

Tomber en amour avec soi

Êtes-vous toujours en quête de l'âme sœur ? Passez-vous votre temps à vous demander si vous aimez la bonne personne ? Avez-vous perdu tout espoir de ne jamais tomber amoureux après des échecs répétés ? Il se pourrait qu'à votre insu, vous soyez à la recherche de vous-même, à la recherche de toutes ces parties de vous que vous avez perdues en chemin, ou que vous n'avez jamais découvertes. Il se pourrait que vous soyez à la recherche de votre âme. Ce serait tellement une bonne nouvelle, car, enfin, votre errance serait finie, vous pourriez revenir chez vous dans votre propre cœur et, au sens fort des mots, tomber amoureux de vous-même. En fait, c'est seulement grâce à cette histoire d'amour avec soi, que nous devenons capable de rencontrer l'autre avec ses beautés et ses imperfections.

Vous souvenez-vous de la célèbre chanson de Françoise Hardy : Tous les garçons et les filles de mon âge savent bien ce que c'est qu'être deux... Et la main dans la main, et les yeux dans les yeux, ils s'en vont amoureux sans peur du lendemain. Oui, mais moi, je vais seule dans les rues, l'âme en peine... car personne ne m'aime. » Ces paroles qui ont bercé notre adolescence expriment bien notre drame à tous, le drame du manque que nous espérons combler par la présence de l'autre, le ou la bien-aimée tant attendue. Les psychanalystes ont compris que le manque est la source du désir et que, sans lui, il n'y a habituellement pas d'amour du tout.

La perception de ce manque nous propulse vers l'autre, les autres, la vie. Cependant, ce mode de fonctionnement ne nous apportera jamais un bonheur durable, car justement il repose sur l'autre qui peut se retirer n'importe quand. Heureusement, il existe une autre voie qui nécessite un virage à 180 degrés. Il s'agit d'utiliser exactement la même énergie qui nous met en mouvement vers l'autre pour aller à la rencontre de soi-même. Cela ne demande pas de vous couper du monde extérieur, mais de chérir les moments de solitude, surtout ceux où vous ressentez le manque, pour prendre soin de vous, vous écouter, vous ressentir davantage, découvrir des aspects de vous que vous ignorez.

En agissant ainsi, vous serez le siège d'une transformation alchimique inattendue : grâce à l'acceptation, le sentiment de manque fait progressivement place à un vécu de plénitude et d'abondance intérieure qui vous pousse aussi vers les autres, mais maintenant pour partager votre bonheur, pour danser votre joie de vivre avec eux. Vous étiez mendiant, vous voilà devenu empereur. Apprécier tout autant les moments de solitude que les moments de partage est le signe que vous retrouvez l'intimité avec vous-même. Votre vie devient comme une respiration, un rythme s'installe : vous inspirez, vous allez à l'intérieur ; vous expirez, vous vous tournez vers les autres, et les deux mouvements sont sources de plaisir.

L'amour n'est pas une relation, mais un état d'être

La croyance fort répandue que l'amour est une relation est une erreur qui nous entraîne dans une mauvaise direction. L'amour est un état d'être par lequel nous sommes connectés avec la source même de notre existence et qui se traduit par la perception d'une quantité tout à fait spécifique.

Mon corps, ma maison

La plupart d'entre nous critiquons notre corps : notre nez est trop long ou trop court ; nous sommes trop gros, ou trop maigre... Il y a bien des raisons à cela, à commencer par les commentaires désobligeants de nos parents ou de nos camarades de classe. Nous ne pourrions jamais rencontrer les critères de beauté des revues de mode et, même si nous y parvenions, ce ne serait pas pour longtemps, car les années passent...

Notre corps, en particulier notre visage, est la manifestation aux autres de ce que nous sommes. Il est souvent lieu d'un conflit entre l'être et le paraître. Moins il y a de distorsion entre l'émotion que nous ressentons et sa manifestation, qu'elle se traduise en expressions du visage, gestes ou paroles, plus nous nous détendons et plus nous rayonnons d'une beauté naturelle. Toute personne relaxée devient belle quels que soient les traits de son visage, les marques du temps ou les proportions de son corps.

Comme nous n'avons pas appris à écouter et à respecter les sensations de notre corps, nous le connaissons mal et nous ne lui donnons pas la nourriture, le repos, l'air frais ou l'exercice dont il a besoin. Aussi nous fait-il souffrir, ce qui fait que nous l'occultons encore plus par peur de la maladie, du vieillissement et de la mort.

L'enfant en moi

Toucher à l'état d'amour est facile. Et pourtant, il est rare de rencontrer quelqu'un qui s'aime sans réserve. La raison en est qu'il existe des parties de nous-même que nous avons peur de rencontrer, la première étant sans aucun doute l'enfant que nous avons été et qui vit toujours en nous. Cet enfant est là, spontané, espiègle, joueur, sensible, imaginatif, ne retenant ni ses rires, ni ses larmes, ni ses élans de cœur, ni ses colères. Nous ne sommes pas à l'aise avec lui, car il est difficile de concilier sa vitalité et ses besoins avec notre vie d'adulte sérieux et responsable.

Pourtant, il représente ce que nous avons de meilleur en nous, et lui seul est capable de donner de la couleur à notre existence. Pour beaucoup d'entre nous, cet enfant a souffert gravement. Il a peut-être assisté à des scènes de violence quand il n'a pas été lui-même battu ou humilié. Le pire n'est pas ce que notre enfant intérieur a rencontré – séparation, décès, accident, maladie, ça fait partie de toute existence humaine, nul n'y échappe – mais qu'il n'ait eu personne à qui parler, personne pour reconnaître son vécu.

Une fois à l'âge adulte, nous perpétons cet état en n'accueillant pas les émotions qui remontent des expériences de l'enfance, qu'elles prennent le visage de la peur, de la tristesse, de la panique paralysante, de la honte ou de la culpabilité. Nous ne pouvons tolérer de les ressentir. Nous nous jugeons, nous tentons de les éliminer et, ce faisant, nous refusons d'écouter ce que notre enfant intérieur tente en vain de nous communiquer. Imaginez que vous rencontrez un enfant qui a vécu ce que vous avez vous-même expérimenté au même âge. Comment avez-vous envie de vous comporter avec lui ? Pouvez-vous adopter cette attitude à votre égard maintenant ?

S'aimer soi-même signifie accepter dans ses bras cet enfant que nous avons abandonné, lui parler, le rassurer, il est d'ailleurs si beau, si vital ! Il peut nous redonner le goût de l'aventure, insuffler en nous fraîcheur et spontanéité.

Les paradoxes de la solitude

Célibataire, vous souffrez de la solitude. En réalité, il n'y a que vous. Tout le monde, à un moment ou l'autre, se sent seul, et ce sentiment peut être encore plus vif pour ceux qui vivent en couple. Il n'y a rien de pire que de se trouver physiquement proche de quelqu'un quand le courant ne passe plus et que la panique vous prend. Ce sentiment de se sentir isolé – inhérent à la nature humaine – peut vous conduire à une expérience extraordinaire, celle de votre solitude fondamentale, solitude pleine, sacrée, silencieuse et amoureuse. Pour cela, reconnaissez d'abord le mouvement d'énergie qui vous pousse vers l'autre, réel ou imaginaire, et qui vous tire hors de vous. Cherchez ensuite à ramener toute cette énergie vers vous-même en écoutant les manifestations sensorielles du manque et de la tension vers l'extérieur. Comment savez-vous que vous avez besoin de l'autre, où est l'origine de ce mouvement qui vous fait sortir de vous ?

Souvent l'identifieriez-vous comme une boule de chagrin dans le bas-ventre et dans le cœur, parfois dans le plexus solaire ou même dans la gorge. Placez les mains à ces endroits et respirez lentement, portant votre attention sur ce qui s'y passe. Vous ferez toujours l'expérience d'une remontée de vieilles émotions suivie d'un grand calme, d'un renouveau d'énergie ou se mêlent fréquemment une sorte de nostalgie et un sentiment d'amour pour la vie, pour vous-même, finalement pour rien en particulier, simplement parce que vous existez.

Les noces intérieures

De nombreux aspects de l'amour de soi sont à découvrir dans notre identité sexuelle. Aimez-vous vraiment l'homme ou la femme que nous sommes ?

J'ai mis du temps à reconnaître que je refusais d'être homme parce que je ne voulais pas être violent et colérique comme mon père, que je refusais les valeurs masculines qu'on m'avait inculquées, la nécessité d'être toujours fort, performant, compétitif, en contrôle de mes émotions, prêt à mourir sans discuter, sur n'importe quel champ de bataille où mes supérieurs m'enverraient. De la même manière, j'ai constaté que nombre de femmes ne peuvent s'accepter comme telles parce qu'elles refusent de se conformer à l'image de la femme faible, soumise, frustrée, amère et agressive. Elles rejettent le rôle que les mères ont trop souvent joué. Certaines femmes qui ont été sexuellement abusées ressentent un dégoût profond et une honte viscérale à l'égard de leur corps de femme.

Pour s'en sortir, il est nécessaire de découvrir la beauté et la noblesse d'être homme, guerrier pacifique, capable d'affirmer ce qu'il ressent, de se défendre, de protéger les siens, fier de sa clarté intellectuelle, de ses réalisations techniques... Il est nécessaire de goûter la magie d'être femme, intuitive, aimante, génitrice, toute en courbes, en réceptivité, en harmonie avec elle-même, avec l'homme, l'enfant, les cycles de la nature...

Cela ne suffit pas encore. Un des mystères de l'être humain, c'est qu'il n'est jamais purement homme ou femme. Au fond de chaque homme, il y a une femme qui s'ignore, au fond de chaque femme, un homme en gestation. Nous sommes le fruit de la rencontre d'un homme et d'une femme – nos parents – et de la façon dont ils ont réussi leur amour. Cela est inscrit dans nos gènes, dans notre structure corporelle et cérébrale polarisée droite gauche et, en conséquence, dans notre psychologie profonde. Notre relation amoureuse extérieure est à l'image de la relation qui s'établit entre notre homme et notre femme intérieure.

Pour être complet en tant qu'homme : il me faudra découvrir, accepter, aimer toute ma sensibilité féminine, la respecter dans ma vie quotidienne, oser la dévoiler sans pour autant perdre ma virilité.

Pour être une femme pleine et entière : il me faudra sortir du rôle de victime passive, intégrer mes capacités intellectuelles, risquer de m'affirmer socialement, sans pour autant perdre ma féminité. Je m'aime non seulement en tant qu'homme, en tant que femme, mais aussi comme homme et femme tout à la fois.

Amour de soi ou amour de Soi ?

Qui suis-je ? Quel est donc ce moi profond que Jung appelle le Soi ? Qui est-ce que j'aime quand je cherche à m'aimer ? Mon corps, mon enfant intérieur, moi en tant qu'homme, en tant que femme, mon homme, ma femme intérieure ? Toutes les réponses partielles sont insuffisantes...

Je crois profondément que tout être humain cherche à trouver en lui celui qui est plus lui que lui-même, sa source, celui qu'il était avant sa naissance et qui subsistera après sa mort. Je ne peux pas tomber en amour avec moi-même – et encore moins avec un autre – sans prendre le temps de revenir dans le silence de mon cœur, sans écouter celui qui respire dans mon ventre quand je ne veux rien, quand je ne fais rien, quand je ne suis rien, simplement, présent, attentif et vivant. L'amour de soi devient alors méditation et prière.

Éloge de la dévotion

Le fruit, la manifestation de l'amour de soi, c'est ce que nous appelons la dévotion, une qualité d'être comme la fleur qui ouvre ses pétales et qui dégage un parfum. La dévotion est le fruit de l'acceptation aimante de toutes les parties de soi et s'alimente à la Source qui jaillit en nous. Elle est présente, elle est offrande, elle est richesse partagée. Grâce à elle, à elle seulement, le véritable amour est possible, amitié, amour, jouissance sans dépendance. **Pour la trouver, nous devons passer par toutes les émotions.**

Sur notre chemin, chaque visage, chaque homme, chaque femme, chaque enfant que nous croisons est un reflet d'une partie de nous-même, une manifestation de la danse amoureuse et créatrice de l'univers. Alors soyons attentifs et éveillés, car à chaque pas, le mystère de l'amour nous attend. **Aimer ce n'est pas s'oublier, c'est fleurir.**

— *Dominique Vincent, février 1999*

Dominique Vincent détient une licence de philosophie et un diplôme d'état d'éducateur spécialisé à l'Institut Catholique de Paris. Il est aussi psycho-éducateur formé au Canada à l'université de Sherbrooke. Parallèlement, il s'est formé à diverses approches de thérapies psychocorporelles : massages, travail avec la posture, médecine chinoise, travail avec les sons et la voix, le Rebirth, l'animation de groupes de thérapie et de développement personnel.