

## Ça te dit un plan à trois ? Toi, moi et l'Amour.

**AIMER** ! Quel mot ! A lui tout seul il enferme les aspirations de l'humanité.

Combien d'articles sont écrits autour du couple, de l'Amour, des astuces pour garder son/sa partenaire, pour ne pas tomber dans une routine, pour « vivre une grande, longue et belle histoire d'Amour ».

Alors, fleurissent ici et là, des conseils en tous genres autour de « l'entretien », avec des « comment allumer, entretenir ou raviver la flamme »...

Mais en quoi cette flamme est-elle importante ? AIMER est devenu un enjeu, là ou avant, il y a encore 1 siècle, c'était une option chanceuse.

Peut-être devrions-nous nous interroger sur le SENS de cette flamme, qui semble prendre une telle place, une telle importance dans nos vies ! Que ne ferions-nous pas par Amour ?

### **Aujourd'hui, l'Amour se veut être au centre de nos relations. Et il peut se décliner de mille et une façons-**

Dans les relations parents/enfants, l'enfant a besoin d'être Aimé par ses parents, et les parents ont besoin de se sentir aimés de leurs enfants.

Dans les relations amicales, que ce soit l'enfant, l'ado ou l'adulte chacun recherche ce sentiment réciproque d'affection ou de sympathie qui ne se fonde ni sur la parenté ni sur l'attrait sexuel.

Dans les relations professionnelles, ne nous voilons pas la face... on doit bien se l'avouer, on aimerait bien, au plus profond de nous, « être aimé, être apprécié » par sa hiérarchie, ses collègues, ses collaborateurs ...

Et enfin, dans les relations amoureuses, on passe de l'indifférence à la dépendance affective, et vice et versa.

Toutes ces relations ont un point commun : on souhaite tous, plus ou moins ardemment, à différents degrés, être Aimé. Je ne parle pas simplement de reconnaissance de ce que je suis dans mon identité propre et profonde. Je parle d'Amour. D'une émotion qui me relie à l'Autre. Dans la limite de Mes possibles...

### **Mais, qu'en est-il de la réciproque ? Recevoir ET donner. Aimons-nous, avons-nous seulement envie d'Aimer ? Aimons-nous Aimer et être Aimé ?**

Depuis 16 ans que j'accompagne des couples en thérapie conjugale dans des problématiques communicationnelles, relationnelles et affectives, j'ai pu constater que parler d'Amour, exprimer ses sentiments, décliner son affection, était chose difficile.

Au début, au moment où ils commencent à m'exposer leur(s) problème(s), tout y passe, un peu en mode chronologique :

- *Chaque fois que je me dispute avec ma femme, elle devient historique !*
- *Tu veux dire hystérique !*
- *Non, historique ! Elle se souvient de tout ce que j'ai fait de travers, du jour et de l'heure.*

Une fois les vieux dossiers sortis, exposés, avec force d'argumentation et d'exemples, et que je pose la question : « *Et qu'en est-il de vos sentiments ?* » ... Je me retrouve face à un blanc. Magistral. Profond. Assourdissant. Comme si j'avais dit un gros mot ! Comme si, en thérapie conjugale, on pensait à tout aborder, sauf ça.

Parfois, il m'est renvoyé que les sentiments sont secondaires. « *On reste ensemble pour les enfants !* », « *Réalités économiques !* », « *Il/elle ne pourrait pas vivre seul !* ».

Mais dans presque tous les cas, ils me dévisagent l'air ahuri. Comme si après un certain temps, les sentiments n'entraient plus en ligne de compte.

« *On ne peut pas s'Aimer comme au début !!* », « *La passion s'étirole pour laisser place à l'habitude !!!* », puis vient le fameux cycle des 3 ou 7 ans, légende urbaine.

Bref !! Et l'Amour dans tout ça ? Les étoiles dans les yeux ?  
Les papillons dans le ventre ? Le cœur qui bat la chamade ?  
Le manque dans la séparation ? L'envie de faire plaisir à l'Autre ?

L'Amour n'est pas simple. Ce n'est pas non plus une Evidence. Encore moins quelque chose qui va de soi !

L'Amour se veut. L'Amour se cherche... et surtout, l'Amour s'entretient.

**« Je n'Aimais pas, j'étais Amoureux de l'Amour » Saint Augustin**

**Mais avant tout, l'Amour doit exister en tant que finalité de l'Amour :  
On doit d'abord Aimer l'Amour, c'est-à-dire Aimer « Aimer », et Aimer « Etre Aimé ».**

Je dois d'abord Aimer cette sensation, ce ressenti, ce sentiment, quelle que soit la forme qu'il prenne en moi.

**Aimer « Aimer ».** Aimer **être envahie par cette émotion d'une puissance potentiellement infinie.** L'apprécier pour chercher à l'éprouver. Sans avoir peur d'aller à la rencontre d'une autre Ame, d'aller, intimement, dans son territoire.

En parallèle, je dois également Aimer qu'un Autre m'Aime. Accepter que quelqu'un entre dans le territoire intime de mon Ame. Sans peur, sans appréhension. En toute confiance, lâcher prise.

Avant de **choyer cet Autre** (partenaire, conjoint, et même ami), je **dois mettre l'Amour (en tant que finalité) au centre ma Relation**, et ce, quelle que soit la relation dans laquelle je suis. C'est l'Amour que je dois « Aimer, chérir, honorer, jusqu'à ce que la mort nous sépare ! ». C'est l'Amour que je dois porter aux nues. C'est avec cette émotion que je dois vibrer. Je dois chercher cette vibration.

Une fois ce postulat de base compris et mis en place, n'oublions pas **l'entretien de ces Amours.** Il faut entretenir l'Amour de l'Amour ! Continuer à Avoir Envie d'Aimer et Envie d'être Aimé. Car

*« Faute d'aliments le feu, tout comme l'amour, s'éteint. » (Proverbe espagnol, 1859)*

Déclamez-le ! A vos parents, à vos enfants, à vos amis, à vos proches. A votre conjoint, bien sûr.

Faites un focus sur ces sentiments enivrants, euphorisant, et emplissant que sont Aimer et Etre Aimé.

Devenez un passionné de l'Amour ! Un addict de l'Amour !

Apprenez à Aimer l'Amour avant tout. Prenez en conscience jusqu'au tréfonds de votre Etre, de votre Ame.

N'hésitez pas à vous connecter à cette puissance. Cherchez-la, un peu comme le surfeur cherche LA Vague. Et...Lorsque vous l'aurez trouvé... Surfez dessus...

Et donc Aimer l'Amour avant d'Aimer L'Autre, vos relations ne sont porteront que mieux !!!

## **Tsipora IFRAH, Praticienne en Relation d'Aide**

**Thérapies**, (Relations, Communication), Thérapie en **Présentielle** (COLMAR) et en **Ligne** (Skype, Whatsapp, Zoom),

**Thérapies Brèves**, (E.F.T., Traumas), **Développement Personnel, Formation** (Analyse Systémique)

Tél. : 06.14.17.14.24