



**MARIE-CLAIRE JELEN**

Coach personnel & professionnel

## Aimer fait du bien !

Quand on évoque l'amour, on a tendance à penser spontanément et exclusivement au sentiment amoureux. Si je ne vis pas une relation privilégiée, je vais me dire que je n'ai pas d'amour dans ma vie. Nous nous sentons seul(e), vide, insignifiant(e) quand nous ne sommes pas l'élue d'un(e) autre. Et nous pensons comme l'a si bien dit Lamartine : « Un seul être vous manque et tout est dépeuplé ! »

On oublie souvent que l'amour est un sentiment bien plus vaste. La tendresse parentale, filiale ou fraternelle, l'admiration pour une personne d'exception, l'amitié, sont également mues par des sentiments d'amour.

Nous ne sommes pas très objectifs sur cette question. Certains sont entourés d'affection et trouvent cela normal, presque banal sans apprécier cette chance à sa juste valeur, d'autres vivent réellement isolées, sans attache familiale ou amicale. Il y a ceux qui subissent leur solitude, s'en plaignent et rétrécissent leur cœur, et ceux qui cultivent leur capacité à aimer, même en vivant seul. Un désert affectif visible objectif, ne signifie pas forcément un cœur desséché.

Parfois il faut faire un effort pour admettre que notre monde n'est pas si dépeuplé que nous le croyons. Nous connaissons tous ou avons connu des êtres qui nous sont chers, certains membres de notre famille, ou quelque ami proche ou des personnes disparues qui ont compté pour nous. Nous pensons à eux avec tendresse et affection. Nous avons de jolis souvenirs que nous pouvons raviver pour nous réjouir. Ces souvenirs peuvent réveiller des sentiments qui réchauffent notre cœur et vivifient ce qui a existé ou au contraire nous entrainer dans le regret et la tristesse de ce qui est perdu. **Ceci est un choix** : se laisser submerger par la nostalgie et se servir de ce qui n'est plus pour renforcer le vide actuel, ou utiliser le passé pour enrichir l'instant présent.

Notre aptitude à aimer peut se cultiver notamment en s'exerçant à la gratitude. Regarder, apprécier, profiter pleinement de ce que l'on a, reconnaître ses propres valeurs et se remercier de qui on est, apporte un sentiment de gratitude qui est très proche du sentiment d'amour. Exprimer sa reconnaissance à quelqu'un fait autant de bien à la personne qui reçoit qu'à celle qui transmet.

En gardant notre cœur ouvert, nous ressentons des émotions positives. Toute situation ou rencontre même éphémère peut-être une occasion de sourire, de s'ouvrir à la vie un instant. Dire bonjour en souhaitant vraiment un bon jour, échanger un regard bienveillant avec un passant... sont des petits gestes qui traduisent une intention aimante, et qui apporte beaucoup à celui qui les prodigue. Le plaisir de donner est décuplé lorsqu'il s'agit d'une petite offrande gratuite faite avec joie.

**Marie-Claire Jelen**

Votre coach.