

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2011)  
**Heft:** 25  
  
**Rubrik:** Le regard : de l'amour de soi à l'amour de l'autre

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

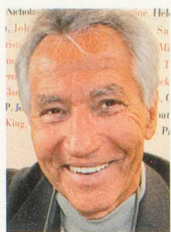
### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





**LE REGARD**  
de Jacques Salomé

## De l'amour de soi à l'amour de l'autre

**I**l n'est pas possible, je le crois, de donner, ni même de proposer une définition complète ou suffisamment satisfaisante pour tous ceux qui s'intéressent à l'amour et ils sont nombreux, de l'AMOUR.

Chacun d'entre nous a une vision, une expectative de ce que devrait être l'amour. Et surtout de l'amour à recevoir, ce qui est déjà le point de départ d'un certain nombre de malentendus et de déceptions.

En effet, la plupart du temps, quand nous parlons d'amour, nous parlons rarement de l'amour à donner, nous évoquons le plus souvent l'amour que nous attendons, celui de l'être que nous souhaitons en réponse au nôtre, de l'être aimé!

Nous pouvons essayer d'évoquer ce qui nous habite, nous tiraille, nous agite ou nous remplit quand nous aimons, quand nous nous sentons porteur d'un sentiment central, d'une affection (mot ambigu, on dit aussi une affection pulmonaire ou rénale!) ou encore d'un mouvement affectueux vers autrui. Mais il devient plus difficile de conscientiser,

paralysie), de créer un sentiment central (\*) autour duquel nous allons réorganiser une partie, sinon toute notre vie.

Je crois, pour ma part, qu'il sera difficile d'aimer si on ne s'aime pas. Si l'on n'a pas pour soi, un amour de bienveillance, de respect, de tolérance ou de compassion envers l'enfant que nous avons été et l'adulte que nous sommes devenus.

Il convient donc de s'interroger: qu'est ce que pourrait être l'amour envers soi-même? Il s'agit parfois d'un sentiment pas toujours central, souvent très éparpillé, propre à chacun d'entre nous, qui serait le résultat de la focalisation, de l'inscription en nous de plusieurs courants et mouvements intimes.

Telle une source qui serait alimentée à la fois par une attention à soi, de la bienveillance, du respect, de la tolérance et de la compassion pour le bébé, l'enfant, l'adolescent et plus tard l'adulte que nous sommes devenus. L'amour de soi n'est pas narcissique ou égocentrique, il est paradoxalement oblatif, car tourné vers l'intérieur, pour nous permettre de rencontrer le meilleur de nous afin de pouvoir l'offrir.

L'amour de soi peut naître à partir de trois ancrages.

Quand on reçoit, dans les relations significatives de notre vie, suffisamment de messages positifs pour alimenter notre *vivance*, activer notre système énergétique, confirmer la confiance et l'estime de soi, susciter le plaisir d'être. Alors les prémices de l'amour de soi émergent en nous.

Quand on sait se respecter en osant restituer ou remettre chez l'autre, les messages toxiques qu'il nous envoie ou dépose sur nous, l'amour de soi, se consolide.

Quand il est possible de respecter la VIE qui nous habite en restant à l'écoute de nos besoins relationnels. A partir de ces démarches, je crois qu'il sera possible d'aimer, c'est à dire d'être capable d'offrir de l'amour à quelqu'un d'autre.

\* Dans le dictionnaire Robert historique de la langue française, le mot *sentiment*, dérive de *sentir*. Avec comme sens possibles: *chemin* (irlandais), *voyager* (haut allemand), *compagnon de voyage* (gotique), *méditer* (allemand). Dans l'ancien français, le mot signifie: une tendance affective stable et durable, l'inclinaison (positive: on lui veut du bien) d'une personne vers une autre.

**Je dirais que l'amour est porteur  
d'une lumière, d'une vibration,  
d'un mouvement, capable de générer  
des émois, de la créativité...**

de quoi est fait le sentiment d'amour, qui s'accompagne d'émotions, de ressentis bienveillants, totalement irrationnels, c'est-à-dire non contrôlables (sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir).

Sentiment qui développe le plus souvent en nous, une énergie positive, (se traduisant par un état vibratoire) qui nous pousse en avant ou nous retient, tout au bord du ravissement ou de l'angoisse de pouvoir aimer et d'être aimé en retour! Énergie qui nous porte vers l'autre, qui nous fait fondre ou qui nous agrandit de l'intérieur, cela est plus difficile à cerner.

Pour ma part, en avançant sur la pointe des pieds, je dirais que l'amour est porteur d'une lumière, d'une vibration, d'un mouvement, capable de générer des émois, de la créativité (ou de la