**LA VERTU DE L’HUMANITE**

Elle recèle l’intelligence sociale, la bonté, l’amour

Face au stress, il a longtemps été soutenu qu’il n’y avait que deux réponses possibles : la fuite ou le combat.

Une troisième voie « tend and befriend », c’est-à-dire s’occuper d’autrui et se prendre d’amitié pour autrui. Une tendance à créer du lien et privilégier les contacts afin d’assurer la protection de soi et des siens.

Celle-ci suppose de pouvoir établir des relations interpersonnelles et recourir à trois forces de caractère qui font l’objet d’une attention nouvelle en psychologie.

* **L’intelligence sociale**

**Intelligence personnelle**: celle de notre relation à nous-mêmes, décrit notre capacité à nous comprendre et à évaluer nos performances, nos émotions et nos motivations. Elle permet de raisonner à propos de nos comportements et de leurs conséquences

**Intelligence sociale**: celle de nos relations avec les autres. Elle suppose que nous soyons conscients de nos émotions et de nos motivations ainsi que celles des autres, que nous utilisions cette information pour obtenir la coopération d’autrui, que nous identifions les rapports de force dans les relations entre les individus et entre les groupes d’individus, que nous sachions comment nous adapter à diverses situations, que nous agissions avec discernement et sagesse pour entretenir des rapports épanouissants avec les autres.

* **La bonté**

Elle peut regrouper l’ensemble des attitudes empathiques, sympathiques, compassionnelles, prévenantes, attentionnées, généreuses et altruiste.

Pour s’exprimer, elle doit reposer sur la conviction profonde d’une humanité commune entre toi et l’autre, incitant à attribuer de la valeur à autrui sans autre raison que celle, intrinsèque de son existence.

Ainsi, la bonté contraste avec l’égocentrisme «  qui fait que l’on n’a d’affinité avec les autres que s’ils contribuent à nos plans et sont considérés comme utiles ».

Elle ne repose pas sur l’idée que l’autre est PLUS important que nous-mêmes, mais que les autres sont au moins AUSSI importants que nous.

* **L’amour**

Mais qu’entend-on par « AIMER » ?

L’amour est à la fois une émotion, un sentiment et un comportement, extrêmement riche et complexe.

Attachement, affection, abnégation. Passion, joie, souffrance. Proximité, absence, manque.

Il existe des amours paisibles ou chaotiques, avides ou désintéressées, libératrices ou destructrices.

*Les anciens Grecs aimaient les échelles pour essayer de symboliser les différents niveaux d’être et de conscience, en sachant que la santé c’est de monter et de descendre et de tenir ensemble les deux bouts de l’échelle, le haut et le bas, le plus charnel et le plus spirituel…*

*Catherine Bensaid et Jean-Yves Leloup (aux Editions Albin Michel) nous proposent dans « Qui aime quand je t’aime* *», une échelle de l’amour...que je ne résiste pas à l’envie de vous faire partager juste dessous…*

Quelle que soit la nuance, le mot « amour » contient toujours l’idée d’un lien et le verne « aimer » traduit invariablement la volonté d’un rapprochement, voire la convoitise d’un attachement.

Thierry Janssen nous apprend qu’il existe trois grandes formes d’amour, trois prototypes de relation effective. L’amour filial, l’amour parental et l’amour romantique.

« Les relations humaines peuvent se baser sur plus d’un type d’amour » au fil du temps…

Le psychologue américain Robert Sternberg qualifie l’harmonie relationnelle « d’Amour achevé », un amour où les trois composantes essentielles que sont l’intimité, la passion et l’engagement sont présentes en intensité suffisante et en proportion équivalente.