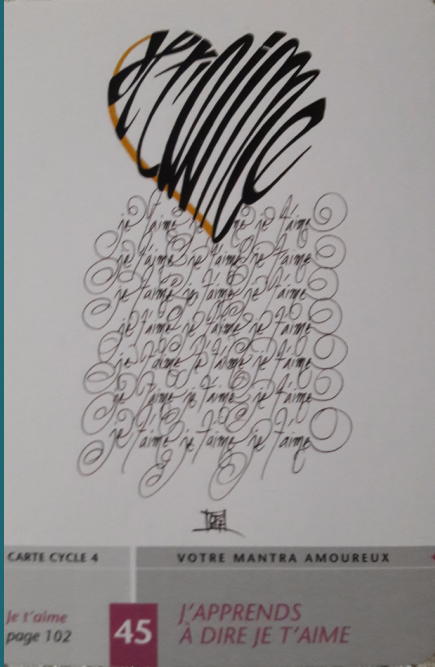


# CARTE N° 2

## JE T'AIME



Vous aimeriez bien , mais vous n'osez pas... Pudeur, inhibition, égocentrisme bloquent l'expression de vos sentiments. Les mots sonnent faux et vos élans sont bloqués. A moins que ce ne soit vous qui languissiez d'entendre une parole d'amour de la bouche d'un proche. Et elle ne vient pas ! Ou alors «mon ange», «mon chéri», «mon coeur», «mon amour», «mon petit», «mon grand», ... Vous croulez sous les petits noms qui remplacent à tous bout de champ le vôtre. Vous ne savez plus comment vous vous appelez! A force d'être répétés sur tous les tons et sans conscience, les mots d'amour perdent saveur et profondeur.

Il y a mille manières de dire «je t'aime» et «l'éternité n'est pas de trop» comme le dit François Cheng dans le beau livre auquel il a donné ce titre pour trouver les mots, les silences et les comportements qui le diront vraiment. Allez ! Lancez-vous avec audace sur la route amoureuse! Apprenez en pratiquant! L'amour se dira de mieux en mieux en chemin si vous marchez votre parole au cours de votre voyage amoureux.

## EMOIS EN MOTS

### *Des questions à vous poser*

- Quand avez-vous dit «je t'aime» pour la dernière fois? A qui?
- Êtes-vous de ceux qui, par principe, refusent les petits mots d'amour?
- Attendez-vous qu'on vous le dise pour le dire à votre tour?
- Les paroles d'amour qui vous viennent vous restent-elles souvent en travers de la gorge?

## SI VOUS AVEZ TIRÉ CETTE CARTE

### *Méditation*

Vous êtes invité à aller regarder ce qui bloque votre compétence à exprimer vos sentiments. La cause peut être cherchée du côté psychologique, dans des fidélités du type «dans ma famille, on n'exprimait rien», dans des croyances religieuses ou culturelles, ou dans l'arrogance ou la paresse masquées par une certaine pudeur, celle du chef d'entreprise qui a autre chose à faire que de parler de ces choses-là : «Pas la peine que je te le dise, tu le sais, que je t'aime». Là, le travail thérapeutique est un grand accélérateur. Sur un plan plus spirituel, l'incompétence à exprimer ses sentiments relève d'un narcissisme qui vous centre tellement sur votre nombril, que vous n'avez plus de place pour vraiment vous intéresser à l'autre. Là, un travail sur l'ego est d'actualité. Dans tous les cas, quand nos «je t'aime» sont trop pleins de nous ou de notre passé, ils sont forcément «mal-entendus». Du coup, il vaut mieux le dire moins, et le vivre, l'exprimer plus dans ses comportements en donnant des preuves d'amour concrètes.

### *Si vous êtes célibataire*

Où en êtes-vous de votre capacité de dire «je t'aime» à vos parents, enfants, amis, guides? Entraînez-vous en conscience!

### *Si vous êtes en couple*

Parlez de comment vous vous parlez, pour faire place à plus de paroles d'amour.

VOTRE MANTRA AMOUREUX

*J'apprends*

*à dire*

*je t'aime*

*Pour aller plus loin*

Lire "52 clés pour Vivre l'amour" - clé 45 page 114