

## AIMER, QU'EST-CE QUE C'EST ?

**Que veut dire aimer quelqu'un ?**

**Comment aimer l'autre ?**

**Définition de l'amour « véritable ».**

Dans son sens commun, l'amour est un sentiment d'affection et d'attirance envers l'autre (son conjoint, ses amis, ses enfants, ses parents...). L'amour se traduit par des émotions intenses, souvent passionnées.

L'amour est avant tout un phénomène psychologique qui se fonde sur l'instinct de conservation (protéger sa famille et ses enfants, souhait d'être soi-même protégé) ou sur l'instinct de reproduction (envies sexuelles).

C'est la raison pour laquelle l'amour s'accompagne généralement de désirs (désir de l'autre, désir d'être rassuré...), d'attentes (être aimé en retour, avoir un conjoint idéal...) et de peurs (peur de manquer, peur de perdre...).

Par ailleurs, l'amour implique une **réciprocité**. Si cette réciprocité n'est pas au rendez-vous, il y a un risque de **tristesse** et de **déception**. L'amour peut alors se changer en colère, jalousie, souffrance ou même **haine**.

Le tableau que nous dressons ici est celui d'un amour très mécanique. Mais il existe une autre forme d'amour, plus raisonnable, mais aussi plus durable et authentique. Nous l'appellerons « **amour véritable** ».

### **Aimer, qu'est-ce que c'est ?**

Nous l'avons dit, il faut distinguer l'amour-émotion de l'amour véritable.

Alors que l'amour-émotion se fonde sur des **attentes égoïstes** (trouvant une résolution favorable dans sa réciprocité), l'amour véritable est dénué d'**ego**. Cette forme d'amour profond et inconditionnel s'applique non plus uniquement à l'entourage, mais s'étend à tous les êtres humains, à tous les êtres vivants, voire au **cosmos** tout entier.

L'amour véritable se trouve lavé de toute passion, de tout désir de possession, de toute attente, de toute **culpabilité**. Il ouvre un horizon beaucoup plus large que l'amour-émotion.

Pour pouvoir pratiquer cette forme d'amour, il est nécessaire de **bien se connaître**. Il s'agit, dans la relation à l'autre, de savoir ce qui relève de l'**instinct** (ou des passions) et ce qui relève de la **conscience**.

Car l'amour véritable repose sur l'idée que tout être dans ce monde a le droit d'exister et de trouver sa place. Autrement dit, c'est la reconnaissance que je suis l'autre, et que l'autre est moi-même : c'est à ce titre que chacun doit aimer ses semblables.

L'amour véritable vient de la reconnaissance que toutes les choses et tous les êtres du monde vivent ensemble, de manière interconnectée. Cet amour peut aussi être appelé **fraternité**. Il débouche sur l'**harmonie sociale**.

### **Aimer, c'est aimer la liberté de l'autre**

**Aimer, qu'est-ce que c'est ?** Au sens noble, l'amour ne contraint pas l'autre, il ne cherche pas à le transformer. Dénué d'exigences, il est aide, bienveillance et assistance, sans rien attendre en retour. Il est aussi respect et **acceptation** de l'autre.

C'est ainsi qu'aimer consiste d'abord à **aimer la liberté de l'autre**. C'est respecter ses choix, même lorsqu'ils ne nous sont pas favorables. C'est tenter de comprendre plutôt que de juger.

### **Un devoir**

Plus qu'un état de fait, aimer est une **promesse** et un **devoir**.

Aimer n'est pas simplement constater que l'on se sent bien ensemble. C'est se dire que **l'on va s'aimer**, quels que soient les événements ou les circonstances.

Dans l'adversité ou le malheur, chacun doit accomplir son rôle envers les autres : c'est le devoir d'assister et de protéger, mais aussi celui d'éduquer, de punir, de dire la vérité, de s'éloigner, ou même de s'opposer lorsque cela est nécessaire. En effet, l'amour véritable implique **lucidité** et **discernement**.

C'est ainsi qu'Aristote fait la différence entre *eros* (l'amour physique) et *philia*. *Philia* est un idéal d'amour où l'on s'unit non par intérêt ou plaisir, mais pour le bien de l'autre.

***Au final, aimer nécessite un vrai effort, un dépassement de soi, un sacrifice au-delà de ses propres instincts égoïstes. Il s'agit de se mettre durablement au service des autres pour participer à la co-construction de leur avenir, et du nôtre.***

*L'amour est absence de jugement.*

**Dalai Lama**