

POUR NE PAS AIMER IDIOT

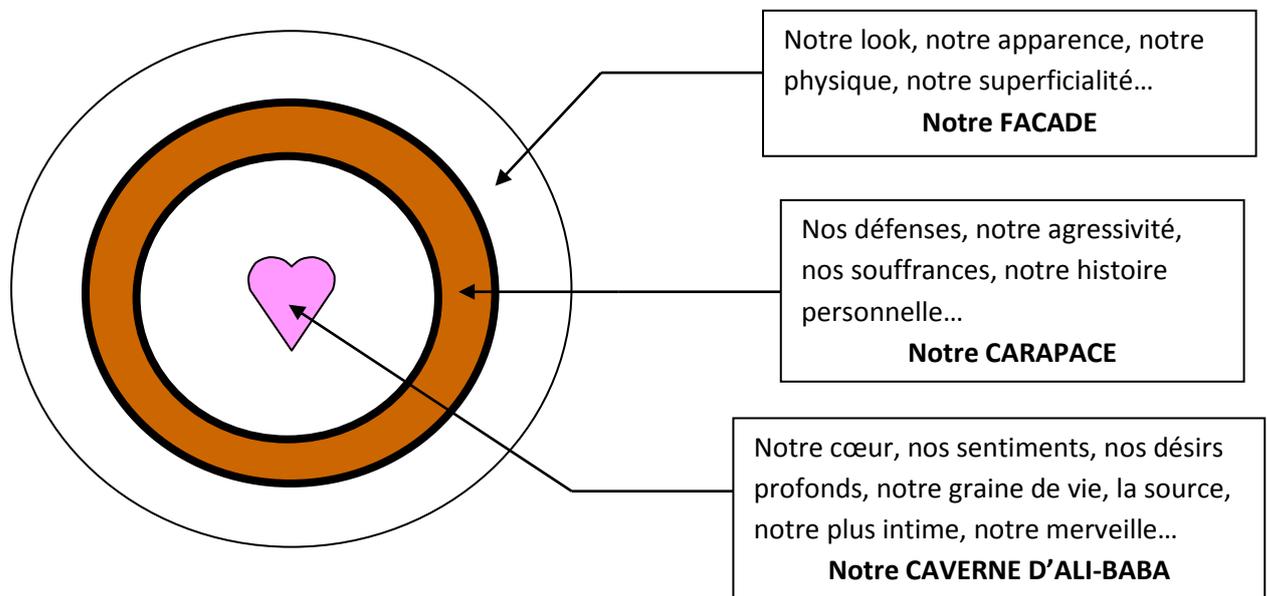
I. L'AMITIE

Tout commence par l'amitié. L'amitié change le monde.

Pour dire un jour que l'on s'aime, il faut d'abord commencer par se connaître en vérité et être amis.

La première chose que nous voyons chez l'autre est le physique, le look, l'apparence, la façade... Mais chaque personne vaut mieux et bien plus que cela...

Et bien souvent, on reste « bloqués » à la carapace... Ce qui nous empêche de connaître l'autre en vérité...



Quand on connaît la caverne d'Ali-Baba d'une personne, on peut dire que l'on connaît cette personne et l'on ne peut plus ne pas l'aimer...

La source de vie est notre désir d'ÊTRE et notre désir d'ÊTRE AVEC. Pour rappel, dans l'ancien testament, Dieu se présente sous la forme du « JE SUIS » et dans le nouveau testament sous la forme du « JE SUIS L'AMOUR »...

Relations

- ◆ Look / Look = Relation superficielle → on ne connaît pas l'autre...
- ◆ Carapace / Carapace = on passe son temps à se disputer, à se bagarrer... → on ne connaît pas l'autre...
- ◆ Caverne / Caverne = ce sont deux intimités en relation, la connaissance et la relation réelle commence... et là seulement, l'amour vrai peut voir le jour...

L'accès à cette carapace est facilité par les yeux, le regard et par l'échange de confidences...

II. L'AMOUR

On est fait pour aimer... et pour aimer l'autre pour l'autre...
Pour aimer l'autre, il faut commencer par s'aimer soi-même.

Cela s'apprend, rien n'est jamais acquis, on a toute une vie pour apprendre à s'aimer...
Le temps passé sur Terre est un temps pour apprendre à aimer éternellement...

Les 5 rêves d'amour :

- ◆ Désir du cœur, désir d'aimer,
- ◆ Désir d'être aimé pour qui l'on est, d'être considéré et estimé,
- ◆ Désir de communication,
- ◆ Désir du corps de l'autre,
- ◆ Désir de donner la vie à cette autre qui vient de nous : « Quand on sème (ou s'aime), on récolte... »

a) Qualités réciproques recherchées, qualités instinctives, sources d'admiration et d'attrait

Par la femme chez l'homme :

- ✓ La stabilité, la solidité, la sécurité, la confiance...
- ✓ La douceur et la force, tendresse et protection...
- ✓ La loquacité, le dialogue et l'attention, la présence... (Mais parle-moi !!)
- ✓ L'élégance, le look...
- ✓ La « compétence amoureuse »

Par l'homme chez la femme :

- ✓ Charme extérieur, beauté, la « carrosserie »...
 - ✓ La fantaisie, la malice (Mesdames, changer de look souvent...)
 - ✓ Une odeur, un parfum (Mesdames, prévoyez deux parfums, celui des débuts et un autre... émoustillez-le...)
 - ✓ Valeurs morales, dose d'angélisme...
- Mesdames, soyez charnelle et angélique...

Besoins réciproques :

- ✓ Être accueilli(e) par son époux/se
- ✓ La « compétence ménagère », la participation, le partage... importance du service gratuit.

b) La longue marche vers l'autre

Depuis notre naissance, nous apprenons chaque jour à aimer. Nous montons un escalier pour avancer vers l'amour total de l'autre. Certains restent comme « bloqués » sur certaines marches, d'autres avancent plus ou moins rapidement...

- ↳ 1^{ère} marche : La fusion, le bébé dans les bras ou au sein de sa maman ;
- ↳ 2^{nde} marche : La séparation, le sevrage et la présence du père qui la « pique » chaque soir, ceux qui restent bloqués sur cette marche sont ceux que l'on appelle les « Tanguy » ;
- ↳ 3^{ème} marche : Vers 4-5 ans, la prise de conscience de son identité sexuelle et l'amour du parent de l'autre sexe, l'Œdipe, conscience et « apprentissage » de l'hétérosexualité ;

- ☞ 4^{ème} marche : Les camarades, la socialisation avec l'entrée à l'école ;
- ☞ 5^{ème} marche : Vers 12-14 ans, l'imaginaire, le rêve, les amours imaginaires, le journal intime ;
- ☞ 6^{ème} marche : Le narcissisme/nombrilisme, prise de confiance en soi, amour de soi... ;
- ☞ 7^{ème} marche : Le copain ou le meilleur ami. Celui/celle qui nous ressemble le plus, un lien amouraché qui n'est PAS une homosexualité latente mais un temps de découverte indispensable dans la découverte de l'autre ;
- ☞ 8^{ème} marche : Les amitiés nombreuses, la bande, l'amitié dans la mixité. Lieu privilégié de l'apprentissage de l'amour ;
- ☞ 9^{ème} marche : L'autre sexe en général, le papillonnage ;
- ☞ 10^{ème} marche : Le « type », le « genre ». J'aime les petits/grands/blonds/bruns... ;
- ☞ 11^{ème} marche : Le premier choix, le premier amour. La découverte et l'apprentissage de l'amour dans une relation interpersonnelle privilégiée. Mais attention, « Le premier choix n'est pas forcément de premier choix, il faut accéder au « bon » choix ».

- ☞ 12^{ème} marche : L'amour durable. Choix d'une personne unique et imparfaite, jugée autrefois inaccessible mais nous convenant tellement plus parfaitement.

c) Le parcours du cœur

Une fille « amoureuse » a un projecteur sur le front...

« Maman ! Ce soir j'ai une soirée ! Non ma fille tu sortiras pas... Mamaaann, c'est pas pour moi, c'est pour une copine...

A la soirée, il est où Gaston ? Il est oooùùù ??? Il est pas là... il est pas là... C'est nul cette soirée... et cette musique c'est moche ! Ah il arrive, il arrive...Qu'est-ce qu'il est beau ! Maintenant je fais celle qui l'a pas vu... il arrive, il arrive... Il passe ! Il va dire bonjour à Jocelyne... C'est qui celle-là ? Il danse avec Germaine... Celle-là avec ses yeux de chouette elle va me le piquer ! »

Un garçon « amoureux » n'est pas malin, un peu encombrant, ému, il respecte la fille...

« Je vais l'inviter à la soirée samedi... Je vais plutôt demander à Bob de lui faire suivre l'invitation... Je vais l'inviter à danser... Oh qu'est-ce qu'elle est belle ! Je vais lui dire... ou plutôt la semaine prochaine... »

Un garçon qui montre son attirance ou ses sentiments pour une fille, peut l'amener, elle, à le regarder différemment, et voire même à l'aimer en retour...

On s'aime en vérité quand on s'est adapté à l'altérité.

Être adulte, c'est savoir accepter et gérer l'imparfait.

Aimer l'autre c'est faire le choix de l'exclusivité.

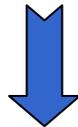
« L'amour commence quand on préfère l'autre à soi-même. » (Roger Garaudy)

L'amour est le point de liaison entre sentiment et volonté d'aimer, entre raison et pulsion, entre Éros (Désir) et Agapé (Don), entre Don et Pardon...

Les étapes du Cœur

L'Approche :

Un temps sinueux, la valse de l'hésitation, le sentiment qui naît dans le secret du cœur... « Il/Elle est pas mal, sympa... Il est idiot... oui mais il est drôle, il appelle pas, oui mais il envoie un texto, il bosse beaucoup, oui mais il est intelligent, il parle pas beaucoup, oui mais il sait bricoler... »



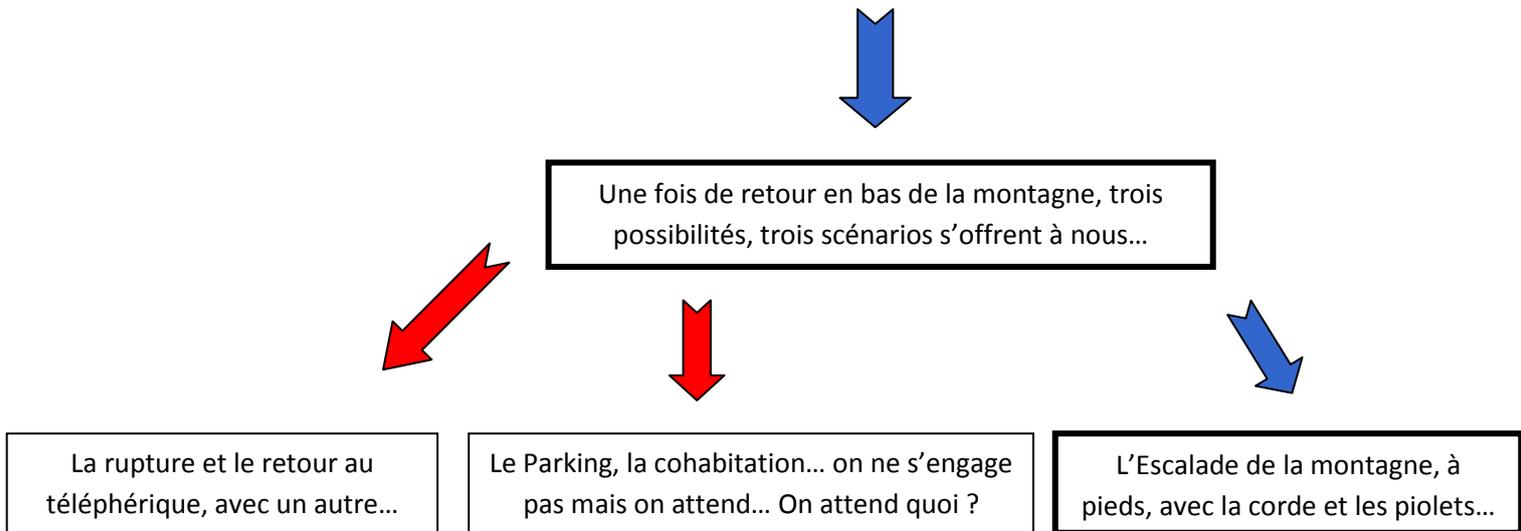
Le Téléphérique :

Un temps d'idéalisation... Aucun adjectif n'est suffisamment fort pour décrire les très hautes qualités de l'être aimé... Il le plus beau, le plus intelligent, le plus gentil, il est beau et grand comme un Dieu...
Il est parfait quoi !



La chute dans le tunnel du désenchantement :

On redescend sur terre, on réalise que l'autre n'est pas l'être parfait que l'on avait cru. On l'avait cru intelligent et il fait des blagues idiotes, on l'avait trouvé chic et il dort en chaussettes...« Le traître », « il a bien caché son jeu » !
On est toujours déçu en amour, la perfection n'existe pas.



Prendre conscience et accepter que :

- ✓ L'autre ne peut donner que ce qu'il a ;
- ✓ L'autre est inévitablement imparfait et limité : Vu de l'extérieur, l'herbe semble toujours plus verte ailleurs, parce que la femme de l'autre est celle de l'autre... ;
- ✓ Le partenaire parfait n'existe pas, et il n'y a pas non plus de mariage parfait ;
- ✓ On ne peut pas toujours rêver ;
- ✓ On est tous le résultat d'une histoire personnelle et qu'elle nous donne faiblesse et force ;
- ✓ Les frottements et les ajustements sont inévitables et indispensables, les conflits permettent justement de s'adapter à l'autre... ;
- ✓ On ne peut pas changer l'autre contre son gré ;

Malgré les faiblesses, les souffrances et les différences, on fait le choix d'aimer cette personne-là pour tout ce qu'elle est, parce que cette personne-là est faite à notre dimension...

« Un matin je me suis réveillée et j'ai réalisé que Gaston n'était pas parfait, mais moi non plus... J'ai senti mon amour prendre son envol et j'ai compris que, avec lui tel qu'il est et moi telle que je suis, nous pouvions quand même faire une route étonnante et dépasser le rêve, que nos imperfections sont moteurs de progrès et d'améliorations. Et nous sommes repartis, à pieds, sac sur le dos, décidés à avancer, quels que soient les obstacles... »

Dernières consignes de sécurité :

- ✓ Prendre la corde de la communication,
- ✓ Prendre le piolet de l'émerveillement,
- ✓ Oublier la valise des rêvassements (le mythe de l'herbe plus verte ailleurs, le charme désuet du téléphérique, rappelez-vous la chute dans le tunnel),
- ✓ Et n'oubliez pas la dynamite de votre volonté pour faire sauter les ponts derrière vous...

Et tenez bon, envers et contre tout et tous...

d) Construire son couple, l'allégorie du Chalet

Choisir son partenaire, c'est choisir le chalet de l'amour que l'on veut construire. En mûrissant, on définit quel projet de vie on désire bâtir, avec la rencontre on confronte notre projet avec celui de cet autre que l'on choisit ensuite. Et on dresse les plans.

« Celui qui écoute mes paroles et les met en pratique peut se comparer à un homme avisé qui a bâti sa maison sur le roc. La pluie est tombée, les torrents sont venus, les vents ont soufflé et se sont déchaînés contre cette maison, et elle n'a pas croulé. » Évangile de Saint Matthieu 7, 24-25.

Construire le NOUS, c'est construire une communauté d'amour faite sur le partage de deux individualités au service de l'unité.

Aimer et s'engager, c'est faire crédit, faire confiance et vouloir conjuguer à deux la volonté de réussir, et être fidèle à cette volonté, quoi qu'il en coûte. C'est courir le risque de l'imprévu, de l'inconnu... du bonheur.

L'amour adulte c'est la volonté de durer, de réussir, de s'engager... et c'est cela qui fait le couple.

Pour construire un chalet confortable, il faut :

- ✓ Un terrain
- ✓ Des fondations
- ✓ Les 4 piliers
- ✓ Le toit, la chambre commune
- ✓ Les contreforts, les étais
- ✓ Une faîtière, une cheminée, une parabole
- ✓ Des meubles
- ✓ Les dépendances, la cabane à outils

① Le terrain

Il s'agit de notre passé, de notre enfance, de notre éducation, du terroir de nos familles...
Il est le socle du couple.

De nos terrains hérités, il nous faut préparer notre propre terrain. Il doit être bien irrigué de valeurs (ancestrales), assaini (des erreurs du passé), drainé (avec nos désirs et notre projet personnel), aplanit (par l'acceptation de toutes les différences)... à la force de notre pelle et de notre râteau (nos désirs et notre projet mutuels).

Le couple de nos parents est celui de nos parents, ce qu'il nous a donné n'est ni à copier ni à refuser systématiquement. Nous devons « trier » ce qui doit être conservé de ce qui doit être rejeté, il faut garder le bon de notre histoire et jeter le mauvais de notre passé.

Il n'y a pas de construction de couple sans rupture d'avec le passé, pour créer du neuf, pour écrire notre propre histoire. Le « NOUS » est une cellule de vie nouvelle et unique au monde, chaque couple est différent.

② Les fondations

Sur le terrain viabilisé, pour construire notre chalet, il faut bâtir les fondations. Celles qui vont permettre au chalet de tenir la route du temps. Elles se nomment amour de soi, confiance en soi et estime de soi. Elles sont faites du ciment du TOI et du MOI.

Si nous ne le coulons pas dans notre terrain, on n'aura de cesse de jalouser l'autre, de jouer la glue, de lui demander de nous faire exister, on ne croira pas qu'il puisse nous aimer (puisque l'on ne s'aime pas soi-même).

③ Les 4 piliers

Puis il faut poser les 4 piliers, un à chaque angle.

❖ **La communication**

Sur le socle, se trouve « le **manque** » de l'autre, le besoin relationnel de l'autre, le besoin de « vivre avec », car seul nous ne sommes rien.

La colonne de la COMMUNICATION est faite de l'expression des ressentis, la verbalisation de l'amour, l'empathie réciproque dans le dialogue. Elle n'est pas que dialogue et échange d'idées, d'envies, d'opinions...

Le chapiteau est cette création issue de la communication, c'est la **communion** entre deux personnes, communion de cœur et communion d'esprit.

👏 Parlons-nous, et pas seulement pour nous rappeler de prendre le pain...

❖ **La tendresse**

Sur le socle, se trouve la **délicatesse**, la gentillesse spontanée, l'attention bienveillante...

La colonne de la TENDRESSE est cette attitude merveilleuse faite du cocktail de sentiments exquis, de paroles, de gestes et de symboles chaleureux.

Le chapiteau de ce pilier est cette création de **l'émerveillement** réciproque faite de l'admiration mutuelle. S'émerveiller chaque jour car rien n'est jamais dû, tout est don....

👏 Saluons-nous chaque matin comme deux amoureux (et pas comme deux collègues), encourageons-nous, complimentons-nous, aimons-nous et montrons-le nous...

❖ **La sexualité**

Sur le socle, se trouve l'accueil en nous du plaisir de la présence de l'autre, du plaisir de l'autre, la grâce de l'**abandon** dans ce NOUS.

La colonne de la SEXUALITE épanouie demande de s'ajuster, de rechercher le partage la joie que l'on cache de prime abord...

Le chapiteau de ce pilier est cette **reconnaissance** pour qui est cet(te) autre que nous avons choisi(e), cet attachement plus fort et plus profond à notre couple...

👏 Elle est ce don de notre intimité la plus profonde, elle est le don total de nous-mêmes, le don de ce que nous avons de plus précieux... Ne donnons pas au hasard du premier venu, prenons le temps nécessaire pour dresser ce pilier sur un terrain viabilisé et des fondations solides.

❖ **Le projet commun**

Sur le socle, se trouve notre **idéal**, notre projet conjugal, notre volonté de durer, notre quête de bonheur commun...

La colonne du PROJET COMMUN est ce que le couple veut construire ensemble, à savoir : un foyer, une famille, un service pour la cité ou pour l'église...

Le chapiteau de ce pilier est le **rayonnement** crée par le couple, la lumière qu'il dégage...

👏 S'aimer, ce n'est pas se regarder l'un et l'autre dans le blanc des yeux ou le rose du cœur, mais c'est regarder ensemble dans la même direction...

④ Le toit

C'est la chambre haute de la communauté conjugale. La clé de voute de notre chalet. Elle trouve son équilibre entre le désir de n'être qu'un et celui de rester soi-même. On ne peut et on ne doit pas s'oublier pour son couple mais nourrir celui-ci de tout ce que nous sommes.

👉 Un couple = 1 + 1 = 3, soit l'homme + la femme + le couple.

⑤ Les contreforts

Pour renforcer l'appui de la chambre haute sur chacun des piliers, ceux-ci sont chacun complétés par des contreforts ou jambes de soutien.

Sur le pilier de la communication, on fixe le renfort de « **l'acceptation des différences** » : différence d'histoires, différence d'opinions, différence de points de vue, différence de goûts... Elles permettent d'enrichir la communication et de faire mûrir le projet au fil du temps. Ces différences sont donc une chance pour le couple.

Sur le pilier de la tendresse, on accroche le renfort de « **la fantaisie** », ce sont les ingéniosités du cœur pour sourire ensemble. Elles sont le piment sucré de la vie de couple. Elles sont faites de gestes surprises et de doux symboles... Les femmes aiment les gestes délicats et spontanés (lui offrir un petit bouquet de fleurs comme ça pour le fun, aller la chercher à la sortie de son travail), les hommes aiment la variété (souvenez-vous mesdames de changer de look de temps en temps, même s'ils vous disent le contraire...). Le couple aura aussi l'intelligence de se créer ses propres fantaisies, comme par exemple un voyage **à deux** chaque année (le voyage de noce annuel) et autres petites sorties en amoureux...
Il ne faut surtout pas s'ennuyer dans son couple.

Sur le pilier de la sexualité, on installe le renfort de « **l'acceptation de l'imperfection** ». C'est accepter et soigner ensemble les difficultés passagères que sont la fatigue, le manque de libido, maladies, soucis divers... Ne pas dramatiser, ne pas culpabiliser ou faire culpabiliser... Les résoudre dès qu'elles se présentent pour ne pas les faire pourrir sur pieds.
« Tu es prévenu, tu seras inévitablement déçu. Je suis celle qui ne peut tenir sa promesse, je ne peux te satisfaire totalement, et cela est ma grâce. Je m'en réjouis car ainsi je n'occulterai pas pour toi le Seul qui puisse te combler : Dieu. » (D'après Paul Claudel).

Sur le pilier du projet commun on cloue le renfort de « **la volonté inaliénable d'aimer** ». Il faut le dire, le sentiment amoureux ne suffit pas, il faut aussi vouloir aimer. Cette volonté est indispensable au couple pour continuer d'avancer malgré les difficultés qui ne manqueront pas d'intervenir. C'est avec la force de cette volonté que l'on s'obligera au dialogue, à la fantaisie... et à la fidélité à la promesse donnée à une personne (au-delà du morceau de papier).

⑥ Une faîtière, une cheminée, une parabole

La faîtière de la fidélité, pour consolider l'édifice par le sentiment de confiance qu'elle apporte.

La cheminée du pardon : pardonner chaque jour. Ne pas se coucher sur une rancœur, sur un ressentiment, sur une colère, sur un conflit... Évacuer les fumées chaque soir, pour ne pas brûler sur place de l'intérieur.

La parabole de la Sainte-Elite pour être à l'écoute de notre couple, à l'écoute du Saint-Esprit, à l'écoute de ceux qui nous entourent...

⑦ Les meubles

Un chalet d'amour ouvre ses portes à l'amitié, partage sa joie de vivre et de rire avec ses amis. Il accueille toutes les beautés et toutes les surprises de la vie... Un chalet d'amour est fécond, il donne vie à un quotidien qui le dépasse.

👉 Installons une grande table dans notre chalet et invitons nos amis au banquet de fête.

⑧ La cabane à outils

Un chalet, aussi beau soit-il, doit être protégé de l'usure du temps, de l'usure provoquée par les orages... Il doit s'entretenir, se réparer, se restaurer, se renouveler...

Les outils :

- ❖ Les organismes de conseil conjugal : médecins, sexologues, conseillers conjugaux...
- ❖ Les associations et mouvements qui permettent de se « former », de dépasser les blessures du temps et de grandir ensemble : sessions Amour & Vérité, Sessions Cana, Équipes 3 Ans, Équipes Notre-Dame...
- ❖ Vie de prière, accompagnement spirituel...

Pour information, le CLER, dont le Père Denis Sonet est l'un des fondateurs, est un outil polyvalent. Il forme notamment des conseillers conjugaux sur toute la France et dispense tout un échantillon de formations à la vie de couple et à la vie dans l'amour à destinations des jeunes, des célibataires et des couples...

e) Et Dieu dans tout ça...

Ne soyons pas naïf, un tel chalet ne se construit pas en un jour. Il demande du temps, beaucoup de temps et beaucoup de bonne volonté.

« Aimez, comme Dieu aime. Aimez pauvrement et gratuitement. »

Lorsque les plans sont dressés, on sent rapidement que tout seul, on n'y arrivera pas. On sent que l'on a besoin de cette force qui nous vient d'ailleurs. Cette force qui nous aidera à réaliser notre rêve, un amour durable et partagé. On sent que l'on a besoin de s'engager, que notre amour a besoin de prendre un engagement solennel devant nos proches et devant Dieu.

Le sacrement de mariage n'est pas « une assurance tout risque », ce n'est pas une simple bénédiction mais le signe de l'amour divin. Il est ce merci et cette demande faite à Dieu de nous donner cette force et cette volonté de durer. Il transforme le plus petit des chalets en petite église, où Dieu se révèle et se donne au-travers de chacun de nos gestes d'amour. Notre chalet devient alors ce vitrail de l'Amour de Dieu.

« Pas plus que l'on ne baptise avec de l'eau sale, on ne soude pas un mariage sur un amour quelconque. Seul un amour authentique peut se faire vitrine de l'Amour de Dieu. »

III. Pour aller plus loin...

La bibliographie ci-dessous n'est pas exhaustive, elle est juste une première indication... Comme il a été dit dans le passage sur la cabane à outils, n'hésitez pas à demander conseil autour de vous.

Votre libraire, religieux ou non, le prêtre de votre paroisse, votre médecin ainsi que tous les organismes et associations cités dans le passage de la cabane à outils se feront un plaisir et une grâce de vous conseiller, de vous aiguiller, de vous aider...

Quelques livres écrits ou DVD enregistrés pour nous par le Père Denis Sonet :

- ◆ « Découvrons l'Amour » - Éditions Droguet & Ardant
- ◆ « Réussir notre couple » - Éditions Mame Edifa
- ◆ « Construisons notre amour » - Éditions Le livre Ouvert
- ◆ DVD - « Les Célibataires » - Coproduction CLER Services
- ◆ DVD - « Vivre en couple aujourd'hui » - Coproduction CLER Services
- ◆ DVD - « A la découverte de l'Amour » - Coproduction CLER Services

Quelques livres écrits pour nous par d'autres :

- ◆ « Ces amours qui n'avancent pas »
Élisabeth Content, Bénédicte Lucereau et Valérie Mathieu - Éditions de l'Emmanuel
- ◆ « Célibataires : osez le mariage ! »
Père Pascal Ide - Éditions Saint-Paul
- ◆ « Comment recevoir du cœur du Père son époux(se), Glorieuse rencontre »
Denis et Suzel Bourgerie - Éditions Saint-Paul
- ◆ « Aimer en actes et en vérité »
Alphonse d'Heilly - Coédition avec le Cler