

# APPRENDRE À AIMER (1)

## A. Le cœur



### 1) De quoi s'agit-il ?

- « **Aimer** » a plusieurs sens : j'aime la confiture, un animal, un ami, ma femme/mon mari.
- **Le siège des émotions n'est pas le cœur**, mais le *cerveau reptilien*. Cette zone très primitive du cerveau influe sur les réactions du cœur (l'organe) : battements accélérés, par exemple.
- « **Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît point** » (Blaise Pascal). Les réactions du cerveau reptilien ne passent pas par les circuits habituels de la réflexion. D'ordre instinctif, elles me poussent à **agir sans réfléchir**.
- Le mot « cœur » a l'avantage de désigner **à la fois la chair et l'esprit**.
- **Le cœur est un moteur**. Ce que j'ai envie de faire m'entraîne. La plupart du temps, c'est parce que j'aime que je m'engage.
- Ces impressions sont **passagères**. Ce sont « les intermittences du cœur ». C'est pourquoi **le sentiment ne suffit pas** à fonder une relation. L'enthousiasme n'a qu'un temps.

### 2) Le cœur et la raison

- Il n'est pas sain que les émotions l'emportent sur les raisonnements. **La raison doit prendre le pas sur le cœur**. C'est pourquoi il est conseillé de **dominer** ces réactions, ou tout au moins d'empêcher qu'elles ne s'expriment trop.
- Il faut savoir aussi **écouter ses émotions** : la **compassion**, par exemple, ou l'**indignation**.
- J'ai des **devoirs**, des **responsabilités**, des **engagements** : ces obligations sont prioritaires.
- **La volonté prime sur les envies**. Ce que j'aime réellement peut, à certains moments, ne plus me faire « vibrer ». Mais l'amour vrai est plus profond que les sentiments.

### 3) L'affection filiale

- L'affection filiale est, dans l'histoire de chacun, **le premier des amours**.
- Elle est **profondément naturelle** : l'enfant a vécu neuf mois dans le ventre de sa mère, et le sourire de celle-ci a accompagné tout son début de vie.
- Elle se manifeste par des **gestes très intimes** : câlins, caresses, baisers...
- Elle est aussi un **regard** et une **écoute**. Grâce à cela, l'enfant mûrit par **imitation**.
- **L'affection contribue à construire** l'enfant. L'enfant justement aimé saura **aimer justement**.
- Aimer, c'est aussi **exiger et corriger**. « **Qui aime bien, châtie bien**. »
- **Au-delà des parents**, les oncles, tantes et grands-parents peuvent jouer un **rôle important**.
- Les **frères et sœurs** peuvent être de bons **confidents** et **étayer** cette construction.

## B. L'amitié

### 1) Camarades, copains et amis

- Mes **camarades** sont ceux qui **sont avec moi** à l'école ou dans mes activités de loisir.
- Mes **copains** sont ceux qui me **plaisent** plus particulièrement parmi les camarades. **J'aime être avec eux**, nous faisons des activités en groupe, j'appartiens à leur « bande ».
- Mes **amis** sont plus **intimes** : ils savent beaucoup de choses sur moi, et je leur fais confiance. **La vraie amitié est une communauté de vie**.
- **Jésus, lui aussi, avait des amis** : Lazare, Marthe et Marie, l'apôtre Jean, Joseph d'Arimathie...
- Dans la foi, tous les baptisés sont mes **frères**.

### 2) Bien choisir ses amis

- Être l'ami de quelqu'un, cela veut dire lui faire vraiment **confiance**.
- Je m'efforce de choisir des amis qui aient **plus de qualités** que moi, que je **respecte** et **admire** : il est en effet difficile de passer du temps avec une personne sans qu'elle ne nous **influence**.
- Avec mes amis, je partage de **vrais projets** : ainsi cette amitié sera-t-elle **constructive**.
- Pour que l'amitié soit vertueuse, elle doit **vouloir le bien de l'ami**, et aller vers le bien général et l'**honnêteté**. Sinon, c'est de la **complicité**.
- Si un de mes amis **n'est pas d'accord** avec moi sur une question importante, touchant la **foi** ou la **morale**, il est normal que je le lui **dise**. Il n'est pas **obligé** de partager toutes mes convictions, mais je ne dois pas non plus le **tromper** en lui faisant croire, par mon **silence**, que nous sommes d'accord sur ce point.
- Supposons qu'un de mes « amis » ne partage avec moi **aucune valeur, humaine ou religieuse**. Peut-il vraiment rester un ami pour moi ? C'est plutôt un **compagnon** d'amusements.
- Si un de mes amis a sur moi une **mauvaise influence**, je dois **rompre** et **m'éloigner** de lui. Surtout si cette influence porte sur ma **santé** physique (drogue, alcool...) ou morale (sexe, vol, violence...).

### 3) Aimer vraiment ses amis

- **Penser à eux** : ils ne sont pas là que pour mon plaisir. Quand ils sont dans le malheur, je dois **m'occuper d'eux**, les **consoler**, les **distraindre**...
- Leur **rendre délicatement service**.
- Les **écouter** : « **Plus qu'à donner, la charité consiste à comprendre**. » (St Josémaria, *Chemin*, 463)
- Surmonter les petites disputes en **s'excusant** ou en **pardonnant**.
- **Prier** pour eux.
- **Les corriger** si cela s'avère nécessaire : les aider à s'améliorer par un **conseil amical**.
- Faire de l'**apostolat** avec eux : leur **parler** de la foi, ou les **aider** à mieux la vivre.