



Jacques  
**Salomé**

Voyage aux pays de  
**l'amour**

**désir**

intimité

oser se dire

**peurs**

doutes

**fidélité**

couple réinventé

**infidélité**

---

## Table des matières

Quand un amour m'habite . . . . .	8
Oser le voyage . . . . .	9
«Dis, tu sais, toi, ce qu'est vraiment l'amour?» . . . . .	11
Qu'en est-il de la passion amoureuse? . . . . .	16
Et si on parlait vraiment d'amour? . . . . .	20
De l'amour de soi à l'amour de l'autre . . . . .	22
Encore un autre regard sur l'amour de soi. . . . .	24
Oser se dire en amour . . . . .	27
Oser aimer . . . . .	29
N'hésitons jamais à rester à l'écoute de l'amour . . . . .	36
Oser vivre en amour . . . . .	39
Vivre l'amour au présent . . . . .	43
Sain d'esprit et de corps en vue d'une relation amoureuse! . . . . .	46
À propos de la rencontre amoureuse . . . . .	49
Les gestes de l'intimité . . . . .	52
Amour ne rime pas toujours avec toujours! . . . . .	55
Il était une fois un amour . . . . .	59
Les doutes en amour... . . . . .	61
Les chagrins de vie. . . . .	64
Il n'y a pas d'amour sans émotion. . . . .	67
Les mystères du désir . . . . .	71
À l'écoute du désir, chez soi et chez l'autre . . . . .	79
De quelques malentendus autour du désir . . . . .	85
À propos du cycle de l'amour . . . . .	90
Le désamour possible . . . . .	96
De la rencontre amoureuse à la relation de couple, ou comment vivre en couple dans la durée. . . . .	98

La part sombre de l'amour . . . . .	120
Fidélités et infidélités possibles ! . . . . .	126
Il y a encore à dire sur l'irruption possible d'une tierce personne dans un couple déjà constitué . . . . .	135
De quelques errances en amour . . . . .	139
L'émerveillement . . . . .	142
La désolance . . . . .	144
La peur de perdre l'être aimé . . . . .	147
Dits et non-dits . . . . .	150
Besoins ou désirs personnels et besoins ou désirs du couple . . . . .	155
Quelques difficultés sexuelles possibles chez les hommes et (peut-être) chez les femmes d'aujourd'hui . . . . .	159
Un sentiment amoureux peut parfois être injuste . . . . .	168
Comment est-il possible de maltraiter l'amour le plus merveilleux ? . . . . .	170
Comment est-il possible de ne plus aimer... la personne que l'on aime ? . . . . .	174
La culture des chagrins d'amour . . . . .	177
Ruptures amoureuses et autres épreuves . . . . .	179
Les blessures d'amour . . . . .	184
Quitter celui que l'on a aimé ou être quitté... . . . . .	187
Quand les hommes vivront d'amour... . . . . .	191
Dans un couple, il n'est pas toujours nécessaire que l'un se sacrifie pour l'autre... pas toujours ! . . . . .	194
Le devenir d'un couple . . . . .	197
Réinventer son couple . . . . .	200
Séparations nécessaires et reconstruction d'une autre relation . . . . .	206
Lettre d'amour à une qui s'en est allée . . . . .	209
Savoir savourer les moments heureux et en garder précieusement la trace . . . . .	211
Continuons à rêver l'amour . . . . .	217



Les pays de l'amour ont des territoires affectifs,  
et des paysages relationnels multiples.

Ils sont parsemés de sentiers secrets,  
de sources ardentes,  
de collines sensuelles  
et de forêts mystérieuses.

Les pays de l'amour,  
véritables offrandes au partage  
avec un être aimé,  
sont ouverts à tous.

Il faut souvent toute une vie  
pour oser les parcourir  
et s'y abandonner.

Il est des pays ouverts et ensoleillés accessibles à chacun  
et d'autres plus cachés, plus difficiles à atteindre.

Les pays de l'amour n'appartiennent à personne,  
ils sont semblables à des terres vierges  
à découvrir et non à conquérir.

Je me suis aventuré sur le territoire  
de quelques-uns de ces pays  
et j'invite chacun à prendre  
le même risque ou le même plaisir,  
avec comme seul repère  
cette balise précieuse qui scintille au profond de nous,  
le besoin de se respecter et de pouvoir s'aimer  
pour pouvoir mieux aimer et pourquoi pas  
être aimé en retour.

---

## Quand un amour m'habite

Quand un amour m'habite  
il fait le plein en moi.  
Il occupe tout l'espace de mon corps,  
et aussi de mon cœur et de mes pensées.  
Il devient un cadeau vivant  
pour chacune de mes cellules.  
Il est un soleil dans l'immensité  
de mes nuits.  
Il est le feu, l'air, l'eau, la terre  
et fait naître une étoile nouvelle  
dans chacune de mes respirations.  
Il est présent dans tout ce qui m'entoure,  
dans chaque feuille d'arbre,  
dans chaque caillou du chemin,  
dans chaque nuage  
comme dans l'infini du ciel.  
Sa source est inépuisable,  
car elle ne vient de personne d'autre  
que du profond et du plus doux de mes émois,  
enfin révélé et offert.

---

## Oser le voyage

Il y a en chacun d'entre nous une aspiration profonde, parfois irrésistible, à aimer et à être aimé. Pour beaucoup s'ajoutent le désir et la volonté d'aller au-delà de la rencontre amoureuse et de créer une relation de couple fiable dans la durée.

Ce voyage aux pays de l'amour est une invitation à s'interroger sur les découvertes et les errances qui vont traverser et bouleverser une relation amoureuse quand elle devient une relation de couple. Au-delà des émerveillements et des éblouissements qui illuminent les premiers temps d'une rencontre amoureuse, il s'agit de mieux comprendre quelques-uns des mystères de l'amour. Non seulement pour nous permettre d'être plus lucides sur quelques-uns des enjeux, péripéties et obstacles qui vont inévitablement surgir au cours d'un cheminement commun, mais aussi pour tenter d'avancer ensemble et de construire une relation de couple qui puisse s'inscrire dans un projet de croissance pour chacun des protagonistes.

Comme nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour, nous savons, même si nous souhaiterions l'ignorer, que s'engager dans l'aventure amoureuse est toujours risqué.

Les écueils les plus redoutables se concrétisent quand il y a des sentiments asymétriques, quand il n'y a pas de sentiments en réciprocité, quand les ancrages qui structurent une relation de couple ne sont pas présents, quand les résurgences du passé altèrent le présent d'un quotidien qui est à créer à tout instant. Autant de points forts et de repères à créer, à baliser et à respecter.

Une partie non négligeable de la poésie et de la littérature universelles peut se comprendre comme une tentative de réponse à un ensemble de questions vieilles comme le monde : comment

conserver la magie des premiers émois ? Que faire pour maintenir vivace le désir d'être ensemble ? Comment faire durer l'amour ? Comment lui éviter les pièges de la répétition, l'usure et la monotonie du quotidien ? Comment affronter les vertiges ou les absences du désir, les errances de l'âge ? Comment ne pas se leurrer avec l'illusion possible qu'un changement de partenaire puisse être une solution ? Que faire quand nous sommes emportés par une passion et que celle-ci dévore notre vie ? Que nous arrive-t-il quand nous sommes confrontés à la séparation, à la perte d'un être cher ?

En présentant un ensemble de textes consacrés à ces thèmes, je propose un voyage que je souhaite passionnant vers les pays connus et moins connus de l'amour.

---

## « Dis, tu sais, toi, ce qu'est vraiment l'amour ? »

Un jour, un ami m'a posé, sans autres précautions, très abruptement même, toute une série de questions sur l'amour.

« Est-ce que tu sais, toi, ce qu'est vraiment l'amour ?

– Euh oui, un peu, pas toujours ! Enfin je pense savoir, même si j'ai changé d'opinion plusieurs fois dans ma vie. Ce qui est sûr, c'est que je crois que je sais reconnaître l'amour pour l'accueillir en moi quand il est là et recevoir l'amour de l'autre s'il se dépose sur moi !

– D'accord, mais qu'est-ce que c'est exactement, l'amour ?

– Aujourd'hui, je crois que l'amour est un sentiment rare, rare comme l'eau pure, car il est souvent pollué par beaucoup de maladresses liées à notre immaturité. Mais avant de t'en dire plus sur l'amour, il faudrait que je te parle aussi des pseudo-amours.

– Des pseudo-amours ?

– Ce sont des sentiments qui se font appeler "amour", mais qui ne sont pas de l'amour. Il s'agit plutôt de manifestations sensorielles, d'émois sensuels, d'expressions chargées d'affectivité ayant l'apparence de l'amour, mais qui sont loin, très loin d'être de l'amour !

– Mais alors, comment peut-on reconnaître le vrai amour ?

– Déjà, il ne faut pas confondre les déclarations d'amour avec de l'amour !

– Moi, si je dis "je t'aime", c'est que c'est vrai. D'ailleurs j'ai du mal à le dire, je ne suis pas à l'aise avec ces mots-là. C'est à l'autre de sentir que je l'aime !

– Voilà un début de réponse, l'amour, c'est ce que l'on sent, mais pas chez l'autre, chez soi. Ce que l'on sent chez l'autre, c'est

plutôt de l'ordre de la croyance: nous croyons qu'il nous aime! Et tant que nous le croyons... nous nous sentons aimés.

– On ne peut donc jamais être sûrs de l'amour de l'autre!

– Les faux amours sont malins, ils s'arrangent pour ressembler à de l'amour. Par exemple, le faux amour de réassurance est destiné à apaiser les inquiétudes de l'autre et peut-être même à le maintenir en dépendance: "Mais bien sûr que je t'aime, tu dois bien le sentir, ne suis-je pas avec toi, tout proche, alors que je pourrais être ailleurs?" Ou alors on dit à l'autre: "Je t'aime" et cela veut dire: "Aime-moi." Cette demande n'est pas de l'amour, c'est plutôt une sorte d'exigence déguisée.

– Pourtant, si on a le courage de dire: "Je t'aime" à quelqu'un, cela veut dire qu'on l'aime!

– Attention, ne confondons pas aimer et être capable de donner de l'amour. Je peux dire à ma blonde (qui est brune): "Je t'aime" et que rien ne sorte de moi pour venir jusqu'à elle! Il y a des constipés de l'amour, tu sais!

– Je savais bien que l'amour ne pouvait se contenter de mots, qu'il fallait quelque chose de plus!

– Plein de choses en plus. Si un amour se réfugie seulement dans les mots, c'est qu'il est très lointain, même quand les corps sont proches, ou qu'il n'est pas très vivant!

– Moi, j'ai attendu des années qu'une femme me dise: "Je t'aime."

– Cela veut simplement dire que tu avais besoin d'être aimé. Cela ne dit pas si tu avais de l'amour en toi, en direction d'une personne unique et, surtout, si tu étais prêt à le donner!

– Au début de ma vie d'adulte, j'avais besoin d'avoir la certitude que si j'aimais, l'autre devait répondre à mon amour!

– C'est une sorte de marché que tu voulais! Une espèce de troc relationnel sur la base de: "Je t'aime si tu m'aimes!" Je ne peux appeler ça de l'amour. L'amour est un sentiment qui se traduit, pour celui qui l'éprouve, par une vibration, un ensemble de ressentis, d'émotions, qui le poussent vers une personne bien définie, qu'elle soit présente ou absente, et dont l'existence lui semble soudain vitale, essentielle et parfois plus importante que la sienne. Si

ce sentiment est présent en toi, tu le sens. Il est indépendant d'autres sentiments qui peuvent être présents chez toi ou chez l'autre. Ce que tu proposais en l'appelant "amour", c'est en fait un modèle de relation qui tente de capter la présence et l'amour de l'autre. Tu offrais en fait une relation contenant une demande, qui était elle-même porteuse d'une injonction et d'une exigence indirecte.

– Mais je ne veux pas aimer dans le vide, j'ai besoin de mélanger mon amour à celui de l'autre !

– Toi, tu ne veux pas de l'amour, ce que tu veux, c'est une assurance tous risques ! Mais cette assurance n'existe pas dans le domaine amoureux ! C'est le risque que prend tout amour, d'être reçu ou pas, d'être accueilli et amplifié ou non, de trouver un écho chez l'autre ou d'être simplement "consommé" par l'autre. Ce qui peut mieux nous faire comprendre combien les dynamiques amoureuses sont multiples, chaotiques et quelquefois labyrinthiques !

Si l'un dit « je t'aime » et que l'autre répond "moi aussi", ce qu'il peut aimer, c'est surtout l'amour que l'autre a... pour lui ! Comme tu peux l'entendre, même si ce que je te dis ne va pas te faire plaisir, dans cette dynamique-là, on est carrément dans la consommation : l'un se contente de consommer l'amour de l'autre, surtout s'il adore être aimé !

– Je sens que tu veux me décourager et même me désespérer ! Il doit bien exister quand même de vrais amours !

– Il y en a certainement, encore faut-il accepter de les laisser se construire et grandir un peu en nous. Au début de la vie, un bébé attend d'être aimé inconditionnellement. Il a besoin d'être accepté tel qu'il est. Et le plus souvent, il reçoit cet amour-là de ses parents. Un amour qui lui est donné gratuitement, sans demande de réciprocité. Lui se contente de le recevoir. Puis, en grandissant, un enfant va sentir qu'au-delà de l'attachement qu'il a pour ses parents, il commence à développer de l'amour envers eux, il les aime. Il a envie de leur donner à son tour de l'amour. Un amour différent pour chaque parent. Et puis il découvre que ses sentiments sont instables, qu'ils peuvent être bousculés et mis à mal par des refus, par des interdits ou par le surgissement d'événements familiaux qui vont le faire

douter d'être aimé. Ce qui fait qu'à certains moments il peut aimer très fort l'un ou l'autre de ses parents et à d'autres le détester. En particulier quand il a le sentiment que sa mère ou son père ne le comprend pas, est injuste ou exige trop de lui!

– Oui, c'est vrai ça, enfant j'avais honte de détester ma mère à certains moments, alors que je l'aimais!

– Ne mélangeons pas. Il y avait, d'un côté, ton amour pour ta mère (ou ton père) et, de l'autre côté, la relation qu'elle te proposait. Je vais inventer une histoire, qui est un peu la mienne. Tu as quatorze ans, tu es amoureux de la sœur de ton meilleur copain, tu veux sortir ce soir parce que c'est son anniversaire, c'est un très beau désir, réalisable, car elle n'habite pas loin. D'ailleurs, ses parents à elle sont d'accord, mais tes parents t'interdisent de sortir. Tu vas les détester, mais en fait, ce que tu n'aimes pas, c'est leur interdit, leur refus! Mais toi tu vas imaginer que c'est eux que tu n'aimes plus! Tes parents ont refusé de t'accorder cette permission parce qu'ils t'aiment, qu'ils veulent le meilleur pour toi, parce qu'ils se sentent responsables de tes besoins (dormir, te reposer, être en forme le lendemain pour l'école...).

«C'est le plus souvent le comportement, la relation qu'ils nous proposent à un moment donné, les attitudes ou les paroles de nos parents que nous n'aimons pas! Nous confondons (eux aussi d'ailleurs, à notre égard) la personne et le comportement. Alors parfois on tente de les mettre mal à l'aise en leur disant: "Je te déteste, je ne t'aime pas, je ne veux plus t'aimer..." On leur fait du chantage: "Si tu m'aimais vraiment, tu me laisserais sortir" ou: "Tu m'achèterais ces rollers!" Surtout à l'adolescence, où nous sommes très habiles, nous maltraitons le lien que nous avons avec eux, nous le mettons à l'épreuve, comme pour vérifier la solidité de l'amour qu'ils prétendent avoir envers nous!

«C'est à eux de nous apprendre à ne pas mélanger sentiments et relations, car cette confusion risque de se retrouver plus tard dans nos relations amoureuses ou de couple!

– Alors tu crois que, moi aussi, je risque de mélanger, comme ça, sentiments et relations?

– C'est très fréquent, d'autant plus que, souvent, nous ne savons pas aimer parce que nous avons du mal à nous aimer! Quand

on a peu de confiance en soi, peu d'estime de soi, on recherche en permanence des confirmations. Ne nous aimant pas, nous sommes d'autant plus dans le besoin d'être aimés.

– Alors il faudrait que chacun de nous apprenne à s'aimer pour pouvoir aimer ? Tu as parlé d'immatunité, il faudrait donc apprendre à grandir avec le cœur...

– Oui, on pourrait le dire comme cela, grandir avec le cœur. »

Des heures plus tard, mon ami ne savait toujours pas ce qu'était l'amour, mais, sans me décourager, j'avais tenté inlassablement de lui transmettre le peu que je croyais savoir sur ce sentiment complexe, parfois merveilleux et parfois redoutable, mais toujours si recherché.

---

## Qu'en est-il de la passion amoureuse ?

J'ai rassemblé, un peu dans le désordre, différentes questions qui me sont posées régulièrement à propos de la passion amoureuse. Le sujet est complexe et mériterait plus. Je donne ici ma position autour de quelques pistes de réflexion. Une position qui est toujours en gestation, autrement dit, en recherche.

La passion ne naît pas nécessairement à la suite d'un coup de foudre (dans le coup de foudre, faut-il le rappeler, il y a, le plus souvent, plus de coups que de foudre!). La passion peut naître d'une idéalisation de l'autre (rencontre épistolaire, éloignement, concordance avec un fantasme...) ou d'une résistance, d'un refus qui va pousser le « rejeté » à faire une sorte de « forcing » en voulant imposer l'amour dont il se sent porteur. La passion amoureuse peut se créer aussi à partir d'une projection, comme si l'un se focalisait sur l'autre, comme s'il tentait d'aspirer d'un seul coup toutes les potentialités, les espérances détenues par celui ou celle qui va devenir l'objet de sa passion.

Elle peut surgir et s'imposer dans une rencontre amoureuse quand les sentiments de l'un sont non seulement amplifiés, mais confondus avec ceux de l'autre. La passion amoureuse me semble aussi être le résultat d'une exigence latente, plus ou moins voilée, chez quelqu'un qui veut absorber l'autre, l'intégrer, l'amalgamer à lui... Mais elle peut également découler du besoin impérieux de se sentir amoureux fou pour avoir le sentiment d'exister.

La passion amoureuse, contrairement à ce que beaucoup imaginent, n'est pas de l'amour, mais une maladie de l'amour. En ce sens où elle peut envahir tout l'espace intérieur de celui qui la vit et, ce faisant, asservir tous ses autres centres d'intérêt. Elle peut

même phagocyter celui ou celle qui en est l'objet. Et plus ou moins rapidement, une des deux personnes ne supportera plus l'excessivité, la présence trop présente, les appels à toute heure du jour (et de la nuit), les témoignages d'amour à tout bout de champ. Quant à celui qui se sent possédé par la passion, il se plaindra fréquemment de la non-réciprocité de la flamme de l'autre (qui ne brûle pas, effectivement, de la même façon), il accumulera les demandes et les reproches, percevant les réponses de l'autre comme trop tièdes, trop timorées par rapport à ses attentes.

L'amour passionné ne doit pas être confondu avec la passion amoureuse. C'est un amour qui est amplifié, agrandi à la fois par la seule présence de l'être aimé, par ses réponses, ses attentions, ses manifestations d'affection ou de tendresse, aussi minimales soient-elles. C'est un amour ensoleillé, généreux, porteur de vie, chargé d'une puissante énergie bienfaisante qui ne contient pas les aspects destructifs, voilés ou plus visibles de la passion amoureuse.

L'amour passionné se développera d'autant plus s'il y a réciprocity au niveau des sentiments (« Je t'aime et je me sens aimé par toi ») et si les deux partenaires se sentent reliés par des centres d'intérêt communs, une sensibilité proche, une perception voisine des enjeux fondamentaux de l'existence, s'ils ont des rêves de vie en commun...

Si la passion amoureuse est une maladie, comme je le pense, elle ne peut être bénéfique ni à celui qui l'éprouve, ni à celui qui en est l'objet et qui peut la subir sans toujours réussir à s'en dégager. La passion amoureuse est souvent l'équivalent d'une monomanie qui n'évolue pas, elle est un tout, elle est ou elle n'est pas. Ce qui signifie qu'elle peut disparaître aussi soudainement qu'elle a surgi, en particulier quand elle s'investit sur un autre objet d'amour. Elle peut aussi, au contraire, durer, se consolider et prendre des proportions insupportables, sécréter des tensions et susciter un climat irrespirable, jusqu'à envahir à la fois celui qui la porte et celui qui en est l'objet. Cela peut déboucher sur la disparition de l'un ou de l'autre (suicide, passage à l'acte), ou encore par la fuite de celui qui se sent envahi, dépossédé de ses propres sentiments ou de son espace vital.

La passion amoureuse, paradoxalement, ne me semble pas pouvoir mener à l'amour en réciprocité, car elle s'impose. Contrairement au sentiment amoureux ou à l'état d'amour naissant qui, lui, est un mouvement irrépessible qui porte vers l'autre, non pas pour l'envahir, mais plutôt pour lui offrir tout le bon qu'il y a en nous et que nous lui offrons sans contrepartie. L'amour naissant va ensuite évoluer pour devenir de l'amour, un sentiment plus stable, plus apaisé, plus calme.

Francisco Alberoni, dans *Le choc amoureux*, décrit le premier état comme une étape révolutionnaire de bouleversement créateur et le second état comme plus institutionnalisé, plus construit.

Ceux qui me demandent mon avis sont, le plus souvent, ceux qui sont les réceptacles d'une passion amoureuse, qui la subissent, en quelque sorte. Je les invite à trouver la bonne distance, à se respecter au plus près de leurs attentes et de leurs zones de tolérance. Quand l'un des membres d'un couple se sent enfermé dans une passion, qu'il s'interroge, étouffe ou cherche à trouver la bonne distance, voire à se libérer, je ne lui donne pas de conseils, mais tente plutôt de lui montrer quelques chemins possibles pour éviter les plus gros écueils, ceux qui contribuent à l'entretien des malentendus ou des frustrations qui s'installent de façon récurrente dans ce type de relation. En particulier, je tente de l'aider à prendre conscience de la façon dont, tout en souffrant, il va quand même collaborer aux comportements outranciers de l'autre ! Je l'invite à mieux se définir, à se respecter, à se donner les moyens d'inscrire une distance de temps, d'espace, à tenter très concrètement de faire cohabiter une double intimité : une intimité commune et partagée avec une intimité personnelle et réservée. J'insiste aussi pour qu'il prenne le temps d'échanger et de partager en s'appuyant sur un code précis : convenir avec l'autre de laisser deux minutes d'expression à chacun sans qu'il soit interrompu par l'autre, pour parler de lui-même et non de l'autre. Pouvoir se proposer ainsi une écoute mutuelle pour exprimer les ressentis, les différents vécus, peut-être aussi pour envisager de consulter un tiers, l'équivalent d'un coach, qui sera un référent pour leur permettre de mieux baliser, au-delà des sentiments, la relation. J'invite celui qui subit ou

qui est l'objet d'une passion amoureuse à trouver et à maintenir la bonne distance, à se respecter au plus près de ses attentes et de ses zones de tolérance.

À celui qui vit, qui est possédé par une passion, j'ai peu à dire, car le plus souvent il ne m'entendra pas, pris dans cette espèce de folie amoureuse qui le dévore, qui source de chaque pore de sa peau, qui occupe et terrorise chaque espace de son esprit. J'adopte un positionnement qui consiste à faire passer le message suivant : je ne souhaite pas collaborer à votre façon d'aimer, ni vous encourager à poursuivre de cette façon, ni vous proposer une autre façon, seulement vous inviter à découvrir qui vous aimez réellement quand vous prétendez aimer votre partenaire !

Même si beaucoup de femmes et d'hommes souhaitent vivre une passion amoureuse, celle-ci est plus rare qu'on peut l'imaginer, et c'est heureux. Il peut y avoir des emballements, des coups de cœur, des éveils amoureux à tout âge, des élans, des coups de tête (en plus des coups au cœur), des attirances folles qui auront à se confronter aux sentiments, aux peurs, aux résistances à l'acceptation ou au refus de celui qui en est l'objet. Car pour l'amour et encore plus pour l'amour passionné, il vaut mieux être deux !

---

## Et si on parlait vraiment d'amour ?

Un premier amour, qui peut surgir à tout âge, est souvent semblable à un prématuré lancé trop tôt dans la vie. Aussi faudra-t-il en prendre soin, le protéger et surtout le respecter, ce qui n'est pas évident pour plusieurs. Bien sûr, il nous restera toujours la possibilité de le maltraiter, ce dont certains ne se privent pas. Cette maltraitance a un sens. Nous voulons vérifier, comme nous l'avons parfois fait à l'adolescence avec nos parents, la solidité de l'amour de l'autre en le mettant à l'épreuve pour savoir s'il saura nous garder !

Je crois que l'amour est avant tout une vibration, une énergie qui nous habite et nous transporte, au sens fort du terme, vers un autre, et de préférence vers l'amour d'un autre, même si celui-ci est encore balbutiant. Ce que nous recherchons, sans oser toujours le reconnaître – ce qui donne lieu à des malentendus –, c'est de rencontrer, en face du nôtre, un amour en réciprocité. Un amour qui s'accorde, qui résonne avec celui qui nous habite. Ce qui arrive parfois... mais moins souvent que nous l'espérons.

L'amour, quand il est présent en nous, va labourer et ensemen- cer notre imaginaire, faire éclore de nombreux rêves et, par là même, commencer à nous transformer. L'amour, en ce sens, est l'une des ressources humaines qui nous permettent d'accéder au meilleur de nous-mêmes (et de l'autre) et parfois aussi... au pire !

L'amour ne peut se dépouiller de ses rêves, car l'amour rêve d'amour. Il est porteur d'espérances, donc aussi d'exigences !

Et puis, il nous faudra apprendre à mieux distinguer l'amour de ce qu'il serait possible d'appeler les pseudo-amours. Ces pseudo-amours qui se présentent masqués, derrière des apparences sym-

pathiques ou séduisantes, qui ont le goût, l'odeur, le charme, la consistance de l'amour, mais qui n'en sont qu'un ersatz, tel l'amour de besoin, qui est surtout une demande, et qui peut se transformer en exigence quand le « je t'aime » veut dire : « Je veux être aimé par toi » ! Il y a aussi les amours de manque où, en disant « je t'aime », on demande en fait à l'autre de nous aimer pour remplacer un amour antérieur qui s'est dérobé, ou un amour actuel défaillant ou insatisfaisant. « Tu dois m'aimer comme ma mère, comme mon père n'a pas su le faire ! » Il y a aussi les amours de compensation, porteurs d'une attente redoutable : « Je voudrais être aimé par toi, comme un tel (une telle) aurait dû m'aimer. » Un autre pseudo-amour est l'amour de peur lié à l'angoisse d'être abandonné ou rejeté : « Je vais t'attacher avec mes "je t'aime", et tu devras me jurer de ne jamais me quitter. » Il y a bien sûr des amours terroristes, qui veulent s'imposer et faire naître l'amour chez l'autre : « Puisque je t'aime, tu dois m'aimer... », ou encore l'amour de consommation, dont j'ai parlé plus haut, dans lequel c'est l'amour de l'autre qui est aimé et non sa personne : « J'aime que tu m'aimes... »

Il faut parfois du temps pour savoir différencier l'amour des pseudo-amours et reconnaître ce que j'appelle le « don d'amour », c'est-à-dire un amour qui sera porteur d'un mouvement, d'une direction. Un amour qui vient vers nous, telle une offrande offerte sans contrepartie. Un amour donné gratuitement, même si nous souhaitons (intérieurement) qu'il trouve un écho chez l'autre et soit amplifié par lui. L'amour de type oblatif contient des ressources étonnantes, car il est semblable à un feu qui s'autoalimente en permanence au seul souvenir, à la présence ou à l'absence de l'être aimé.

Tout amour est à la fois de l'ordre de la révélation et de la création. Certains partenaires amoureux peuvent rester fixés ou enkystés au temps de la révélation sans se donner les moyens de nourrir, d'amplifier, d'agrandir leurs sentiments dans les grands rires de la vie, avec toutes leurs ressources et leur vitalité.

---

## De l'amour de soi à l'amour de l'autre

L'amour de soi n'est pas une notion très valorisée dans nos sociétés. On pourrait même dire qu'il n'est pas bien vu de s'aimer, de s'accorder de l'intérêt ou de l'affection, car on est très vite catalogué comme égoïste ou égocentrique, voire narcissique.

Et pourtant, le plus beau cadeau que nous puissions faire à nos enfants n'est pas tant de les aimer que de leur apprendre à s'aimer. Un enfant qui ne s'aime pas sera par la suite un adulte qui aura beaucoup de mal à aimer et qui risque d'être déchiré par le besoin tyrannique d'être aimé!

On me demande souvent quelle serait alors l'origine de l'amour de soi. Non pas d'un amour narcissique et égocentrique, mais d'un amour de bienveillance, de respect, de tendresse envers nous-mêmes, envers l'enfant que nous avons été, que nous portons encore en nous, à tous les âges de notre vie.

Les points d'ancrage favorisant la naissance de l'amour de soi sont relativement peu nombreux, mais ils sont essentiels pour construire en nous une sécurité interne suffisante pour ne plus rester dans une dépendance ou un attachement trop infantile.

Le premier de ces ancrages sera de reconnaître et de respecter nos besoins relationnels fondamentaux afin de pouvoir nous développer, nous positionner et nous affirmer avec suffisamment de confiance et d'estime de soi. Cela pour envisager la possibilité d'aimer... un autre que soi-même. Car si nous ne savons pas nous aimer, nous serons sans cesse dans le besoin d'être aimés et risquerons alors de proposer à celle ou à celui que nous rencontrons une relation porteuse d'attentes qui peuvent devenir terroristes, en faisant peser sur cette personne des exigences qui l'obligeront à

répondre en permanence à notre besoin d'être aimés. Il faut donc apprendre à prendre soin de nos propres besoins relationnels, que je rappelle ici brièvement: besoin de se dire; besoin d'être entendu; besoin d'être reconnu; besoin d'être valorisé; besoin d'intimité; besoin d'exercer une influence sur nos proches et besoin de rêver... Avec en filigrane une attente implicite relative au besoin d'être aimé à travers une relation de respect, de croissance et de créativité.

L'amour de soi n'est pas lié, comme beaucoup le croient, à l'amour reçu de nos parents, mais il a pour origine la qualité des relations significatives présentes (ou défailtantes) vécues dans notre enfance et, par la suite, celles que nous allons créer ou qui nous sont imposées à l'âge adulte. C'est ainsi que les fondements de l'estime (ou de la mésestime) de soi, comme de la confiance (ou de la non-confiance) en soi, peuvent inscrire durablement en nous les bases de notre capacité (ou de notre incapacité) à nous aimer.

C'est l'amour de soi qui ouvre à l'amour de l'autre et à la possibilité de proposer un amour suffisamment libéré d'un désir de possessivité ou d'appropriation pour permettre d'établir des relations durables et fiables, non seulement avec des proches, mais aussi avec ceux qui seront suffisamment significatifs pour devenir des compagnons susceptibles de cheminer avec nous et de nous accompagner le plus longtemps possible durant notre existence.

---

## Encore un autre regard sur l'amour de soi

Il 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 tiraillie, 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 irrépessibles, 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<sup>1</sup> 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 décentré, 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

---

1. Dans le *Dictionnaire historique de la langue française*, le mot *sentiment* dérive de *sentir*, avec comme autres sens possibles: chemin (en irlandais), voyager (en haut allemand), compagnon de voyage (en gothique), méditer (en allemand). Dans l'ancien français, le mot signifie «une tendance affective stable et durable, l'inclinaison (positive: on lui veut du bien) d'une personne vers une autre».



L'**amour** détient ce pouvoir inouï de nous dérouter. Sans crier gare, il peut bouleverser entièrement notre existence et nous faire perdre nos repères. Comment l'appivoiser, en prendre soin et lui donner le meilleur de nous-mêmes? Comment vivre les instants de doute avec la même sérénité que les moments d'intense bonheur? Jacques Salomé nous invite à découvrir les terres fertiles et complexes des pays de l'amour, peuplées d'éblouissements mais aussi d'écorchures et de passages à vide. Ses pensées, livrées sous forme de textes francs et chaleureux, sont une source de réconfort et d'inspiration qui guidera tous ceux qui cherchent leur chemin sur les vastes sentiers de l'aventure amoureuse.

**Jacques Salomé** est psychosociologue, formateur en relations humaines, conférencier et écrivain. Depuis 1962, il œuvre à développer des communications plus vivantes et des relations non violentes entre les enfants et les adultes. Il est l'auteur de plus de 60 livres traduits dans une vingtaine de langues.

ISBN : 978-2-7619-3394-0

