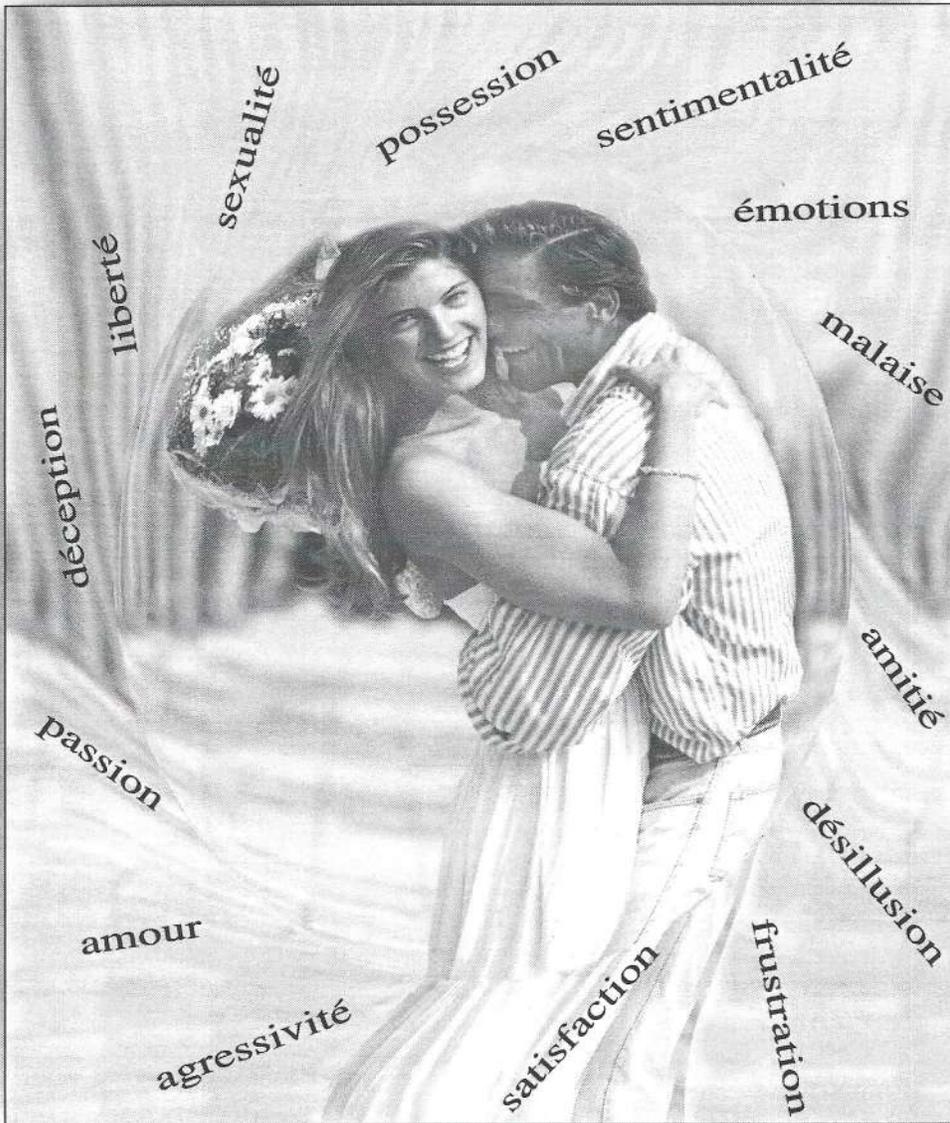


# La confusion dans l'amour



**L**a quête de l'amour est une condition essentielle à la survie de l'être humain. Elle ne touche pas le sens de l'identité de l'être pour répondre à des besoins d'existence, mais elle répond plutôt à des besoins affectifs et à des besoins de valorisation. De nombreux spécialistes proclament que le manque d'amour peut être à l'origine de multiples difficultés et de divers conflits. Ils attribuent à l'amour des vertus susceptibles de régler des problèmes tant dans la société que dans les relations interpersonnelles. Les religions, quant à elles, se sont toujours appliquées à expliquer l'importance de l'attachement aux siens, l'amour de Dieu et de la famille. Mais le problème de l'humanité, aujourd'hui comme hier, c'est qu'on a attribué à l'amour moult vertus et qu'on lui a conféré un immense pouvoir.

L'apprentissage de ce processus sentimental a donc toujours été orienté vers l'autre - que l'autre m'aime et que je l'aime - mais rarement tourné vers soi.

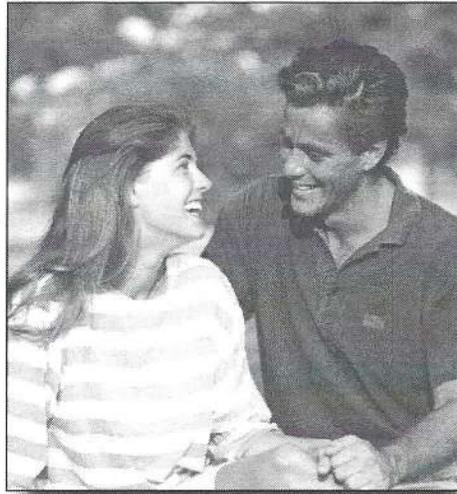
Par Moncef Guitouni,  
PDG, Centre de psychologie  
préventive et de développement humain

# La confusion..

Vers la fin des années 60, il y a eu une certaine révolution dans les relations interpersonnelles. Les gens ne voulaient plus aimer de la même façon. Plus qu'à un changement de mentalité, on a alors assisté à une remise en question de l'approche affective et sentimentale. Cela s'est d'abord traduit par le refus du devoir sentimental, se disant: "Je ne veux pas aimer par devoir, je ne veux pas assumer un amour uniquement parce que j'ai une affiliation avec quelqu'un ni continuer à aimer sans remettre en question cet amour que je m'étais pourtant engagé à respecter".

**L'amour a été associé à des références religieuses, culturelles ou au devoir familial ou social.**

Ainsi a-t-on constaté, à l'époque, plusieurs changements dans les relations interpersonnelles. Des couples se sont brisés, des amitiés ont été détruites et des familles ont fini par se disperser à cause de cette remise en question de la sentimentalité par devoir ou par obligation. L'intention n'était pas mauvaise puisqu'elle donnait la possibilité à l'être humain de réfléchir sur une problématique complètement différente des règles établies par la société depuis des siècles au regard des relations sentimentales entre les êtres. Ce changement de mentalité qui a intégré d'autres critères a amené la personne à comprendre que ce sentiment noble, cette relation extraordinaire entre les person-



nes a un sens plus important que celui qu'on lui avait jusqu'ici accordé, c'est-à-dire être libre dans l'amour, aimer et continuer à aimer librement.

Dans les années 70, il était logique, même nécessaire, que l'être humain réfléchisse à l'amour sous cet angle car les gens étaient obligés de rester attachés à leur engagement sentimental malgré la brisure qui avait pu se produire. Chacun devait assumer sa responsabilité à travers l'amour. Mais cette évolution, je dirais même cette révolution, se situe difficilement dans la lignée déjà établie à travers des références solides. Lorsqu'elle a localisé les difficultés de l'amour et le devoir de l'être humain à l'assumer, l'histoire l'a associée à des références religieuses, culturelles ou au devoir familial ou social. Avec le temps, cette association a entraîné les gens à la réfuter, à l'annuler et, dans le sillage de sa révolution tranquille, la population québécoise a ouvert la porte à sa remise en question. On a voulu que la femme, comme l'homme, se libère d'une rela-

tion qui empêche l'émotion, le sentiment et le choix du changement à prendre leur essor.

Malgré sa noblesse, cette remise en question n'avait pas de bases établies et ne pouvait s'appuyer sur des données pour aider la personne à identifier ce qu'elle voulait et à trouver comment établir une relation et la maintenir. On savait seulement ce qu'on ne voulait pas. Le message véhiculé dans la société invitait à ne pas accepter d'aimer par devoir, affiliation ou obligation. Les médias, les penseurs, les psychologues, les éducateurs et les travailleurs sociaux n'ont cessé de répéter ce qu'il ne faut pas vivre. Avec le temps, nous sommes devenus le peuple le plus spécialisé par rapport à ce qu'il ne faut pas tolérer et le plus retardé par rapport à ce qu'on doit faire pour atteindre les objectifs de son bonheur et de son bien-être.

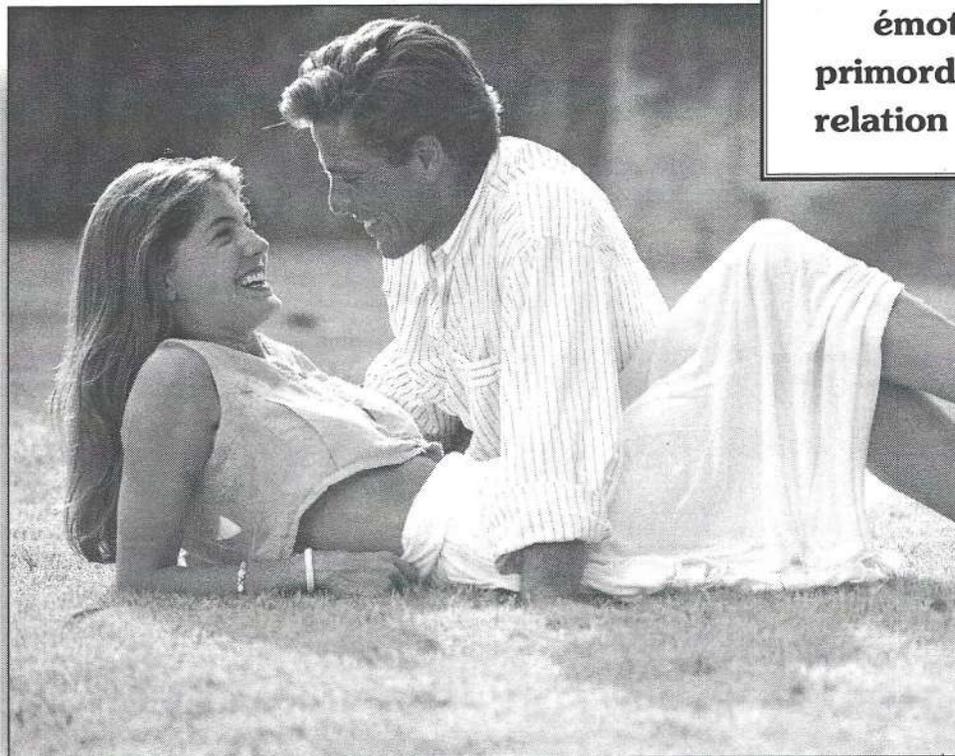
Cette réflexion n'a pas pour but de dénigrer ou d'abaisser la qualité de la pensée de qui que ce soit. Mais il faut comprendre que lorsqu'un être humain se place en position de rejet des habitudes ou des coutumes de l'autre, il réveille en lui des sentiments défensifs ou même agressifs pour rejeter l'amour existant. Ce réveil peut s'associer à une forme de haine ou de rancune surtout si cette personne a, dans le passé, subi des frustrations ou si elle a dû assumer un rôle l'ayant empêchée de s'épanouir et de sentir ce bien-être que procure souvent l'amour lorsqu'on le vit ou qu'on découvre son existence.

Ce sentiment et cette réaction contribuent à développer chez la personne

## ...dans l'amour

**...la lecture des émotions est primordiale dans la relation de l'amour.**

Il faut pourtant l'encadrer, lui donner une structure, car l'amour se donne et se reçoit souvent à travers des données inexplicables.



**L'amour est un besoin inné qui fait partie intégrante de la survie de l'être humain.**

une identité défensive, réfractaire et même agressive face à l'imposition. C'est ainsi qu'on devient contestataire de l'ordre établi et qu'à force de laisser libre cours aux émotions réactionnaires, de se défendre et de se battre, on devient incapable d'apprécier la qualité de l'autre, sa valeur et son importance. La notion relationnelle humaine devient secondaire car l'intérêt et le besoin

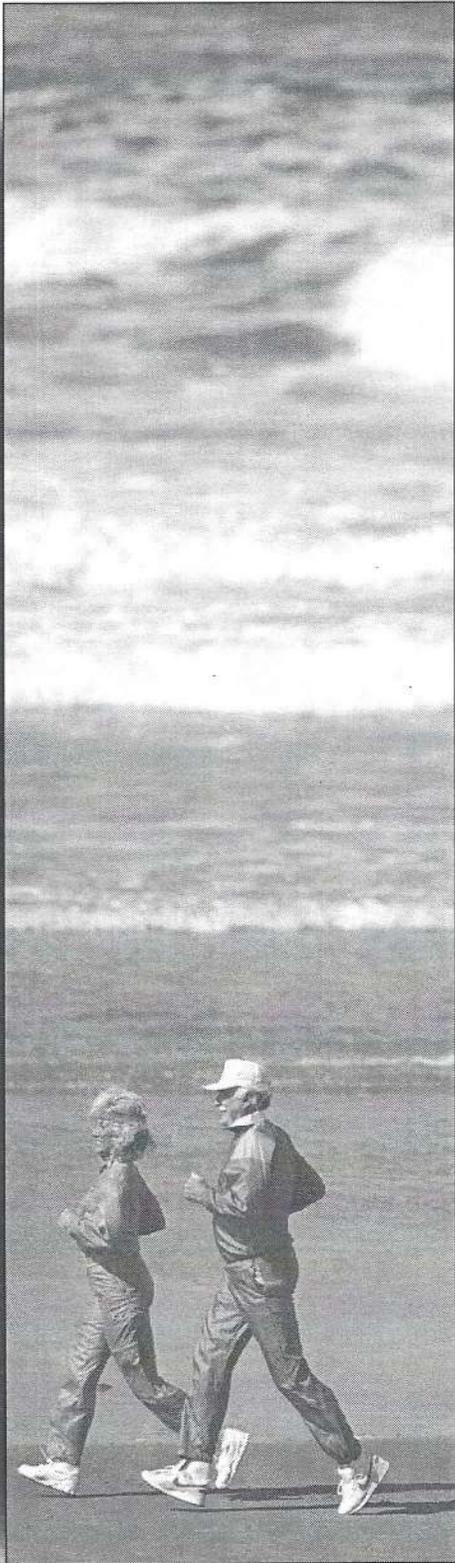
dominent l'individu à un point tel qu'il ne peut faire autrement que de penser uniquement à lui et à ses satisfactions et d'essayer d'éviter toute frustration.

Submergé par ce flot d'émotions, informé par une structure sociale qui lui montre ce qu'il ne doit pas vivre, l'être humain a malgré tout un grand besoin d'amour. C'est un besoin inné qui fait partie intégrante de sa survie. D'ailleurs depuis toujours, l'humanité n'a de cesse de quêter cet amour. Et si les ancêtres ont plus ou moins réussi à lui donner un cadre, une orientation, soit à cause de la religion ou de la morale, nous, les révolutionnaires de l'amour, lui avons donné toute liberté de s'exprimer sans toutefois l'orienter.

Aujourd'hui, notre société quantifie l'amour et trace un objectif bien précis, celui d'être aimé à travers les besoins de ce qu'on veut de l'autre. Comment peut-on mesurer un sentiment naturel avec des données de besoins dictés par la culture ou par la relation sociale? Une mère qui aime son enfant ne se pose pas la question à savoir s'il est beau ou s'il est intelligent. Lorsqu'elle le prend dans ses bras, il y a en elle un élan naturel qui l'amène à le protéger et à l'aider à se développer et à évoluer. Il est certain qu'avec le temps, si l'enfant ne répond pas à ses espoirs ou à ses souhaits, cette mère va réagir à des comportements ou à des frustrations. Cela ne veut pas dire qu'elle reniera son enfant ni qu'elle cessera de l'aimer. Le sentiment naturel n'est pas coupé, sauf dans des cas extrêmes; par exemple, une mère ou un père qui n'a pas désiré l'enfant ou qui a vécu un drame l'ayant amené à rejeter ou à refuser cette maternité ou cette paternité. Le sentiment naturel n'est donc pas en cause, cela est plutôt lié à une attaque directe à l'identité de l'être humain ce qui l'amène à la préserver et à la défendre au-delà du sentiment et de l'amour.

Ce fut le cas dans le passé dans les relations de couple. On aime et on a aimé parce que l'identité avait un besoin de survie ou de libération. Nous pouvons

# La confusion..



saisir la notion de l'amour vécu par plusieurs couples, c'est-à-dire la sentimentalité soit par reconnaissance ou par besoin, soit parce que la société avait établi qu'une femme devait accepter de vivre avec un homme et de l'aimer parce qu'il était son protecteur et son pourvoyeur. La religion, pour sa part, a ajouté la variable du devoir au nom de l'amour de Dieu. Malgré ces restrictions, la mère comme le père finissent par découvrir le sentiment gratuit qu'ils ont envers leur enfant contrairement aux relations amoureuses.

Il est donc nécessaire de différencier les sortes d'amour. Ce n'est pas parce qu'on possède en soi de l'amour naturel que celui-ci va se quantifier et se qualifier de la même façon chez toutes les personnes. L'amour naturel de la filiation mère-enfant est un sentiment qui sort de soi et qui a avec soi un lien direct au niveau de l'émotion la plus profonde. Quant à l'amour du père vis-à-vis de son enfant, il vient d'une dimension génétique, sentimentale et d'affiliation. Le père reconnaît l'importance de son enfant mais il doit, dans sa relation, y associer le sentiment du sacré afin de ne laisser place à aucune autre pensée, la frontière étant très mince entre l'amour naturel et l'amour affectif sentimental relationnel. Si l'être humain n'est ni éduqué ni conscientisé et s'il n'est pas en mesure de faire la différence entre le sentiment de l'affectivité instinctive et la sentimentalité affective d'affiliation, la partie animale en lui, c'est-à-dire son instinctif

anarchique, peut continuer à exister et l'amener à commettre des erreurs.

**On a associé au sentiment de l'amour quelque chose de complexe : la liberté.**

Aujourd'hui on associe souvent le mot amour à n'importe quoi. On ne s'interroge pas sur le genre d'amour qu'on porte en soi vis-à-vis de l'autre ni sur nos besoins

qu'il nous appartient de satisfaire sans prendre l'autre comme l'outil de notre satisfaction. L'identification, la compréhension, la conscientisation et la lecture des émotions sont donc primordiales dans la relation de l'amour.

Ce long préambule permet de comprendre pourquoi nous avons rejeté le passé ou ce que nous y avons appris et comment aujourd'hui par tâtonnement, nous cherchons l'amour. La situation actuelle requiert une réflexion à la fois dans la recherche de l'amour et de sa compréhension ainsi que dans cette forme d'élévation que cherche l'être humain. Mais elle est aussi dangereuse parce qu'on a associé au sentiment de l'amour quelque chose de complexe, la liberté. Cette liberté a un sens quand il s'agit d'une révolution ou d'une relation où l'être humain est opprimé, où il est dans une incapacité de vivre autre chose que cette obligation, mais elle perd tout son sens lorsqu'il n'y a ni obligation, ni infériorité, ni oppression. Or nous sommes aujourd'hui dans une société où l'égalité tant sociale, structurelle qu'individuelle est en train de s'instaurer dans les relations interpersonnelles. Mais cette égalité n'existe plus lorsque se présente un besoin qui demande à être satisfait et qui est tribu-

# ...dans l'amour

taire de l'autre. Dans la relation sentimentale entre deux êtres, chacun a besoin de l'autre.

Il y a toujours une interaction, une dynamique qui va créer un question-

nement ou une confrontation continue. Comme on a dit que l'amour est une liberté et qu'il doit être donné sans obligation, sans oppression et sans devoir, nous sommes devenus à vouloir un absolu qui n'existe pas, c'est-à-dire recevoir lorsqu'on a besoin mais sans se sentir obligé. Cette attitude déjoue complètement la variable de base qui veut que lorsqu'on aime, on doit être aimé et lorsqu'on est aimé, on doit aimer aussi. Qu'on ne commette pas l'erreur d'aller vers l'amour reçu pensant que cela va durer alors qu'on ne donne rien en contrepartie. Pourtant c'est trop souvent le cas aujourd'hui. Nous sommes à la recherche de l'amour sans aimer c'est-à-dire être aimé sans être obligé de répondre à la demande d'amour de l'autre. La raison en est simple. Depuis des décennies, nous ne cessons de réfuter et de rejeter le modèle ancien. Autant l'homme que la femme parle de la liberté de son action, du droit de son corps, de ses émotions et de ses sentiments, mais aucun n'a essayé de comprendre qu'il y a dans l'amour des étapes et dans la sentimentalité, des variables. Cela existait dans le passé et continuera d'exister parce que dans l'amour il y a la reconnaissance, le besoin, la considération, l'importance de son existence et que l'être aimé doit y trouver satisfaction.

**Si on s'aventure dans l'amour désir, on risque la trahison parce que cet amour a un temps limité.**

car avec le temps elle prend conscience qu'elle ne reçoit rien ou peu en contrepartie. C'est alors que commencent le calcul et le marchandage. Voilà ce qui se passe du côté de celui qui aime. Quant à celui qui aime être aimé, pendant la période où l'autre est disponible et lui donne ce qu'il souhaite, tout va bien. Mais s'il trouve mieux, un doute s'installe et il se demande s'il veut encore de l'autre et si par hasard cet autre se révolte, il réagit en le punissant, soit en cherchant quelqu'un d'autre ou en refusant ses demandes.

**L'être humain a de la difficulté à admettre qu'il fait erreur surtout dans l'amour.**

Tout cela enclenche un processus de remise en question surtout dans les sentiments. Mais si on s'aventure dans l'amour désir, c'est-à-dire les sensations qu'on ressent pour l'autre et qu'on aime bien vivre puisque cela fait partie intégrante du besoin de chacun d'entretenir la passion et la sensation forte pour éviter de subir ce qu'on a rejeté, soit le devoir ou la relation fade, nous risquons la trahison parce que cet

Lorsqu'il est dans le besoin d'aimer, celui qui donne cet amour est généreux, il le fait sans calculer. Mais toute personne affamée finit par être frustrée ou écoeurée

amour a un temps limité. Pourtant on a enseigné et laissé croire à l'être humain que cette passion doit être sans fin. Alors que fait-il? Il mesure l'amour à travers la durée. Chez certains, la passion dure une semaine, d'autres trois mois, d'autres un an ou deux, selon le degré du manquement ou du besoin ou de l'importance de l'autre. Une autre confusion s'installe. Lorsque les sensations s'affaiblissent, c'est-à-dire lorsque la stimulation du désir et de l'émotion diminue, celui qui subit cette baisse commence à se demander s'il aime ou non.

La confusion dans l'amour aujourd'hui apparaît chez ceux qui ont cru que la sentimentalité et l'engagement dans l'amour se calculent par la passion de la consommation de cet amour. Comment peut-on croire à cela lorsque l'amour est un sentiment qui sort de soi, qui se donne à un autre et qui est reçu de l'autre dans un engagement bien établi qui s'appelle: quel genre d'amour va-t-on vivre? Car il y a plusieurs sortes d'amour. Il y a l'amour de l'amitié, qui n'est ni instinctif ni sexuel. Il y a le



# La confusion dans l'amour

besoin sexuel mais ce n'est pas l'amour. On peut aussi vouloir vivre une satisfaction avec quelqu'un et si cette personne nous réclame plus et qu'on accepte d'y répondre à cause de notre besoin, ce n'est qu'une relation d'échange de be-

soins. Enfin, il y a cette autre forme d'amour qu'on retrouve souvent chez la femme prête à devenir amoureuse d'un homme parce qu'elle est en admiration ou qu'elle veut l'accaparer. Elle peut croire qu'elle l'aime sentimentalement et sexuellement alors qu'il s'agit d'un besoin de possessivité. Actuellement de plus en plus d'hommes aiment aussi de cette façon. Ce genre d'amour crée une confusion. Dès que l'admiration baisse, ou que celui qu'on admire ne répond pas à ce qu'on veut, on réagit, ce qui nous laisse croire qu'on n'a pas aimé ou du moins qu'on a mal aimé.

Ce qui est dangereux dans la confusion dans l'amour, c'est qu'il y a rarement de remises en question personnelles. On préfère plutôt jeter le blâme sur l'autre et le tenir responsable de notre frustration parce qu'il n'est pas resté celui qu'on croyait, ou qu'il ne répond plus à ce qu'on avait pensé de lui ou qu'il n'éveille plus en nous les mêmes sensations. Il devient alors un être à rejeter si ce n'est à abattre, car souvent l'être humain a de la difficulté à admettre qu'il fait erreur surtout dans l'amour. Il préfère accuser plutôt que reconnaître que la confusion dans l'amour est un mal lié à notre évolution sociale et à

**On suit nos sensations, nos émotions et si ce qu'on croit être l'amour cesse, on devient agressif, frustré, on rejette et on veut même se venger.**

notre libération face aux règles de la sentimentalité établies dans le passé.

On a pensé que cette révolte donnerait de bons résultats, améliorerait nos relations sentimentales et nous donnerait la

chance de vivre le véritable amour. Nous voilà en pleine confusion. On suit nos sensations, nos émotions et si ce qu'on croit être l'amour cesse, on devient agressif, frustré, on rejette et on veut même se venger.

C'est pourquoi il importe d'arrêter de vivre ce genre de sentiments parce que les risques inhérents sont plus graves que ceux du devoir et de la reconnaissance. Le rêve et le désir d'un être humain l'incitent à se battre et à essayer par tous les moyens de les atteindre et de les vivre, surtout celui de l'amour car c'est un besoin naturel, une nécessité. Actuellement, plusieurs croient que l'amour n'existe pas étant donné qu'ils ne le comprennent pas ou parce que par manque de continuité ils le mesurent à travers leurs satisfactions et leurs sensations ou bien parce qu'ils ne sont pas en mesure de maintenir ce degré de haute intensité dans la sentimentalité. Ils ne seront pas simplement déçus mais ils passeront à l'étape de la frustration et deviendront des êtres trahis qui perdent le sens de l'amour et remplacent ce sentiment par un esprit de négation de l'amour même. Ils deviendront simplement des consommateurs du plaisir, des consommateurs de la fai-

blesse de l'autre, voire des gens opportunistes dans l'amour, qui tireront profit de certaines circonstances pendant une période avant de mettre un terme à la relation. Dans cette situation, personne ne croit qu'il rejette, au contraire, tous croient se libérer d'un amour mal fait ou imposé. Ce qui n'est pas le cas.

**L'amour n'est pas une passion qui se mesure ni une sensation sexuelle qui se maintient au même degré du premier au dernier jour.**

Il ne devrait plus y avoir de confusion dans l'amour. Cette confusion est devenue un réel danger dans notre société car elle entraîne non seulement les séparations entre les êtres mais aussi la haine entre eux. Si aujourd'hui il y a tant d'agressions dans les couples et tant de suicides à cause des déceptions amoureuses, n'est-ce pas parce que le rêve dans lequel l'être humain a cru n'existe pas? L'amour n'est pas une passion qui se mesure ni une sensation sexuelle qui se maintient au même degré du premier au dernier jour. Lorsqu'on a faim, les premières bouchées ont un goût extraordinaire mais à la fin du repas, elles sont simplement bonnes. Ainsi va l'amour. Si on laisse vivre sa nature et si on partage avec l'autre sans mesurer la frustration et sans calculer les degrés de satisfaction, l'amour sera toujours la nourriture par excellence pour maintenir à vie une relation entre deux êtres. ■