



FAUT-IL ADMIRER POUR AIMER?

Des étoiles, on en a toutes dans les yeux quand on est amoureux. Mais l'admiration est-elle nécessaire à l'amour durable? Nos pys nous donnent leur avis. Par Véronique Houguet

OUI

Isabelle Tilmant,
psychothérapeute
de couple*



L'admiration est essentielle pour aimer l'autre d'un amour profond. L'aimer tel qu'il est vraiment, dans toute sa complexité, avec ses qualités, forces, fragilités et défauts, et non tel qu'on a pu le fantasmer, car l'admirer fait directement écho à l'estime qu'on lui porte. Le sens premier d'admirer, c'est s'étonner. Toujours être surpris positivement par ce que l'autre peut nous révéler de lui. Le second sens, c'est s'enthousiasmer. Et donc toujours garder de l'intérêt pour l'autre. Deux ingrédients ▶

72%

D'ENTRE VOUS ESTIMENT QUE L'ADMIRATION FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE L'AMOUR.
(marieclaire.fr)

NON

Malvine Zalcborg,
psychologue
et psychanalyste*



Il y a tant d'autres raisons pour susciter le sentiment amoureux: la tendresse, la complicité, la reconnaissance, des centres d'intérêt communs et des valeurs de vie partagées. On peut sincèrement aimer l'autre sans l'admirer si on se sent, soi-même, accepté et reconnu tel qu'on est. Cela se joue dans le noyau familial. Dès lors qu'on n'accorde pas une importance excessive au fait que l'autre possède – ou non – un trait spécifique de personnalité qu'on croit – ou qu'on nous a fait croire – indis- ▶

28%

JUGENT QUE C'EST DE L'AVEUGLEMENT, PAS DE L'AMOUR.
(marieclaire.fr)

OUI

fondamentaux d'un couple vivant. L'admiration maintient un état de grâce, c'est un antidote à l'ennui, elle protège l'amour du quotidien. Mais pour cela, il est capital qu'elle soit réciproque et qu'elle porte plus sur qui est l'autre – courageux, généreux, empathique, bourré d'humour... – que sur ce qu'il fait ou représente socialement – même s'il est important de l'admirer aussi pour cela. L'admiration réciproque permet de développer une image positive à la fois de l'être aimé et de soi, ce qui renforce l'estime de soi des deux, ainsi que les liens du couple et l'amour. On construit ainsi une relation d'égalité équilibrée, sans dominé-admirateur ni dominant-admiré, où l'un placera l'autre sur un piédestal et finirait par s'oublier. Néanmoins, si seul l'un des deux admire l'autre, chacun peut y trouver son compte, dans un certain équilibre même, le temps de la passion, car celui qui admire est comblé par son « objet » d'admiration, et l'admiré se remplit de celle-ci. Mais cela signe une estime de soi fragilisée chez l'un et l'autre, car on est soit dans l'admiration narcissique (on se contemple dans le regard de l'autre), soit dans l'admiration-fascination (on aime nos propres fantasmes projetés sur l'autre). Tandis que l'admiration réciproque permet d'aimer l'autre dans la durée, à force de le connaître, sans s'aveugler ni faire de projections. Elle maintient le plaisir d'être avec lui et de former des projets, on ressent le privilège de l'avoir dans sa vie. Elle préserve aussi le feu du désir, en gardant l'imaginaire vivant et, de fait, l'autre comme sujet de nos fantasmes.

(*) Auteurs de « Rester amoureux. L'art de réinventer son couple » (éd. Robert Laffont).

« Admirer l'autre, c'est tirer son couple vers le haut pour être soi-même à la hauteur, c'est garder une part de magie, de fascination. »

Betamèche2

« Sans admiration, il n'y a pas d'amour. Il faut admirer l'autre pour remplacer petit à petit la passion des débuts. »

Nath7726

« Oui à l'admiration, qui nous donne une force infinie et pousse notre envie de découvrir l'autre de plus en plus loin ! »

Nickou57

NON

pensable pour être digne d'amour, on peut aimer sans qu'il soit impératif d'admirer. Dans certaines familles, par exemple, on émet des critiques acerbes sur la façon d'être des uns et des autres, et pour qu'une personne y soit admise, elle doit satisfaire certains critères. Si un(e) enfant a grandi en entendant critiquer sa mère, parce qu'elle ne présentait pas les « caractéristiques » des femmes de la famille – savoir cuisiner, avoir un doctorat ou être forte et dynamique... –, ou son père, pour son manque de virilité, d'affirmation de soi ou son salaire insuffisant, il y a de fortes chances que, pour aimer, il (elle) recherche et admire la virilité, l'affirmation de soi, l'aisance financière... Aussi, ne pas avoir besoin d'admirer pour aimer est une force, cela offre une grande liberté d'être pour soi-même et pour son partenaire, car cela signifie qu'on s'est libéré des injonctions familiales. Par ailleurs, l'admiration peut s'apparenter à une forme d'aveuglement qu'on « choisit » de pratiquer, car on l'estime valorisant : « J'aime un être supérieur », ce qui présuppose qu'« un être supérieur m'aime ». Mais se focaliser sur ce qui fait notre admiration chez l'autre revient à nous cacher à nous-même d'autres aspects de sa personnalité qui pourraient nous déplaire, voire, à la longue, éveiller notre mépris. Sans oublier qu'une admiration démesurée peut virer à la dévalorisation de soi et qu'elle impose à l'autre d'être à la hauteur et de ne jamais décevoir. Ce qui peut être très lourd et fatiguant à porter.

(*) Auteurs de « Qu'attends-tu que ta fille attend de sa mère ? » et de « Ce que l'amour fait d'elle » (éd. Odile Jacob).

« Je peux admirer un paysage mais pas une personne ! Je suis folle amoureuse de mon homme, mais, pour moi, aimer c'est du fond du cœur et c'est tout. »

Kiki80100

« Aimer, c'est construire et avancer ensemble. Admirer me donne l'impression de regarder l'autre avancer. »

Naufie

« Si on admire, il y a un rapport de domination qui me semble contraire à l'amour. »

Dochedoche

« L'admiration, c'est le point de départ : "Il (elle) est génial(e) !" Si cela tourne à la vénération, cela traduit souvent une mauvaise opinion de soi-même. »

Annea

Réagissez
à cet article
sur les forums
de marieclaire.fr