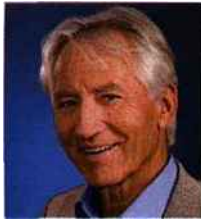
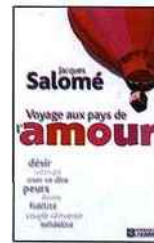




Bonheur(s)



LE LIVRE DU MOIS



*Voyage au pays de l'amour par Jacques Salomé*  
(Editions de l'Homme).  
226 pages.  
19,50 €

« De l'amour de soi à l'amour de l'autre »

par Jacques Salomé, psycho-sociologue

**I**l est impossible, je crois, de donner, ni même de proposer une définition complète ou satisfaisante de l'amour à tous ceux qui s'intéressent (et ils sont nombreux !) à cette manifestation irrationnelle et unique d'un sentiment qui surgit de façon imprévisible et incroyablement puissante en se focalisant sur une seule personne : l'être aimé.

Chacun d'entre nous a une vision, des explications plus ou moins rationnelles, des attentes implicites ou explicites de ce que devrait être l'amour. Et surtout de l'amour qu'il désire recevoir, ce qui est déjà le point de départ d'un certain nombre de malentendus et de déceptions.

**En effet, la plupart du temps, quand nous parlons d'amour, nous parlons rarement de l'amour à donner ; nous évoquons le plus souvent l'amour que nous attendons, que nous souhaitons recevoir en réponse au nôtre : celui de l'être aimé !**

Nous pouvons essayer d'évoquer ce qui nous habite, nous tire, nous agite ou nous remplit quand nous aimons, quand nous sommes en amour, quand nous nous sentons porteurs d'un sentiment central, d'une affection (mot ambigu, puisqu'on dit aussi une affection pulmonaire ou rénale !), ou encore d'un mouvement affectueux vers autrui.

Mais il devient plus difficile de conscientiser de quoi est fait le sentiment d'amour, qui s'accompagne d'émotions, de ressentis bienveillants, d'élans irrésistibles, c'est-à-dire non contrôlables (sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir). Un sentiment qui développe le plus souvent en nous une énergie positive (se traduisant par un état vibratoire) qui nous pousse en avant ou nous retient, tout au bord du ravissement ou de l'angoisse, d'aimer et d'être aimés en retour ! Énergie qui nous porte vers l'autre, qui nous fait fondre ou qui nous agrandit de l'intérieur. Comment se construit, se développe en nous la possibilité d'aimer, et donc d'avoir de l'amour à donner ? Cela est plus difficile à cerner.

**Pour ma part, en avançant sur la pointe du cœur, je dirais que l'amour est porteur d'une lumière, d'une vibration, d'un mouvement capable de générer des émois, de la créativité (ou de la paralysie), de créer un sentiment central autour duquel nous allons réorganiser une partie, sinon toute notre vie.**

Je suis intimement persuadé qu'il est difficile d'aimer si on ne s'aime pas, si l'on n'a pas pour soi un amour de bienveillance, de respect, de tolérance ou de compassion envers l'enfant que nous avons été et l'adulte que nous sommes devenus.

**Il convient donc de s'interroger :** qu'est-ce que pourrait être l'amour envers soi-même ? Il s'agit parfois d'un sentiment décentralisé, souvent très éparpillé, propre à chacun d'entre nous, qui serait le résultat de la focalisation et de l'inscription en nous de plusieurs courants et mouvements intimes. Telle une source qui serait alimentée à la fois par une attention à soi, de la bienveillance, du respect, de la tolérance et de la compassion pour le bébé, l'enfant, l'adolescent et plus tard l'adulte qui est présent en nous. L'amour de soi n'est pas narcissique ou égocentrique, il est paradoxalement oblatif car tourné vers l'intérieur pour nous permettre de rencontrer le meilleur de nous afin de pouvoir, quand cela est possible, l'offrir.

**L'amour de soi** peut s'inscrire durablement à partir de trois ancrages :

- quand on reçoit, dans les relations significatives de notre vie, suffisamment de messages positifs pour alimenter notre vivance, activer notre système énergétique, confirmer la confiance et l'estime de soi, susciter le plaisir d'être, alors les prémices de l'amour de soi émergent en nous, s'installent et commencent à s'exprimer ;

- Quand on sait se respecter en osant restituer ou remettre à l'autre (symboliquement) les messages toxiques qu'il nous a envoyés ou qu'il a pu déposer en nous. En lui confirmant que ceux-ci viennent bien de lui et donc lui appartiennent. Alors l'amour de soi se confirme et se consolide ;

- Quand il est possible de respecter la VIE qui nous habite en restant à l'écoute de nos besoins relationnels. Alors l'amour de soi prend toute son ampleur. A partir de ces démarches qui vont inscrire en nous un potentiel disponible d'amour, je crois qu'il sera possible d'aimer, c'est-à-dire d'être capable d'offrir de l'amour à quelqu'un d'autre, quelqu'un que nous allons identifier, reconnaître comme un être cher ou important, que nous allons privilégier comme unique parmi toutes nos autres relations et connaissances.

**Jacques Salomé**

© Editions de l'Homme