

Apprendre à aimer

6^e-5^e

Aimer signifie dire à l'autre : « Je suis heureux que tu existes ». C'est se réjouir de sa présence, vouloir son bien, son bonheur.

Aimer est bien plus qu'un sentiment et cela s'apprend. Mon cœur est un fabuleux moteur. Si je n'y prends pas garde, il peut cependant devenir égoïste, capricieux ou alors noyé par une foule d'émotions.

Nous pouvons mal aimer mais jamais trop aimer. Il n'y a pas de mesure dans l'amour.

Plusieurs étapes : ne nous arrêtons pas en chemin !

Détester

Mépriser

Supporter

Accepter

Appréécier

Aimer



Habituellement, ce ne sont pas des désaccords profonds qui nous empêchent d'aimer mais des agacements, des rancunes, des petites susceptibilités. Nous pouvons très facilement nous reconnaître parmi les outils de l'atelier. Nous trouvons notre petit frère trop susceptible, notre amie égoïste, nous n'aimons pas la manière de parler de telle autre personne... Ces « frottements » sont inévitables. Je peux m'arrêter là et râler ou je peux les dépasser, les accepter, sans trop dramatiser pour découvrir la richesse et la beauté des personnes qui m'entourent. Prenons un peu de hauteur.

Aimer concrètement et réellement

Notre cœur est capable d'être très grand, vibrant avec l'humanité tout entière. Je ne peux pas être indifférente aux misères du monde, m'enfermer dans une petite bulle d'égoïsme. Que faire ? Je ne suis pas le sauveur du monde. Pourtant, à ma place je peux agir sereinement, concrètement. Comme une pierre jetée dans un lac créant des ondulations circulaires qui s'étendent lentement et silencieusement, mes actions petites et discrètes vont avoir des répercussions sur mon entourage et dans le monde entier. On dit qu'un battement d'aile d'un papillon peut provoquer un cyclone à l'autre bout du monde. Oui mes actions, si petites soient-elles, peuvent avoir un immense impact.

Comment aimer ?

- En prêtant tout simplement attention aux autres. Il faut se le proposer, parfois l'anticiper, se creuser la tête...
- En donnant un sourire, un peu de temps, une aide, mon amitié...
- En sachant voir plus loin que mes intérêts, mes préoccupations,
- En cultivant l'empathie, c'est-à-dire être capable ressentir, de comprendre ce que ressent l'autre,

Petit examen de conscience : suis-je source de paix ou de tension ? Est-ce que j'arrive en classe ou je rentre chez moi avec un sac d'électricité, de petites piques mesquines, qui tend tout le monde autour de moi ?



Mais je n'ai rien fait !

Sois sincère. D'une part, tu sais très bien que tu peux électriser une ambiance sans frapper ou insulter mais simplement par ton attitude, en fermant brutalement une porte, par un regard noir ou méprisant. D'autre part, aimer ne se réduit pas à ne pas agresser. C'est une véritable démarche du cœur, un choix positif.

- J'ai conscience que s'aimer est le premier pas pour aimer les autres.
- Je comprends que ce sont ceux qui sont le plus proches de moi qui doivent avoir la plus grande place dans mon cœur, qui ont le plus besoin de mon attention, de mon affection...
- J'accepte les autres tels qu'ils sont avec leur manière d'être, leurs qualités, leurs défauts.
- J'ai conscience que je ne peux pas changer les autres, que je peux cependant encourager, dire avec affection ce qui doit être dit et que je dois d'abord regarder comment moi je peux m'améliorer.
- Je cherche à diffuser autour de moi une bonne ambiance.