

Mieux vivre sa relation amoureuse

Le 21-06-2019

Quand le bouddhisme aide à construire une relation à la fois bienveillante et joyeuse, dans la compréhension de l'un et de l'autre, libérée des projections, des attentes et de l'attachement.

« Il existe deux formes d'amour : l'une est subjective et dépend de nos émotions, de l'affection et de l'attachement que nous portons à nos proches, à nos amis et à notre famille. L'autre résulte du constat que nous désirons tous obtenir le bonheur. Nous sommes égaux face à cet espoir. Le sentiment d'affinité qu'il engendre nous conduit à souhaiter et à vouloir que tous les êtres soient heureux. Ce que nous éprouvons alors est l'amour authentique. « L'amour véritable ne peut ni se transformer ni disparaître puisqu'il est construit sur l'altruisme et non sur l'attachement et le désir », dit Tenzin Gyatso, XIV^e Dalai-Lama.

Le bouddhisme, réaliste, s'appuie sur ces deux aspects de l'amour pour comprendre et accompagner les êtres humains sur la voie du véritable amour. Il est clair que cette approche pragmatique et lucide est d'une certaine manière bien différente de celle que l'on trouve en Occident. Il suffit pour s'en convaincre de se souvenir de la manière dont se terminent nos contes de fées et du fameux « Et ils vécurent heureux le reste de leur vie ». Cette chimère n'est pas fondée sur la réalité. Nous le savons tous, pourtant, de génération en génération, les parents la transmettent le soir au coucher à leurs enfants. Et, au fil des générations, le même drame se reproduit : devenus adultes, nous espérons vivre ce rêve avant de réaliser qu'il n'est pas possible. Ce qui provoque en nous, et autour de nous, de grandes souffrances.

Dans *Je voulais te dire I love you* (1), un ouvrage à mi-chemin entre l'autobiographie *feel good* et le livre d'entretiens, [Isalou Regen](#) questionne cette réalité : comment cesser de croire que l'autre peut nous offrir ce monde stéréotypé idéalisé ? Suite à une rupture amoureuse douloureuse, pour comprendre le tsunami intérieur qu'elle traverse, Isalou propose alors à un maître bouddhiste tibétain Sabchu Rinpoché d'analyser et de décrypter l'une des phrases les plus usitées de la planète, « I love you » : « I », cet ego qui la définit et qui se nourrit de ses projections ; « Love », l'amour sous ses dimensions de compréhension, de

compassion, de bienveillance et d'évolution ; « You », l'autre sans qui cette aventure serait impossible et qui est, d'une certaine manière, plus important que soi-même. Pour répondre à cette question profonde, Isalou questionne ce moine pendant un an. Ses connaissances, ses mots, son bon sens lui permettent de faire sien petit à petit son enseignement. Concernant cette phrase qui conclut les contes, Sabchu Rinpoché lui répond très naturellement : « La vérité est qu'ils ne vécurent pas heureux pour le reste de leur vie ! Ils vécurent, simplement, et apprirent à être heureux. Voilà la vérité ! ».

Méditer sur la nature de la relation

Ainsi, de page en page, on réalise que, selon le bouddhisme, aimer et prendre soin des autres fait partie de notre nature profonde. On découvre aussi de précieuses clefs pour apprendre à vivre heureux en couple. Pour que tout ceci ne demeure pas théorique, le maître l'incite à pratiquer la méditation et la met en garde contre la possession et l'attachement dans une relation. Cette mise en perspective lui montre alors que le couple est un partenariat qui permet de grandir à deux, de dépasser les épreuves et d'accueillir le changement. Pour Isalou, passer un an auprès de Sabchu Rinpoché a donc été très inspirant. Il lui a permis de réaliser combien nous fonctionnons avec de puissants systèmes de projections. « Il m'a aidée à remettre en question mes représentations et croyances limitantes, ce qui m'a donné une plus grande liberté intérieure » précise-t-elle. Et d'ajouter : « Aujourd'hui, je me concentre sur ce que je vis et non plus sur ce que je me raconte. Je ne vois ni ne vis plus l'amour de la même façon. Car Sabchu Rinpoché m'a expliqué que notre réalité dépendait entièrement de nous : la douleur (par exemple d'une séparation) est associée en grande partie à notre façon de voir l'événement (...) Idem pour l'échec ».

« Si nous n'aimons que les bons côtés d'une personne, ce n'est pas de l'amour. Nous devons accepter ses faiblesses et apporter notre patience, notre compréhension et notre énergie pour l'aider à se transformer. » Thich Nhat Hanh

Le bouddhisme enseigne qu'une relation de couple naissante repose davantage sur de l'attachement que sur un amour véritable : « Elle se construit en fonction des projections des deux partenaires qui, du fait de leurs désirs et attentes respectives, exercent une certaine emprise l'un sur l'autre, en fonction des circonstances. Dans ce cas, l'amour ne repose pas sur le souhait de rendre l'autre heureux, mais sur un

besoin égoïste qui l'emporte sur la raison », dit le Dalai-Lama. Lors d'un entretien avec la journaliste et auteure Catherine Barry, le prix Nobel de la paix incite ainsi à repenser notre relation à l'autre, à réfléchir sur ce qu'est sa nature véritable et à ne pas oublier que toute idéalisation de l'amour est susceptible de provoquer des difficultés relationnelles. Et comme les émotions conflictuelles existent, le Dalai-Lama recommande de les remplacer, par exemple, par une compassion et un amour authentique qui sont libres du désir et de l'attachement : « Le bouddhisme enseigne que deux émotions contraires ne peuvent coexister en même temps dans l'espace de notre esprit. Si nous ressentons de la colère ou de la haine pour quelqu'un et que nous nous efforçons de développer de l'amour pour cette personne, les émotions négatives disparaissent d'elles-mêmes. C'est le système des antidotes. »

Mais qu'est-ce que l'amour véritable ?

Dans le bouddhisme, **l'amour** est à la fois compréhension, bonté, bienveillance, générosité et gentillesse. Ainsi, comprendre, c'est voir avec le cœur et ressentir l'autre au-delà des apparences et de la vision limitée de son propre ego. « Quand on comprend, on devient empreint de compassion pour notre compagnon ou notre compagne et on accueille ses souffrances », précise Sabchu Rinpoché. Ce qu'enseigne également le maître zen d'origine vietnamienne Thich Nhat Hanh qui désigne l'amour véritable par les Quatre Incommensurables : bienveillance, compassion, joie et équanimité. Dans son livre *Enseignements sur l'amour* (2), il insiste sur l'acceptation de l'autre tel qu'il est : « Si nous n'aimons que les bons côtés d'une personne, ce n'est pas de l'amour. Nous devons accepter ses faiblesses et apporter notre patience, notre compréhension et notre énergie pour l'aider à se transformer. » Telle est le dharma de deux personnes pour pratiquer l'amour : prendre soin l'un de l'autre, faire en sorte qu'il puisse s'épanouir comme une fleur et faire du bonheur une réalité. « Chérie, est-ce que je te comprends suffisamment ? Est-ce que j'arrose tes graines de souffrance ? Est-ce que j'arrose tes graines de joie ? S'il te plaît, dis-moi comment je pourrais mieux t'aimer ? sont les meilleures questions à se poser », ajoute-t-il.

Des pratiques au quotidien

C'est ainsi qu'au village des Pruniers, on pratique les cinq entraînements à la pleine conscience, basés sur les préceptes du Bouddha. « Tout a besoin de nourriture pour grandir. Si on ne nourrit pas notre amour, il va mourir. Si on ne nourrit pas notre relation avec l'autre, elle va s'éteindre. Il faut la nourrir. Comment ? C'est tout l'art de la pratique », explique sœur Chan Dao Nghiem. Cette nonne proche de Thich Nhat Hanh reçoit chaque année des retraitants. Parmi ceux-ci, des couples qui

repartent parfois transformés, raconte-t-elle. « La pratique du renouveau les aide beaucoup. Il s'agit de savoir reconnaître la beauté chez l'autre et ce qui va bien dans la relation. La pratique de la réconciliation aide, quant à elle, à se réconcilier avec soi-même et avec ses ancêtres afin de cesser de rendre l'autre responsable de sa souffrance. » Comme l'enseigne le maître Thich Nhat Hanh, si vous ne vous connaissez pas bien vous-même, votre mariage sera difficile : « En nous mariant, nous faisons la promesse de nous transformer et d'aider l'autre à se transformer, afin que tous deux puissent grandir ensemble ». Pour lui, la joie est l'un des meilleurs indicateurs d'une relation réussie : « Le véritable amour apporte toujours de la joie, à soi-même et à la personne aimée. Si notre amour n'apporte pas de joie des deux côtés, ce n'est pas de l'amour véritable »



Julie Klotz Journaliste depuis vingt ans, Julie Klotz a travaillé à Nice-Matin et à La Dépêche de Tahiti avant de collaborer à différents magazines, dont Le Monde des Religions et Inexploré, ainsi qu'à des livres comme *Voyage aux [LIRE](#) +*

Notes

- (1) *Je voulais te dire I love you* d'Isalou Regen et Sabchu Rinpoché (Rabsel, 2018)
- (2) *Enseignements sur l'amour* de Thich Nhat Hanh (Albin Michel, 2004)