



Pierre MELLOTT

VIVRE d'AMOUR

petit guide de l'amitié... *et +*

Préface de
l'abbé GROSJEAN

Editions Emmanuel

Préface

Ce livre est un outil précieux pour les jeunes qui le liront. Si beaucoup d'ouvrages parlent d'amour et de la construction du couple, peu de livres abordent le sujet de l'amitié telle qu'elle peut se construire à 15-25 ans. C'est pourtant – il me semble – un des enjeux essentiels de cette période de la vie : construire et vivre de belles et grandes amitiés. Ces amitiés font grandir, elles nous donnent d'apprendre à nous connaître en toute gratuité et toute liberté. Elles sont le lieu privilégié pour éduquer notre désir d'aimer et d'être aimé, et faire l'expérience de cette bienheureuse complémentarité entre garçons et filles. Au sein de ces amitiés vraies, chacun grandit et fait grandir les autres.

Construire de telles amitiés est exigeant mais possible. C'est d'ailleurs le mérite de Pierre Mellot de

Vivre d'amour

nous en convaincre. Beaucoup en effet doutent de la possibilité même d'amitiés véritables entre garçons et filles, d'autres de la capacité à 18 ou 23 ans de construire en profondeur des amitiés qui élèvent et font grandir. Il est bon et intéressant qu'un jeune réponde lui-même aux doutes et difficultés d'autres jeunes. Avec franchise et sens du concret, avec même une certaine rigueur dans l'analyse, la démonstration et la proposition de solutions, Pierre explique, rassure, encourage sans jamais se faire moralisateur ou accablant. Il relit son propre parcours, regarde avec sincérité les amitiés construites, les difficultés rencontrées, les joies vécues et en tirent un discours clair et direct, accessible à tous.

On referme ce livre avec le grand désir de prendre soin de nos amitiés, et d'approfondir ce qu'on y vit. On se dit qu'on a raison de vouloir viser haut, et que l'amitié comme l'amour ne peuvent se contenter de peu. On redécouvre surtout que cette belle amitié est sans aucun doute le meilleur chemin pour se préparer au grand amour.

Que le Seigneur encourage ceux qui liront ce livre à le mettre en pratique, pour leur plus grande joie et celle de leurs amis !

Abbé Pierre-Hervé GROSJEAN

Saint-Cyr-l'École

Le 22 octobre, fête de saint Jean-Paul II

Introduction

Pourquoi ce livre ?

Il y a quelques années, une après-midi, nous achevions avec une amie une énième discussion sur les amitiés entre garçons et filles. Dans notre groupe, nous avions bientôt 20 ans, le cœur plein de grands désirs, et nous parlions beaucoup de la façon dont nous voulions vivre de vraies belles amitiés. À la fin de cette discussion, j'ai décidé de mettre nos remarques par écrit.

Avec le temps, j'ai découvert à quel point les amitiés pouvaient être riches, exceptionnelles même. J'ai vu qu'aimer vraiment donnait de vivre des relations d'une beauté et d'une force que je

Vivre d'amour

n'aurais jamais pu imaginer auparavant. Au fil des années, ce petit carnet s'est alors enrichi d'innombrables discussions, de rencontres, d'expériences et de réflexions...

Ces derniers temps, beaucoup d'amis à qui j'avais donné ce texte ou de jeunes auprès de qui j'étais intervenu m'ont témoigné de ce qu'ils en avaient tiré. Ils m'ont poussé à le répandre plus largement, et c'est donc ce carnet que je vous partage aujourd'hui.

Pourtant, s'il y a bien une chose qui ne s'apprend pas dans un livre, c'est l'amour ! Aimer, ça se vit. Je ne prétends donc pas vous livrer un manuel ou une liste de vérités absolues. Plus simplement, je voudrais vous partager ce qui nous a aidés, moi-même et d'autres, à aimer mieux et à comprendre ce que nous vivions. Parce que d'autres m'ont partagé que cela les rejoignait, j'espère que vous en tirerez vous aussi quelque chose.

Ces réflexions, je vous les confie comme je le ferais avec un ami. Je vous parlerai donc avec franchise et simplicité. Je vous dirai avec sincérité ce que je crois. Comme un ami, je ne prétendrai pas tout expliquer, mais simplement vous partager ce qui me paraît éclairant. À l'inverse, comme un ami, vous êtes libres de ne garder que ce qui vous plaît et vous parle. Je vous parle librement, et vous êtes

libres d'en faire ce que vous voulez ! Ce que je vous dis enfin, je le dis avec beaucoup de bienveillance : comme un ami, je serais tout simplement heureux que vous me lisiez vous aussi jusqu'au bout avec bienveillance.

L'enjeu de notre vie

Depuis notre premier ami dans la cour de récré, nous avons tous fait l'expérience de l'amour au sens large. Aimer nous semble naturel.

En même temps, nous voyons que ces relations ne vont pas sans difficultés, qu'il s'agisse de nos parents, d'amis ou d'amoureux. Nous sommes parfois blessés... et puis les autres sont si compliqués ! Leur regard nous pèse, nous avons du mal à trouver notre place. Ils nous énervent, on se dispute... Et cela devient encore plus délicat entre garçons et filles, que l'on soit amoureux ou non d'ailleurs !

Alors, est-ce vraiment si simple que cela d'aimer ? On peut aimer vaguement ou aimer pour de vrai, vivre un grand amour ou un petit amour, avoir des amitiés riches ou pauvres, un cœur large ou étriqué. Notre choix d'aimer ou non façonne tout cela.

Apprendre à aimer véritablement, voilà le grand enjeu de notre vie. Il n'y a que cela qui nous fait *vivre vraiment*, qui nous fait vibrer ! Bien sûr, c'est

Vivre d'amour

difficile, et la route est parfois douloureuse. Mais c'est la seule façon de sortir dans le vaste monde et de ne pas vivre sur le banc de touche toute sa vie. Le but de ce livre est de vous livrer quelques pistes pour vivre cet amour authentique.

Deux préalables

Je vais beaucoup utiliser les mots « aimer » et « amour ». Dans notre esprit, ils désignent naturellement l'amour sentimental, celui du couple. Mais nous allons justement découvrir comment l'amour peut grandir dans *toutes* nos relations. Ces mots désigneront donc l'amour en général, y compris celui des amitiés. Pour un couple, je parlerai d'amour-amoureux.

Par ailleurs, le but ici n'est pas de préparer les relations amicales à devenir des relations amoureuses, comme un passage obligé. Au contraire : nos amitiés sont belles en elles-mêmes ! Ce qui compte, c'est de vivre l'amitié pour l'amitié, en la laissant ouverte à l'amour-amoureux, mais sans l'y destiner *a priori*.

Première partie :

Se connaître et s'aimer

« Tu es une merveille, tu as du prix
à mes yeux, et je t'aime. »

ISAÏE 43,4

Pour aimer vraiment les autres, nous avons besoin d'apprendre à nous aimer nous-mêmes. C'est un chemin qui n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît ! Pourtant, c'est une étape importante. Comment pourrai-je aimer un autre si je ne m'aime pas moi-même ?

Vivre d'amour

Qui suis-je ?

Fait pour l'amour

L'amour au cœur de notre vie

La vérité la plus profonde de notre vie, c'est que nous sommes faits pour aimer et être aimés. Notre cœur ne bat que pour ça.

Si nous désirons être aimés, c'est parce que nous sentons qu'*il n'y a que l'amour vrai qui nous rende heureux*. C'est lui qui nous fait vibrer, tout simplement. Quand nous aimons et que nous sommes aimés, nous devenons vraiment vivants. C'est comme passer d'une vie en noir et blanc à une vie en couleur! Notre vie, que nous espérons pleine, forte, exceptionnelle, ne donne sa pleine mesure que dans l'amour. Si seulement nous arrivions à aimer profondément, puissamment, partout et tout le temps! Ce serait magnifique. Là notre vie serait vraiment exceptionnelle.

Un amour total

L'amour que nous recherchons n'est pas n'importe lequel. Nous sentons en nous ce désir d'aimer vraiment, d'aimer pleinement... et d'être aimés de la même façon. Tout au fond de nous, nous aspirons à un amour *total*, un amour qui dure toujours. S'il ne se donnait qu'en partie ou

ne durerait qu'un temps, il ne nous satisferait pas vraiment.

Ce désir de notre cœur peut être enfoui tout au fond de nous. Nous avons peut-être été blessés et nous n'y croyons plus. Nous pensons que c'est trop difficile, idéaliste, impossible. Mais ce qui compte, c'est que ce désir profond est bien là, même s'il est caché ou blessé. Nous sentons aussi d'une façon ou d'une autre que l'amour-amoureux « pour la vie » entre un homme et une femme a une place toute particulière, même si nous pensons parfois que c'est irréaliste.

Un cœur à sauver

Le cœur blessé

Notre cœur est un peu comme une maison dont certaines parties seraient construites de travers. Ce sont les blessures qui nous empêchent d'aimer et d'être aimés véritablement. Notre cœur fait pour l'amour se retrouve en danger. Qu'allons-nous faire ?

Une « blessure » ne correspond pas forcément à un événement particulièrement douloureux de notre vie, même si cela peut être le cas. Plus simplement, c'est la marque laissée par l'amour *imparfait* du monde dans lequel nous vivons. Au quotidien, d'innombrables imperfections et manques d'amour nous atteignent. Voilà ce qui blesse notre cœur.

Vivre d'amour

Nous portons tous ces « travers de l'amour » : cela aide à prendre du recul lorsque nos blessures nous semblent particulièrement lourdes à porter. Au fond, c'est comme inscrit dans notre nature. Chez les chrétiens, on appelle cela la marque du péché originel. Il est important de voir que ces blessures sont à la fois présentes dès notre naissance et infligées par ceux qui nous entourent, voire parfois par nous-mêmes et nos propres manques d'amour.

Ces blessures se vivent et s'expriment d'une façon différente chez chacun : l'un aura un tempérament colérique, un autre sera séducteur ou envahissant, une autre encore sans estime de soi et incapable de recevoir un compliment. Certains aspects nous sont communs, comme l'orgueil ou le manque de confiance en soi. Saisir certaines conséquences de nos blessures nous aide à mieux nous connaître.

Une sensibilité blessée

Nous l'expérimentons très concrètement dans notre vie quotidienne : notre sensibilité est à *vif*. Certains sont très sensibles à la moindre parole dévalorisante, qui les atteint et les blesse de façon disproportionnée. D'autres ont peur d'être abandonnés et ont besoin d'être constamment rassurés sur l'affection de leurs proches. Sur certains points,

nous sommes « hyper-sensibles » : le plus petit manque d'amour a un impact douloureux et démesuré. Et comme nous n'aimons pas avoir mal, cela s'accompagne d'une certaine inquiétude.

Ces points sensibles sont la façon particulière dont la blessure commune à tous les hommes s'exprime chez nous. Cela dépend souvent de notre histoire.

Moi d'abord!

Notre cœur blessé nous rend aussi *égocentriques*. « Moi d'abord ! » hurle-t-il. Nous avons tendance à vivre d'abord pour nous-mêmes. Je ne suis plus vraiment capable de donner gratuitement parce qu'au lieu de regarder l'autre en me réjouissant de lui donner, je me regarde le nombril en me demandant ce que je vais obtenir en retour. J'ai un mal fou à faire un effort pour l'autre, par exemple à l'écouter sans lui couper la parole, parce que je suis viscéralement incapable de passer *après* lui.

À cause de cette blessure, nous avons peur de manquer d'amour. Une peur très profonde habite notre cœur « dépendant à l'amour ». C'est notre blessure fondamentale : suis-je aimable ? Suis-je aimé ? Notre cœur est sans repos tant qu'un grand « oui ! » ne répond pas à ces questions.

Vivre d'amour

*L'amour marchandé*¹

Pour nous rassurer, nous essayons d'échanger l'amour. C'est donnant-donnant. Si je fais un effort pour quelqu'un, par exemple en lui rendant service ou en lui offrant un cadeau, j'attendrai qu'il fasse la même chose en retour. Nous avons du mal à vraiment donner ce que nous donnons. Cela se voit dans le pardon : même après avoir pardonné quelqu'un, on a bien du mal à ne pas encore garder un petit quelque chose contre lui !

Aimer vraiment, c'est donner sans rien attendre en retour. Offrir un vrai cadeau. Si je rends un vrai service à un ami, je n'attends pas qu'il fasse ensuite la même chose. J'ai vraiment donné.

Cette attitude marchande casse quelque chose de très profond dans la dynamique de l'amour. C'est un cercle vicieux : comme nous manquons d'amour, nous essayons de le gagner... et justement en voulant l'acheter, nous manquons l'amour vrai qui est gratuit ! Pour sortir de ce cercle, il faut poser un vrai acte de confiance et de courage en acceptant de donner *gratuitement*.

1. Voir aussi appendice 1, p. 143.

Les stratégies de protection

Comment nous nous renfermons

À cause de la blessure d'amour de notre cœur, nous portons des points douloureux et des peurs. Pour nous protéger, nous mettons donc en place des stratégies. Ce sont des moyens, conscients ou non, de fermer notre cœur pour empêcher l'extérieur d'y accéder. Parfois, ces mécanismes sont si profondément enracinés que nous ne nous en rendons même plus compte. Ce sont presque des réflexes!

Ils ne sont pas forcément mauvais en eux-mêmes. Au contraire: ce sont aussi des moyens de nous protéger. C'est lorsqu'ils deviennent disproportionnés qu'ils commencent à poser problème, parce qu'ils deviennent des obstacles à l'amour.

Comme j'ai peur que l'autre me délaisse, je cherche à me l'approprier; comme j'ai peur que l'autre ne m'aime pas, je cherche à le séduire; comme j'ai peur du jugement des autres, je me construis une façade ou à l'inverse fuis le contact; comme j'ai peur de ne pas recevoir l'amour, je cherche à en extorquer des marques de la part des autres; comme j'ai peur d'être oublié, je m'inquiète sans cesse et je calcule.

Le piège par excellence : la captation

Le dénominateur commun de toutes ces stratégies, c'est la *captation*. Toutes s'y rapportent d'une façon ou d'une autre. La captation, c'est vouloir *utiliser l'autre pour soi-même*. Par exemple, je fais toujours en sorte que mes amis aient besoin de moi pour me sentir indispensable... pas par affection pour eux, mais *pour moi*. Je veux que mon amie me confie tous ses secrets parce que cela me donne de l'importance, etc. Bref: je cherche à obtenir des paroles et des gestes qui me réconfortent, et semblent mettre du baume sur ma blessure. Je me rassure comme je peux...

À chaque fois, c'est une nouvelle façon de rester centré sur soi: la captation nous empêche de nous donner, et donc d'aimer.

Une course sans fin

Finalement cela nous ramène toujours à la même chose. Nous refermons notre cœur blessé sur lui-même pour surtout ne rien perdre. Le problème, c'est que nous ne laissons plus rien entrer non plus. Dans le même mouvement, nous nous fermons à l'amour authentique, et donc *notre cœur reste vide*. Certes nous ne perdons rien, mais c'est surtout parce que nous n'avons plus rien.

Nos « protections » deviennent autant d'obstacles à l'amour: nous sommes en manque,

perpétuellement insatisfaits, et paradoxalement notre besoin « compulsif » d'amour nous fait pousser toujours plus loin ces stratégies de captation qui sont pourtant la cause du problème. C'est une course sans fin.

Retrouver l'amour authentique

Voilà le péril qui guette notre cœur et dont il va falloir le sauver. C'est l'aventure de notre vie. Bonne nouvelle, la fermeture n'est pas la seule réponse ! Il y en a une autre, bien meilleure : c'est tout simplement l'amour lui-même.

Il n'y a que deux mouvements possibles. Soit on ferme son cœur pour le protéger, mais nous avons vu que cela ne fonctionnait malheureusement pas très bien, soit on l'ouvre à l'amour. Au lieu de m'approprier mes amis, je vais essayer de donner sans retour. *Au lieu de fermer mon cœur, je vais l'ouvrir*, donner avant de chercher à recevoir. Je vais aimer pour de vrai, et c'est cela qui va combler mon cœur.

Nos amitiés sont très précieuses pour découvrir cet amour profond. Elles nous apprennent à ouvrir notre cœur, à laisser tomber notre façade pour nous laisser aimer, parce qu'un vrai ami nous aime comme nous sommes. On peut désirer ça pour nos amitiés !

Vivre d'amour

Nous avons tous un cœur un peu abîmé. L'effet incroyable de l'amour, c'est qu'il redresse peu à peu ce qui est tordu. Il rouvre et élargit notre cœur. Il soigne nos blessures. Il n'y a *que* l'amour authentique qui soit capable de faire ça ! Il fait entrer notre vie dans une nouvelle dimension. Quand on goûte à cette liberté-là, à cette joie-là, on a l'impression de passer d'un coup à la 3D ! Bien sûr cela prend du temps. On tombe, on ne va pas toujours très droit... Ce n'est pas grave. L'essentiel, c'est de continuer à avancer, de s'ouvrir un peu plus à l'amour.

Et moi là-dedans ?

Je crois que nous pouvons chacun tirer plus personnellement deux choses de tout cela.

Reconnaître qui je suis : beau et blessé

La première étape, c'est de m'accepter tel que je suis, en vérité. Voir que je suis une vraie merveille, plein de qualités, de talents, fait pour aimer et être aimé, et que c'est beau ! Et en même temps, accepter que je suis blessé, que j'ai du mal à aimer, que je suis parfois captateur, pas toujours juste... En bref, *je suis fait pour l'amour parfait, mais je suis encore en chemin. J'avance avec ce que je suis, mon histoire...*

Le sens de cette démarche, c'est de découvrir que j'ai besoin d'apprendre à m'ouvrir à l'amour.

D'ailleurs, nous sommes tous dans ce cas-là. Nous sommes tous des débutants. Alors, pas d'inquiétude. La question n'est pas de savoir si nous sommes « bien comme il faut » ou « à la hauteur ». C'est seulement de se lancer dans LA grande aventure : apprendre à aimer.

Connaître mes blessures et mes protections

Sans me lancer dans une grande psychanalyse, je peux me demander quels sont mes blessures et mes mécanismes de défense. Les miens, pas ceux de mon voisin ! Par exemple : quels sont mes points sensibles ? De quoi ai-je peur ? Quels sont les gestes et attitudes des autres qui me blessent particulièrement ? Est-ce que je sais pourquoi ? Suis-je libre du regard des autres ? Ensuite : quels sont les réflexes que j'ai mis en place pour m'en protéger ? Comment est-ce que je réagis ? Quelle est ma façon à moi d'être captateur, séducteur ?

Parfois, ces blessures sont sensibles, ces mécanismes très profonds. On a du mal à les voir. Ce n'est pas grave. N'ayons pas peur de prendre du temps, et d'être honnêtes avec nous-mêmes. Ceux qui nous aiment réellement peuvent vraiment nous aider à trouver et guérir ces points délicats. Le but, c'est de voir où nous avons le plus besoin d'apprendre à aimer, car c'est là que l'amour pourra peu à peu commencer à agir.

S'aimer soi-même

Toutes ces questions font peut-être surgir beaucoup de souvenirs, d'émotions ou de mouvements contradictoires en vous. Nous sommes souvent très durs avec nous-mêmes, et nous risquons de nous renfermer encore plus. Au contraire, nous avons besoin de nous aimer tels que nous sommes, pour avoir le courage d'ouvrir notre cœur. Plusieurs choses peuvent nous aider pour cela.

Ne pas (se) juger

Nous ne devrions jamais nous juger nous-mêmes ni les autres, mais seulement juger nos actes. En pensant à ce qu'on a fait, on se dit : « Ça c'était super », « Là j'ai vraiment fait n'importe quoi », ou encore « Hier soir j'ai vraiment joué un personnage pour plaire », « Je n'ai pensé qu'à moi ». Le problème c'est qu'on passe très vite à : « *Je suis nul* », « *Je fais n'importe quoi* ».

Apprendre à s'aimer, c'est reconnaître que je suis une vraie merveille, peu importe ce que j'ai fait. Cela n'efface pas ma responsabilité ni les conséquences de mes actes sur les autres et sur moi. Mais rien ne pourra jamais changer ma vraie valeur.

C'est ce jugement qui nous empêche de nous aimer. Comme souvent quand il nous faut tenir ensemble deux choses paradoxales (juger les actes, mais pas les personnes), nous oublions une des

deux. Soit nous refusons de juger nos actes, et nous devenons incapables de reconnaître nos erreurs et de progresser dans l'amour, soit nous nous jugeons aussi nous-mêmes, sévèrement : « Je suis vraiment trop nul », « Je suis beaucoup trop ceci, pas assez cela », « De toute façon je ne suis pas à la hauteur, je n'y arriverai jamais ».

S'aimer en vérité au lieu de se juger¹

Pour dépasser cela, j'ai besoin de pouvoir voir en face tout ce que je suis, mes merveilles et mes faiblesses, sans jamais que les unes dominent les autres. Peu importe ce qui m'arrive, mes blessures : *je reste une personne capable d'aimer et d'être aimée.* Et ça, c'est indestructible.

Voir cette beauté et toutes ces qualités aide à s'aimer. Il s'agit aussi de regarder nos actes en face. Nous ne pouvons juger qu'eux, mais nous *devons* le faire pour aimer et avancer !

Nos amis nous aident beaucoup à avoir ce regard d'amour et de vérité sur nous-mêmes. Leurs paroles sont précieuses. Nos vrais amis nous aiment non pas malgré, mais *avec* toutes nos faiblesses et nos défauts. Comme ils nous aiment sans condition, on peut laisser tomber le masque et être nous-mêmes, et cela donne une vraie liberté et une vraie paix.

1. En complément, voir appendice 2, p. 144.

Table des matières

Préface	9
Introduction	11
Se connaître et s'aimer	15
Qui suis-je?	16
S'aimer soi-même	26
La grandeur des amitiés	29
Ce qui fait de grandes amitiés.....	31
Deux moyens pour vivre de belles amitiés.....	42
Tout est lié!.....	45

Vivre d'amour

Le défi des amitiés mixtes	47
Un défi impossible?	48
Une clé pour comprendre: le code relationnel.....	53
Des amitiés vraies.....	59
Les fondations d'une vraie amitié.....	63
Et maintenant, comment on fait?.....	71
Une incroyable richesse.....	77
Entre deux eaux: le canapé affectif.....	87
La séduction, la vraie.....	92
Haut les cœurs!.....	94
Le grand saut de l'amour-amoureux	97
Tomber amoureux.....	98
Pour partir bien équipé.....	107
Et le mariage dans tout ça?.....	112
Des clés pour décider.....	116
J'y vais, j'y vais pas? Se décider.....	124
Comment vivre une belle relation amoureuse?.....	128
Pour conclure	139
Appendices	143
Remerciements	157

*Comment vivre de grandes et belles
amitiés ? L'amitié garçons-filles est-elle
possible ? Et quand le sentiment amoureux
s'en mêle, comment faire ?*

Comme toi, l'auteur s'est posé ces questions brûlantes sur l'amitié et sur l'amour. Avec des amis passionnés, il a beaucoup échangé, réfléchi et a tiré de leur expérience ce petit guide pour apprendre à aimer vraiment.

Ce livre s'adresse à tous les jeunes de sa génération. Comme à un ami, il donne des clés simples et lumineuses pour mieux s'aimer soi-même, aimer ses amis de manière juste, relever le défi des amitiés garçons-filles et enfin vivre de vraies et belles relations amoureuses.

"Ce livre est un outil précieux pour les jeunes qui le liront !"

Abbé Grosjean



Né en 1994, Pierre Mellot est étudiant en école d'ingénieur et diplômé en philosophie. Il est aussi adjoint aux responsables des 18-25 ans pour la Communauté de l'Emmanuel.

12€

ISBN : 9782353897162



9 782353 897162