



Livret

l'amour

ou rien

Essai pluridisciplinaire

Danse | Musique | Théâtre | Prise de parole

Distillation des chapitres de *all about love* de bell hooks

DISTILLATION : 1. Action d'extraire d'un mélange les produits les plus volatils, en les transformant en vapeurs, puis en les condensant par refroidissement. 2. Littéraire. Sécréter ou élaborer une substance. Plantes qui distillent du poison.

Toutes les citations en anglais
sont tirées de *all about love* :
NEW VISIONS, de bell hooks,
aux Éditions HarperCollins

TRIDENT

Préface

"It was love's absence that let me know how much love mattered (...) To this day, I cannot remember when that feeling of being loved left me. I just know that one day I was no longer precious."

(page ix)

La préface du livre agit comme une mise en garde. bell hooks y rappelle que l'amour, si souvent invoqué, a été réduit à une babiole — un mot creux, vidé de sa substance. Nous le portons, comme on porte une breloque, polie par l'usage, sans en reconnaître la valeur véritable.

Or, ce livre refuse la pacotille. Il cherche à restituer à l'amour sa densité, sa gravité, sa puissance de transformation. Car tout autour de nous, il y a la perte, le manque, l'absence d'amour. Ce que bell hooks appelle *lovelessness*.

Elle écrit avec son engagement intellectuel et politique : l'amour traverse toutes les sphères de la vie, de l'amitié à la famille, de la société aux rapports à soi. Écrire sur l'amour est un acte urgent et insurrectionnel, car il révèle les fractures de notre monde.

La préface propose d'entrer dans une quête où l'amour devient ce qu'il est en essence — précieux, vital, nécessaire. Une matière première pour refonder nos vies.

Citation tirée du tableau PRÉFACE :

*Un jour, nous n'avons plus été précieuses.
De bijoux à babioles...*

Introduction

"There are not many public discussions of love in our culture right now. At best, popular culture is the one domain in which our longing for love is talked about."

(page xvii)

bell hooks ouvre le livre en soulignant un paradoxe : nous parlons sans cesse d'amour, mais nous ne savons plus vraiment ce qu'il est. La société l'a vidé de sa substance, le réduisant à la passion, la dépendance ou la possession. Aimer n'est pas instinctif : c'est un apprentissage, une discipline, une éthique.

Elle insiste sur la responsabilité, le courage et l'engagement quotidien pour nourrir la croissance de l'autre autant que la sienne. **Les obstacles culturels et les structures de domination — patriarcat, racisme, classe sociale, éducation affective insuffisante — imitent et limitent l'amour et façonnent notre capacité (ou incapacité) à aimer.**

L'introduction est un appel à reprendre l'amour au sérieux, à le vivre consciemment, comme force révolutionnaire dans nos vies et nos sociétés.

Citation tirée du tableau INTRODUCTION :
Nous pourrions longuement théoriser, mais non. Nous enfilons nos plus beaux habits et notre courage.

Chapitre 1 — CLARTÉ

"Love is an act of will — namely, both an intention and an action. Will also implies choice. We do not have to love. We choose to love."

(page 4)

bell hooks ouvre le livre comme on ouvre une plaie : elle nous force à regarder en face notre confusion. L'amour n'est pas un sentiment passager, ni une ivresse, ni un refuge commode. L'amour est un choix, une discipline, un acte de courage répété. C'est une éthique, une praxis, une flamme entretenue.

Le livre offre un constat brutal : nous vivons dans une société qui prononce sans cesse le mot *amour* sans jamais prendre la réelle mesure de la chose. Ici, nous approchons le mot à pas feutrés.

Alors hooks nous tend une définition comme une arme de clarté : aimer, c'est la volonté d'élargir son être pour nourrir la croissance spirituelle, la sienne et celle d'autrui. Dire *je t'aime* ne suffit pas — il faut que chaque geste, chaque mot, chaque silence, brûlent de cette cohérence. Le mot amour est un verbe d'action.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 1 :
At the end of the day, la chose n'est qu'action. The body's gotta do it.

Chapitre 2 — JUSTICE

“One of the most important social myths we must debunk if we were to become a more loving culture is the one that teaches parents that abuse and neglect can coexist with love.”
(page 22)

Parler d'amour, c'est revenir sur les traces de notre enfance. bell hooks rappelle que pour beaucoup, l'amour a été trahi dès la genèse de nos vies, dans notre première maison, au cœur même de la famille, là où il aurait dû fleurir. Trop d'entre nous grandissent dans des foyers où l'amour est confondu avec la discipline, ou pire, avec la violence. On nous dit : « c'est

pour ton bien », quand ce qui se transmet est domination, contrôle et peur.

Ainsi naît une contradiction : nous apprenons à associer l'amour au mensonge et à la blessure. Mais un amour qui tolère la maltraitance n'est pas amour. Il n'y a pas d'amour sans justice.

bell hooks appelle à une révision radicale : aimer un enfant, ce n'est pas l'écraser de règles ou l'étouffer de protection. C'est l'honorer comme sujet à part entière, avec droits, désirs, dignité. C'est le traiter comme un être précieux, et non comme une extension de soi.

Là, réside la leçon : l'amour véritable ne pactise jamais avec l'injustice. Il ne masque pas la violence sous des mots tendres. Il exige vérité et responsabilité, surtout envers les plus vulnérables.

Aimer c'est donner la certitude qu'on peut grandir sans craindre d'être brisé.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 2 :
Si on sort de la première maison meurtrie, mystifiées, terrorisées dans l'intimité, il faut tout recartographier.

Chapitre 3 — HONNÊTETÉ

“Creating a false self to mask fears and insecurities has become so common that many of us forget who we are and what we feel underneath the pretense.”

(page 48)

L'honnêteté est la respiration même de l'amour. Sans vérité, l'amour se corrompt, se maquille, se réduit à un théâtre de faux-semblants. Mentir, dissimuler, manipuler : autant de gestes qui sapent la confiance et empêchent l'amour de s'enraciner.

Dans plusieurs de nos cultures, on nous a appris très tôt à travestir nos émotions. Les familles, les couples, les communautés se construisent souvent sur des pactes tacites de silence. On protège l'image, on évite le conflit, on maquille la blessure. Mais l'amour ne se nourrit pas d'apparences. Il se nourrit de la vérité, aussi dure soit-elle.

Dire la vérité, c'est prendre le risque de la perte, de la rupture, de la vulnérabilité. Mais c'est aussi le seul chemin vers la liberté partagée. L'honnêteté réclame un courage quotidien : renoncer au contrôle, affronter ses propres contradictions, s'exposer sans masque.

hooks insiste : l'amour ne peut s'épanouir qu'en terrain vrai. La vérité, même douloureuse, est un acte d'amour, car elle honore l'autre et soi-même. Ainsi, l'honnêteté n'est pas un luxe moral. Elle est la condition même de l'amour.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 3 :
*Mais le masque immémorial des femmes,
mais la mascarade ancestrale des mâles
et toutes les parades humaines nous
empêchent de connaître la douceur
de la chose.*

Chapitre 4 — ENGAGEMENT

"It is the action we take on behalf of our own' or another's spiritual growth that provides us with a beginning blueprint for working on the issue of self-love."

(page 54)

L'engagement en amour commence dans l'intimité de soi. Ce n'est pas seulement un acte envers l'autre, mais une plongée intérieure, une confrontation avec ses peurs, ses blessures et ses limites. S'engager, c'est s'immerger dans sa propre vie avec lucidité, reconnaître ses manques et ses contradictions, et se tenir responsable de ses choix et de sa capacité à nourrir l'autre.

L'engagement est un exercice de courage quotidien. Il demande patience et constance, volonté de persévérer même lorsque le chemin est difficile ou douloureux. Il se manifeste par une attention vigilante à soi et à l'autre, par la discipline de rester présent, par la conscience que chaque geste, chaque mot, chaque silence est une opportunité d'aimer vraiment.

hooks rappelle que cet engagement intérieur est la condition d'un amour authentique. **Sans plongée en soi, l'amour se réduit à des mots ou à des gestes superficiels. S'engager, c'est accepter la profondeur, affronter la vulnérabilité et créer un espace où l'amour peut exister et croître, précieux, sincère, vivant.**

Citation tirée du tableau CHAPITRE 4 :
On va dire que ce soir, c'est en soi qu'il faut aller.

Chapitre 5 — SPIRITUALITÉ

“Everyone has to choose the spiritual practice that best enhances their life.”

(page 82)

La spiritualité en amour n'est pas abstraction, ni détachement, ni renoncement au corps. Elle est incarnée, sensuelle, charnelle : une conscience de soi qui se manifeste dans la présence au monde et à l'autre. Aimer, c'est habiter pleinement son corps et son esprit, sentir, toucher, respirer et écouter avec une attention qui transcende le simple désir.

La spiritualité en amour est une danse avec sa propre vulnérabilité et ses élans les plus profonds. Elle transforme la manière dont nous percevons le quotidien : un geste tendre, un regard, un souffle partagé deviennent des lieux de sacralité. Elle nous rappelle que le corps et l'âme ne sont pas séparés, mais que l'amour véritable passe par la communion des deux.

Chaque étreinte devient un espace de sacralité : la peau, le souffle et le désir deviennent autant de portes vers la conscience et la transformation

intérieure. hooks insiste sur le fait que cette spiritualité exige honnêteté et engagement. Elle ne se joue pas dans le rêve ou la théorie, mais dans l'expérience vécue, dans l'attention portée, dans la discipline de sentir et de répondre avec conscience. Aimer spirituellement, c'est faire de chaque rencontre un acte de vérité et de présence.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 5 :

Nous, nous n'avons jamais réussi à mettre une cuillère en lévitation et s'il nous arrive de nous approcher de la transcendance, c'est par le sexe. Voilà.

Chapitre 6 – VALEUR ÉTHIQUE

“Patriarchy, like any system of domination (for example, racism), relies on socializing everyone to believe that in all human relations there is an inferior and a superior party, one person is strong, the other weak, and that it is therefore natural for the powerful to rule over the powerless.”

(page 97)

Aimer, c'est reconnaître la valeur — en soi, en l'autre, en la vie. Une valeur qui ne se mesure pas, ne s'achète pas, ne se compare pas. Elle s'éprouve. Dans une culture gouvernée par le profit et la performance, l'amour devient un geste de résistance.

L'amour nous apprend à voir au-delà du masque social, au-delà du rôle, au-delà du genre. Il nous réapprend la dignité de l'existence. Reconnaître la valeur de l'autre, c'est rompre avec le patriarcat, le racisme, la domination de classe — toutes ces structures qui dévaluent des vies, des corps, des voix.

Aimer, c'est rendre à l'humain sa splendeur. C'est refuser de traiter l'autre comme un moyen, une distraction, une possession. Ainsi, la valeur devient la pierre de fondation de tout amour véritable : le sol sacré sur lequel la relation peut s'élever.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 6 :
Moi, j'suis un bricoleur dans l'âme. Tu me donnes un outil, j'te fabrique une table. Tu me racontes tes problèmes, j'te donne des solutions.

Chapitre 7 — AVIDITÉ

"Fixating on wants and needs, which consumerism encourages us to do, promotes a psychological state of endless craving."

(page 111)

L'avidité est l'antithèse de l'amour. Elle naît du vide intérieur, de ce trou béant qu'aucune accumulation ne peut combler. **Nous vivons dans une culture où tout s'achète, où tout se compare, où tout se consomme, où même l'amour devient transaction. On consomme des relations comme on consomme des objets : vite, sans profondeur, en quête de satisfaction immédiate.**

Mais aimer ne consiste pas à posséder. Aimer, c'est se libérer de la logique du manque. Là où la peur d'être vide pousse à accumuler, l'amour apprend à se suffire du partage.

hooks montre que cette avidité ne se limite pas à l'argent : elle traverse nos corps, nos désirs, nos liens. Elle se glisse dans les relations où l'on veut contrôler, séduire, dominer. Le patriarcat, le racisme, le capitalisme — tout conspire à faire de l'amour une conquête plutôt qu'un échange.

Résister à la cupidité, c'est refuser la possession, refuser le pouvoir sur l'autre. C'est reconnaître que l'amour vrai ne se mesure pas à ce que l'on prend, mais à ce que l'on donne. C'est redonner au lien sa dimension sacrée, hors du marché.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 7 :
On veut la chose. Mais on veut aussi toutes les choses.

Chapitre 8 — COMMUNAUTÉ

“Capitalism and patriarchy together, as structures of domination, have worked overtime to undermine and destroy the larger unit of extended kin.”

(page 130)

Si l’amour reste enfermé dans l’idée du couple, il se dessèche. L’amour véritable déborde, circule, cherche le monde. Il se tisse entre les corps, les voix, les générations. La communauté est un élargissement du champ de l’amour. Sans elle, nos liens privés tournent à vide.

Aimer seulement l’autre, c’est oublier le monde qui le façonne, c’est ignorer que nos blessures ne sont pas seulement intimes, mais sociales, raciales, historiques. L’amour ne peut s’épanouir dans le repli — il a besoin d’air, de multitude, de justice partagée.

Construire la communauté, c’est reconnaître notre interdépendance. C’est refuser les clôtures du couple, de la famille, du moi. C’est transformer l’amour en responsabilité collective.

La communauté devient ainsi le lieu de la guérison. Là où l’individu se croit isolé, le collectif console. Aimer la communauté, c’est agrandir le cercle, c’est faire de la tendresse un geste politique.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 8 :
*And if the sky falls and sea growsl,
you and I won’t be enough.*

Chapitre 9 — RÉCIPROCITÉ

*“Love allows us to enter paradise.
Still, many of us wait outside
the gates, unable to cross the
threshold, unable to leave behind
all the stuff we have accumulated
that gets in the way of love.”*

(page 147)

Aimer, c'est entrer dans le champ de la réciprocité. Il n'y a pas d'amour à sens unique. L'amour ne supporte pas la hiérarchie. Il exige circulation, équilibre, écoute. Il se tisse dans ce va-et-vient fragile où chacun nourrit et se laisse nourrir.

La réciprocité, c'est l'antidote à la domination. Dans une société façonnée par le patriarcat et le pouvoir, nous avons appris à aimer de façon verticale — en contrôlant, en exigeant, en redoutant de perdre. hooks nous invite à aimer de façon horizontale : là où le don ne diminue pas celui qui donne, et où la vulnérabilité devient la condition de la force.

Aimer mutuellement, c'est comprendre que l'autre n'est pas un miroir ni une moitié, mais un monde entier. C'est accepter que l'amour ne se prouve pas par la fusion, mais par la reconnaissance. L'autre n'est pas là pour combler, mais pour dialoguer, révéler, transformer.

C'est là, peut-être, la promesse la plus belle : un amour où nul ne domine, où nul ne disparaît.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 9 :
*Tant d'entre nous ne laisseront jamais
le vent s'engouffrer, la chose véritable
nous pénétrer. Ce n'est pas tragique.
C'est comme ça.*

Chapitre 10 — ROMANCE

"In her first book, The Bluest Eye, novelist Toni Morrison identifies the idea of romantic love as one of the most destructive ideas in the history of human thought."
(page 170)

Le mythe de l'amour romantique est un piège culturel.

Il promet l'extase totale, la complétude dans l'autre, la fusion parfaite, mais il ne tient jamais ses promesses. La romance, telle que nous la raconte la culture populaire, est une illusion : elle confond passion, dépendance, désir, possession et excitation avec l'amour véritable.

Hooks rappelle que cette vision étroite enferme les individus dans des rôles rigides, souvent genrés, et invisibilise la dimension sociale de l'amour.

Romance ou réalité ? L'amour véritable ne se limite pas aux élans exaltés ni aux émois passagers. Il se vit dans la construction quotidienne du lien, dans la capacité à nourrir l'autre et soi-même, à travers les gestes ordinaires autant que les moments de feu.

Le mythe romantique s'efface devant l'amour conscient, incarné, libre et partagé. Il ne promet pas de fusion totale, mais il offre un miracle plus rare : la croissance mutuelle et la liberté dans l'intimité.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 10 :
*Arrache-moi le cœur qu'on en finisse.
Passe-moi sur le corps une dernière fois.
Prends tout ce que tu veux. J'ai pu rien
à donner anyway.*

Chapitre 11 — PERTE

"Death is always there to remind us that our plans are transitory."
(page 205)

Aimer pleinement signifie embrasser la fragilité de l'existence. La perte est inévitable — des corps, des liens, des illusions, des vies. L'amour qui refuse de se confronter à cette réalité se fige dans la peur, la possession ou le contrôle.

La véritable pratique de l'amour exige d'entrer dans le flux de la vie et de la mort, de sentir le vertige de l'absence et la plénitude du moment. C'est une plongée intérieure, où l'on accepte que tout lien, aussi fort soit-il, peut être éphémère. Reconnaître la finitude rend l'amour plus intense, plus conscient, plus sacré.

hooks montre que la perte n'est pas l'ennemie de l'amour: elle en est le révélateur. Elle rappelle la gratitude, l'attention et la profondeur. Elle transforme chaque étreinte, chaque parole, chaque souffle en un acte de présence radicale.

Aimer, c'est danser avec la disparition, s'ouvrir à la fragilité et laisser le feu de la vie circuler dans nos corps et nos cœurs. Dans cette conscience, même la mort devient un enseignement, un passage vers une liberté et une intensité qui rendent l'amour vivant, entier, invincible.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 11:
Perdre, finir, mourir, voilà des verbes que nous connaissons. Faner, courber, flétrir. Apprivoiser la disparition.

Chapitre 12 — RÉDEMPTION

*"Healing is an act
of communion."*

(page 215)

L'amour véritable est une force de réparation. Il guérit les blessures que la vie, la société, le patriarcat, le racisme et la pauvreté ont infligées à nos corps et à nos cœurs. L'amour qui sauve n'est pas abstrait : il se vit dans la présence, le soin, le don conscient, et parfois dans la sensualité partagée, où le corps devient sanctuaire de vérité et de réciprocité.

Guérir par l'amour, c'est reconnaître que les cicatrices font partie de nous et de l'autre, que la vulnérabilité est un terrain fertile. C'est transformer la douleur en compassion, la colère en attention, et le manque en énergie créatrice, en un acte de rédemption.

L'amour ne se limite pas à l'intimité romantique. Il s'étend au lien social, à la communauté, à la justice. Il est charnel et spirituel à la fois, sensuel et conscient, une discipline qui rend libre, entier et vivant.

Aimer pour guérir, c'est s'engager dans un mouvement circulaire, où se révéler à l'autre devient un acte sacré de transformation et de guérison.

Citation tirée du tableau CHAPITRE 12 :
*Si vous le voulez bien, montrons nos corps
scarifiés par la traversée des champs de
ronces et de coton.*

Chapitre 13 — DESTIN

“Woundedness is not a cause for shame, it is necessary for spiritual growth and awakening.”

(page 231)

L’amour divin n’est pas un concept mystique détaché de nos corps et de nos vies. C’est une force pratique et incarnée, une discipline quotidienne qui exige présence, courage, vérité et réciprocité. Aimer de manière divine, c’est permettre à l’amour de circuler librement entre soi, l’autre et le monde, sans chercher à posséder, contrôler ou réduire.

Ce chapitre rappelle que l’amour n’est pas limité au couple ou à l’intimité romantique : il traverse la communauté, la famille, les amitiés, la société. Il se déploie dans la justice, l’honnêteté, l’engagement et la guérison, comme un souffle vital qui transforme nos vies et nos relations.

L’amour, pour être divin, doit être conscient et actif, mêlant le corps, le cœur et l’esprit. Chaque geste de soin, chaque attention, chaque étreinte devient un rituel de présence, un acte de redressement et de libération.

L’amour divin est radical et généreux : il exige de se tenir debout, de donner sans attendre, de nourrir sans s’épuiser, et de laisser l’autre être pleinement libre. Il est rédempteur, guérisseur et transformateur, et c’est dans cette pratique quotidienne que l’amour révèle sa puissance ultime : rendre les êtres entiers, connectés et vivants.



TRIDENT



TRIDENT