



## L'antidote de la peur, c'est l'amour !

Crainte, épouvante, effroi, n'avons-nous pas vécu ces moments dans notre jeune âge ou plus récemment. Et qu'elle a été notre réaction ? Trouver du réconfort, chacun sa manière, cependant souvent au travers de bras secourant et montrant tendresse et affection, derrière lesquelles se cache ce qui motive notre vie au quotidien : c'est l'amour, simple... et profond.

Peur du virus, du gendarme, du diable, celui qui nous divise, de Dieu, celui qui nous unit, la peur est inquiétude : je ne peux pas être tranquille. Et pourtant, souvenez-vous, si vous les avez vécus, des moments de soulagement où un proche nous prend dans les bras et nous rassure, accompagnant son geste physique de quelques paroles appelant à notre sagacité ?

Aimer, c'est mettre son cœur à l'ouvrage, un sentiment qui s'inscrit sur le terme et contre les émotions court-terme comme la peur, la colère, la tristesse, la honte, le dégoût tout en nous procurant la joie, celle qui fait vibrer son cœur ! L'homme de cœur au Moyen-Âge était au front, non à sa mandoline. L'amour libère les anxiétés et angoisses : on respire pleinement.

S'il y a peur, il y a recul ; mais s'il y a amour de soi, il y a l'envie de vivre et d'avancer ! Une pandémie nous renvoie à la plus grande peur de l'homme, la mort, bien au-delà d'attaque, de violence ou de guerre. Superbe message des politiques : faire peur pour asservir ! Le parent, lui, soutient l'enfant et lui offre son amour car c'est la vérité qui l'affranchira à terme.

Dans l'éducation, il suffit de prononcer cette belle parole 'je t'aime' pour savoir que l'enfant redouble de courage, de cœur à l'ouvrage, d'amour qui illumine et renforce. Cela dépend des parents et des accompagnants, bien sûr, et cela va le marquer à vie. L'enfant peut aussi trouver ce réconfort dans sa propre vaillance, son amour de soi, seul avec son ange gardien.

Depuis l'origine de l'humanité, l'homme doit vivre sur ses gardes, mammouth ou opposant ! Hitler disait : si vous utilisez la peur, vous pouvez mettre la population à vos ordres... Mais, il n'avait pas compris que cela avait des limites si l'on oubliait de donner à son peuple son fuel naturel, celui de l'amour. Il a semé la haine dans le monde mais aussi chez les siens !

L'amour est lumière, vie, ouverture, intérieur, connexion ; la peur est obscurité, immobilisme, fermeture, extérieur (avec les affronts que l'on vit tous les jours), séparation. Cette dernière sème l'incertitude, le doute, l'angoisse, de quoi nous étouffer ; si Gaïa nous envoie de clairs messages avec son virus, ai-je besoin d'écouter l'écho politique qui veut m'asservir ?

La relation humaine commence par la relation à soi : je m'aime. Je travaille un état d'esprit positif, optimiste, simple, ouvert, progressif ! Ma prise de conscience est moitié de guérison car, si j'accepte cette fondation, je serai solide, face à l'adversité. *Errare humanum est, perseverare diabolicum* ! Alors, ne restons pas dans l'erreur, l'errement, le parcours dévié !

J'accepte de m'aimer, la plus belle carapace contre l'agression, mon ange gardien. La survie dépend de cette capacité à me reconnaître comme solide, indépendant et lumineux. Mais, il faut aussi se rappeler les messages forts de l'histoire qui ose répéter 'n'aie pas peur' depuis l'origine ; la peur amenuise notre système immunitaire et condamne à la mort prématurée !

Martin Luther King disait : l'amour n'est pas la réponse, c'est le devoir ! Mais Camus l'avait précédé : qu'un devoir, celui d'aimer ! Sans oublier, celui qui a semé cette graine de façon tellement claire : aime ton prochain **comme toi-même** ! C'est ce 'comme' qui est la clé de toute sagesse, car si l'on s'aime soi, on peut aimer l'autre et son alentour, Dieu si l'on veut.

Pour conclure, je reprendrai les paroles de Céline Dion qui sont claires comme de l'eau de roche : s'il suffisait qu'on s'aime, s'il suffisait d'aimer, si l'on changeait les choses un peu, rien qu'en aimant donner, s'il suffisait qu'on s'aime, s'il suffisait d'aimer, je ferais de ce monde un rêve, une éternité ! Qu'attendons-nous pour s'adonner à la plus belle activité qui soit ?