Comment vous comportez-vous avec l'amour ?
De quelle façon aimez-vous ?

L'Amour, voici un mot qui donne bien du fil à « retordre ».

Dans notre langue, nous n'avons qu'un seul mot pour désigner plusieurs types d'Amour.
« J'aime mes enfants, ma femme ou mon conjoint, j'aime la lecture, etc.… » Ce n'est pas le même type d'Amour et heureusement.

Notre rapport à l'Amour est ambigu et source de beaucoup de confusion. Nous avons une relation ambivalente à son égard. **C'est ce dont nous avons le plus besoin et nous ne sommes pas du tout à l'aise pour en parler.** Nous le souhaitons et le repoussons s à la fois.

Nous sommes beaucoup plus à l'aise pour parler des émotions négatives telles que la peur, la colère, la tristesse, etc.…Ceci est un fait culturel et éducatif. Preuve en est, il y a encore quelques années toute la psychologie se basait essentiellement sur les émotions négatives et leur transformation. Il a fallu attendre la fin du XXème siècle pour voir apparaître la psychologie positive et l'intérêt marqué pour les émotions positives.
Si vous regardez bien ceci est vrai dans tous les domaines de nos vies. Depuis notre plus jeune âge, nous sommes structurés pour gérer ce qui ne va pas, le transformer, plutôt que de gérer ce qui va bien. En fait, nous savons à peu près gérer la précarité, mais pas la prospérité.

Alors que l'Amour est notre identité première, notre intention initiale, nous laissons au cours de notre évolution d'être humain de moins en moins de place à l'Amour et à notre cœur. Cette intention va peu à peu perdre en intensité faisant place à la peur.

Alors, comment aimer ?

Deux points clés à retenir

- **Changer ses représentations de l'Amour.** Sortir de nos représentations erronées. L'Amour est bien plus que ce que l'on croit. En effet, nous réduisons l'Amour à des sentiments et de la passion.

- **C'est une intention profonde.** En prendre conscience progressivement. C'est notre intention initiale, avant toute pensée, parole et acte. Mais nous en avons pas conscience ;

En pratique : Quatre exercices puissants.

Quelle place faites-vous à l'Amour dans vos vies quotidiennes ?

Je vous propose donc quelques exercices essentiels à répéter régulièrement pour retrouver l'élan du cœur.

1. Maintenant prenez quelques instants pour réfléchir sur votre représentation de l'Amour : Qu'est-ce que l'Amour pour vous ?
   Que signifie pour vous aimer et être aimé ?
2. Puis progressivement à partir des éléments de réponse, demandez-vous, quelle intention profonde avez-vous pour les personnes que vous aimez ? Prenez bien le temps de creuser en profondeur cette question.

Après avoir travaillé et médité ces deux premières questions vous pouvez passer à la deuxième phase de la pratique.

3. Prenez tranquillement l'habitude d'être conscient de l'intention qui vous anime avant toute pensée, parole et acte. Est-ce une intention bienveillante ou pas ?
   Ceci est un exercice très puissant qui a pour but de mettre progressivement l'Amour à la première place.

4. Chaque soir, demandez-vous comment ai-je aimé aujourd'hui, les personnes, les situations, etc. Ai-je généré de l'empathie, de la sollicitude, de la bienveillance, etc.

Entraînez-vous lors de plusieurs séquences courtes dans la journée, par la réflexion, la pensée, la méditation et surtout les paroles et les actes. D'abord avec des situations faciles puis de plus en plus difficiles.

Les recherches scientifiques nous montrent que le fait de se poser authentiquement ces questions, génère de l'amour en nous et active notre potentiel de transformation positive. Remettant ainsi peu à peu l'Amour à la première place dans nos vies.

Au début cela peut paraitre un peu difficile (comme tout changement d'habitude) et peu à peu cela va s'automatiser et vous en retirerez de grands bénéfices.

Bonne pratique.

Frédéric Fiévet