

GUY CORNEAU

avec Marie Lise Labonté, Danielle Proulx,
Camille Bardery, Victoire Theismann
& Thomas d'Ansembourg

Mieux s'aimer pour aimer mieux



INÉDIT

J'AI
LU
BIEN ÊTRE

Mieux s'aimer
pour aimer mieux

**Du même auteur
aux éditions J'ai lu**

N'y a-t-il pas d'amour heureux ?, n° 7157

La guérison du cœur, n° 7244

Victimes des autres, bourreau de soi-même, n° 7465

Le meilleur de soi, n° 8855

Père manquant, fils manqué, n° 9139

Revivre !, n° 10207

GUY CORNEAU

Mieux s'aimer pour aimer mieux

Pour un amour vrai
et une relation de couple harmonieuse

Avec Marie Lise Labonté, Danielle Proulx,
Camille Bardery, Victoire Theismann
et Thomas D'Ansembourg



© Gallimard ltée – Édito, 2018

© Éditions J'ai lu, 2019, pour la présente édition

À *Cécile* et *Alcide*

PRÉFACE

Si l'on m'avait dit qu'un jour, un éditeur me demanderait d'écrire l'introduction du livre posthume de Guy Comeau, je ne l'aurais pas cru. Après l'avoir aidé à traverser son cancer, après avoir célébré sa guérison, tests à l'appui, non, je ne l'aurais pas cru.

Nous avons été de grands amis pendant de nombreuses années. Nous partageons d'ailleurs le même appartement à Paris avant qu'il décède. C'est ainsi que j'ai été témoin des derniers mois de sa vie, chargés qu'ils étaient de la maladie en phase terminale de sa sœur Joanne, de la grande souffrance que vivait sa mère face à la mort imminente de sa fille et du temps qu'il consacrait à sa seconde sœur, Line. J'ai écouté ses confidences nocturnes par-delà les fuseaux horaires, j'ai parlé avec sa mère et avec sa sœur mourante. Je l'ai entendu rire et jouer au téléphone avec son fils de cœur Nicolas. J'ai reçu ses angoisses matinales à l'égard du destin qui se dessinait devant lui. J'ai partagé ses grands moments de joie au théâtre avec la pièce *L'Amour dans tous ses états* et j'ai observé la notoriété grandissante qu'il connaissait grâce à son nouveau thème de conférence, Mieux s'aimer pour aimer mieux.

Le dimanche soir, lorsque je revenais d'un atelier ou d'une conférence, Guy m'attendait souvent avec mon cocktail préféré,

une margarita qu'il m'avait concoctée. Main dans la main, nous regardions notre série américaine préférée, *Les Experts : Miami*, tel le vieux couple d'amis que nous étions.

Le 21 décembre 2016, cette vie de « cocooning » s'est interrompue : je venais d'atterrir en République dominicaine lorsqu'il m'a informée du décès de sa sœur Joanne. Il faisait nuit pour lui, et c'est à son retour du théâtre qu'il avait appris la triste nouvelle. Tandis que je déballais mes valises en cette fin d'après-midi, il lui fallait boucler les siennes pour Montréal et le Mexique. J'ai entendu sa douleur, et c'est à ce moment-là que j'ai compris que quelque chose s'était cassé en lui. Une fois Guy arrivé à Montréal, étant donné que nous étions dans le même fuseau horaire, nous avons communiqué jour et nuit. Je lui offrais l'écoute nécessaire pour calmer son angoisse. Il avait de la difficulté à respirer, et je tentais de mon mieux de l'aider à s'apaiser.

C'est ainsi que j'ai reçu ses dernières confidences, jusqu'au moment où il est entré dans le coma. Durant ces deux semaines, j'ai mesuré son épuisement physique et psychique, écouté sa peur de voir sa mère les quitter à la suite de la perte de sa fille, perçu les tiraillements qu'il ressentait entre sa vie de conférencier, sa vie d'auteur et sa vie d'homme de théâtre.

Le 1^{er} janvier 2017, j'ai reçu un message vocal de Guy me confiant qu'il était confronté à un grand déchirement entre les sphères personnelle, professionnelle et artistique de sa vie et qu'il n'avait plus la force de se battre. Je savais que ces paroles étaient celles d'un homme en deuil, qu'elles traduisaient la souffrance de perdre un être cher en plus d'un essoufflement chronique. Dans mon message de réponse, je lui ai crié qu'il se devait de tenir le coup, qu'il n'avait pas

le droit de baisser les bras. J'étais révoltée et je me sentais impuissante face à ce qu'il ressentait.

J'ai longuement attendu son appel, ce soir-là. Puis, dans la nuit, je lui ai écrit pour lui demander pardon d'avoir réagi de cette façon et lui répéter que je l'aimais. Plus tard, j'ai enfin reçu sa réponse : il me remerciait de lui avoir parlé ainsi et m'affirmait qu'il l'avait pris comme une preuve d'amour. Puis, plus rien. Guy était entré dans le coma pour ne plus en ressortir.

Encore une fois, la vie me demandait de laisser partir un être cher, mon grand ami.

Encore une fois, la mort était plus grande que moi.

L'amour vrai est vaste, infini ; il est.

*
* *

Plus de vingt ans après la publication de *L'Amour en guerre*, premier ouvrage de Guy sur l'amour, ses amis éditeurs et sa famille ont décidé de regrouper les textes des conférences qu'il donnait sur ce thème ainsi que la pièce de théâtre qu'il a coécrite avec Danielle Proulx et Camille Bardery pour en faire ce livre, son dernier.

« L'amour dans tous ses états », Guy l'a bien connu dans ses relations amoureuses, et dans tous ses états, l'amour était une initiation pour lui, ainsi que pour les femmes qu'il aimait et qui l'aimaient. Il exerçait sur elles un charisme magnétique. Juste à contempler la file d'attente pour la dédicace après ses conférences, il était aisé de comprendre l'attraction que

les femmes avaient pour Guy, et inversement ; une attraction nourrie par tout ce qu'il était dans sa beauté, sa générosité, son humour et son amour.

Son parcours d'éternel amoureux de la gent féminine s'inscrivait certainement dans une recherche de guérison de son féminin intérieur, que Jung nomme l'*anima*. Durant un certain temps, Guy a réellement cherché une partenaire qui puisse être à ses côtés tout au long de son existence... Mais comme la vie aux côtés d'un homme charismatique n'est pas toujours facile, des crises de jalousie et un sentiment de trahison finissaient par donner lieu à « l'amour dans tous ses états ». Le fait de vivre dans l'ombre de Guy était très exigeant pour la majorité de ces femmes : cela impliquait de mettre de côté, s'il y avait lieu, sa propre carrière pour devenir « la compagne de Guy Comeau ». J'en ai connu qui ont donné beaucoup d'elles-mêmes pour l'épauler dans sa vie publique et le déploiement de son œuvre.

Guy savait partager l'amour avec sa famille, son fils de cœur, ses amoureuses, ses amis – femmes et hommes –, ses collaborateurs et son public, ainsi qu'au sein du regroupement d'hommes qu'il a créé. Il partageait constamment l'amour, et en recevait en retour. Deux mois avant sa mort, il me confiait à quel point il était reconnaissant de la qualité de présence de son public européen et québécois. Il me disait recevoir tellement d'amour ! Je me souviens de ma réponse : « Tu donnes de l'amour depuis tant d'années... à ton tour d'en recevoir. »

Un jour, Guy m'avait dit : « J'ai compris l'amour, le réel amour, grâce à Nicolas. Aimer, c'est prendre soin... » Eh oui ! Aimer, c'est prendre soin... de nous, de l'autre, des autres, du monde, de l'univers. Du plus loin que je me souviens, l'amour était

son chemin initiatique, sa quête d'absolu et l'expérience dont il avait besoin pour exister. Ce qui donnait un sens à sa vie.

*
* *

Dans *L'Amour en guerre*, Guy nous parle des blessures d'amour et de la façon dont différents facteurs, tels la construction de notre personnalité, nos conditionnements et notre relation avec le parent du sexe opposé, contribuent à les entretenir. Il nous amène à voir notre vide, notre manque d'amour à travers une grille d'interprétation jungienne et nous aide à comprendre les personnages de notre monde intérieur – l'ombre, la *persona*, l'*animus* et l'*anima* – qui peuvent interférer dans notre façon de nous aimer nous-mêmes et d'aimer l'autre.

Comme il l'a écrit dans la pièce de théâtre *L'Amour dans tous ses états* : « C'est paradoxal en fait, nous tentons de tout figer par besoin de sécurité alors que la principale invitation de l'amour est de nous remettre en mouvement, de nous remettre en vie. » L'œuvre de Guy est une expression de l'amour et, dans cet ouvrage posthume, il nous enseigne à aller encore plus loin que dans *L'Amour en guerre* : il nous parle ici de l'amour vrai. Ce livre est un hymne à la vie et à l'amour.

Cela me fait penser à une dame que j'ai rencontrée à Québec lors d'une conférence. Pendant la période de questions, cette dernière m'avait interpellée, furieuse : « Vous nous parlez d'amour depuis plus d'une heure, et je suis en colère parce que moi, je n'ai jamais connu l'amour... Alors comment est-ce que je peux m'aimer ? »

Bonne question : « Si je n'ai jamais connu l'amour, comment puis-je m'aimer ? »

Je l'avais relancée avec douceur : « Madame, avez-vous déjà donné de la tendresse ? De la douceur ? De la patience ? De la bienveillance ? Du respect, de l'écoute, de l'attention à l'autre ? » Elle avait répondu positivement à toutes mes questions par un hochement de tête. Puis, elle s'était mise à pleurer : elle avait compris. Elle était capable d'offrir de l'amour même si elle n'en avait, selon sa perception, jamais reçu.

« Vous savez ce qu'est aimer ; vous en faites l'expérience sans en être consciente. Vous êtes capable d'amour. Les difficultés rencontrées dans votre enfance et le fait de vous identifier à votre souffrance de mal-aimée vous ont empêchée de reconnaître la force d'amour qui existe en vous. »

Elle m'avait remerciée.

L'amour est là et n'attend que d'être cueilli. Il est au plus profond de nous, mais encore faut-il nous ouvrir à l'idée d'aller à sa rencontre, de l'explorer. Ce n'est pas parce que nous n'avons pas reçu d'amour que nous ne pouvons aimer. Combien de gens se réfugient dans cette blessure ? « Je n'ai pas été aimé, donc je ne peux pas aimer. »

Mais de quel amour parlons-nous ici ? Dans la pièce de théâtre, Guy nous décrit les différents types de partenaires que l'on peut rencontrer dans le contexte d'une relation d'amour : les sécurisants, les dépendants/fusionnels, les fuyants et les chaotiques. Chacune de ces catégories prend pour origine des difficultés vécues au cours de l'enfance et ayant interféré dans la construction de la personnalité amoureuse.

Nous sommes tellement conditionnés à aimer en attendant de l'amour en retour, à aimer pour être aimés, ou encore à tenter d'aimer même si, au plus profond de nous-mêmes, nous souffrons d'un manque d'amour ou d'une incapacité à aimer. La croyance voulant que nous soyons incapables d'aimer vient de loin, entre autres de notre inaptitude à satisfaire nos parents ou à éviter de les décevoir. Enfants, nous nous jugeons rapidement sur l'expansion de notre amour, qui ne prend pas nécessairement racine chez le parent ou au sein de la fratrie.

Afin de nous assurer d'être aimés, nous commençons la danse de la suradaptation, avec comme résultat de nous séparer de nous-mêmes, de notre force d'amour, de notre « essentiel ».

Nous apprenons à aimer sous conditions et de façon conditionnée. « Je t'aime si... » ; voilà une phrase que la majorité d'entre nous a entendue. Je t'aime si tu es semblable à moi, je t'aime si tu te tiens tranquille, je t'aime si tu fais comme je veux. Ou encore : « Je ne t'aime pas. » Malheureusement, ce que nous avons reçu, nous le reproduisons auprès de nos partenaires, de nos amis, de nos enfants. Ces répétitions sont inconscientes : nous les subissons sans savoir que cela vient d'une part de nous-mêmes qui, un jour, s'est sentie mal aimée. Nous n'osons pas remettre en question notre façon d'aimer. Ce n'est pas étonnant. Il est beaucoup plus facile de critiquer la façon dont l'autre nous prive de l'amour qui nous est nécessaire. En amour, nous avons peur de nous découvrir...

Puis, à la suite de blessures amoureuses répétées, que ce soit dans un couple de longue date, avec différents partenaires ou avec nos enfants, nous nous hasardons à nous questionner au sujet de l'amour. Nous risquons-nous toutefois à remettre en question notre propre façon d'aimer ?

« C'est la faute de ma femme si je suis atteint d'un cancer », me disait l'un de mes clients. Il rejetait sur celle-ci la responsabilité de son état. Dans d'autres cas, les coupables seront les enfants. Évidemment, devant un diagnostic grave ou une épreuve amoureuse, le premier réflexe humain est de porter des accusations sur la vie, la société, le médecin ou les autres. Il nous est trop difficile de prendre le temps de nous questionner sur notre vie, nos attitudes, nos comportements, nos compulsions ou encore nos croyances. À qui la faute ?

Si nous projetons notre souffrance sur autrui, est-ce parce qu'il serait trop éprouvant de l'assumer ? Bien évidemment, l'inverse n'est pas plus sain. « Si j'ai un cancer, c'est ma faute. » « Si je suis abandonnée en amour, c'est ma faute. » Il y a toujours ce mouvement de balancier d'un extrême à l'autre qui nous éloigne de nous-mêmes. « Si ce n'est pas leur faute, c'est la mienne ; et si ce n'est pas ma faute, c'est alors la leur. Qui puis-je accuser pour mon malheur ? »

J'ai été élevée en pensant que les hommes allaient m'abandonner, croyance qui m'a été transmise à travers les paroles de ma mère. Elle me répétait qu'il fallait que je sois forte, car les hommes allaient m'abandonner. À dix-sept ans, j'ai résolu de vivre en me passant de leur présence afin d'être autonome, de ne jamais dépendre de ceux qui me causeraient tant de souffrances.

Ma mère nourrissait, quant à elle, cette croyance depuis sa propre enfance. Son père, qu'elle adorait, est décédé lorsqu'elle avait dix-sept ans, et la cassure affective causée par ce malheureux événement a bien évidemment contribué à alimenter cette pensée. De l'aisance financière dans laquelle ils vivaient, ils sont passés à la pauvreté. C'est ainsi que ma mère

a développé une insécurité financière et affective qui allait la marquer durant tout le reste de sa vie.

Voilà comment se transmettent les blessures affectives d'amour dans le système familial, de mère en fille ou de père en fils, de génération en génération. Le pire, c'est que nous perpétuons cette chaîne de transmission de façon inconsciente.

Si nous nous croyons incapables d'aimer, que nous croyons que notre amour blesse ou encore qu'il n'est pas suffisant pour éviter la souffrance de papa ou de maman, quelle vie nous attend ?

Nous grandissons en cherchant le regard de l'amour sur nous, nous nous épuisons à le trouver, nous nous accrochons lorsque nous pensons l'avoir déniché, nous pleurons lorsque nous avons l'impression de le perdre, nous nous fermons pour ne plus être blessés et nous fuyons pour ne plus souffrir.

Très beau programme de vie qu'est le non-amour de soi-même, programme qui finit par nous blesser corps, cœur et âme, et par blesser les autres autour de nous...

Qu'est-ce qui fait que deux êtres se disent « Je t'aime », s'ils arrivent à prononcer ces mots, et se déchirent ? Si la guerre envahit le territoire de l'amour, c'est parce que dans notre relation avec l'autre, nous sommes confrontés à des répétitions. Nous reproduisons ce que nous n'avons pas guéri.

Dans la pièce de théâtre qui suit, le personnage du Psy cite Freud et Jung : « Freud (...) disait que nous sommes tous prisonniers, prisonnières d'une névrose de répétition. Jung, un peu plus optimiste, ajoutait que ces répétitions nous permettaient de prendre conscience de nos problèmes et de les dépasser. » Le processus d'individuation se réalise là, dans cet espace où,

en toute simplicité, nous osons nous rencontrer, faire face aux répétitions et aux difficultés qui surgissent plutôt que de les fuir ou d'accuser les autres d'en être responsables.

Beaucoup ont soif d'amour et sont à la recherche de l'autre, de celui ou de celle qu'ils veulent aimer. Mais lorsqu'il ou elle se présente au rendez-vous, beaucoup ont peur. De quoi avons-nous si peur ? De changer, de nous transformer, de nous rencontrer nous-mêmes et de rencontrer l'autre. Devant ces craintes, nous nous accrochons à ce qui semble être une sécurité, soit notre blessure d'amour, notre prison dorée, notre histoire ancienne. Nous avons peur d'ébranler notre personnalité amoureuse, alors nous fuyons ou nous nous agrippons aux vestiges de notre passé.

Savons-nous que l'amour initie et nous ramène à nos frictions intérieures et à nos contradictions ? « Tu es l'amour de ma vie, et je te fuis parce que tu es trop dangereux... » Est-ce cela, aimer ?

La plupart d'entre nous ont été façonnés d'amour conditionnel et conditionné. Il est donc tout à fait naturel que nous répétions ce schéma ; nous vivons en ayant l'illusion qu'aimer permet d'échapper à cette rencontre avec nous-mêmes, en nous confinant dans une sécurité affective qui, à la longue, étouffe notre vie et notre créativité. C'est ainsi que les couples se perdent dans leur cocon et dans la mort de leur sexualité.

L'amour secoue nos certitudes, nos croyances, et réveille notre blessure fondamentale. « J'ai peur d'aimer, car je vais être abandonné, rejeté, non reconnu, trahi, maltraité, etc. » Nous cherchons donc un objet d'amour chez l'autre ou chez les autres pour nourrir nos illusions : « Si l'autre m'aime, c'est que je mérite

d'être aimé » ; « Si l'autre m'aime, c'est que je ne suis pas si laid » ; « Si l'autre m'aime, c'est que j'en vau la peine. » Nous projetons sur l'autre la façon dont nous aimerions être aimés, et tout se passe bien jusqu'au moment où nous nous apercevons qu'il ne peut combler ce désir. C'est à nous de nous donner cet amour. Nous devons cesser d'attendre qu'une source extérieure satisfasse notre besoin narcissique ou notre besoin de sécurité et remplisse le vide ou la séparation d'avec nous-mêmes.

Dans ce livre, Guy nous explique comment, en cherchant sans fin l'amour de la mère ou du père, l'enfant se sépare de lui-même. Cette volonté d'être aimé à tout prix, nous la reproduisons dans notre vie d'adolescent, de jeune adulte, puis d'adulte. Et pendant tout ce temps, qui nous apprend à nous aimer ?

C'est en plongeant dans l'amour que je puise la force de guérir mes plaies. Si je reconnais mes imperfections et mes dimensions plus sombres, je nourris le tissu de mon âme. Je m'aime, j'aime, et l'amour ne va pas me quitter.

Car l'autre est un outil fort intéressant dans cette rencontre avec soi-même, un merveilleux guide pour nous accompagner le long de ce chemin inconnu qu'est l'amour. Il peut soit nourrir la joie, l'inspiration ou un état fusionnel sain, soit entretenir une guerre perpétuelle. La visite intérieure que propose Guy au tout début du présent ouvrage est en ce sens nécessaire. Prenons le temps de nous retrouver et d'entretenir une relation d'intimité avec nous-mêmes plutôt que de nous laisser submerger par l'autre et entraîner dans des conflits sans fin.

C'est lorsque tombe le masque du prince charmant ou de la princesse charmante que l'autre nous dévoile à nous-mêmes et que se révèle tout ce que nous avons voulu éviter en nous.

C'est à ce moment que débute la vraie rencontre avec soi. Ainsi, Guy affirme dans *L'Amour en guerre* : « En amour, nous avons besoin de rencontrer le pire de nous-mêmes pour aller vers le meilleur un jour.

Ce qui est le plus drôle, c'est que nous commençons toujours par ce que nous croyons être le meilleur pour rapidement nous rendre compte que l'autre vient chercher en nous le pire. L'autre nous aide à nous révéler à nous-mêmes. Nos ombres se pointent et nous sommes alors au plus grand des rendez-vous avec nous-mêmes. »

En conférence, je suggère souvent de laisser l'autre tranquille pour contempler ce qu'est l'amour. Fermez les yeux et réfléchissez à cette question : qu'est-ce que l'amour pour vous ?

Deuxième question : comment aimeriez-vous être aimé ? Osez y répondre et vous pourrez cerner et nommer votre besoin d'amour et vos besoins affectifs. Si vous demandez à vos enfants, à votre partenaire, à vos amis de combler ces besoins, vous risquez d'être blessés. Pouvez-vous satisfaire vos besoins affectifs sans passer par l'autre ?

Il y a tellement de jeux amoureux malsains où nous dépensons une énergie folle à vouloir que l'autre réponde à nos besoins... Frustrations, colère et tristesse sont les litanies du mal-aimé... Dans la pièce de Guy, les personnages de Céline et d'André illustrent très bien cette situation où l'on se perd dans l'amour en guerre.

Troisième question essentielle : pouvez-vous aimer comme vous aimeriez être aimé ? C'est souvent là que ça bloque. Je le constate souvent chez les personnes que j'accompagne

en atelier. L'amour infantile dit : « Donne-moi, donne-moi, donne-moi... » Mais pouvons-nous donner en retour ?

Un jour, j'ai pris conscience que mon besoin en amour était d'être libre. C'est magnifique, mais est-ce que je pouvais donner à l'autre cette liberté ? La réponse était non.

Un autre de mes besoins était la sécurité. Pouvais-je offrir à l'être aimé cette même sécurité ? Non, au contraire ! Du fait de ma blessure d'abandon, j'excitais à insécuriser l'autre.

Qu'est-ce qui nous empêche d'aimer en retour comme nous aimerions être aimés ? Le ressentiment, ce grand fléau ! Ce n'est pas que nous en voulions nécessairement à l'autre, mais nous croyons qu'il est le responsable de nos blessures, que tout cela est de sa faute. Nous en voulons inconsciemment à nos parents de ne pas nous avoir aimés de la façon dont nous aurions souhaité être aimés. Le ressentiment nous empêche de nous aimer. Non seulement nous en voulons à ceux qui nous ont mal aimés, mais nous voulons aussi les punir. En réponse à la douleur ressentie, nous cherchons en quelque sorte à nous venger.

Ces phrases de Guy, tirées de *L'Amour en guerre*, évoquent le défi que représente l'intimité et les frictions qu'elle entraîne : « Je pensais que l'amour me faciliterait la vie. Il me l'a compliquée infiniment... J'ai passé plusieurs années à vouloir aimer à tout prix, mais j'en ai passé autant à me fermer le cœur. J'ai juré d'être fidèle par amour, mais j'ai aussi juré d'être infidèle par dépit et par crainte de souffrir. » Nous faisons tout pour ne pas souffrir, pour ne pas revivre notre blessure d'amour.

Dans une scène de sa pièce de théâtre où il s'adresse au public, décrivant les difficultés vécues par le couple de Céline

et d'André, le Psy affirme : « En fait, c'est plus compliqué que ça. Ils sont attachés à leur blessure, elle les structure, elle leur donne une histoire, une identité. Ils s'accrochent à elle. »

Répondre aux questions qui précèdent est essentiel pour commencer à assumer pleinement la responsabilité de notre façon d'aimer et de nous aimer.

*
* *

Je ne le répéterai jamais assez : il est bon d'aimer ; l'amour guérit, et seule l'expérience de l'amour fait grandir. Qu'arriverait-il si nous reconnaissons notre beauté, notre grandeur, nos limites comme nos forces ? Qu'arriverait-il si nous nous aimions ? Eh bien, l'amour se vivrait différemment. Nous quitterions les territoires de l'amour en guerre pour nous diriger vers un amour authentique, dans la reconnaissance de l'être que nous sommes et de celui qu'est l'autre, sans vouloir atténuer sa beauté ni la nôtre.

Osons explorer l'amour.

Mieux s'aimer, c'est reconnaître que l'on est maître de sa vie, que l'on en a la charge et la responsabilité, dans le respect de soi et des autres.

Mieux s'aimer, c'est revenir à soi, prendre le temps de se retrouver, non pas dans le jugement, mais dans l'écoute.

Mieux s'aimer est essentiel, c'est le pilier d'un amour vrai. Cela implique d'apprendre à se connaître. C'est un chemin d'individuation où rien n'est tracé, où l'on est invité à reconnaître

ses forces, ses faiblesses ainsi que les blessures qui ont pendant tant d'années conditionné qui l'on est.

Mieux s'aimer, c'est mettre un terme aux souffrances amoureuses passées.

Mieux s'aimer, c'est se libérer des fausses personnalités qui ont bel et bien encombré notre capacité d'aimer sans retenue, sans calcul, sans jugement.

S'aimer soi-même et aimer l'autre tiennent de la même vibration. Je m'aime et, par le fait même, j'aime. Je m'accepte avec amour et, par le fait même, j'accepte l'autre. Mes ombres sont des parcelles de lumière et les ombres de l'autre sont identiques.

Si je m'aime, je suis à l'écoute de moi-même, alors écouter l'autre est tout aussi important. Si je me donne de l'amour, je cesse d'en attendre de l'autre...

Mes différences ne sont pas une menace pour l'autre et, inversement, je ne suis pas menacé par ses différences. Au contraire, je les perçois comme une source de créativité.

Je vous parle d'amour vrai.

Mieux s'aimer ouvre la voie à cette expérience créatrice d'aimer mieux.

Chères lectrices et chers lecteurs, je souhaite que les propos de Guy vous fassent vivre un formidable voyage intérieur.

Marie Lise LABONTÉ