

Juslin Boris Bell Bell

Comment puis-je échapper au piège de mes sentiments??

« Le sentiment amoureux est important pour créer
l'attachement, mais jamais assez pour garder son
partenaire. »

**p
E**
ÉDITION.

Tous droits réservés pour tous pays

Photos de couverture :

Homme: Freepik.com

© P-E.EDITION, Octobre 2025

www.pe-edition.com

Toute représentation ou production, par quelque procédé que ce soit sans consentement de l'auteur ; constituerait une contrefaçon sanctionnée par la loi

Remerciements...

Au Dieu de l'univers, pour le potentiel qu'il m'a donné et les opportunités qu'il ne cesse de m'offrir...

A toute ma famille, particulièrement mes parents **Mr et Mme BELL** qui ont toujours mis un point d'honneur sur l'éducation de leurs enfants et le soutien financier qui est le leur dans ce projet.

Mgr Jean-Bosco NTEP, *évêque du diocèse d'Edéa au Cameroun*.

Dr Mathieu NANA, recteur du Grand séminaire Saint Paul VI de Kouékong-Bafoussam pour les encouragements. Tous mes formateurs et mes confrères particulièrement ceux qui ont lu ce travail pour les corrections.

Pr Michel KOUAM (*Université Catholique d'Afrique Centrale*), pour les orientations, les suggestions et surtout la stratégie pour améliorer et mieux vendre ma pensée.

Dr Christian TOUMBA PATALE (*Université de Dschang*) le premier à avoir cru en moi, en me permettant de toucher les premiers exemplaires de mon livre. Il a fait beaucoup pour ce travail. Vraiment, merci Dr.

Nathalie MIRANVILLE (*DCC, France*) et **Anna LE FALHER** (*Leo LaGrange, France*), pour le travail incroyable qu'elles ont fait avec les corrections, la restructuration du document, les propositions et les échanges. Vraiment merci beaucoup mes dames.

A mes amis qui ne cessent de m'encourager, je pense à une personne spéciale, partie trop tôt, **Patricia Indira MBANG ATEBA** de l'université de **NGAOUNDERE**. Sa participation n'a pas été des moindres, que son âme repose en paix.

Toutes les personnes qui ont bien voulu répondre aux questions pendant les sondages pour mieux comprendre et mieux orienter ce travail. Je pense aux jeunes qui ont partagé leurs aventures amoureuses parfois très tristes.

Enfin **Mr Sylvestre Achille NDONAYE** de **P.E. Edition-Centrafrique** pour la confiance et l'accompagnement.

Le rêve d'un homme sage est de donner des armes à son entourage pour affronter la vie de manière efficace et d'être pour ce dernier une source d'inspiration et une boussole.

À cet effet, je dédie ces calligraphies à la jeunesse africaine, de façon particulière, à celle de mon pays le Cameroun dont le contexte a inspiré la majorité des lignes de mon imprimé.

1 Avant-propos

Cher(e)s ami(e)s lecteurs et lectrices,

Mon souhait le plus profond est de vous savoir heureux et épanouis dans vos fréquentations. Et cela passe par l'orientation que vous donnez à vos relations, ne vous laissez pas influencer par qui que ce soit, pas même par moi. Donc lisez non comme une doctrine, mais comme un ensemble de suggestions et de propositions pouvant vous permettre de prendre vos propres décisions et de faire vos propres choix dans votre vie de couple.

La civilisation de l'image, dans laquelle nous nous trouvons aujourd'hui, ne laisse pas aux uns et les autres l'occasion de réfléchir à ce qu'ils veulent, ni sur qui, ils sont. Les réseaux sociaux et la télévision nous donnent les solutions toutes faites de la vie, comme si tous les hommes avaient un destin commun.

Cet opuscule détend la rigueur de la littérature pour que chacun puisse à son degré intellectuel s'interroger sur sa conception de l'amour et le style de vie de couple qu'il aimerait avoir.

Certes les Hommes sont différents, chacun avec ses préférences, mais il y a certains éléments qui nous sont communs. Je me suis donc basé sur cela et sur mes lectures pour vous proposer cette petite recette aux contours familiers et très digeste.

Bonne dégustation

2 Introduction

L'avènement des télénovelas(*lesséries*) laisse très peu d'Africains indifférents. Parents et enfants, petits et grands, riches et pauvres presque tout le monde est séduit par la *love story* projetée dans ces plateformes. Même ceux qui devraient normalement aider la jeunesse à mieux s'outiller pour la vie matrimoniale c'est-à-dire le mariage se retrouvent en train de faire une comparaison de leur vie à celle publiée par *Nina TV*, *Afro novelas*, *Novelas TV* ou *Zeemagic* oubliant que *Manuela* et *Angel* ont vaincu *Martin* dans *El Diablo* mais la vie hors du tournage les a vaincus. Parce que mariés autrefois, mais aujourd'hui divorcés. Nous entendons les gens dire « *je suis amoureux, je l'aime, ma vie sans l'autre n'a plus de sens, sans lui je meurs, j'ai l'impression de ne plus exister quand il n'est pas à côté de moi, je n'ai jamais ressenti cela pour quelqu'un d'autre.* » Quelque temps après on entend les paroles du genre « *les hommes sont les menteurs, nous sommes allés trop vite, elle m'a exploité ou pire encore j'ai été naïve.* » Rester indifférent face à une telle contradiction serait pour nous un échec sur le plan éducatif, car toutes ces paroles sont une sollicitation. C'est un cri : « *j'ai besoin d'aide !* ».

Ceci étant, comment faire pour mieux vivre sa vie sentimentale ? Comment éviter les erreurs pendant les fréquentations ? Comment maintenir la flamme de l'euphorie active aussi longtemps que possible ? Comment savoir si c'est l'amour ? Comment l'amener à me prendre au sérieux ou plus encore à me donner la place que je mérite ? Si jamais ça marche, comment avoir un mariage épanoui ?

3 1. C'est quoi l'amour ?

Beaucoup de personnes disent que l'amour n'a pas de définition, qu'à partir du moment où on réussit à donner une définition de ce qu'on ressent, on ne parle plus de l'amour, car celui-ci n'est pas intéressé d'après l'hymne à l'amour de *1 Corinthiens 13*. Sauf que, pour pouvoir s'aimer il y a un certain nombre d'éléments qu'on attend de l'autre. Par exemple **la fidélité, la loyauté, la sincérité**. Ce qui conduit automatiquement à une série de questions : **sices éléments manquent dans une relation, les partenaires auront-ils toujours la même considération ? Pourquoi les fous ou les folles ne sont pas en couple avec les gens normaux ? Vu qu'on doit aimer de manière désintéressée pourquoi on ne tombe pas amoureux de tout le monde ?** Et bien la réponse peut être

discutable, c'est simplement parce qu'**on aime par intérêt**, on aime quelqu'un pour quelque chose.

On aime Dieu parce qu'on sait qu'il nous aime, et qu'on le constate au quotidien, ce n'est jamais pour rien. Si c'est ainsi pour Dieu, qu'en sera-t-il pour un homme ? On aime par intérêt, si vous aimez quelqu'un sans connaître pourquoi, sachez que vous faites tout, sauf aimer.

C'est mieux d'avoir une définition de l'amour en passant par la séparation des autres éléments qu'on a l'habitude de lui attribuer.

3.1 1.1. L'attrance

L'attrance est basée sur ce que l'on voit, on est attiré par le physique. Celui qui est attiré par quelqu'un est une sorte d'explorateur, il explore le corps de son vis-à-vis, il apprécie sa taille, son sourire, son postérieur et bien d'autres...

3.2 1.2. L'admiration

Elle est centrée sur les qualités, les potentialités, les talents de celui que nous convoitons.

3.3 1.3. Le béguin

C'est ce qu'on ressent, malheureusement beaucoup considèrent cela comme **l'amour** et c'est ce que les télévisions diffusent, on parle d'**être amoureux**.