



# AMOUR

## Les pays de l'amour

Les pays de l'amour ont des territoires affectifs, et des paysages relationnels multiples. Ils sont parsemés de sentiers secrets, de sources ardentes, de collines sensuelles et de forêts mystérieuses. Les pays de l'amour, véritables offrandes au partage avec un être aimé, sont ouverts à tous. Il faut souvent toute une vie pour oser les parcourir et s'y abandonner. Il est des pays ouverts et ensolillés accessibles à chacun et d'autres plus cachés, plus difficiles à atteindre. Les pays de l'amour n'appartiennent à personne, ils sont semblables à des terres vierges à découvrir et non à conquérir.

# BESOIN

J'ai tellement besoin...

J'ai tellement besoin d'être aimé, d'être apprécié, de me sentir bon et d'être vu comme bon aussi, que je sais mal doser mes réponses aux tentatives de séduction, aux attentes et aux demandes. Ainsi, quand c'est trop réciproque, je domine trop par culpabilité, par narcissisme et je piège l'autre et moi-même en lui laissant croire que j'ai plus que je ne peux donner.

« Parmi nos besoins relationnels vitaux, il y a celui d'être reconnu. D'être reconnu non seulement pour ce que l'on fait, mais pour ce que l'on est. Il faut parfois plusieurs décennies pour oser exister à part entière. »

## Besoin ou... désir?

« On m'a souvent demandé quelle est la différence entre un besoin et un désir. Le propre d'un besoin, c'est qu'il doit être satisfait, sinon notre intégrité physique ou psychologique est en danger. On pourrait dire que les besoins sont antérieurs aux désirs, qu'ils sont présents dès l'origine de la vie, car ils participent à sa survie. »



# BEAUTÉ

Quel beau cadeau!

Quel beau cadeau que d'apporter un peu plus de beauté au monde, Et quel plaisir que d'accueillir la beauté quand elle se présente à soi! Ne pourrait-on avoir le sous de faire que chaque rencontre soit un cadeau de la beauté à la beauté?

# SENTIMENT

« Les sentiments sont des enfants fragiles et puissants qui ont besoin de soins constants. À leur écoute vigilante, nous entendrons mieux le sentiment qui nous prolonge, ou le ressentiment qui nous étouffe. »

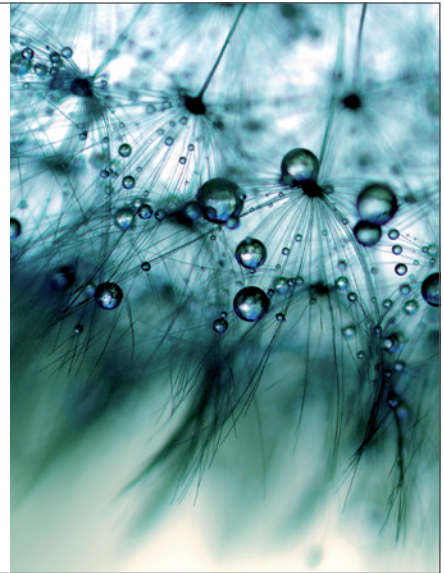
## L'éclosion

« Les sentiments d'amour naissent, germent, s'épanouissent à partir d'un flux spécifique d'émotions, de mouvements internes infimes ou brutaux et de signaux qui sont parfois entendus chez l'autre, même quand ils ne sont pas émis. Ils peuvent aussi être ignorés, refusés ou maltraités par celui qui les reçoit. Le propre du sentiment d'amour, et en cela il diffère de tous les autres sentiments, est qu'il cherche son reflet, son équivalence, son "autre part" de lui-même en l'autre. Il est un mouvement en quête d'un mouvement symétrique correspondant avec lequel s'allier. »

« Nos "Je t'aime" éclosent à partir de sentiments très différents, et sont porteurs de significations multiples. À chaque amour, il faudrait ajouter un qualificatif qui permettrait de mieux voir la dynamique que nous proposons, de mieux entendre le mouvement et la direction des sentiments. »

## Reconnaître, nommer ses sentiments

« L'expression de sentiments est loin d'être aussi spontanée que nous voudrions tous le croire et le vivre. Les sentiments et les émotions font peur. Ils font parfois honte, ils sont notre vulnérabilité, la porte ouverte sur une perte de maîtrise possible. »



# PARENT

« Le plus important restera ce que, enfant, nous avons vu circuler entre nos parents : pétilllement, érotisme, joie, pesanteur, ennui, éloignement... »

## Le douloureux sevrage

« Beaucoup de parents, oubliant que l'amour parental est un amour donné à l'enfant afin de lui permettre de les quitter, de se séparer de sa famille, entretiennent subtilement la mammoséduction sur leurs enfants et nourrissent leur dépendance vis-à-vis d'eux. »

« Pour devenir adulte vraiment, il nous faudra tuer nos parents imaginaires, ceux que nous aurions voulu avoir, ceux que nous avons idéalisés ou les monstres que nous nous sommes fabriqués, pour accepter de reconnaître nos parents réels. Au-delà des parents, tenter de reconnaître un homme et une femme, et peut-être entrevoir l'enfant qui coexiste encore en eux. »

## Désirs des enfants, désirs des parents...

« Il serait naïf de croire que le désir des parents est tourné vers le mieux-être de leurs enfants! Le véritable désir des parents, c'est de ne pas être inquiétés... par leurs enfants! »

« Le rôle des parents, c'est de confronter les enfants à leurs désirs et de leur demander ce qu'ils ont l'intention de faire pour leurs propres désirs. »

# ESPOIR

## Les multiples noms de l'espoir

- |  |   |
|--|---|
| Quand je suis ému, l'espoir s'appelle Liberté...         | Quand je suis aimant, l'espoir s'appelle Aimé...                |
| Quand je suis affamé, l'espoir s'appelle Pain...         | Quand je suis paralyté, l'espoir s'appelle Mouvement...         |
| Quand je suis assoiffé, l'espoir s'appelle Eau...        | Quand je suis aveugle, l'espoir s'appelle Lumière...            |
| Quand je suis seul, l'espoir s'appelle Autre...          | Quand je suis malade, l'espoir s'appelle Guérison...            |
| Quand je suis désespéré, l'espoir s'appelle Espérance... | Quand j'ai peur, l'espoir s'appelle Courage...                  |
| Quand je suis sans lumière, l'espoir s'appelle Soleil... | Quand je suis découragé, l'espoir s'appelle Ténacité...         |
| Quand je suis mourant, l'espoir s'appelle Vie...         | Et quand je suis au plus près... de moi l'espoir s'appelle Toi. |

« Ce n'est pas parce qu'une espérance a fait naufrage une fois qu'il faut renoncer à tout espoir. »

