

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

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

- Euh... oui, un peu, pas toujours et je pense, même si j'ai changé d'opinions plusieurs fois dans ma vie, que je saurais le reconnaître en moi et chez l'autre ! Aujourd'hui, je crois que l'amour est un sentiment rare, rare comme l'eau pure, car il est souvent pollué par beaucoup, beaucoup de maladroites liées à notre immaturité. Il faudrait que je te parle aussi des pseudos amours. Ce sont des sentiments qui se font appeler "*amour*", mais qui ne sont pas de l'amour...
 - Mais comment peut-on les reconnaître ?
- Les faux "*amours*" sont malins, ils s'arrangent pour ressembler à de l'amour. On dit à l'autre "*je t'aime*" et cela veut dire "*aimés moi*". Ce n'est pas de l'amour c'est une exigence déguisée.
 - Mais si on dit je t'aime à quelqu'un, cela veut dire qu'on aime !
- Parfois cela veut dire "*puisque je t'aime, tu devrais m'aimer !*" Là aussi c'est une injonction, une demande, une exigence indirecte. Ou encore on dit "*je t'aime*" et ce que l'on aime c'est l'amour que l'autre a... pour nous ! Là on est carrément dans la consommation, on se contente de consommer l'amour de l'autre.
 - Je sens que tu veux me décourager. Il y a bien quand même des vrais amours !
- Il y en a certainement, encore faut-il accepter de les laisser grandir en nous. Au début de la vie, un bébé attend d'être aimé inconditionnellement, 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 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 les aime, il a envie de leur donner à son tour de l'amour. Pas le même à l'un ou à l'autre. Et puis il découvre que ses sentiments sont instables. Parfois il aime l'un ou l'autre de ses parents et parfois il le déteste, quand il a le sentiment que sa mère ou son père ne le comprend pas, lui paraît injuste ou exige de lui trop de choses.
 - Oui c'est vrai ça, j'avais honte de détester ma mère à certains moments alors que je l'aimais !
- Ne mélangeons pas. Il y a d'un côté ton amour pour ta mère (*ou ton père*) et de l'autre côté, la relation qu'ils te proposent. Toi tu veux sortir le soir, c'est un désir, et eux t'interdisent de sortir (*ce que tu n'aimes pas !*) 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 ou les paroles de nos parents que nous n'aimons pas ! Alors 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 propose un chantage : "*si tu m'aimais vraiment, tu me laisserais sortir, où tu m'achèterais ces rollers !*" C'est à eux de t'apprendre à ne pas mélanger sentiments et relations.
 - Alors tu crois que je mélange 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, d'estime de soi, nous recherchons en permanence des confirmations. Ne nous aimant pas nous sommes d'autant plus dans le besoin d'être aimé.
 - Alors il faudrait que chacun de nous apprenne à aimer ? Tu as parlé d'immaturité, il faudrait apprendre à grandir avec le cœur...
- Oui on pourrait le dire comme cela, grandir avec le cœur.

Jacques Salomé est l'auteur de

"En amour l'avenir vient de loin" (Albin Michel).

"Aimer et se le dire" (Ed de l'Homme).

"Dis papa, l'amour c'est quoi ?" (Albin Michel).