

:: Par Sylvie Asselin

« ... Ne pensez pas que vous pouvez guider le cours de l'amour, car l'amour, s'il vous trouve dignes, dirigera votre cours. »

## Khalil Gibran, Le prophète

En cette veille de Saint-Valentin, il y a lieu de réfléchir sur ce sentiment si puissant lorsque vécu sainement... Pourquoi l'amour est-il si essentiel à notre vie ? Est-il possible de le vivre harmonieusement et sereinement ? Existe-t-il des règles pour que l'harmonie et la sérénité s'installent ? Voilà les points de réflexion que je vous propose...

## Aimer, une manière d'être

L'amour arrive dans une vie à un moment inattendu, non choisi et non prémédité... D'ailleurs, l'expression « tomber en amour » résume bien sa présence soudaine... L'amour n'est donc pas un sentiment choisi volontairement et délibérément... Il est tout simplement, ici et maintenant... C'est une manière d'être impliquant l'évolution respective dans un respect mutuel...

L'amour n'est pas un état à préserver dans le temps mais bel et bien un sentiment évoluant avec le temps. Ce sentiment peut grandir ou se résorber indépendamment de la quantité d'énergie consentie par chacune des parties impliquées. L'accent ne doit pas être mis sur la quantité mais bien sur la qualité des énergies dirigée vers le respect des différences et sur la communion des ressemblances.

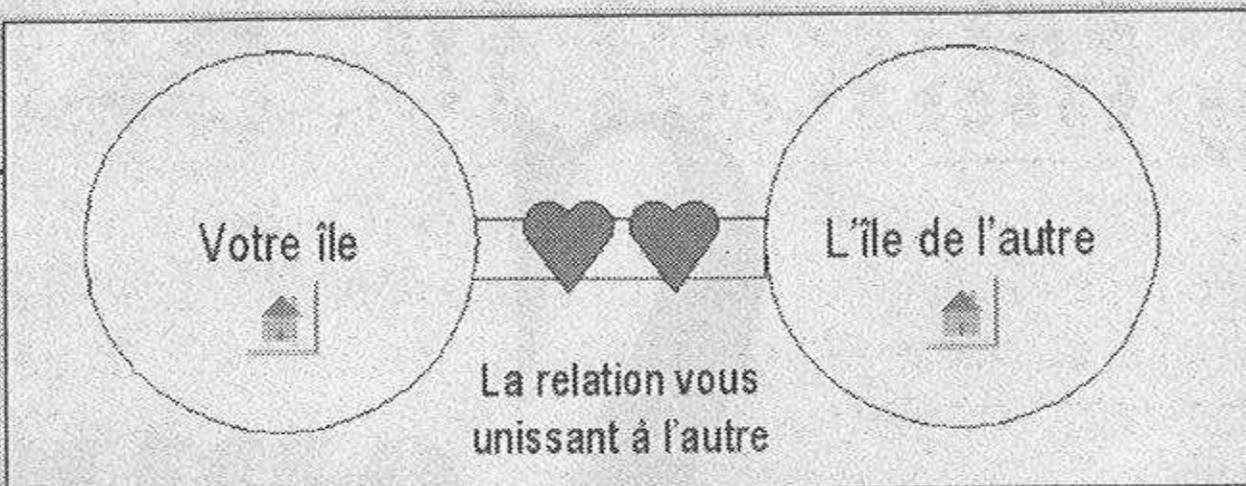
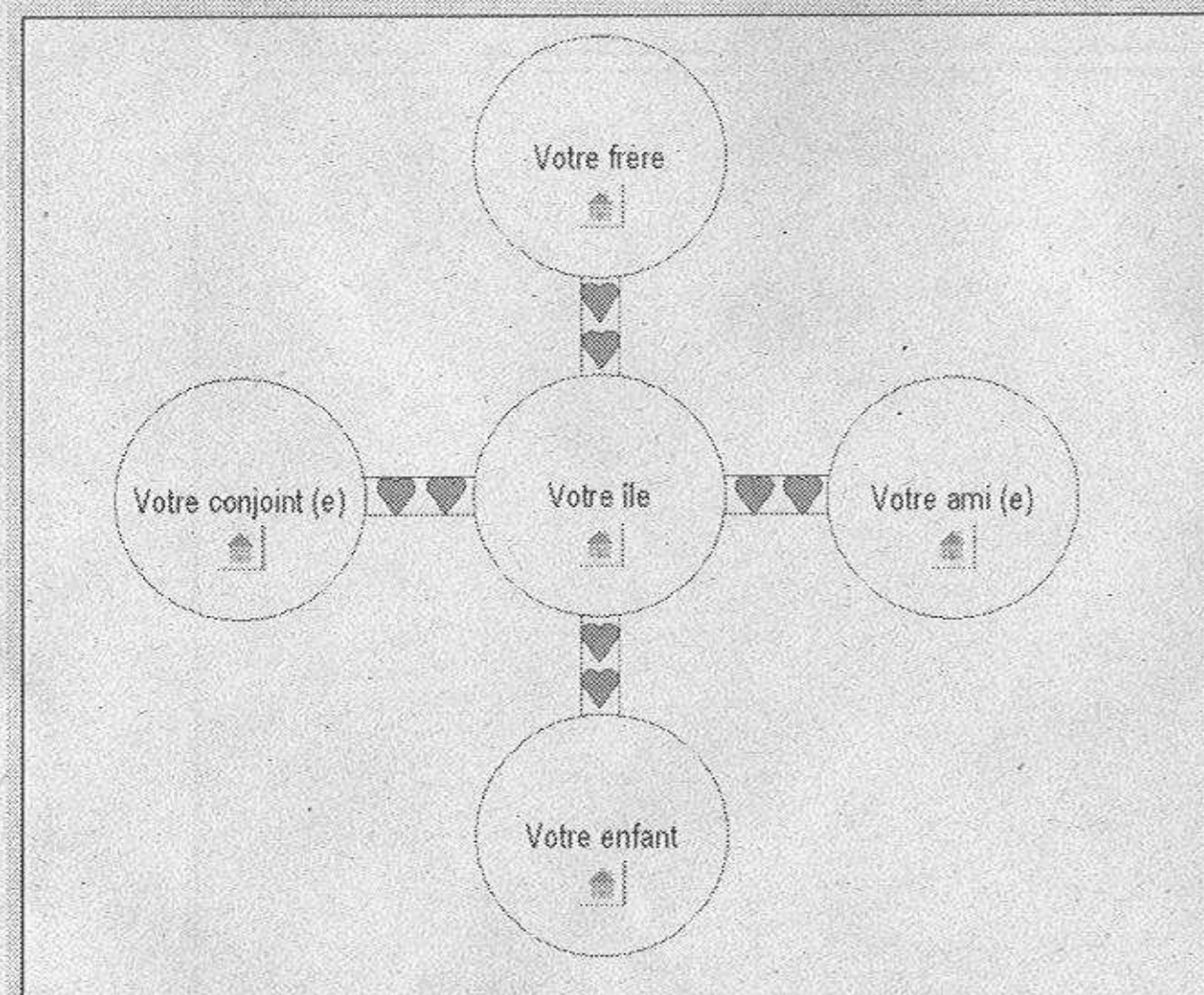
L'amour se présente dès qu'il y a une relation que ce soit avec soi ou encore avec l'autre. Il compose donc chacune des facettes de votre vie : couple, enfants, amis, parents, famille, collègues de travail, professeurs, élèves, etc. De par ses ramifications, il importe donc de le vivre sainement, harmonieusement et guidé par le respect mutuel.

## Le principe des îles

Voici une image permettant de mettre des mots sur la nature d'une relation entre deux individus.

### 1er élément : votre île

Tout d'abord, vous êtes une île à part entière. Elle correspond à votre potentiel, à vos habiletés, à vos capacités faisant de vous cet être unique. Sur votre île, vous possédez une maison magnifique représentant votre intérieur. Cet intérieur est constitué de vos expériences, de vos sentiments et de vos connaissances. Chaque pièce représente un niveau d'intimité que vous désirez vivre dans une relation. Par exemple, le salon serait l'endroit où vous rencontrer vos amis, la chambre à coucher votre conjoint, votre bureau vos collègues



de travail. Vous êtes roi et maître quant à la manière que vous décidez cette maison, des meubles qu'elle contient et de la fréquence à laquelle vous allez faire le ménage. De plus, vous possédez les clefs de votre domaine. Vous êtes en mesure de décider qui accède à votre île, à votre jardin ou encore à votre maison. Vous avez donc plein contrôle sur la manière dont vous désirez entrer en relation avec l'autre.

### 2e élément : l'île de l'autre

La personne avec laquelle vous entrez en relation possède elle aussi une île avec une maison. Elle a donc tout un potentiel, des capacités, des expériences et son propre vécu. Elle possède les clefs de son intérieur et c'est de son plein gré qu'elle vous l'ouvrira si tel est son désir...

### 3e élément : la relation vous unissant

Compte tenu que vous constituez deux îles, la seule façon d'entrer en contact est d'utiliser un pont. Ce pont constitue le point de départ de votre relation. Ce pont peut vous avoir été imposé comme dans le cas d'un collègue de travail ou désiré comme dans le cas d'une relation d'amitié. La construction de ce pont doit avoir été faite conjointement par chacune des parties dans le but ultime de se rejoindre au centre et ainsi être en relation. Une fois le pont construit, il importe de l'entretenir et d'effectuer les travaux de réparation quand c'est nécessaire... Ce pont représente l'endroit où les échanges entre vous et l'autre doivent avoir lieu.

La relation, le pont, n'est possible qu'avec la présence de l'amour et ce peu importe le degré. Cet amour est représenté par le symbolisme des cœurs. Sans amour, il n'y a pas de ponts qui se rejoignent... Il peut avoir une moitié de pont disponible sur chacune des îles mais elles n'entrent pas en contact par la magie de l'amour... La venue et la durée de cette magie ne dépendent pas de vous. Votre pouvoir réside dans la manière de la vivre : présence à soi ou absence de soi.

### Les sept règles d'une relation saine et harmonieuse

D'une facilité déconcertante, elles permettent à toute relation de dévoiler son plein potentiel. L'élément de base : l'écoute de soi.

#### S'offrir d'abord l'amour à soi

S'aimer permet de connaître les limites de son île afin de pouvoir construire des ponts avec notre entourage. S'aimer permet de se respecter et de s'écouter afin d'habiter son île et de savoir le moment où il est temps d'établir un pont ou de le laisser partir.

#### Quatre principes afin d'instaurer l'amour de soi :

- Offrez-vous un traitement de faveur !
- Il existe mille et une façons toutes plus accessibles l'une que l'autre de ce faire plaisir. En voici des exemples :
- Un bain odorant avec des bulles
- Un café avec une cigarette
- Un livre avec un café
- L'écoute présente de votre télé feuilleton
- Un déjeuner au resto

#### Évaluer la nécessité des obligations et des responsabilités

Effectuez la liste des activités que vous faites dans votre journée. Une fois cette liste terminée, ressortez les obligations et les responsabilités de ce que vous aimez faire. Par la suite, validez si chacune des obligations et des responsabilités sont vraiment nécessaires. Terminez l'exercice en rem-

plaçant les activités non nécessaires par des traitements de faveur.

### Oser dire non à ce qui ne vous plaît pas et n'est pas obligatoire

Faire ce que l'on aime redonne confiance en soi et alimente votre île. Ainsi, il est plus facile d'évaluer ce qui vous convient et de reconnaître vos limites. Dire non deviendra un geste conscient rempli d'amour envers soi et envers l'autre. Si jamais vous faites encore plaisir, ce sera en pleine conscience de ce don de soi.

### Aider sans retour

Si vous aidez, retenez que c'est par pur égoïsme ! Vous vous faites plaisir ! Donc, vous n'attendez rien de l'autre ou des autres... C'est ce qu'on appelle habiter son île et alimenter les milles et un pont qu'il l'habite !

### Être conscient

Être conscient implique de voir la relation tel qu'elle est et non tel que l'on souhaiterait qu'elle soit. C'est donc ouvrir son cœur à nos forces et nos possibilités et ainsi accepter celles de l'autre avec amour et respect. La tête (le mental) participe à la relation plutôt que la diriger.

### Rire d'une manière constructive

Le rire permet de vivre et de décrystalliser des situations à prime abord difficiles en situations harmonieuses et saines. Pour y parvenir, le rire ne doit pas ridiculiser les acteurs en cause mais bel et bien la situation vécue.

### De la maturité de la part des parties impliquées

L'enfant boudant ou encore l'adolescent constamment rebelle doivent laisser la place à l'adulte lors des moments de positionnement. Autrement dit, pour régler un différend, l'adulte doit être présent chez chacune des parties impliquées sinon le conflit perdure en raison de la rébellion ou des reproches constants.

### Volonté de réussir et de changer de vieilles habitudes devenues désuètes

Nous sommes souvent portés, en période de changement, à vouloir renouer avec nos vieilles habitudes en raison de la sécurité et du soi-disant bien-être qu'elles nous procurent. La persévérance permet de croire en la beauté de la nouveauté plutôt que d'en avoir peur.

### Investissement et temps de la part des deux parties

Une relation, un pont, se construit relativement rapidement. C'est la finition qui demande patience et rigueur. La connaissance de l'autre implique la connaissance de soi. Pour y parvenir le temps et la présence sont des atouts essentiels.

### L'issue de la relation est hors de votre contrôle

Une « vraie » île se déplace constamment, elle n'est pas fixe et ni statique... Voyez vos relations de la même façon. Si une relation se termine, remerciez la vie de vous avoir fait connaître cette personne et d'avoir été en relation avec elle... Ainsi, vous laisserez de la place pour une prochaine relation...

Pour ce qui est de la relation de couple, validez votre perception de sa durée : est-ce pour la vie ? Si oui, acceptez que la vie puisse représenter un mois, deux ans ou vingt ans...

Et si vous vivez plusieurs relations à répétitions, observez-vous en utilisant le principe des îles... Si vous avez respecté ce principe, accordez de l'attention au potentiel de croissance de chaque relation... En effet, chacune vous rapproche de ce que vous êtes en vous permettant de rencontrer davantage des gens qui vous ressemblent... Ainsi, vous vous approchez davantage du potentiel amoureux épanouissant assurant votre plénitude...

