

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Comment ça marche	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

Définition

"L'amour est un mouvement affectif spontané vers un être qui nous procure une satisfaction. Cet attrait émotif peut s'appliquer à une personne, un objet ou même une idée. On peut aimer intensément son enfant, un endroit, ou les manifestations de courage, pourvu qu'on y trouve des satisfactions spéciales. On peut même éprouver de l'amour lorsqu'on n'a encore que l'espoir d'une satisfaction, un potentiel de bonheur."

Extrait de l'article : <http://www.redpsy.com/guide/amour.html>

L'amour est la force la plus puissante qui existe dans l'univers, ni plus ni moins !

Aimer est aussi l'énergie vitale de la vie. Il fut mené des expériences où des bébés à la naissance furent séparés de leur mère et maintenus sans contact avec des êtres humains (donc sans amour), juste alimentés et très rapidement ils dépérissent. Sans amour donc la vie ne peut exister.

L'amour permet également de donner de l'espoir, d'apporter de la joie dans les relations, d'encourager, d'apporter un soutien, de s'apprécier soi-même et les autres.

Amour réel et amour déviant

L'amour pour qu'il soit bénéfique ne doit pas être conditionnel, manipulateur, contractuel.

Exemples :

- Je t'aime si ...tu viens me visiter chaque semaine,
- Je t'aime si ...tu m'aimes,
- Je t'aime à condition que...
- Je te donne mon argent, mais...
- Je fais ça si tu fais...

Au contraire, pour qu'il soit réel, équilibré, il doit être inconditionnel avec la forme suivante :

- Je m'engage à...
- Je fais quelque chose et je n'attends rien en retour.

Fruits apportés par l'amour

L'amour apporte les éléments suivants dans la vie d'une personne :
la patience, la tolérance, l'intégrité, la douceur, le repos, la tempérance, l'espérance, la compréhension, du réconfort, la sécurité....

Sources

L'amour peut venir de deux sources différentes :

1/ Aimer c'est un élan du cœur

Cela veut dire que la raison n'intervient pas.

Exemple : Je vois une personne dans la rue qui n'a pas de manteau en hiver, je suis touché et je lui donne le mien sans réfléchir.

2/ Aimer c'est une décision de la pensée

Dans beaucoup de circonstances, le cœur n'a pas "envie", mais nous savons que c'est une bonne chose que de faire une certaine action.

Exemple : Lorsque je dois me lever la nuit, parce que mon bébé pleure, je le fais non pas plaisir, j'ai pas vraiment envie de me lever, je préférerais rester dans mon lit, mais je décide d'aimer mon enfant et d'aller voir pourquoi il pleure.

Faire des miracles

Aimer les autres lorsqu'ils ne nous aiment pas, c'est souvent un générateur de miracle.

La personne attend en effet une réaction hostile de notre part et c'est tout le contraire qui vient à elle. Après l'instant de surprise, la personne peut décider à son tour de reconnaître son erreur et d'accepter le pas fait par l'autre. Mais faire le choix d'aimer autrui dans de telles circonstances n'est pas chose facile !

Pardon et amour

L'amour est impossible sans pardon.

Étant donné, que nous sommes des personnes qui faisons des erreurs - et oui cela arrive ! – inévitablement nous allons blesser, malmener, tromper, manipuler les personnes avec qui nous sommes en relation.

Pour que la relation redevienne agréable et positive, il faut réussir à "gommer" l'incident.

Pour effacer le problème, certains utilisent le temps comme gomme, il espère que la situation sera oubliée. Malheureusement cette méthode a une efficacité aléatoire et limitée ! En général laisser "pourrir" une situation ne l'arrange pas, l'odeur devient de plus en plus forte.

L'autre méthode pour gommer nos erreurs est de s'excuser auprès de l'autre personne. Et si celle-ci accepte nos excuses, alors la guérison peut commencer chez la personne lésée et la relation se poursuivre comme avant.

Pardoner n'est pas une chose aisée, car cela a un prix. Au fond de nous, il demande un effort important, un effort que nous n'avons pas envie de faire ! Une personne blessée pense être dans son bon droit pour revendiquer le statut de victime, et à ce titre il lui semble tout à fait justifié de ne pas faire le premier pas.

En général ce que nous ne voyons pas c'est que pardonner autrui ce n'est pas un acte que nous faisons pour les autres, mais vraiment pour nous. Car en face la personne qui nous a heurté n'a peut-être même pas conscience de nous avoir blessé ! Lui pardonner son acte, nous permet de repartir dans notre vie et de ne pas être bloqué quelque part en nous.

Et encore une fois, ce n'est pas une chose facile de pardonner, car quelque part nous nous mettons dans une situation de vulnérabilité !

Il existe une relation intéressante entre pardon et amour.

Le fait que l'on nous a beaucoup pardonné fait que l'on peut manifester beaucoup d'amour envers les autres, à l'inverse le fait d'avoir été peu pardonné fait que l'on manifeste en général peu d'amour.

C'est quelque part un apprentissage qui devient avec le temps naturel et même automatique.

Aimer, mais vers où ?!

L'amour peut avoir deux directions :

Il est tourné vers soi,

Il est important de s'aimer soi pour ce que nous représentons, pour ce que nous faisons, cependant attention car il peut vite devenir égocentrique. Il a donc une portée limitée voir devenir destructif, mais néanmoins importante.

Il est tourné vers autrui,

Il a une portée qui s'étend, il n'est plus limité à soi.

L'effet indirect sera d'améliorer la vie de la personne qui donne aux autres.

"Si tu donnes à manger à qui doit se priver alors la lumière chassera l'obscurité où tu vis."

La Bible - Esaie 58:10