

# Un amour qui guérit?

« S'il me manque l'amour, je ne suis rien. » (1 Co 13,2)

**F**reud reconnaissait deux facteurs importants pour l'équilibre humain : *Travailler et aimer*. On dit qu'à certains états d'âme, il n'est rien de meilleur que le travail. Quant à l'amour, il est à la vie ce que le soleil est à la nature. Lorsqu'il est présent, la vie se dilate, l'horizon se colore, tout chante l'espérance.

Imaginez maintenant ce qui se passe dans sa propre vie quand on s'aime soi-même. La psychologie moderne parle beaucoup de l'amour de soi. Il n'y a pas un livre, pas une revue, pas un conférencier qui ne l'évoque. Et pour cause, comment peut-on aimer les autres et le monde quand on ne s'aime pas soi-même? C'est vital. Cultiver non pas un amour narcissique du genre « Miroir, dis-moi que je suis belle! », **mais un amour réaliste qui fait accepter sa personne telle qu'elle est, avec ses qualités et ses défauts, ses grandeurs et ses misères.**

Ses misères surtout. Cela est important, car la partie de notre être que nous voulons guérir se situe davantage du côté de *l'ombre* que du côté de la lumière. La lumière n'a pas besoin d'être guérie, elle guérit. Une psychothérapie qui ignore le message de *l'ombre* ne peut être que superficielle. Le psychanalyste Anselm Grün, qui a beaucoup écrit sur le sujet, fait cette réflexion : « La question la plus importante est de savoir si nous sommes capables de réunir en nous assez d'amour pour aimer jusqu'à nos traits les plus bas. » Puis, il ajoute : « Accepter en soi ces côtés ingrats, décourageants, c'est cela guérir. »

Or, quels sont ces côtés ingrats? Contrairement à ce que l'on croit, il ne s'agit pas toujours du mal que nous

faisons. Les côtés ingrats tiennent bien davantage à notre nature imparfaite qu'aux actes répréhensibles qui en émanent. Nous n'avons pas à nous culpabiliser à ce sujet, car cette nature est en soi imparfaite et sujette à la vulnérabilité.

Aussi n'y a-t-il pas de guérison possible sans l'acceptation de sa vulnérabilité. **Accepter d'être vulnérable, c'est se donner le droit d'avoir été blessé au plus profond de soi par l'insulte, les coups, les injustices.** C'est reconnaître que l'on nous a fait du tort. Au cours de notre existence, nous expérimentons quotidiennement qu'il existe un principe de plaisir et un principe de cruauté. Un principe de succès et un principe de négativité.

Nous sommes à l'image de ce champ dont parle l'Évangile dans lequel le bon et le mauvais grain croissent simultanément. (Mt 13, 24-30) Il n'est pas facile de démêler les deux, car la frontière est ténue. La ligne qui sépare le bien et le mal n'est pas évidente. Il arrive qu'en voulant déraciner le mal, nous attaquons le bien et vice-versa. Nous nous faisons alors plus de mal que de bien. Mais nous n'avons pas le choix. Pour croître et grandir, nous devons assumer ce que l'on appelle notre « condition humaine ».

C'est une loi de la vie.



Jean-Paul Simard,  
écrivain

[www.jeanpaulsimard.com](http://www.jeanpaulsimard.com)