

NOTE D'OBSERVATIONS

Une Note d'observations est destinée à servir de support pédagogique dans les sessions PRH. Elle est fondée sur de nombreuses années d'observations. Sa distribution est précédée d'un travail personnel d'autodécouverte des réalités qu'elle décrit. Elle devient une grille de lecture du vécu utile aux personnes pour mieux saisir leur propre expérience. Ceux et celles qui désirent avoir une vision plus ample des fondements anthropologiques et psychologiques de la formation PRH, peuvent se référer à l'ouvrage intitulé : *La personne et sa croissance*, publié par PRH-International. Plus qu'un enseignement à recevoir, la formation PRH est, avant tout, une expérience à vivre et un travail actif sur soi-même avec la pédagogie PRH.

QU'EST-CE QU'AIMER ?

INTRODUCTION

1. **Se faire attentif(ve) à l'autre au cœur de lui(d'elle)**
 - 1.1 **On peut rencontrer l'autre à divers niveaux**
 - 1.2 **Se faire attentif(ve) au positif de l'être de l'autre**
 - 1.3 **Rôle de la volonté**
2. **Laisser vivre l'émerveillement et l'amour**
 - 2.1 **L'amour profond devient solide**
 - 2.2 **On n'aime pas tout le monde pareil**
 - 2.3 **Affinité d'être et lien d'être**
 - 2.4 **L'amour profond unit à l'autre**
3. **Croire en l'autre**
 - 3.1 **Croire en l'autre concerne son essentiel**
 - 3.2 **Croire et faire confiance**
4. **Exprimer cet amour profond et pouvoir en recevoir**
 - 4.1 **Pour rejoindre l'autre, l'amour doit s'exprimer**
 - 4.2 **S'exprimer ne va pas de soi**
 - 4.3 **S'exprimer avec justesse**

4.4 La relation sexuelle a à trouver sa place

5. Respecter la liberté de l'autre

5.1 Aimer, c'est vouloir que l'autre soit lui(elle)-même

5.2 Le test de l'amour gratuit

APPENDICE – LE CHEMINEMENT AFFECTIF

INTRODUCTION

Dans la note d'observations *Il y a aimer et aimer*, nous avons décrit brièvement ce qu'est l'amour profond. Nous voudrions y revenir longuement ici.

Nous nous attarderons à décrire ce que nous pourrions appeler les cinq points-clés du mouvement de l'amour gratuit :

- Se faire attentif(ve) à l'autre au cœur de lui(elle).
- Laisser vivre l'émerveillement pour ce qu'on découvre de beau en lui(elle).
- Croire en l'autre.
- Lui exprimer cet amour d'émerveillement.
- Respecter sa liberté.

Reprenons chacun de ces points.

1. SE FAIRE ATTENTIF(VE) À L'AUTRE AU COEUR DE LUI(D'ELLE)

1.1 On peut rencontrer l'autre à divers niveaux

On peut rencontrer quelqu'un au niveau sensible. Je m'arrête alors aux apparences, à ce qui, instinctivement, me plaît ou me déplaît.

On peut rencontrer quelqu'un au niveau des idées. Certain(e)s sont ainsi très attiré(e)s par l'intelligence des autres et les idées qu'il(elle)s émettent.

On peut aller au-delà de ces niveaux et essayer de rejoindre l'autre au cœur de lui(elle), notamment en ses richesses d'être.

1.2 Se faire attentif(ve) au positif de l'être de l'autre

Pour que l'amour profond ou l'estime de l'autre puisse naître en nous, il nous faut découvrir matière à nous émerveiller, c'est-à-dire à aimer. Ce sont les qualités d'être de quelqu'un, les divers aspects de son identité profonde qui peuvent éveiller en nous une attirance et un amour pour lui(elle).

1.3 Rôle de la volonté

On ne peut pas vouloir s'émerveiller, on ne peut pas se forcer à aimer quelqu'un. C'est le beau et le bon, découverts en l'autre, qui déclenchent l'amour en nous.

Par contre, la volonté peut être nécessaire pour apprendre à se rendre attentif(ve) à ce qui constitue le cœur des gens. Il est si facile d'en rester à l'aspect superficiel. Il peut y avoir à faire effort pour dépasser les apparences qui, parfois, rebutent, pour s'arrêter consciemment et patiemment à découvrir les richesses d'être des personnes qui nous sont proches, et que, parfois, nous croyons connaître : conjoint(e), enfants, ami(e)s, collègues de travail, voisin(e)s, etc.

2. LAISSER VIVRE L'ÉMERVEILLEMENT ET L'AMOUR

2.1 L'amour profond devient solide

L'amour sensible fait des vagues. Ce que l'on appelle le « coup de foudre » n'est souvent qu'un très fort attrait sensible.

L'amour profond est éveillé par la beauté d'être de quelqu'un devant qui on a pris le temps de s'arrêter pour le regarder en profondeur. Cela monte doucement en soi, remplit l'être, sans le violenter, et l'irradie d'un bonheur doux.

Au point de départ, cet amour se présente comme une sensation fine. On pourrait ne pas y prêter attention. S'y arrêter consciemment, donc continuer de se faire attentif(ve) et à l'autre et à cet amour qui vit en nous, aide cette sensation à prendre tout le volume qu'elle peut prendre aujourd'hui.

Cet amour profond irradie la sensibilité et la rend heureuse, elle aussi.

Quand l'amour profond devient solide, il résiste aux aléas de la vie et à ses épreuves.

2.2 On n'aime pas tout le monde pareil

Chacun(e) étant différent(e) des autres en son être originel, il n'est pas possible d'aimer pareillement tous ceux(elles) que nous rencontrons, même s'il(elle)s nous sont très proches, comme par exemple les enfants, pour les parents.

Par ailleurs, l'amour se décline selon la nature de la relation vécue : je peux aimer mon(ma) conjoint(e) et aimer, avec de l'estime, une personne que je rencontre au travail.

2.3 Affinité d'être et lien d'être

Quand, à partir de notre être, nous rejoignons l'autre en son être à lui(elle), nous pouvons ressentir à son égard une affinité d'être. Plus encore, nous pouvons nous découvrir un lien d'être avec lui(elle).

– L'affinité d'être tient au fait d'une ressemblance d'être assez caractérisée. C'est ainsi que peuvent naître des amitiés.

Évidemment, les affinités d'être peuvent être plus ou moins grandes.

Le lien d'être, tel que nous le définissons à PRH, est un lien concernant l'agir essentiel. On se découvre être engagé(e)s à partir de l'être, ensemble, dans une complémentarité, ordonnés à un même but dans un créneau d'action précis.

2.4 L'amour profond unit à l'autre

Lorsqu'il s'agit bien d'amour profond, une sensation d'unité à l'autre se vit qui est très vitalisante pour la personne au niveau de son être. Ce mouvement intérieur est appelant et se fait sans fusion et sans désir de prendre pour soi. Lorsque de tels besoins se manifestent, il devient possible de les travailler et de les enrayer par respect de la relation et de son sens.

3. CROIRE EN L'AUTRE

3.1 Croire en l'autre concerne son essentiel

Voir l'autre au meilleur de lui(elle), croire en ce qui est beau au fond de lui(elle), est très dynamisant pour qu'il(elle) devienne lui(elle)-même et réalise ce pour quoi il(elle) se sent fait.

Par notre regard et la foi que nous vivons envers l'autre, nous lui communiquons non seulement notre émerveillement de qui il(elle) est de fond, mais aussi notre foi en ses potentialités et en sa capacité de se déployer à partir d'elles, de les actualiser pour son bonheur. Notre attitude de foi fait grandir sa propre foi en ses richesses intérieures et stimule son mouvement d'existence pour se dresser et advenir en qui il(elle) est.

3.2 Croire et faire confiance

Une distinction cependant reste à faire entre croire en l'autre qui concerne le cœur de lui(elle), le meilleur en lui(elle) et faire confiance à l'autre qui peut concerner aussi autre chose que son être. Lorsque l'on parle de la globalité de la personne, on prend en compte son être, mais aussi les autres instances de sa personne, d'autres réalités de lui(elle) qui peuvent être affectées par certaines limites ou dysfonctionnements, ou réalités de son être pas encore assez émergées. Croire en l'autre n'exclut pas ce regard réaliste sur l'ensemble de sa personne qui nous amène à constater la présence de ces éléments. Par exemple, je peux croire en la beauté profonde de son cœur, mais ne pas avoir confiance aujourd'hui dans la manière dont il(elle) s'engage dans certains projets ou entreprises.

Aimer, c'est ainsi pouvoir croire en lui(elle), de fond, malgré certains aspects de sa personne qui rendent difficiles par moments, de lui faire confiance dans tel créneau, par la présence de certaines limites ou fonctionnements.

4. EXPRIMER CET AMOUR PROFOND ET POUVOIR EN RECEVOIR

4.1 Pour rejoindre l'autre, l'amour doit s'exprimer

Nous avons souvent entendu des récits du genre suivant : « Nos parents nous aimaient bien. Nous ne manquions de rien. Mais les marques d'affection étaient rares... ».

L'enfant, pour exister en qui il est, doit être rejoint par l'amour que ses parents vivent pour lui.

A tout âge, l'amour, pour rejoindre l'autre, doit s'exprimer par exemple par des mots affectueux, du temps donné, des prévenances, des gestes de tendresse. Apprendre à recevoir en est le corollaire essentiel.

4.2 S'exprimer ne va pas de soi

Chaque famille, chaque milieu social, chaque société, chaque relation a son code d'expression. Nous en sommes marqué(e)s et cela peut entraver une juste et saine expression de l'amour. Il faut apprendre le chemin de l'expression de l'amour et celui de sa réception venant de l'autre. Nous devons nous faire créatif(ve)s dans les façons de dire notre amour verbalement, physiquement et par des attentions qui disent à l'autre sa valeur et son importance.

pour nous. Aussi, dans le respect de la nature de la relation apprendre à décoder comment l'autre exprime son amour envers nous.

4.3 S'exprimer avec justesse

Ce n'est pas facile d'exprimer avec justesse son amour profond pour quelqu'un, car on est facilement emporté par les besoins de sa sensibilité et de son corps, surtout lorsqu'il y a des blessures du passé.

Cela demande d'être au clair avec ce que l'on vit, et d'être déterminé(e) à aimer en fidélité à son être et à sa conscience profonde.

4.4 La relation sexuelle a à trouver sa place

Nos sociétés ont survalorisé la dimension de la sexualité souvent en réaction aux répressions d'une autre époque. Or, on peut avoir une vie affective très dense et très riche et l'exprimer de multiples manières incluant la relation sexuelle comme expression de l'amour profond. Il n'y a pas à minimiser son importance car elle a à trouver sa place légitime et son sens lorsque la nature de la relation l'implique.

Cependant l'absence de relations sexuelles n'est pas un handicap au cheminement jusqu'à la maturité affective, ni un handicap à la plénitude d'une vie. La relation sexuelle n'est pas en elle-même la plus haute expression de l'amour.

5. RESPECTER LA LIBERTÉ DE L'AUTRE

Ce cinquième point-clé est le test de l'amour vrai, c'est-à-dire de l'amour gratuit.

5.1 Aimer, c'est vouloir que l'autre soit lui(elle)-même

L'amour vrai est comme le soleil autour d'une plante. Il enveloppe de lumière et de chaleur, mais il laisse la plante devenir ce qu'elle est : jonquille, primevère ou jacinthe.

Aimer avec des exigences sur l'autre, en retour, ce n'est pas de l'amour gratuit, c'est de l'égoïsme et peut conduire au marchandage (« je te donne pour recevoir »). Même si il est légitime de vivre le besoin d'être respecté(e) par exemple.

Aimer gratuitement sous-entend aussi que l'autre devienne lui(elle)-même par lui(elle)-même. Elle implique donc le respect de sa liberté.

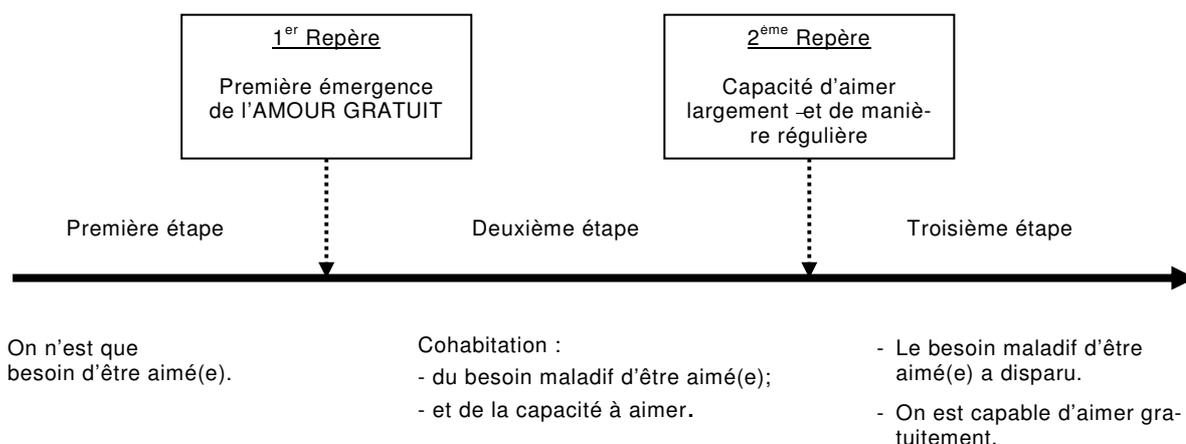
5.2 Le test de l'amour gratuit

Le test de l'amour vrai, c'est le respect de la liberté de l'autre. Alors, il s'agit bien d'amour gratuit.

Pour aimer ainsi, il faut être suffisamment guéri de ses propres manques. Et cependant, l'expérience montre que des personnes même profondément blessées en sont capables, par intermittence.

APPENDICE – LE CHEMINEMENT AFFECTIF

Dans le cheminement vers la maturité affective, il y a deux repères :



- Le premier repère est le moment où l'amour gratuit a commencé à vivre. Cela peut se produire très tôt.
- Le deuxième repère, c'est la période où l'on commence à se sentir capable d'aimer.

Avant le premier repère, on n'est que « besoin d'être aimé(e) » parce que c'est vital pour exister. L'aspiration à aimer est surtout en potentiel qui pourra s'actualiser ultérieurement.

Entre le premier et le second repère, il y a cohabitation de la capacité à aimer et du besoin d'être aimé(e), ce besoin d'être aimé(e) pouvant être vécu de manière normale ou « malade ». L'aspiration à aimer se concrétise par des capacités affectives qui émergent et se consolident.

Après le deuxième repère, le besoin « maladif » d'être aimé(e) a disparu parce qu'on a guéri des blessures importantes du passé. On existe par soi-même de manière autonome. Aimer gratuitement est possible de manière régulière. Être aimé(e) reste agréable, mais ce n'est plus vital comme avant.