

Cultiver l'amour!

Laissons-nous inspirer par le *Cantique des Cantiques*, poème d'amour au cœur de *la Bible*. Rien de mieux pour entretenir la flamme avec son partenaire.



▲ Juliette Buffat est médecin, psychiatre et psychothérapeute FMH. Elle pratique la sexologie depuis 1990, publie régulièrement des articles, anime des cafés sexologiques et des ateliers pour couples et a créé l'Institut Suisse de Sexologie Clinique (www.sexologieclinique.ch). Elle est au Conseil du Service Accompagnement et de l'aumônerie des HUG, a suivi l'Atelier Œcuménique de Théologie puis la formation de prédicatrice laïque. Chaque mois, elle partage son expérience médicale et religieuse en abordant une nouvelle thématique sexuelle en regard de *la Bible*. Vous pouvez lui envoyer vos questions et commentaires par courriel à jbuffat@hin.ch

Même si nous sommes de bons chrétiens respectant les recommandations bibliques du style «Aimez-vous les uns les autres», cela ne nous empêche pas de céder à la terrible tentation d'émettre des critiques ou des reproches dans notre vie de couple. Qui, parmi nous, est parvenu à rester toujours positif et aimant à l'égard de sa ou son partenaire en pensées, en paroles et en actes, une fois passée l'euphorie de la phase amoureuse?

Nous rêvons du grand amour, nous croyons avoir rencontré la femme ou l'homme parfait, et puis, un jour, nous sortons de cette merveilleuse illusion... Comment faire, alors, pour ne pas nous laisser envahir par la déception ou la frustration lorsque nous découvrons que notre partenaire n'a pas que des qualités? Nous espérons que l'amour sera assez fort pour l'aimer avec ses défauts, et les lui pardonner, mais nous ne sommes pas toujours si bons et tolérants... Malheureusement, beaucoup de couples se laissent envahir par des attitudes négatives qui ternissent leur lien au fil du temps.

Il existe cependant un moyen pour lutter contre le pessimisme qui peut conduire à la lente détérioration du couple: cultiver l'amour activement. Et si nous considérons qu'entretenir et honorer notre amour est aussi important que de prendre soin de notre corps pour rester en bonne santé? Nous proposons l'exercice suivant: explorer avec son partenaire quels sont nos langages de l'amour et les utiliser au quotidien. Pour cela, laissons-nous inspirer par le *Cantique des Cantiques*.

Selon Gary Chapman*, qui a répertorié cinq langages universels de l'amour, un couple amoureux s'offre jusqu'à 100 signes d'amour au quotidien. «Qu'il me couvre de baisers! Oui, tes caresses sont meilleures que le vin.»** Tout d'abord, le toucher: du lever au coucher, toutes les occasions sont bonnes pour prendre la personne que nous aimons dans nos bras, l'embrasser, lui passer le bras autour de la taille ou des épaules, la caresser tendrement ou l'enlacer.

«Que tu es beau, mon bien aimé, que tu es doux!» Donnons libre cours à nos mots d'amour, aux mots doux, aux compliments, encouragements et remerciements.

“

Que tu es beau, mon bien aimé, que tu es doux!

”

«Viens, mon bien-aimé, sortons dans les champs, passons les nuits dans les villages.» Les moments de qualité passés ensemble sont indispensables pour témoigner son affection et l'importance d'un être dans notre vie: sorties, promenades, repas en tête à tête, confidences, conversations de qualité, tout cela nous permet d'enrichir nos beaux souvenirs.

«Les mandragores exhalent leur senteur... tous les fruits exquis... mon

bien-aimé, je les ai réservés pour toi.» Les cadeaux que l'on s'offre, que cela soit un bouquet de fleurs éphémères, un repas, un parfum, un habit, un bijou, marquent et symbolisent l'amour. Sans oublier les actes de bonté, de gentillesse, l'aide que l'on peut offrir à l'autre ou accepter de sa part.

«De grandes eaux ne peuvent éteindre l'amour, et des fleuves ne sauraient l'emporter.» Pour améliorer notre relation de couple et retrouver une complicité amoureuse, essayons de nous donner plusieurs signes d'amour au quotidien et de compenser chaque reproche ou critique par un compliment ou un témoignage d'amour.

Dr Juliette Buffat

*Pasteur américain et conseiller conjugal spécialiste du mariage et de la famille.

** *Cantique des Cantiques*.

Si vous avez de la peine à entrer dans une «dynamique d'amour», venez participer, quel que soit votre âge, au prochain «Café Couples», le 19 décembre à Cité Seniors. Ces «cafés» vous aiderons à redynamiser l'amour et le désir!