, prenant tout ce qu'ils peuvent, le laissant après comme vidé, et ne donnent rien en échange. D'autres donnent tant qu'ils peuvent mais ne sont pas ouverts à recevoir quoi que ce soit en échange. Ils sont tellement dans le don qu'ils ne sont pas réceptifs à recevoir et ne réalisent même pas que la personne en face d'eux leur offre quelque chose. Leur façon de se nourrir est de donner.

Il n'est décidément pas facile de donner tout en étant réceptif à recevoir en même temps...

Cette difficulté à trouver le juste milieu dans l'échange peut aussi s'expérimenter dans la danse, par exemple. Ainsi, il est (plus) facile de rester ancré en soi quand on danse seul mais, une fois que l'on danse en interaction avec un(e) partenaire, cela devient nettement plus subtil de trouver le juste équilibre entre les deux extrêmes. Soit je reste totalement en moi mais alors il n'y a pas d'échange, de connexion. Soit je suis totalement tourné vers l'autre - ce qui est le cas quand on est dans la séduction, le paraître -, mais alors je ne suis plus authentique,

c'est mon mental/ego qui dicte la danse et je ne serai plus à l'écoute de mon corps.

Parvenir à être tourné vers l'autre tout en restant en soi est un art subtil, qui mérite d'être examiné tant du point de vue du donneur que du point de vue de celui qui reçoit.



L'art de donner – Partir de soi

Pour illustrer le point de vue du donneur, je vais partir d'un exemple vécu personnellement. Il y a quelques années, je donnais un massage et espérais que la bénéficiaire en retirerait beaucoup de plaisir. Ce ne fut pas le cas car elle n'était pas dans un état émotionnel propice à être réceptive à un massage. Moi qui avais une attente quant au résultat, je me suis senti déçu, frustré et totalement épuisé après ce massage où j'avais (mal) donné dans un puits sans fond.

Cela m'a appris à faire les choses dans le bon ordre : d'abord me faire plaisir à moi-même, puis ensuite offrir mon plaisir à l'autre. Si j'avais été plus ancré en moi, si j'avais tout d'abord été à l'écoute de mon propre plaisir à donner ce massage, à ressentir la joie de mes mains à parcourir un corps, plutôt qu'être obnubilé par un résultat, mon plaisir aurait été communicatif, contagieux.

Ainsi, si je souhaite donner un massage empreint de sensualité, par exemple, il vaut mieux que je me connecte au préalable à ma propre sensualité. Une fois que je serai empli de cette sensualité, elle se diffusera tout naturellement dans mes mains et, à travers elles, dans le massage.

Tout bon altruisme démarre d'une certaine dose d'égoïsme : il faut partir de soi pour aller vers l'autre. Autrement, je me perds, je m'oublie et ce que je donne n'est finalement pas authentique, n'aura pas la même valeur. M'étant oublié, il était normal que je sorte fatigué de ce massage, plutôt que nourri.

A ce sujet, m'est revenue en mémoire une phrase de Jacques Salomé: « *aimer ce n'est pas tant vouloir rendre l'autre heureux... c'est se rendre heureux soi-même et offrir son bonheur à l'autre* ». C'est la même idée : je ne suis responsable que de moi-même, pas de l'autre ; avec pour corollaire que je n'ai pas à être déçu ou me sentir responsable si l'autre n'a pas ressenti le plaisir que j'aurais voulu lui offrir ou n'a pas voulu de mon don.



L'art de donner – Rester soi

Qu'en est-il si ce que nous avons à offrir ne correspond pas aux attentes ou aux souhaits de la personne à qui nous le destinons ?

Celui qui donne n'est en mesure de donner que ce qu'il a, voire que ce qu'il est. Ce n'est pas à lui de se renier, de tenter de devenir une autre personne que ce qu'il est pour coller aux attentes de son partenaire. S'il faut bien sûr être à l'écoute de son partenaire, s'accorder et lui offrir un don qui soit juste et adéquat, cela n'implique pas de devoir aller jusqu'au sacrifice de notre propre réalisation. Outre que ce ne serait pas juste (au sens d'authentique) pour soi-même, ce don ne serait pas « *vrai* » et ne comblera de toute façon que très imparfaitement et très temporairement son bénéficiaire.

Ce ne serait donc un service ni pour l'un, ni pour l'autre. Si notre partenaire projette sur nous des attentes excessives ou inadéquates, le meilleur service que l'on puisse lui rendre est de l'encourager, de l'accompagner vers un travail sur lui-même, afin qu'il prenne conscience de ses blessures et que c'est avant tout en lui-même qu'il doit aller pour trouver les appuis qu'il cherchait chez les autres et chez son partenaire en particulier. Bref, à trouver son autonomie, à ne plus considérer son partenaire comme une « béquille ». Et s'il s'avère qu'il ne veut pas – ou n'est pas prêt – à faire ce travail sur lui, il est salutaire de se poser la question du maintien d'une relation qui risque de n'être épanouissante pour aucun des deux partenaires.



L'art de donner – Être sans attente

La seconde leçon que j'ai retenue de cette expérience de massage raté est que celui qui donne doit être sans attente quant au résultat de son don ou quant à la façon dont il sera reçu – ou du moins avec le moins d'attentes possibles.

Arriver à la relation en ayant à l'esprit tel résultat à atteindre, ou en voulant combler tel manque chez l'autre, ne peut qu'être source potentielle de déception et de frustration car il est rare que cela se passe comme espéré. C'est aussi -et surtout- la meilleure façon de rater l'échange. Si j'arrive à l'échange avec telle idée préconçue, tel but précis à atteindre (qui sont des projections mentales), je ne serai ni à l'écoute de l'autre (qui a peut être d'autres besoins), ni à l'écoute de moi-même.



L'art de donner – L'effet miroir

Un élément important est « l'effet miroir », selon lequel ce que je vis à l'extérieur de moi (les événements de ma vie) est le reflet fidèle de ma réalité intérieure. Dans ma relation aux autres, cela signifie que tout ce que je perçois chez les autres est le reflet d'une part de moi-même. Par exemple, quand quelque chose dans le comportement ou la façon d'être de quelqu'un me dérange, c'est que cette facette fait

écho à quelque chose de douloureux en moi. Je ne supporte pas qu'en étant comme elle est, cette personne me renvoie à moi-même et à mes blessures, comme un miroir.

Par exemple, si j'offre à l'autre ma joie de vivre et que ce cadeau ne lui convient pas, c'est que par « *effet miroir* », j'ai touché chez lui une blessure liée à la joie de vivre. Mais ça, c'est lié à SON histoire personnelle et c'est à lui de faire le nettoyage nécessaire à ce sujet.

Si le fait que mon/ma partenaire n'est pas capable d'accepter mon cadeau suscite chez moi du jugement ou de l'émotion, il y a fort à parier qu'il y a là un « *effet miroir* », sinon je serais juste en paix avec moi-même et sa réaction ne me toucherait pas. Ca veut donc dire par conséquent qu'en donnant, j'étais en attente...

L'idée n'est pas de juger ni de comprendre intellectuellement pourquoi cela se passe comme ça mais de s'abandonner à son propre ressenti émotionnel, de se laisser vivre l'émotion et la sensation : qu'est ce que cela me fait que l'autre ne puisse pas accueillir mon don ? Cela me met en colère? Cela me frustre ou me rend triste? Une fois que je serai au clair avec moi-même à ce sujet, soit le comportement de l'autre ne me dérangera plus, soit ce comportement ne se représentera plus.



L'art de donner – Les motivations

C'est également une excellente occasion de me poser la question de savoir pourquoi ai-je ressenti le besoin d'offrir. Pour reprendre l'exemple de la joie de vivre, si j'ai réellement de la joie de vivre, sans doute devrais-je me contenter de vivre joyeusement et de laisser cette joie se diffuser à l'extérieur, sans avoir besoin que mon voisin ressente absolument cette même joie.

Il est en effet utile pour celui qui donne d'être conscient de ce qui motive son envie de donner. Être dans l'état d'esprit « *tu es vide et moi, le sauveur, je vais te remplir* » est souvent une fuite. C'est une peur d'aller en soi-même voir ses propres blessures. En se projetant constamment vers les autres, comme un bon saint Bernard volant au

secours de toutes les victimes du monde, le « *serial donneur* » se rassure et évite de rentrer en lui-même, comme il a du mal à être réceptif aux dons des autres, ce qui l'obligerait à prendre conscience de ses propres manques et blessures.

Cette « *générosité* » peut parfois aussi être une forme de condescendance quand le donneur considère inconsciemment que ce qu'il a à donner est plus riche et important que ce que les autres pourraient lui offrir. Peut-être aussi que n'étant pas suffisamment à l'écoute de lui-même, il ne perçoit pas qu'il a lui aussi des besoins à combler.

C'est une chose de répondre favorablement à une demande d'aide de quelqu'un et c'en est une autre d'être un « *donneur proactif* » à qui personne n'avait rien demandé, ou de se mettre d'initiative à disposition permanente, genre « *scout toujours prêt* », ce qui reste une sorte d'attente que l'on fasse appel à moi...

A cet égard, l'esprit de sacrifice est quelque chose de très ambigu car en faisant passer tous les autres avant moi, je m'oublie, ce qui constitue une façon d'éviter de devoir plonger en moi et de prendre conscience de mes propres manques et blessures.



L'art de recevoir – L'accueil

Mais si donner avec justesse n'est pas aisé, il est en fait probablement encore plus difficile de recevoir.

Recevoir, c'est accueillir. Le plus beau cadeau que je puisse faire à l'autre est de savoir recevoir son don, ce qui est une façon de le valoriser, de lui dire : « *ce que tu m'offres est beau et je l'apprécie à sa juste valeur* ». Et c'est en fait encore bien plus que cela. Recevoir un don signifie : « *QUI TU ES – ici et maintenant – est beau et je l'apprécie à sa juste valeur* ».

Cette attitude donne de la valeur à l'autre car « *qui il est* » mérite d'être

reçu. Cette reconnaissance entière de l'autre dans « *ce qu'il est* » n'est possible que si celui qui reçoit est lui aussi sans projection préalable. En ayant une attente, une exigence précise de ce qu'il souhaite recevoir, le bénéficiaire nie d'une certaine façon celui qui donne. Ses attentes, légitimes ou non, deviennent des œillères et l'empêchent de percevoir la valeur du don qui lui est fait ; don qui lui aurait sans doute plus apporté que l'objet de ses attentes.



L'art de recevoir – Être sans besoin

Dans la relation amoureuse, cela suppose aussi de ne pas souhaiter transformer l'autre pour qu'il corresponde à mes attentes mais, au contraire, de le recevoir, de l'accepter tel qu'il est, de l'aimer avec ses qualités et ses défauts ; et pas seulement *malgré* ses défauts mais aussi *pour* ses défauts.

Être sans attente signifie être sans besoin -du moins sans besoin majeur-, ce qui est rare. C'est pour cela qu'il est difficile de recevoir. Bien recevoir et accueillir l'autre dans « *ce qu'il est* » implique d'avoir réalisé préalablement un travail sur soi-même afin d'avoir résolu ses manques les plus importants, de façon à pouvoir arriver dans la relation à l'autre avec le moins d'attentes possibles et d'être prêt à accueillir qui se présentera, quel qu'il soit.



L'art de recevoir – L'acceptation

Il est important de se rappeler qu'une relation épanouissante passe par l'acceptation de ne pas être tout pour l'autre et qu'il ne soit pas tout pour moi. Cela signifie que s'il est légitime de compter sur le soutien de son partenaire, il n'est en revanche pas juste de faire peser sur lui le poids de la responsabilité de combler tous nos manques et de guérir toutes nos blessures.

Certains sont tentés de multiplier les partenaires – simultanés ou successifs- dans le but de compenser le fait qu'une seule personne n'est - légitimement - pas en mesure de tout nous offrir. Cette solution est trompeuse si la motivation est d'obtenir un sentiment (trompeur) de complétude et que, par la multiplication des partenaires, nous croyons pouvoir éviter de travailler sur nos blessures, qui ne disparaîtront pourtant pas toutes seules. L'indépendance affective n'est en effet pas proportionnelle au nombre de partenaires.

Il faut garder constamment à l'esprit que c'est fondamentalement en soi que se trouve la réponse à nos manques, et non chez l'autre (ou les autres). Si la relation à l'autre peut bien évidemment nous apporter beaucoup, elle ne sera réellement riche qu'à partir du moment où nous aborderons cette relation sans attente et serons totalement ouverts à recevoir l'autre.



L'art de donner et de recevoir

En conclusion, il apparaît qu'il n'est réellement possible d'aller vers l'autre qu'en partant tout d'abord de soi. Et le juste milieu dans l'échange serait « *d'être* », en s'offrant soi-même, en se laissant rayonner, sans imposer ce don ni se soucier de ce que l'autre fera (ou ne fera pas) de ce don et ce, tout en restant également réceptif à l'autre et disposé à accueillir inconditionnellement le don qu'il pourrait nous faire lui aussi.

Cette idée peut être illustrée par une très belle phrase lue en son temps mais dont j'ignore l'auteur : « *Je n'attends rien, je ne demande rien, j'accepte ce qu'on me donne, ne prends que ce qui m'est donné... et offre ce que je suis* ».

Tout cela n'est bien sûr pas à théoriser intellectuellement, ce qui ferait perdre toute spontanéité lors de l'échange, mais à ressentir. Donc, une fois que vous avez lu ce texte, oubliez-le et vivez-le. ☺

Didier de Buisseret

Thérapeute psycho-corporel

E-mail : didierdebuisseret@gmail.com

Internet : www.therapeute-debuisseret.be

