

YUNG PUEBLO

L'ART D'AIMER (vraiment)

**« Ce livre est un magnifique
cadeau du cœur, offert au cœur. »**

Elizabeth Gilbert,
auteure de *Mange, prie, aime*

LEDUC ↗

**« L'amour est doux et épanouissant,
mais il est aussi dur et révélateur.
Il vous montrera les aspects de vous-même
sur lesquels vous devez travailler. »**

L'amour est partout. Dans les débuts d'une rencontre qui nous donne des papillons, dans les amitiés qui nous font sourire, dans les familles qui nous bousculent autant qu'elles nous portent... et en nous pour s'aimer soi-même.

Dans cet ouvrage, Yung Pueblo nous accompagne à travers toutes les étapes d'une relation: de l'élan des premiers temps où l'on hésite parfois à se dévoiler aux défis qui peuvent apparaître avec les non-dits et la colère, jusqu'aux ruptures qui exigent de la douceur pour guérir et fermer ce chapitre.

À travers une poésie accessible, des expériences personnelles et des conseils éclairés, Yung Pueblo nous invite à regarder nos rapports autrement: comment sortir de nos vieux schémas, dépasser notre ego et ouvrir un espace pour une connexion authentique, plus sincère, plus douce.

Yung Pueblo, poète-méditant, est l'auteur de recueils de poésie ainsi que du livre *Lâcher prise sur son mental: Se libérer du passé, se connecter au présent, s'épanouir dans le futur*, véritable best-seller. L'auteur est également très actif sur son site Internet, <https://yungpueblo.com/>, et sur Instagram où il est suivi par plus de 3,2 millions de personnes.

20,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3670-1



9 791028 536701



FABRIQUÉ
EN FRANCE



Rayons : Développement
personnel, Psychologie

[editionsleduc.com](https://www.editionsleduc.com)

LEDUC

**L'ART
D'AIMER**
(vraiment)

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre responsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Traduit de *How to Love Better*

Publié en 2025 par Harmony Books, une marque de Random House,
division de Penguin Random House LLC, New York

Texte © 2025 Diego Perez (Yung Pueblo)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, de stocker ou de transmettre une partie de ce livre par quelque moyen que ce soit – mécanique, électronique, photocopie, enregistrement ou autre – sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite, intégralement ou partiellement, dans le cadre de l'entraînement ou du développement de technologies d'intelligence artificielle, sans autorisation préalable de l'éditeur.

Cette œuvre est expressément exclue de toute fouille de textes et de données (article 4, paragraphe 3 de la directive (UE) 2019/790).

Yung Pueblo® est une marque déposée. Harmony Books® et le colophon Circle sont des marques déposées de Penguin Random House LLC.

Édition française :

Conseil éditorial : Agence Anna Jarota

Traduction : Laurent Bury

Préparation de copie : Audrey Peuportier

Relecture : Ghizlaine Jahidi

Maquette : Leslie Tardif

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3670-1

YUNG PUEBLO

**L'ART
D'AIMER**
(vraiment)

Traduit par Laurent Bury

LEDUC ↗

SOMMAIRE

Introduction	
Notre histoire	11
Chapitre 1	
Comment favoriser le lien amoureux	23
Chapitre 2	
La relation entre vous et vous-même	39
Chapitre 3	
Comment s'épanouir	63
Chapitre 4	
Quand nous trébuchons	95
Chapitre 5	
Ce qu'est l'amour et ce qu'il n'est pas	111
Chapitre 6	
L'amour est engagement et compréhension	125
Chapitre 7	
L'art de la discussion	145
Chapitre 8	
Les défis qu'affronte un couple	165
Chapitre 9	
Quand rompre ?	191
Chapitre 10	
Surmonter une peine de cœur	207
Chapitre 11	
Trouver le bon partenaire	219
Chapitre 12	
Les fondements d'une bonne relation	247
Chapitre 13	
L'amour, c'est la liberté	263

*Pour Sara,
mon épouse et compagne en sagesse.*

Les trois grands signaux positifs
sont la maturité, la bonté et la compassion.
Si sa bonté est durable,
s'il se soucie d'être adulte,
et s'il peut voir au-delà
de son propre point-de vue,
vous êtes face à un être
qui mérite votre temps et votre énergie.

L'amour profond n'est pas facile
parce qu'il contient tant de choses.
Il est plein de désaccords, d'éclats de rire,
de conversations déplaisantes,
d'affection sincère, de larmes nombreuses,
de joie indéniable et du sentiment
d'être apprécié à sa juste valeur.
On ne peut obtenir l'agréable sans le désagréable
qui vous aide tous deux à vous développer.

Introduction

Notre histoire

Nous nous sommes rencontrés très jeunes, alors que nous prenions encore nos marques à l'université, mais dès que chacun est entré dans le champ gravitationnel de l'autre, Sara et moi avons ressenti une indéniable attraction qui nous a forcés à nous rapprocher. Nous sommes d'abord devenus amis, nous avons noué contact en bavardant, chacun appréciait la compagnie de l'autre jusqu'à tard dans la nuit, à partager nos récits et à prêter attention à l'autre comme si c'était la première fois que l'on nous écoutait vraiment. Nous éprouvions tous deux une joie nouvelle qui apparaissait quand nous étions ensemble. Nous nous sentions coupés de tous les autres, oubliant même le temps : nous existions dans un espace réservé à nous deux. Nous aimions être dans notre propre monde, où nous pouvions partager nos secrets et réfléchir aux choses ensemble. C'était enrichissant et, parfois, très prenant. Nos sentiments l'un pour l'autre se sont vite développés, et l'amitié seule n'a plus pu justifier la solidité du lien nous unissant. Alors que nous formions officiellement un couple depuis deux semaines, nous nous répétions « Je t'aime » : nous disions tous deux la vérité, mais ni l'un ni l'autre n'avait encore compris que l'amour est davantage qu'un sentiment ; c'est une pratique qui doit reposer sur des intentions, des attentions et des compétences.

Au fil du temps, des fissures douloureuses ont commencé à apparaître dans notre capacité à aimer, ce qui était source de tensions. Nous nous disputons souvent et avec violence, la colère

répondant à la colère ; chacun faisait de son mieux pour gagner chaque minuscule bataille. Les accusations devenaient un mode de conversation courant. Chacun projetait sur l'autre son stress et son irritation, chacun rendait l'autre fautif du malaise qu'il éprouvait. Chacun refusait d'être responsable de sa propre mauvaise humeur et tentait inlassablement d'entraîner l'autre dans sa morosité. Ces moments extrêmes étaient tout à fait fréquents. Nos sentiments étaient très intenses, mais nous ne savions pas comment gérer nos propres émotions, ni comment faire le bonheur de l'autre. Nous voulions fonder un foyer ensemble, cela n'aurait-il pas dû suffire ? Nous sentions que quelque chose n'allait pas, mais nous ne pouvions l'identifier. Pourquoi nous querellions-nous sans cesse ? Chacun se demandait quand l'autre allait comprendre qu'il devait changer d'attitude.

Durant nos premières années de vie commune, nous étions prisonniers d'une certaine confusion. C'était comme un ouragan affectif, de force variable. Nous avons survécu tant bien que mal – nous avons même rompu plusieurs fois, fait quelques pauses car nous n'étions pas sûrs de devoir rester ensemble. Chaque pause, chaque rupture a été éphémère parce que nous ne supportions pas la séparation, mais nous ne savions pas non plus comment être bien ensemble. En fin de compte, nous avons décidé que nous voulions lutter ensemble au lieu de rester séparés. Même si les désaccords étaient nombreux, nous avons décidé de continuer à les affronter dans l'espoir de trouver une solution. Nous avons vécu ainsi pendant six ans, à naviguer entre de terribles tempêtes et de courtes accalmies.

Le lien était indéniable, mais nous ne savions ni l'un ni l'autre comment aimer. Nous ne savions pas par où commencer, ni quel objectif viser. L'équilibre que nous cherchions, la paix à laquelle nous aspirions, nous ignorions que chacun devait les trouver en soi et non les recevoir de l'autre. Cultiver individuellement la paix et la compassion était le seul moyen de créer entre nous un pont assez

Introduction

stable pour permettre une relation plus épanouissante. Le début de notre liaison avait été orageux parce que nous ne connaissions pas du tout notre propre univers interne, alors que ce que nous ressentions avait toujours un impact sur nos perceptions et nos actes. Nous ne savions ni l'un ni l'autre que le lien seul ne pouvait emplir l'immensité de l'amour et que l'attraction indéniable que nous éprouvions l'un vers l'autre ne suffisait pas à créer la paix entre nous.

Dire qu'une relation devrait être facile
est un mensonge total.

Il faut apprendre à s'aimer l'un l'autre
tout en laissant la relation mettre en lumière
les aspects que chacun doit améliorer.
C'est un grand défi à relever.

Introduction

Notre seule expérience de l'amour était chaotique parce que ni l'un ni l'autre ne comprenait que son propre manque de maturité émotionnelle créait des obstacles nous empêchant d'échanger avec plus de sagesse et plus d'ouverture d'esprit.

Après des années de lutte, la réponse est arrivée sans bruit dans notre vie. Un ami cher a découvert la méditation, et nous avons également voulu essayer de méditer, Sara et moi. Nous étions épuisés par nos tensions personnelles et relationnelles, nous voulions une réponse à l'énigme de la souffrance et de l'angoisse qui pesait sur notre existence comme individus et comme couple. Nous étions las de la lutte, nous étions ouverts à une expérience inédite.

À l'époque, nous n'avons pas senti que nous venions de tourner la page et d'entamer une nouvelle ère dans notre relation. Notre façon d'être et d'agir a peu à peu évolué alors que nous participions à des retraites de méditation silencieuse, et nous avons fini par entamer une pratique quotidienne. La paix a lentement commencé à entrer dans notre vie, par petits fragments, de minuscules rayons de lumière sont venus éclairer les ténèbres tumultueuses que nous portions en nous. Non seulement la méditation nous a aidés à devenir une meilleure version de nous-mêmes, mais la conscience de soi que nous cultivions a aussi encouragé chacun à traiter l'autre avec plus de douceur. Ce processus de guérison au niveau le plus profond nous a rendus plus sereins, plus présents et plus compatissants envers nous-mêmes et l'un envers l'autre. Nous avons fini par comprendre à quel point était contre-productif le petit jeu des reproches dans lequel nous étions bloqués. Chaque dispute n'avait pas à se solder par une victoire pour l'un et un échec pour l'autre ; la lumière de la conscience a révélé que ce qui faisait réellement défaut, c'était l'écoute et la compréhension sincères.

On sait qu'il existe un lien unique
quand la personne qui veut être
avec vous comprend aussi qu'elle
doit consacrer de l'énergie à apprendre
comment vous aimer véritablement.
Elle sait que l'amour n'est pas automatique ;
il vient en fait d'une écoute approfondie,
et de l'effort pour mieux accueillir
vos préférences de manière authentique.

Introduction

La méditation a tout changé pour nous. Elle nous a montré comment aimer mieux, en nous aidant à cultiver les qualités d'esprit qui nous manquaient, comme la conscience, la non-réactivité et la compassion. Nous avions connaissance de ces concepts et de ces actes, mais il s'agissait de qualités mentales terriblement sous-développées en nous. Beaucoup de nos malheurs venaient de notre incapacité à faire une place à nos émotions difficiles. Nous avons tous deux commencé à méditer afin d'obtenir la paix intérieure ; nous ne comprenions pas que cette formation mentale était aussi le remède dont notre relation avait désespérément besoin. Il nous manquait la conscience nécessaire pour voir que notre souffrance interne était indissociablement liée à notre lutte externe et poussait chacun à réagir inconsciemment à l'autre par une tension accrue.

La méditation n'a pas tout résolu d'un coup. Mais la simple vérité est qu'en l'appliquant à notre quotidien sur le long terme (plusieurs années), notre relation en a été transformée pour le meilleur. Alors que nous pratiquions toujours plus, alors que nous acceptions davantage de responsabilités dans ce que nous ressentions, et à mesure que nous comprenions mieux ce dont chacun avait vraiment besoin pour s'épanouir dans le couple, la paix s'est mise à entrer dans notre relation.

Aujourd'hui, cette relation n'est pas parfaite. Nous nous disputons encore de temps à autre, mais notre force intérieure nous permet maintenant de faire preuve de compassion envers l'autre quand nous analysons ce que nous ressentons. Les disputes ne dégénèrent plus en ouragans, mais deviennent l'occasion d'écouter l'autre afin de dépasser notre propre point de vue et d'atteindre les problèmes à la racine. Nous n'imaginons pas que notre relation sera éternellement paisible et joyeuse, mais nous avons désormais les outils nécessaires pour négocier les moments difficiles de manière moins houleuse et plus rapide.

Le pouvoir de la méditation ne réside pas seulement dans le fait qu'elle nous a aidés dans notre profonde guérison personnelle et nous a permis, au fil du temps, de former un couple plus harmonieux, mais aussi dans la manière dont elle clarifie certaines vérités universelles qui peuvent s'appliquer aux individus et aux relations.

Je médite sérieusement depuis douze ans. Au total, j'ai médité pendant plus de douze mille heures. Je ne me considère en aucun cas comme un expert. En fait, je me vois plutôt comme un étudiant perpétuel, et j'aspire à continuer à méditer, à l'avenir, afin d'apprendre et de me développer. Néanmoins, cette pratique intérieure a déjà transformé ma vie et m'a aidé à entrer avec assurance dans le monde de l'écriture. Sous le nom de plume de Yung Pueblo, je me focalise sur l'intersection entre le développement personnel et les relations. L'attention que vous accordez à mes écrits m'impose une véritable responsabilité. Je souhaite accueillir votre confiance avec douceur et sincérité. Ce que je peux vous offrir, ce sont les éclairages et les découvertes qui ont apporté la paix dans mon esprit et dans ma vie, l'harmonie dans les liens qui me sont chers.

Dans ce livre, je vous propose mes réflexions sur l'amour. Le principal objectif sera exactement celui de son titre : l'art d'aimer vraiment. Je me concentrerai sur l'amour entre partenaires d'un couple, mais tout ce que j'écris ici peut s'appliquer aux autres relations importantes de notre vie. Nous avons tous une connaissance de l'amour parce que nous sommes des êtres humains. Et nous sommes experts en matière d'émotions : nous les ressentons au quotidien, nous nous débattons avec elles, nous les savourons, nous en tirons des enseignements. Ce livre s'articule autour du fait que, même si notre palette émotionnelle nous est familière, nous avons tout à gagner à améliorer notre compréhension de soi et notre relation avec nos sentiments. En apprenant à vous connaître mieux, vous pourrez mieux aimer votre partenaire et permettre à l'amour d'être le véhicule de votre développement personnel.

Introduction

L'amour et l'épanouissement doivent marcher main dans la main pour que l'harmonie soit une réelle possibilité entre partenaires.

*« La relation est certainement le miroir
dans lequel vous vous découvrez. [...]
Être, c'est être relié ; être relié, c'est l'existence. »*

Jiddu Krishnamurti

L'amour a la forme
et le toucher de l'eau.
Il est à la fois
souple et puissant.
Il peut s'adapter et rugir ;
il peut aussi nourrir en silence.

Au lieu de chercher
un être « parfait »,
cherchez quelqu'un
qui n'a pas peur de se développer.
Les prémices d'une relation
ne sont pas toujours sans heurts.
Même quand l'affection est forte,
vous devez encore apprendre intentionnellement
à vous aimer l'un l'autre.

Chapitre 1

Comment favoriser le lien amoureux

L'amour est l'un des sentiments les plus évidents que l'être humain puisse éprouver, mais il est trop énigmatique pour qu'on en donne une définition concrète. Comme lorsque vous essayez d'attraper l'eau dans votre main, les limites exactes de l'amour nous échappent, et cependant nous pouvons nous efforcer de mettre des mots sur sa profondeur.

L'amour est un sentiment puissant et libérateur, qui irradie tout votre corps. C'est une lumière qui peut briller en vous-même quand vous êtes seul, et qui s'intensifie entre deux personnes quand l'attraction se révèle indéniable. L'amour est une énergie qui vous pousse à l'action. Il permet à l'esprit d'adopter une vision claire et altruiste. L'amour vous pousse à entrer en contact avec votre force et votre courage. Il vous aide à dire les choses que, jusque-là, vous n'osiez pas exprimer tout haut. L'amour peut vous aider à dire non, ou à dire oui de tout votre cœur. Grâce à lui, vous faites le tri entre ce qui a de l'importance et ce qui n'en a pas.

Dans le panthéon des émotions humaines, l'amour est l'expérience la plus prisée. Nous la recherchons activement et passivement. Nous la cherchons parfois sous la forme de l'amour de soi, pour nous guérir et nous libérer, ou sous la forme d'un partenariat sain et enrichissant. Dans les deux cas, atteindre une de ces formes d'amour procure à notre être beaucoup de sérénité, de réconfort

et de bonheur. Toutes les amitiés et les relations intimes auxquelles nous consacrons de l'énergie et de l'attention sont également à la base de notre existence. Nous sommes des êtres relationnels. Non seulement nous dépendons des autres pour notre survie, mais nous nous épanouissons dans nos relations avec autrui.

L'amour n'est pas une force négligeable. Souvent, c'est son énergie qui transforme les vies et même l'histoire. L'amour a le pouvoir d'abattre les murs et d'ouvrir les portes. Il a aussi le pouvoir de conserver, de créer des frontières et d'accomplir des tâches difficiles. L'amour est profondément personnel et hautement situationnel. La façon dont une personne s'aime peut être totalement différente de la manière dont une autre active l'amour-propre dans sa vie. La manière dont tel couple exprime son amour peut être à cent lieues de l'attitude de tel autre. Même si l'amour peut différer d'une personne à l'autre, il s'accompagne d'une sensation chaleureuse de sécurité et de liberté.

L'objectif de ce livre est d'explorer en profondeur comment l'amour se manifeste au sein des couples et de poser la question : « Comment puis-je aimer mieux ? »

NOS LUTTES ET NOS PROGRÈS

La vérité profonde est que, lorsqu'ils arrivent dans une relation, la plupart des êtres humains ne sont pas sortis indemnes des hauts et des bas de l'existence. À plus d'une reprise, de l'enfance à l'âge adulte, la vie laisse sa marque sur votre esprit, et ces marques deviennent des motifs qui sont souvent des mécanismes d'adaptation ou des tactiques défensives adoptées quand vous étiez en mode survie. Les blessures accumulées finissent par façonner votre perception de la réalité et peuvent même dresser des murs qu'il

faut abattre pour que vous puissiez pleinement vous aimer et aimer autrui.

Pour pouvoir bien aimer votre partenaire, une profonde prise de conscience s'impose : vous comprenez alors que votre façon d'aimer et de guérir est directement liée à votre façon d'être dans votre relation. Votre relation avec vous-même a un impact évident sur votre relation avec votre partenaire. Si vous voulez mieux aimer votre partenaire, vous devez adopter une approche double.

1. Améliorer votre relation avec vous-même en vous libérant du fardeau que porte votre esprit.

2. Agir extérieurement pour modifier votre comportement et le rendre plus propice à une relation harmonieuse.

L'amour n'est pas facile et, honnêtement, il demande beaucoup de travail. Il est un puissant miroir dans lequel vous ne pouvez éviter de vous voir clairement ; il vous montrera dans quel sens vous vous êtes construit, et dans quel sens vous devez vous développer ensuite. Être en couple ne signifie pas vivre dans un plaisir constant. Même les relations les plus saines sont pleines de hauts et de bas, de défis imprévus. Une relation doit certes apporter du réconfort, de la joie et un sentiment de sécurité, mais elle doit alimenter votre évolution. Lorsque vous vous consacrez à votre épanouissement, la nouvelle harmonie qui commence à se répandre en vous contribuera à soutenir l'harmonie de votre couple.

L'attachement est un des principaux obstacles internes à surmonter pour faciliter l'amour entre deux personnes. L'esprit humain a tendance à vouloir que les choses se passent selon sa volonté, mais cette tendance transforme parfois un désir innocent en attachement solide qui accumule tant de tension mentale que nous sommes contrariés quand les choses ne se passent pas comme nous l'avions