

## L'amour pour moi, c'est... - 1/3

**Qu'est-ce que l'amour ? Pourquoi éprouve-t-on des sentiments pour cette personne.**

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.

L'amour n'est pas une émotion en soi; c'est une expérience émotive complexe qui comprend plusieurs émotions. C'est peut-être même la plus complexe de toutes les expériences émotives. On y retrouve souvent, par exemple, de la joie, de l'attrait ou du désir, de la tendresse, de l'estime, de l'attachement, etc. L'expérience de l'amour inclut aussi bien souvent de la colère ou du ressentiment ainsi qu'un sentiment de vulnérabilité.

Ce qui demeure constant toutefois, dans les différentes expériences d'amour, c'est le bien être ou le bonheur que nous procure l'être aimé. Plus précisément, nous considérons comme "bons pour nous" les êtres et les réalités qui suscitent notre amour. C'est parce que nous les percevons, plus ou moins explicitement, comme aptes à répondre nos besoins. Qu'ils y répondent déjà ou qu'ils soient porteurs d'une promesse de satisfaction, ils demeurent, subjectivement, une source de bonheur.

Les amours fortes et profondes sont, quant à elles, empreintes d'estime. Elles ont sur nous un effet d'élévation. Les personnes qui l'inspirent ont un effet stimulant; à leur contact, nous sommes portés à être de meilleures personnes, à exploiter davantage nos ressources, à nous dépasser.

Parfois on confond l'amour en imagination avec un amour réel. L'expérience subjective de l'adolescente amoureuse du chanteur populaire ressemble à l'amour par les émotions qui en font partie et par leur intensité, mais il manque un ingrédient essentiel : le contact réel avec l'être aimé. La satisfaction éprouvée est déclenchée par les fantasmes uniquement. Comme simulation pour découvrir l'expérience amoureuse, il s'agit d'une méthode extrêmement utile et d'un bon approvisionnement de l'intensité affective.

L'amour romantique est une autre expérience qu'il faut distinguer de l'amour réel. Dans cette forme de relation, l'important est le plaisir d'être aimé et non l'amour de l'autre pour ce qu'il est. Je me délecte de son penchant pour moi et des avantages qu'il me procure : marques d'attention, réactions fortes à ma présence, sentiment d'être désirée, etc... C'est l'effet de son regard sur moi qui me satisfait et non le contact réciproque. Que l'homme ou la femme en soit l'objet, c'est le regard admiratif de l'autre qui constitue l'essentiel de la relation.

Comme l'illustre la série d'exemples présentée plus haut, on se sert du même verbe, "aimer", pour exprimer différents genres d'attraits. Il s'agit toujours essentiellement de la même expérience d'amour, mais les dimensions impliquées et l'intensité des émotions varient énormément.

Exemple #1.

J'aime la justice et l'honnêteté : ce sont des valeurs importantes à mes yeux. Je suis satisfaite lorsqu'elle sont exercées; je réagis négativement lorsque elles ne le sont pas.

Exemple #2.

Mon contact avec la nature me procure toutes sortes de satisfactions. J'éprouve divers sentiments qui expliquent le plaisir qu'elle me procure : plaisir esthétique, émerveillement devant la force, la fragilité et les subtilités du vivant, jouissance sensuelle dans certaines activités, joie des nombreux ébats physiques qu'elle permet, etc... Au total, la nature me fournit la possibilité de répondre à plusieurs besoins

## L'amour pour moi, c'est... - 2/3

Exemple #3.

Mon amour pour mes parents est composé de divers sentiments. Je suis attachée à eux; je tiens à notre relation et j'éprouve de l'affection pour eux. Il se pourrait que mon amour contienne aussi de l'estime pour ce qu'ils sont et de la reconnaissance à l'égard de ce qu'ils ont accompli pour moi. Mais il se peut aussi que mon amour recouvre uniquement une sorte de compassion pour eux, avec une propension à leur faire du bien.

L'amour recouvre donc à diverses réalités émotives. Lorsqu'il s'applique à des êtres vivants, il implique habituellement une certaine dose d'affection.

Exemples #4 et #5.

L'amitié, l'amour, l'amour passion sont des variations sur le même continuum. Ils expriment, comme les autres formes d'amour, la valeur nourricière de l'objet pour nous. La passion peut être vécue pour une personne mais aussi pour une activité. Ce que ces deux objets d'amour ont en commun, c'est la capacité de remplir un grand besoin et la manière agréable par laquelle ils le remplissent.

Ainsi, ma passion pour un homme est déclenchée par l'intense agrément de nos contacts physiques et sexuels. Elle est sous-tendue par mon intense besoin d'être aimée de même celui de confirmer ma valeur comme femme en faisant un effet puissant sur un être qui me plaît. De même, mon immense amour pour cette femme repose sur le bien-être inégalé que j'éprouve en sa présence. C'est la seule personne qui m'ait jamais acceptée telle que je suis ! En sa présence j'ose être et cela est pour moi plus précieux que quoi que ce soit d'autre.

Par ailleurs, ma passion pour la planche à voile s'explique par la satisfaction intense que j'ai à composer avec des éléments de la nature qui font appel à ma force subtile, mon agilité et mon sens de l'équilibre. Ce sport englobe en plus mon amour de la nature et le plaisir sensuel du contact avec l'eau, l'air et le vent. De plus, et ce n'est pas la moindre des choses, il me permet d'admirer en me confondant avec elles, la beauté puissante de la nature qui se manifeste dans la force de la mer, la puissance des vagues et des tempêtes. Ces situations me transportent et j'adore cette sensation forte.

À quoi sert l'amour ?

L'amour est un indicateur de besoins. Il révèle parfois la présence de besoins cruciaux, d'autres fois celle de besoins moins urgents comme des aspirations. Il révèle aussi qu'on croit, à tort ou à raison, trouver auprès de l'être aimé la satisfaction de ces besoins. C'est le cas, qu'il s'agisse de l'amour pour une satisfaction potentielle ou réelle.

L'amour d'un être potentiellement nourrissant

Le besoin d'être reconnu comme être sexué et le besoin de contacts physiques de l'adolescent sont forts et même envahissants. Ce dernier est prêt à jeter son dévolu sur le premier inconnu qui, à première vue, présente des caractéristiques qui laissent croire qu'il pourrait combler ces besoins. Il est beau donc attirant, fort donc capable d'avoir un ascendant sur moi, sûr de lui donc pouvant être affirmatif et rassurant, etc...

Le besoin impérieux d'être aimé ou confirmé dans sa capacité d'avoir un impact sexuel n'est pas spécifique à l'adolescent. On le retrouve aussi chez la personne qui recherche le coup de foudre. Celle-ci voit, dans l'attrait intense et spontané, la preuve irréfutable qu'il peut trouver tout ce qu'il recherche pour répondre à ses besoins affectifs. La décevante éventuelle de la personne réelle entraîne souvent le désenchantement. Le coup de foudre est le prototype de l'amour d'une personne pour son potentiel de satisfaction.

## L'amour pour moi, c'est... - 3/3

Aimer dans une relation toxique est un autre exemple de l'amour d'une personne pour son potentiel de satisfaction. Cet attrait est incompréhensible sans l'éclairage du phénomène du transfert. Dans cette situation celui qui aime tente d'obtenir de l'autre des confirmations essentielles à son identité. Habituellement ses tactiques sont infructueuses (voir " Conquérir la liberté d'être soi-même" pour en savoir plus).

L'amour pour une relation ou une activité réelle

L'amour est la réaction au fait d'obtenir la nourriture affective que nous cherchons dans une relation. L'amour d'une activité exprime la satisfaction qu'elle nous procure sur des dimensions importantes de notre vie. Selon son intensité et la qualité de la satisfaction, l'amour prend la forme de sympathie, d'affection et peut aller jusqu'à la passion.

Il est utile de préciser sur quoi porte notre amour si on veut y voir plus clair. En spécifiant ce que l'on aime on peut identifier plus facilement les besoins auxquels il répond ou les aspirations qu'il éveille en nous. On peut aussi cerner son besoin en identifiant les genres de satisfaction que nous procure le contact avec la personne ou l'objet aimé.