

AMOUR

« *Will another night exist like this again?*
Yeah, solo amore
We will never get this moment back again ? »
Zuccherro & Dolores O'Riordan, *Pure Love*, 2004.

« *L'amour est la seule réponse saine et satisfaisante au problème de
l'existence humaine* »
Erich Fromm, psychanalyste allemand (1900-1980)
L'art d'aimer, 1967

De l'amour, nous l'avons vu, nous ne considérons d'habitude que sa face sentimentale. Considéré dans sa pleine réalité biologique, l'amour n'est pas propre à l'homme. Chez les mammifères proches de nous, nous le reconnaissons facilement avec ses modalités diverses : passion sexuelle, instinct paternel et maternel, solidarité sociale, etc. Chez l'humain, aucune émotion n'est plus commentée et, surtout, mise sur un piédestal que l'amour. Pourtant, tout au moins dans la langue française, « amour » est un mot pauvre car il est utilisé dans bien trop de cas différents : j'aime ma fiancée, j'aime les penne *alla arrabiata*, j'aime mes enfants, j'aime lire Marcel Pagnol, j'aime me faire masser... cela ne nous avance pas beaucoup. Alors, qu'en dit le dictionnaire¹ ?

Amour² : Nom masculin

1. Sentiment vif qui pousse à aimer (quelqu'un), à vouloir du bien, à aider en s'identifiant plus ou moins. Synonymes : aimer, affection. Ce sentiment, considéré comme naturel entre les membres d'une même famille. Exemple : l'amour maternel, paternel, filial.
2. (Souvent en emploi absolu) Inclination envers une personne, le plus souvent à caractère passionnel, fondée sur l'instinct sexuel, mais entraînant des comportements variés. Exemple : Un mariage d'amour, faire l'amour, avoir des relations sexuelles.
3. Personne aimée. Exemple : Mon amour.
4. Personnification mythologique de l'amour. Exemple : Peindre des Amours.
5. Un amour de petit chapeau. Exemple : un très joli petit chapeau.
6. Attachement désintéressé et profond à une valeur. Exemple : L'amour de la vérité.
7. Goût très vif pour quelque chose qui procure du plaisir. Exemple : L'amour de la nature.

Vous en conviendrez, c'est un peu vague. Si à la source de l'amour se retrouve l'instinct de reproduction et la nécessité de faire groupe pour se défendre, on constate aussi une forme

¹ Le Robert

² Selon moi, un autre dictionnaire le définit, un peu mieux : « *Attirance, affective ou physique, qu'en raison d'une certaine affinité, un être éprouve pour un autre être, auquel il est uni ou qu'il cherche à s'unir par un lien généralement étroit.* ».

très pure et basique d'amour que les nourrissons et petits enfants expriment envers leur mère (surtout) et leur père du fait de leur besoin³ de chaleur, de nourriture, de protection, d'affection, de réponses aux questionnements, de stimulation, de cohérence, de structure, de prédictibilité, de régularité et de limites aussi. Il peut être bon de voir ce que d'autres en pensent. Pour Sigmund Freud, l'amour est « *un compromis, un effet secondaire de notre volonté d'accéder à la reproduction* ». Basique. Sans surprise, le behaviouriste John Watson décrit l'amour de manière très biaisée et réductive : « *une émotion innée élicitée par la stimulation cutanée des zones érogènes* ». Le philosophe canadien Stefan Molyneux en fait une toute autre définition : « *L'amour est l'attirance involontaire envers les vertus d'une personne* ». Ceci fait écho à la définition que l'on trouve dans le judaïsme, où l'amour (Chesed) est défini comme le plaisir émotionnel qu'un être humain expérimente lorsqu'il comprend et focalise sur les vertus d'un autre être humain. Le neurobiologiste Idriss Aberkane répond ainsi à ma question lors d'un entretien : « *Ça dépend. Si tu demandes au neuroscientifique de parler de la peur et de l'amour, alors en neuroscience, ce qui est intéressant, c'est que la peur et l'amour sont quasiment le même cocktail chimique. Quasiment. Tu as de l'adrénaline, tu as de la noradrénaline, tu as la mise en place du processus de concentration et la mobilisation de l'attention. Si tu as un coup de foudre, c'est quasiment pareil que de voir un lion ou un pitbull débarquer. Mais la grande différence, c'est que tu as des hormones en plus. Quand tu as un coup de foudre, typiquement, tu vas sécréter de l'endorphine, de la sérotonine, de l'ocytocine pour l'attachement, en plus de l'adrénaline, de la noradrénaline, de l'aldostérone, etc., et tout cela va rendre cet événement supportable, parce que s'il n'y avait pas la sérotonine, l'ocytocine, les endorphines et même certains endocannabinoïdes, ce serait une expérience traumatisante et déstabilisante. La peur et l'amour ont donc une réaction physique similaire, au point d'ailleurs qu'il y a ce qu'on appelle en psychologie « la confusion de l'excitation sexuelle », et qui est connue par les services secrets. C'est l'expérience du pont suspendu de Capilano. Des professeurs d'une université américaine font rencontrer des jeunes étudiants hétérosexuels, qui sont les sujets de l'expérience, avec une jolie jeune femme. Un groupe la rencontrera sur un pont stable et un autre sur un pont qui bouge. Elle leur dit à chacun, séparément, que l'on va commencer une expérience dans une semaine et leur propose, d'un air charmeur, de la rappeler quand ils le souhaitent. Ceux rencontrés sur le pont instable et dangereux rappellent plus parce qu'ils ont le sentiment d'être tombés amoureux. Donc, d'un point de vue purement matérialiste, l'amour et la peur sont associés. Maintenant, si tu demandes au soufi, c'est autre chose. Là, l'amour c'est la seule réalité du monde, c'est ce qui fait tourner le monde. Une légende soufie dit que quand Dieu crée l'univers, il prend un atome, un atome de sa lumière et il le regarde avec miséricorde et amour et cet atome bouillonne, et l'univers se forme, c'est le Big Bang ! Donc l'amour c'est censé être, avec la conscience, la plus grande force de l'univers. Donc voilà les deux extrêmes de la définition. L'un est métaphysique et l'autre physique. »*

Dans la veine métaphysique de la définition de l'amour, il y a aussi l'approche que l'on pourrait qualifier de « cosmique », potentiellement liée à une volonté divine de faire de

³ Nous l'avons vu : nous naissons faibles et sans défense et entièrement dépendants de notre mère (ou d'une nourrisse) pour nos besoins physiologiques et affectifs. Être nourri, à une température agréable et avec un toucher (et des paroles) rassurantes est ce dont nous avons besoin. Nous associons donc la sécurité et la survie à ceux qui nous nourrissent, nous protègent et nous aiment. Idéalement, cela nous permet de progressivement prendre notre envol en tant qu'individu autonome, capable d'explorer son environnement et de subvenir à ses propres besoins. Nous associons un sentiment d'amour à cet attachement et de l'anxiété lorsque nous en manquons.

l'amour le principe primordial de tout l'univers. Pour autant qu'on laisse de côté l'aspect purement scientifique, il suffit de regarder autour de soi : quel peut être le principe ordonnateur capable de prendre les éléments dissolus et disparates de l'univers et de les combiner de manière à ce que la vie puisse être maintenue ? La vie, sans parler des aspects qui la rendent digne d'être vécue, ne peut exister dans un environnement chaotique. Nous pouvons certainement le constater dans l'univers, dans la façon dont la nuit est séparée du jour, dans la façon dont les saisons se déroulent dans leur ordre, dans la façon dont nos corps sont organisés, dans la façon dont l'eau coule et le feu s'embrase, etc. C'est dans le contexte de cet ordre que la vie devient possible et que tout ce qui est bon peut s'épanouir. *Ordo ab Chao*, créer de l'ordre à partir du chaos, mettre les choses à leur place, assigner les actions à leur saison, aborder les processus dans l'ordre correct, voilà autant d'exemples de la façon dont l'ordre peut être un aspect de l'amour. Tout l'inverse de l'entropie qui use, détériore, détruit. On en revient aux notions de bien, de beau et de vrai abordées dans le Tome 1.

Parmi ces pistes, il faut sans doute savoir différencier les différentes formes que l'amour peut prendre. Après tout, les humains catégorisent et comparent. Pour l'amour aussi, on fait la différence entre ce qui est superficiel et ce qui est fondamental et important. De plus, on peut très bien observer, et peut-être l'avez-vous vécu, que l'on peut avoir des sentiments romantiques pour une personne, tout en ayant un désir passionnel pour une autre et de l'affection pour d'autres. Nous pouvons aussi être attachés à des gens que nous n'aimons pas, ou qui ne nous aiment pas ! Comment alors distinguer entre passion et amour, entre engouement, désir de possession et dévotion ? Comment définir un amour autrement que de manière subjective ?

Les Grecs anciens avaient plusieurs mots pour différencier et définir les formes d'amour qu'ils ressentaient : *éros*, *philia*, *storgê*, *maniā*, *ludus*, *pragma*, *philantia*, *agape*...

- Éros (Ἔρως) est dans la mythologie grecque la divinité de l'Amour et de la puissance créatrice. Le mot « érotisme » en provient. C'est sous l'influence de ce dieu que la passion amoureuse naît. On en revient au désir, à la passion⁴ et au sexe, mais pour les Grecs, il s'agissait aussi d'art et de civilisation⁵.
- Philia (φιλία) qui désigne l'état, le sentiment ou l'émotion d'amitié ou de camaraderie, et qui, bien que puissant, ne saurait ressembler à la notion d'*Éros*.
- Storgê (στοργή) est le mot grec qui décrit l'amour familial. Il s'agit d'une relation émotionnelle forte, basée sur une attention mutuelle, qui peut décrire l'amour d'un parent pour son enfant et inversement.
- Maniā (μανία) est une divinité personnifiant la folie et en dérive le mot qui est utilisé pour décrire les passions excessives envers les gens ou les choses. En dérivent les mots modernes de « manie » ou de « maniaque ».

⁴ L'amour passionnel est souvent associé au désordre, c'est comme un tourbillon qui s'engouffre dans la vie des gens et met tout sens dessus dessous. Il est intéressant de noter que dans la mythologie grecque, Éros, le dieu de l'amour, était le fils de Kháos (Χάος), le dieu du désordre primordial. Cela suggère que l'amour naît du chaos, et nous pouvons le constater dans l'univers créé.

⁵ Notamment, aimer ce que nos ancêtres ont aimé, car au fil des siècles, ils ont développé un goût pour ce qui fonctionne et parce qu'ils sont les nôtres. Pour les anciens, il faut faire tout l'inverse de la société post-moderne qui critique et détruit tout. Cela demande de faire l'effort de comprendre pourquoi nos ancêtres ont bâti des routes, des temples, des cathédrales... pourquoi ils ont transformé les forêts et les montagnes, en jardins, et ont asséché les marais et, pourquoi, de Sumer à Athènes, de Rome à l'ère industrielle, en Europe, en Asie et dans des parties des Amériques, ont développé la civilisation.

- Prâgma, (πρᾶγμα) qui signifie entreprise, action, action de faire ou acte, et qui nous donne le mot moderne « pragmatique ». Il s'agit d'aimer faire, montrer par nos actes notre amour et notre action de prendre soin d'un sujet aimé.
- Philautia (φιλαιτία) désigne l'amour de soi, ou la compassion envers soi-même.
- Agapé (ἀγάπη) correspond à l'amour « divin », spirituel, éthique et inconditionnel, à comprendre dans un sens supposé universel, c'est-à-dire opposé à un amour personnel. Cela pouvait signifier l'amour de la vérité, ou de l'humanité.

Avec cette distinction entre différentes formes d'amour, auxquelles on pourrait ajouter l'amour que nous portent certaines espèces d'animaux⁶, on peut se rendre compte que nous avons, au fil des siècles, gravement pollué ces notions d'amour en les réduisant à un sentiment et en les assimilant à l'amour charnel. L'amour est une énergie psycho-physique primordiale qui peut donc se manifester aussi bien dans la passion – qui est une combinaison de l'amour charnel et d'une très forte augmentation de la vitalité générale ; que dans l'amour de Dieu (ou que Dieu aurait pour nous)⁷ ; dans les actions de sacrifice, petites ou grandes, au

⁶ Les animaux domestiques sont souvent des ersatz à l'amour – les chiens et les chats acceptant volontiers votre amour et aiment le contact, et les chiens ont été littéralement créés pour vous aimer réellement avec affection, joie et fidélité (une expression anglaise dit que « *si tu veux un ami, prends-toi un chien* »). Les caresser fait physiquement du bien. Leur présence rassure, voire peut être utile (chasse, garde, compagnie, etc.).

⁷ Dans la pensée chrétienne, Dieu éprouve de l'amour pour l'humanité et, comme il est dit dans Jean 3:12 : « *Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son fils unique en sacrifice* » (Quand Jésus-Christ a été crucifié sur la croix, il a pris toute la condamnation de vos péchés et a payé votre dette. Par amour pour nous, Jésus est mort sur la croix, et grâce à son sacrifice, nos péchés sont pardonnés. Comme Dieu veut que nous soyons tous sauvés et que nous allions tous au paradis, il a fait payer à son Fils Jésus-Christ la dette de notre péché. Et par amour pour nous, Jésus s'est sacrifié. Grâce à son amour, nos péchés sont couverts aux yeux de Dieu. Mais pour cela, nous devons à notre tour aimer Jésus-Christ et en faire le Seigneur de notre vie.). Et dans Matthieu 5 : 44, il est encouragé d'aimer nos ennemis et de prier aussi pour ceux qui nous persécutent et pas seulement pour les gens qui sont bons envers nous. Prier pour ceux qui nous ont blessés nous demande un réel effort, un sacrifice. Il est facile de passer du temps avec nos amis, mais il est plus difficile de passer du temps avec ceux qui souffrent, ceux qui sont seuls, et de les écouter. Ce que Dieu fait pour nous, nous pouvons le faire pour les autres. Enfin, on peut aussi (idéalement, on doit) sacrifier notre confort et notre sécurité pour faire ce qui est juste et combattre le mal. Toujours dans le Nouveau Testament, il est raconté que quelqu'un posa cette question à Jésus : « *Quel est le plus grand commandement ? Qu'est-ce qui est le plus important dans une vie ?* ». Et Jésus répondit dans Luc 10:27 : « *Tu aimeras le Seigneur, ton Dieu, de tout ton cœur, de toute ton âme, de toute ta force, et de toute ta pensée* ». C'est le premier et le plus grand des commandements. Puis, dans le même verset : « *Tu aimeras ton prochain comme toi-même* ». Le nouveau testament est très clair à ce sujet : nous sommes sur terre pour accomplir ces deux commandements : aimer Dieu et aimer son prochain. Dans Luc 27:36, on insiste sur ce dernier point : « *Je vous le dis : aimez vos ennemis, faites le bien à ceux qui vous haïssent. Bénissez ceux qui vous maudissent et priez pour ceux qui vous maltraitent. À qui vous frappe sur une joue, présentez encore l'autre ; et à qui vous enlève votre manteau, ne refusez pas votre tunique. Donnez à quiconque vous demande et à qui vous prend votre bien, ne le réclamez pas. Ce que vous voulez que les hommes fassent pour vous, faites-le semblablement pour eux. Car si vous aimez ceux qui vous aiment, quel gré vous en saura-t-on ? Car même les pécheurs aiment ceux qui les aiment* ». Dans l'islam l'amour se subdivise en amour particulier et amour commun. Pour la première catégorie, l'amour d'Allah qui constitue le premier devoir (du croyant) parce que cet amour est le fondement même de l'Islam ; sa perfection entraîne celle de l'adhésion à la foi, et son imperfection entraîne l'affaiblissement de la foi. Cela s'atteste dans les propos divins : « *Parmi les hommes, il en est qui prennent, en dehors d'Allah, des égaux à Lui, en les aimant comme on aime Allah. Or, les croyants sont les plus ardents en l'amour d'Allah. Quand les injustes verront le châtement, ils sauront que la force tout entière est à Allah et qu'Allah est dur en châtement !* » (Coran, 2:165), et « *Si vos pères, vos enfants, vos frères, vos épouses, vos clans, les biens que vous gagnez, le négoce dont vous craignez le déclin et les demeures qui vous sont agréables, vous sont plus chers qu'Allah, Son Messager et la lutte dans le sentier d'Allah, alors attendez qu'Allah fasse venir Son ordre. Et Allah ne guide pas les gens pervers* » (Coran, 9:24). Cet amour se traduit par la préférence de ce qu'Allah aime et veut que son serviteur fasse. C'est ainsi que l'on aime ce qu'Allah aime et déteste ce qu'Allah déteste et

quotidien comme dans des moments dramatiques et exceptionnels, que nous sommes prêts à entreprendre pour nos camarades, nos enfants, et tous les êtres aimés. Cette force vitale qu'est l'amour se manifeste aussi dans l'élan créatif, que ce soit lorsque l'on cuisine pour les autres, que l'on nettoie la maison ou que l'on réalise une œuvre d'art, naïve ou magistrale (dessin, poème, sculpture, morceau de musique, cathédrale...), qui nous fait entrevoir la beauté du monde. Et puis, oui, l'amour peut dériver vers la folie, heureusement éphémère la plupart du temps, la possessivité et, parfois le drame et la destruction de soi ou des autres, et peut également révéler les aspects plus sombres de notre nature.

EXERCICE :

Prenez de quoi écrire. Sur une feuille, tracez trois colonnes.

Réfléchissez, puis écrivez dans la première colonne la liste de ce que vous aimez le plus.

déclare alliance ou inimitié (en fonction de cela) et observe sa loi. L'amour du Messenger d'Allah fait aussi partie des obligations de la religion ainsi que l'amour des prophètes et des croyants car l'amour d'Allah le Très Haut implique l'amour de ceux qui Lui obéissent, notamment les pieux. Quant à l'amour commun, il comporte trois sortes : l'amour naturel comme celui que manifeste l'affamé pour la nourriture et l'assoiffé pour l'eau. Cet amour n'implique pas la vénération de l'objet aimé, d'où son caractère légal. Ensuite, il existe un amour de pitié et de compassion comme celui que le père voue à son enfant. Cet amour n'implique pas non plus la vénération et ne pose aucun problème. Enfin l'amitié résultant de la familiarité et de la coexistence comme celui qui lie les gens qui partagent la pratique d'un métier, l'acquisition d'un savoir ou sont devenus des compagnons ou sont réunis dans le cadre d'un commerce ou un voyage. Ces trois sortes d'amitié peuvent lier les créatures. Il en est de même de l'amour que les frères se vouent mutuellement. Quant au pardon, si nous avons été pardonnés, nous pouvons à notre tour pardonner. En effet, une fois que j'ai été pardonné, Dieu me donne la capacité de pardonner aux autres. Bien souvent, les personnes qui jugent, qui critiquent, qui condamnent sont des personnes qui manquent d'amour. Elles n'ont jamais connu l'amour de Dieu, la grâce de Dieu qui a pardonné leurs péchés. Et sans cet amour de Dieu, elles ne peuvent pas aimer leurs prochains. Lorsqu'une personne comprend que Dieu a pardonné son péché, et qu'il a fait cela par amour, cette personne commence à moins juger son prochain, à moins le critiquer, et à plus l'aimer. Elle ne ressent plus de colère contre l'autre sachant que Dieu n'est plus en colère contre elle. Elle n'est plus impatiente envers son prochain sachant que Dieu a été patient envers lui. Elle commence à aimer les autres malgré leurs défauts parce qu'elle sait que Dieu l'aime malgré les siens. Elle pardonne aux autres leurs erreurs sachant que Dieu a pardonné les siennes. L'amour couvre une multitude de péchés car lorsque vous êtes rempli d'amour, Dieu vous donne la capacité de supporter. L'amour ne cherche pas la confrontation, mais l'amour supporte tout. Dieu veut que nous fassions premièrement l'expérience de son amour, pour que nous puissions à notre tour transmettre cet amour aux autres. Nous devenons aimables, compréhensifs et prêts à pardonner parce que Dieu l'a été envers nous en premier. Nous sommes tous imparfaits. Et Dieu utilise des personnes imparfaites pour accomplir son oeuvre. Il peut se servir de n'importe qui, du moment que cette personne l'aime. L'une des plus grandes histoires de la Torah est celle du roi David. David n'était pas un homme parfait. Il a commis l'adultère avec la femme d'un de ses soldats, puis il a fait en sorte que cet homme meure. Mais David reconnaissait rapidement ses fautes et s'en repentait immédiatement. Il disait à Dieu : *« Je suis désolé, je ne devais pas faire cela, j'ai péché. Mais mon coeur T'adore »*. David, même au milieu de tous ses égarements, n'a jamais cessé d'aimer Dieu. Même s'il commettait des erreurs, qu'il péchait contre Dieu, il a toujours aimé Dieu. C'est pour cela que Dieu a dit à propos de David qu'il était un homme selon son coeur. Mais comment Dieu peut-il continuer d'aimer David avec tous les péchés qu'il a fait ? Dieu a continué d'aimer David parce qu'il lui a pardonné toutes ses erreurs. Il a fait cela parce qu'il connaissait son amour et sa fidélité envers Lui. Et Dieu fait la même chose pour nous : Il pardonne nos péchés parce que nous l'aimons. Aux yeux de Dieu, l'amour que nous Lui portons est plus important que notre degré de perfection. Dieu nous accepte avec nos défauts ; Il ne s'attend pas à ce que nous soyons parfaits car Il sait que nous ne pouvons pas l'être. Pour terminer cette longue note de bas de page, ajoutons une citation de Bouddha : *« Une famille est un endroit où l'esprit entre en contact avec l'esprit des autres. S'il y a de l'amour entre ces esprits, le foyer devient aussi beau qu'un jardin fleuri. Mais si ces esprits ne sont pas en harmonie les uns avec les autres, c'est comme si une tempête ravageait le jardin. »*

Dans cette liste, y a-t-il principalement des personnes, des objets, ou des entités immatérielles ?

Pour chaque personne, objet ou entité, ajoutez dans une nouvelle colonne les raisons pour lesquelles vous les aimez.

Ces raisons sont-elles objectives et facilement explicables, ou sont-elles plus subtiles et insaisissables ?

Lorsque vous pensez à ces personnes, objets, etc., quelles émotions ressentez-vous ?

Notez ces émotions dans la troisième colonne.

À ce stade, seriez-vous capable de formuler une définition de l'amour que vous éprouvez pour ces personnes, objets, entités, etc. ?



L'amour n'est pas le désir ou le fantasme.

L'amour comme sacrifice !

Une petite amie sud-africaine m'a dit un jour que ce qui comptait pour elle n'était pas ce que je lui disais, mais ce que je faisais pour lui démontrer mon amour. Un ami israélien m'a dit un jour que, pour lui, l'amour c'est « donner du temps ». Et comme le temps c'est de l'argent, peut-on donc dire que l'amour est une forme de don de ressources ? Cela ne rappelle que superficiellement le concept de « sexe contre ressources » vu au chapitre précédent, mais si le temps, l'argent, l'attention et les actions sont certainement des ressources, l'amour consiste sans doute à les mobiliser, les donner sans attente en retour. Car l'amour ne saurait être utilitariste. Et ce dans aucune des définitions grecques citées précédemment, surtout dans le *prâgma*, et hormis l'*éros* qui, comme nous l'avons vu également dans le chapitre précédent, peut troubler et fausser notre jugement.

Dans les définitions du dictionnaire, l'amour est un nom, mais une meilleure compréhension de l'amour serait qu'il s'agit d'un verbe, d'une action. Par exemple, le beau

parleur, le séducteur, l'escroc et la michetonneuse peuvent dire qu'ils ou elles aiment, mais ce seront les actions qui seront, ou non, en accord avec ces mots. L'amour verbal peut donc se traduire par des actes de service, de dévotion, de patience, d'endurance, d'enjouement, de joie, d'affection, de dévouement, de don...

C'est la maman qui veille sur son enfant malade ou inquiet ;

C'est le papa qui surveille les fréquentations et les comportements de ses enfants adolescents ;

C'est la préparation d'un bon repas pour sa famille, ses amis, ses invités ;

C'est la prière sincère ;

C'est la charité anonyme ;

C'est savoir lire dans le cœur de l'autre, lire son visage, lire ses regards ;

C'est l'éducation et l'enseignement que l'on prodigue ;

C'est la fierté du travail bien fait et de l'œuvre belle ;

C'est apporter de quoi subvenir aux besoins de sa famille ;

C'est donner aux autres suffisamment de liberté pour faire leur vie ;

C'est enseigner aux autres les notions, la culture et les traditions qui permettent de savoir d'où ils viennent ;

C'est procurer un environnement émotionnellement stable à ses enfants, fût-il nécessaire de retarder le moment du divorce/séparation de nombreuses années ;

C'est être prêt à défendre les siens, au péril de sa vie ;

C'est combattre le Mal.

Certes, les récipients de ces actions peuvent avoir une définition différente et subjective, du fait que celles-ci correspondent ou non à l'idée qu'ils se font de ce qu'un acte d'amour doit être, mais puisque cela se fait, du point de vue de celui qui aime, sans rien attendre en retour, dans une forme d'oubli de soi, cela importe peu. Tout comme vous n'attendez pas d'être payé pour prendre soin de vos enfants, vous ne les aimez pas pour qu'ils vous disent « merci », même si ça peut faire plaisir ! En ce sens, l'amour peut être vu comme moral ou comme un devoir. Par exemple, il est souvent considéré comme un devoir de s'occuper des anciens dans certaines cultures. Ainsi, l'abnégation que la société demande peut se confondre avec l'amour – et à la limite, peu importe, si c'est utile à la continuation de l'espèce et des traditions qui nous permettent d'être forts face aux défis et aux dangers. D'un point de vue éthique, enfin, l'amour est en phase avec elle, d'autant plus qu'il y a un besoin essentiel de prendre soin de notre conjoint et de notre descendance qui est, faut-il le rappeler ? - le but de la vie, du point de vue biologique. De plus, si tout dans l'univers est énergie, alors l'amour l'est aussi. Plus précisément, le don de temps et de ressources représente une consommation d'énergie, parfois considérable (notamment dans le cas du nourrisson). Cela représente donc un sacrifice.

Et c'est là, je crois, que se trouve la définition de l'amour. C'est un sacrifice.

S'il n'y a pas de sacrifice, qu'il soit sous la forme de dépenses matérielles, de temps, de ressources, d'attention, etc., pour permettre d'œuvrer dans l'action, il n'y a pas d'amour. Ce n'est que paroles. Albert Camus l'a écrit : « *C'est cela l'amour, tout donner, tout sacrifier sans espoir de retour* ». On mesure à ce stade que l'opposé de l'amour n'est pas la haine, mais bien l'indifférence. Car vous ne sacrifiez rien envers ceux qui vous indiffèrent, alors que ceux que vous haïssez nécessitent un investissement dans des moyens, une dépense en énergie, des actions, et il est fort possible que cette haine soit neurologiquement proche de l'amour.

Pour revenir à l'amour, est-il conditionnel ou inconditionnel ? Cela peut-il dépendre des individus et des contextes ? On peut aimer Dieu sans attendre quoi que ce soit en retour. On peut prendre soin de ses enfants sans attendre de la gratitude en retour⁸. Mais si on aime une personne qui ne répond pas à nos efforts, ou pire, qui nous méprise ou qui nous est hostile, on peut légitimement et rapidement être frustré et se poser la question si notre dévotion n'est pas mal placée. Enfin, on peut aimer sans juger. Au fond, il n'y a aucune obligation d'aimer qui que ce soit, ou quoi que ce soit inconditionnellement. Il n'y a que nos parents (et encore !) qui nous aiment de cette manière⁹. Et sans doute ne devraient-ils pas le faire pour toujours. Ce, même pour les amis. Sans un investissement réciproque pour créer ou maintenir le lien, la confiance et la complicité, les relations se fragilisent et peuvent finalement disparaître, car plus on « investit » dans une personne ou une activité, plus on risque de l'aimer.

Et là, nous pouvons souffrir. Lorsque notre amour n'est pas réciproque, nous avons le risque de ressentir de la frustration, de la douleur, de la souffrance qui peuvent à terme créer en nous du ressentiment et aller jusqu'à la colère. Comme Stefan Zweig l'écrivait dans le roman *La pitié dangereuse*¹⁰, lorsque nous recevons de l'amour sans pouvoir réciproquer, ou alors par pitié, l'amour crée les conditions du tragique. C'est parce que nous avons des attentes qui ne sont pas en phase, ou parce que nous ne savons pas dire « non » et mettre des limites à ce que l'on peut donner et à ce que l'on accepte de recevoir qu'il peut y avoir troubles et confusion¹¹. Surtout, cela survient lorsque nous oublions qu'aimer se fait sans attentes de réciproque. Bien sûr, personne ne nous oblige à aimer. Nous pouvons choisir d'arrêter à tout moment, bien que nos instincts rendent parfois cette décision très difficile. La conséquence de ce risque est la peur d'aimer, par crainte de souffrir et de « se faire avoir ».

Chill. Respire.

La solution est simple, en théorie, et peut être répétée. Nos instincts rendent cela difficile. Nous pouvons garder un sain niveau d'égoïsme et choisir avec soin les moments et les occasions dans lesquelles concéder un sacrifice, petit ou grand. Il faut apprendre à ne pas avoir besoin de l'autre, savoir être loin de l'autre – physiquement et émotionnellement – sans s'effondrer en dépression ou en névrose, en éprouvant simultanément de l'admiration, du respect et de l'émerveillement pour le sujet de son amour (partenaire, enfants, amis, tribu, nation, etc.), et en entretenant cet état.

⁸ Quoique, avec le temps, et surtout une fois qu'ils sont adultes, on peut les responsabiliser progressivement en les autonomisant, c'est-à-dire en leur ôtant la manne d'attention et de ressources. Cette mise en autonomie est aussi une forme d'amour, n'est-ce pas ? La compassion n'exclut pas la fermeté. Et puis, pour beaucoup il y a l'espoir que nos enfants s'occupent un peu de nous lorsque nous serons vieux, qu'ils se souviennent de nous et nous honorent après notre mort et, sans doute, espérons-nous aussi qu'ils nous aiment en retour. Mais ce n'est pas un dû.

⁹ L'écrivain américain Stephen King s'amusait à remarquer que même les tueurs en série étaient aimés par leurs mères !

¹⁰ Stefan Zweig, *La pitié dangereuse*, Grasset, 1939.

¹¹ Comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, dans la vision romantique de l'amour, présente dans la culture poétique perse et qui, en Europe, a démarré par l'amour courtois chez les élites du Moyen Âge, et qui s'est développée au cours des XIXe et XXe siècles par le mouvement littéraire romantique, les attentes en ce domaine sont souvent irréalistes et peu liées à notre anthropologie profonde. Cela nous amène à des déceptions et du ressentiment, que les prétentions et les illogismes du féminisme n'ont cessé d'accentuer. Dans les relations amoureuses par exemple, on croit qu'il y a « une » personne parfaite pour nous, et que notre partenaire doit être notre « tout », qu'il ou elle doive assouvir tous nos appétits sexuels, tous nos désirs d'appartenance, apaiser toutes nos angoisses existentielles et nos moments de désespoir. *Whoa ! Calme-toi !* Nous avons un besoin de connexion, de sensualité et d'individualité, certes, mais pas à n'importe quel prix.

Par exemple, dans une relation d'amour de couple, la passion, le mystère, la nouveauté, la magie et l'aventure ne devraient pas être en conflit avec la sécurité et le confort si on apprend à avoir son indépendance et à concevoir des activités et des projets communs qui vont dans le sens de ce que veulent les partenaires. Acceptons que l'on ne possède aucunement l'autre parce qu'on l'aime, et reconnaissons que même l'idée de possession n'est qu'une illusion ou un jeu temporaire. De plus, dans une relation de couple, à mesure que nous évoluons, considérer notre partenaire comme acquis et penser le posséder pour toujours nous fait perdre la capacité d'être envoûtés, émerveillés, d'admirer notre partenaire et, finalement, de le désirer. Enfin, au-delà de l'instinct, il semble que l'humain ait un besoin d'aimer et que sans amour, nous perdons notre aptitude à posséder une identité propre alors qu'avec l'amour, nous ne cessons d'affirmer notre moi¹².

Ainsi, nous pouvons travailler sur nous pour être capables d'aimer par l'acceptation du sacrifice que cela comprend. Cela peut nous rappeler une phrase du poète mystique perse Rûmi¹³ : « *Ta tâche n'est pas de chercher l'amour, mais simplement de chercher et trouver tous les obstacles que tu as construits contre l'amour* ».

EXERCICE :

Asseyez-vous dans un endroit calme.

Respirez profondément, sans interruption pendant cinq minutes, afin de relaxer votre corps. Pensez à une personne présente dans votre vie, que vous aimez beaucoup et qui vous aime beaucoup (ce n'est pas forcément un amour charnel, ça peut être un parent, un enseignant ou même une personne qui est décédée).

Imaginez la chaleur que la pensée de cette personne procure en vous.

Imaginez qu'il/elle est à côté de vous maintenant.

Imaginez que vous lui envoyez votre bienveillance exprimée par ces phrases que vous pouvez penser « très fort » : « puisses-tu être en sécurité » ; « puisses-tu vivre ta vie en paix et sans douleur » , « puisses-tu toujours être soutenu et aimé ».

Puis, pensez à quelqu'un d'autre dans votre vie qui vous est indifférent. Imaginez-le/la aussi à côté de vous, et envoyez-lui aussi votre bienveillance, en lui exprimant les mêmes phrases : « puisses-tu être en sécurité » ; « puisses-tu vivre ta vie en paix et sans douleur » ; « puisses-tu toujours être soutenu et aimé ».

Enfin, pensez à vous.

Imaginez-vous dans une pièce entourée par tous les gens qui vous veulent du bien et ressentez leur chaleur bienveillante. Ressentez ce moment et dites-vous à vous même ces phrases : « puisses-tu être en sécurité » ; « puisses-tu vivre ta vie en paix et sans douleur » ; « puisses-tu toujours être soutenu et aimé ».

Une fois cela fait, ouvrez les yeux.

Pensez un moment sur les émotions que cet exercice a suscité en vous.

¹² Il n'est pas étonnant que le regard de Dieu ait une telle importance dans la religion : être vu, c'est avoir l'assurance d'exister, surtout si l'on a affaire à un Dieu qui vous aime.

¹³ Djalāl ad-Dīn Muḥammad Balkhī, dit Rûmi (1207-1273).

Amour et peur.

*All you need is love*¹⁴, chantaient les Beatles en 1969. Et si c'était le cas ? Ou pas ?

Nous voici au point clé de ce chapitre. Comment l'amour nous permet de mieux faire face aux peurs. Tout comme la sexualité, abordée aux deux chapitres précédents, l'amour comporte une ambivalence intrinsèque.

Aimer est une émotion forte, inébranlable, qui peut nous pousser à faire face sans crainte à des situations difficiles, y compris la mort. Pensons aux Chrétiens dans l'arène, forts de leur foi et de leur amour pour Dieu, aux Zélotes¹⁵, aux *Hašāšyīn*¹⁶, aux Djihadistes, aux *Kamikazes*¹⁷ et à tous ceux qui sont prêts à mourir pour leur cause. Peut-être plus positifs - et plus normaux, pensons à tous ceux qui aiment leurs enfants et sont prêts, pour les protéger ou pour œuvrer à un avenir de liberté, à surmonter la peur de la tyrannie et de sa violence policière, l'ostracisme et la moquerie des masses ou l'adversité économique et sociale. Sans doute que l'amour, comme le courage, ne supprime pas la peur, mais permet de l'affronter avec plus de force, d'abnégation, de détermination et de sérénité. Plus prosaïquement, l'amour réduit ou supprime le sentiment de solitude ; l'amour envers ses enfants supprime ou limite la peur de survivre et de se reproduire ; l'amour provoque du bonheur ; l'amour peut, dans certaines circonstances, reposer l'esprit et réduire le stress ; l'amour permet aussi de s'inventer un imaginaire dans lequel fuir en cas de coup dur (nostalgie, rêverie, illusion, etc.) ; l'amour nous permet d'aimer les autres pour ce qu'ils sont et non pour ce que nous voudrions qu'ils soient ; l'amour permettrait même de faire mentir cette pensée de Schopenhauer « *Ainsi toute notre vie oscille, comme un pendule de droite à gauche, entre la souffrance et l'ennui* »¹⁸.

Toutefois, avec l'amour survient une peur redoutable : la peur de perdre ce que l'on aime. Imaginez que ce que vous aimez le plus au monde vous soit pris. En ce sens, l'amour nous rend vulnérables, ce que savent bien les kidnappeurs qui demandent une rançon ou ceux qui menacent un être aimé. Pour paraphraser un dialogue du roman *Dune* de Frank Herbert : « *Celui qui peut détruire une chose, la contrôle* ». Il n'y a pas d'amour sans vulnérabilité. Et c'est sans doute le prix que l'on doit accepter pour cette émotion, tout comme il n'y a pas de droits sans responsabilités et qu'il n'y a pas de vie sans risques. Ici aussi, tout est interconnecté. Bon nombre de parents qui lisent ces lignes se rappelleront des peurs liées à leurs enfants s'approchant de trop près de la piscine ou du bord du fleuve, courant insouciant sur le trottoir, puis bifurquant pour traverser une rue où le trafic est continu, ou faisant mine d'aller caresser un chien réputé méchant... Je me souviens de quelques anecdotes liées à la peur de perdre ses enfants :

¹⁴ « *Tout ce dont vous avez besoin est l'amour* »

¹⁵ Les Zélotes sont les membres d'un mouvement politico-religieux juif du I^{er} siècle. Les Zélotes incitent le peuple de la province de Judée à se rebeller contre l'Empire romain et l'expulser par la force des armes.

¹⁶ Le nom qui désigne la secte islamique ismaélienne des Nizârites, entre le XI^e et le XIII^e siècles et dont provient le mot « assassin ». Souvent décrits comme un ordre secret mené par un mystérieux « Vieux de la Montagne », Hassan ibn al-Sabbah, les Nizârites ismaéliens étaient passés maîtres dans l'art du déguisement et de la dissimulation pour tuer leurs cibles et étaient redoutés par les Croisés et les autres musulmans.

¹⁷ Le kamikaze est un pilote japonais qui effectuait une mission-suicide pendant la guerre du Pacifique. L'appellation fut élargie ensuite à d'autres unités de la marine ou de l'armée de l'Empire du Soleil-Levant (voir leur histoire dans le Tome 1).

¹⁸ Arthur Schopenhauer (1788-1860), *Pensées et fragments*. Félix Alcan, Paris, 1885.

- Un soir d'octobre, mon fils aîné, âgé de 8 ans, contrarié, a décidé de fuguer. Quittant la maison à notre insu, nous avons mis quelques dizaines de minutes pour réaliser qu'il n'était pas caché sous un lit ou dans une quelconque autre cachette. La nuit étant tombée et le quartier présentant les dangers habituels de la ville (migrants peu recommandables, circulation, fleuve, junkies, etc.), nous partîmes à sa recherche passablement angoissés. Après avoir interrogé les voisins de l'immeuble, muni d'une lampe torche, de mon téléphone et de quelques autres outils, j'ai arpenté le quartier en cercles concentriques de plus en plus grands, cherchant dans tous les recoins, abordant les passants : « Avez-vous vu un petit garçon de cette taille, blond... ? ». J'ai régulièrement appelé mon épouse à la maison pour vérifier s'il était entre temps rentré. Rien. Rien pendant deux heures. J'ai fini à vélo afin de me déplacer plus vite et couvrir une surface plus grande. Sueurs froides. Frustration et peur. Début de panique. C'est évidemment au moment où, vers 23h, nous avons décidé d'appeler la Police afin qu'elle puisse elle aussi nous porter assistance, qu'il est revenu à la maison comme si de rien n'était. Le chenapan était caché dans un buisson du parc tout proche, et m'avait vu passer plusieurs fois à pied, puis à vélo... Plus de peur que de mal, comme on dit.
- En une magnifique matinée ensoleillée de début avril 2020, alors que nous étions confinés dans ma ferme de montagne, les enfants et moi faisons l'école buissonnière au jardin. Soudain, je réalisai que le petit dernier, âgé de tout juste 7 ans, avait disparu. Après une recherche infructueuse à l'intérieur, dans la grange et dans le jardin, assisté de mes voisins, de mes enfants et des amis également confinés, nous avons élargi notre recherche aux alentours du hameau, dans la forêt avoisinante, vers la rivière, en direction du haut et du bas de la vallée. Une heure s'écoula sans le moindre signe de lui. L'angoisse stimulant l'imagination, je craignais le pire : avait-il pu s'aventurer près du torrent et tomber par mégarde ? Était-il coincé dans une grotte ou une anfractuosité du terrain, fréquentes dans cette montagne ? Bien que les loups soient généralement craintifs, ils rôdent parfois dans les environs... Qu'aurais-je dit à sa mère si quelque chose lui était arrivé alors qu'il était sous ma responsabilité (mon épouse étant redescendue travailler en ville) ? Là aussi, c'est au moment où je m'apprêtais à appeler la police¹⁹ que nous l'aperçûmes sur la route, revenant tout tranquillement vers la maison, vêtu seulement d'un slip et de ses bottes en caoutchouc ! Il nous expliqua, tout étonné de notre inquiétude et que nous l'ayons recherché, qu'il était parti tout seul « à l'aventure », faire la promenade que nous avons l'habitude de faire régulièrement en famille, et qu'il ne lui était pas apparu opportun d'avertir quiconque de son départ.

Fuites, fugues, accidents, bagarres, blessures, maladies, mauvaises fréquentations, comportements dangereux ou qui mènent à une mauvaise vie ou à des conséquences fâcheuses : il y a tant de choses qui peuvent arriver à ceux qu'on aime. Ensuite, l'imagination amplifie souvent ces peurs. Après, on se demande pourquoi les parents vieillissent prématurément ! Un aspect positif de la peur inhibitrice : si elle empêche les réalisations, et si elle est souvent un frein aux relations, elle permet aussi de ne pas entreprendre des actions inconsidérées. Oui, l'amour pousse à prendre des risques, et doit être tempéré par la raison et la prudence...

¹⁹ Au moins, en Suisse, la police avait eu le courage de dire aux autorités qu'elle ne ferait pas de contrôles autour du confinement (ni, plus tard, de contrôles des odieux pass sanitaires), et qu'elle ne cautionnerait pas de dérive fasciste de l'État. Elle restait donc disponible pour les tâches de sûreté et de maintien de l'ordre.

EXERCICE :

Asseyez-vous dans un endroit calme.

Respirez profondément, sans interruption pendant cinq minutes, afin de relaxer votre corps. Quelles sont les peurs que vous ressentez vis-à-vis des personnes ou des choses que vous aimez ?

Que ressentez-vous lorsque vous pensez à ces peurs ?

Respirez profondément pendant une minute.

Réfléchissez à nouveau à ces peurs. Sont-elles rationnelles, logiques ou non ?

Respirez profondément pendant une minute.

Sur les peurs qui sont rationnelles et logiques, promettez-vous de prendre les actions nécessaires pour éviter qu'elles arrivent.

Respirez profondément quelques fois.

Sur les peurs qui sont irrationnelles, pensez-vous pouvoir lâcher prise et réduire votre niveau de préoccupation vis-à-vis de celles-ci ?

Comment vous sentez-vous ?

L'amour est quelque chose d'important, de vital même ; mais nous l'oublions bien souvent tant nous sommes distraits par nos vies, nos soucis. Nos priorités sont très souvent de trouver un travail, d'acheter une maison, d'avoir une belle carrière, de séduire, de satisfaire nos envies ou celles que l'on nous a mises dans la tête. Une vie est toujours conduite, dirigée, par un principe dominant. Puis, elle se construit autour d'un axe, en s'appuyant sur ce principe dominant : certaines personnes construisent leur vie autour de l'argent : devenir riche est leur but ; certaines personnes construisent leur vie autour de la gloire : devenir populaire est leur but ; certaines personnes construisent leur vie autour de la réussite : avoir du succès est leur but ; certaines personnes construisent leur vie autour de la famille : avoir des enfants est leur but ; certaines personnes construisent leur vie autour du plaisir : avoir des sensations plaisantes est leur but. Ces buts sont ou peuvent être bons, et ne s'excluent pas nécessairement, mais ne devraient-ils pas être des buts intermédiaires ? Et laissent-ils de la place à l'amour ? C'est vous qui voyez. Comme je l'écris et le dis sans cesse, réfléchissez par vous-même. D'où l'importance de ce travail que nous avons entrepris tout au long du Tome 1, soit : construire son éthique personnelle ; savoir qui on est, pour bien être sûr de ce que l'on veut. Sans cela, on peut se fourvoyer ou oublier le but principal de votre vie.

L'amour et la survie.

Dans le film de 1999 *Les Rois du Désert*, réalisé par David O. Russell, le personnage du Major Archie Gates demande à ses acolytes : « *Quelle est la chose la plus importante dans la vie ?* » et, après toutes sortes de réponses qu'il considère erronées, y répond : « *La nécessité* ». Et oui, la nécessité du moment prend bien souvent le dessus sur toutes autres considérations morales. Celui qui meurt de faim dans un désert n'aura cure de payer une bouteille au prix fort. Celui qui n'a plus de sous pourra considérer que voler sera licite, bien

qu'il se soit toujours considéré honnête. Celle qui aura toujours prôné la non-violence fracassera peut-être la tête à l'aide d'un vase, d'une clé de douze ou d'un gros caillou à celui qui essaye de la violer. Bref, sans éthique, nos nécessités prennent le dessus sur nos morales et nos valeurs, pour le meilleur et pour le pire, et peu d'entre nous sont prêts à des grandes souffrances, à de grands sacrifices s'ils n'y ont pas ajouté l'amour. L'éthique personnelle que nous avons étudiée dans le Tome 1 et l'amour, que nous voyons ici, sont la combinaison parfaite pour affronter la vie avec droiture et sans peur.

Dans une situation dégradée, l'amour peut devenir une force qui nous soutient dans les moments difficiles. C'est l'alpiniste, seul survivant d'une cordée tombée dans une crevasse, qui pense à sa famille pour surmonter la douleur d'une jambe cassée. C'est cet homme qui trouve l'énergie et l'espoir de se hisser en dehors et de ramper jusqu'au camp pour appeler les secours, sachant que personne n'est au courant de son ascension. C'est le prisonnier qui fait face aux privations et aux tortures en pensant à son pays et ceux qu'il espère revoir un jour. C'est le guerrier qui mène une mission difficile sachant que de sa réussite dépend la vie de ses camarades. C'est celui ou celle qui se prépare à faire face à une situation difficile en cas de catastrophe ou d'effondrement de la normalité.

Et c'est ici qu'il faut se rappeler que toute l'approche du survivalisme ou de la préparation bien comprise se base sur l'amour. C'est l'amour de soi et des siens qui motive ce mode de vie, et non la peur et la haine, comme peuvent le laisser entendre certains malhonnêtes.

L'amour associé à notre éthique fera que nous prendrons soin des nôtres et des autres, démarrerons nos préparations avant les signes avant-coureurs d'une catastrophe, établirons les plans et priorités avec rigueur, et sacrifierons du temps et des ressources pour maximiser nos chances. Ainsi, il n'y a pas que l'instinct de survie qui entre en jeu. Celui-ci est trop basique, trop brutal, trop tardif et risque de ne pas suffire.

**L'amour nous rend plus forts face à nos peurs,
mais en crée de nouvelles.
L'amour nous rend plus responsables, plus engagés. Il
donne un sens à notre vie et nous aide à survivre.
Il est une part essentielle de la vie.**

ICI PETITE HISTOIRE