

Retrouver l'âme sœur?

RENCONTRES. Après les ruptures en série fin 2010, l'amour sera-t-il là en 2011? Assurons-le.

D'Eva et Tony à Stan et Ilham, les ruptures de peuple ont donné le ton, cet hiver. Et au-delà, quid de la prochaine histoire? Profitant de leur venue à l'«Etat des lieux du couple», qui se déroulera ce week-end à Montreux, nous avons interrogé deux spécialistes du couple.

■ **La séparation** «Elle est fréquente aujourd'hui plus qu'autrefois, confirme Jacques Salomé, psychosociologue. Une des raisons en est que les femmes ont appris à se positionner et à se respecter. Elles veulent un partenaire avec qui communiquer.» De son côté, la «love coach» Bénédicte Ann souligne les «erreurs de casting, dues à la relation aux parents et aux nouveaux comportements issus du féminisme. Les gens ne savent pas ce qu'ils veulent et n'osent pas poser leurs questions à l'autre...»



«Nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour, donc toute relation est à risque»

Jacques Salomé, psychosociologue.

■ **Après la rupture** «Il faut s'arrêter un moment, savoir ce que l'on veut, se respecter et se faire respecter», assure Bénédicte Ann. «Le piège le plus fréquent est de vouloir rencontrer quelqu'un pour compenser la perte, dit Jacques Salomé.

Avant, il faut faire le deuil des relations précédentes. Car, pour s'allier, il faut être délié. Je propose de cicatrifier les blessures avec le geste symbolique de l'écharpe: coupons un bout représentant tout ce qu'il y avait de bon dans la relation, bout que l'on va garder. Le second bout figurera le difficile, le toxique, que l'on renvoie à l'autre.»

■ **La rencontre** Les coachs sont rassurants: «Tout le monde peut aimer et être aimé, à tout âge», insiste Bénédicte Ann. Selon Jacques Salomé, «il y a beaucoup de lieux de rencontres: randonnées, voyages, clubs divers et, bien sûr, les réseaux sociaux sur internet – en étant suffisamment prudent pour ne pas confondre la rencontre virtuelle et la rencontre réelle.»

■ **Le dialogue** «C'est la base, dit Bénédicte Ann. Un dialogue à deux et avec soi-même. Pour bien entamer une relation, il faut identifier ses peurs et observer le partenaire.» Jacques Salomé: «Il y a toujours dans un couple la tentation pour l'un de dominer, voire d'influencer l'autre. D'où

la nécessité d'apprendre à se responsabiliser en comprenant que nous sommes toujours trois: l'autre, moi et la relation.»

■ **La relation** Selon Salomé, elle se construit sur ces bases: ne plus accepter que l'autre pense à sa place, avoir confiance en soi et en l'autre, être reconnu tel que l'on est, pouvoir rester fidèle à ses valeurs et rêver que demain sera meilleur qu'aujourd'hui.»

–STÉPHANIE BILLETER

«**Etat des lieux du couple**» Au 2M2C du 4 au 6 février. Entrée pour un jour: 25 fr., deux jours: 45 fr. → www.mfcf.ch

TOUTE L'INTERVIEW L'intégralité de l'entretien avec Jacques Salomé sur: → www.rencontre.20min.ch

Au «Café de l'amour»

Elle a débuté comme mariée: Bénédicte Ann étudie l'amour et analyse les comportements depuis vingt ans. Elle livre dans un ouvrage les cinq étapes pour trouver l'âme sœur. Et ça marche: elle a trouvé l'amour – «et le bon!» – en pratiquant ses propres conseils. Ce sera aussi le thème du «Café de l'amour», un concept de conférence interactive – car Bénédicte déteste les gourous! – qui se tiendra, pour la première fois en Suisse, vendredi au Forum de Montreux (33 fr. la participation).

«Le prochain, c'est le bon!»

de Bénédicte Ann, Ed. Albin Michel, 27 fr. 70.



Se débarrasser de ses peurs et de son passé est la clé pour rencontrer l'âme sœur. –AFP



C'est possible!



«Le nombre de célibataires ne va cesser d'augmenter»

SOLO. Une personne sur trois est célibataire en France comme en Suisse. Dans un documentaire diffusé hier sur Canal+, le sociologue Jean-Paul

Kaufmann assure que ce chiffre ne va faire que progresser ces prochaines années. Il propose par ailleurs d'abandonner le terme de «célibat, qui

désigne aussi bien celui qui choisit», au profit de celui de «vie en solo», plus adapté à cette nouvelle génération.

Rendez-vous sur les pistes

Entre son cercle de connaissances, forcément restreint, et les profils flous sur les sites de rencontre, difficile de nouer de nouveaux contacts. C'est pourquoi Cyril Zoller organise des événements pour sortir le célibataire de sa torpeur. Après le bowling, il propose le ski dating à Villars. «On a dû annuler la journée de janvier faute d'enneigement, mais celle du 26 février aura lieu, avec descente et repas», assure-t-il. Pour garnir chaque arbalète, une fille et un garçon. Et si le courant ne passe pas, on aura au moins passé une journée au grand air!

Ski dating à Villars, 26 février, 2 avril, 75 fr. → www.lacordeaucou.org



Echanger en tête-à-tête

SPEED DATING. Le concept est loin d'être mort, «ou ringard, comme j'ai pu le lire», sourit Vlad Pocol. Ce jeune étudiant

fribourgeois a lancé Express Dating Suisse en novembre dernier. Les soirées (à 30 ou 40 fr.) sont ciblées par tranche d'âge et affinées suivant les re-

marques. Chaque participant ressort avec un ou deux numéros. Le plus? Si l'on n'a trouvé personne, le deuxième speed dating est gratuit! Tout nouveau aussi, L'fantastico s'inscrit dans le même registre, avec des soirées apéro (45 fr.) ou repas (prix suivant le menu). Si deux personnes indiquent qu'elles veulent se revoir, elles reçoivent le contact le lendemain. Allô? –sbi

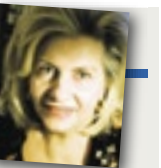
→ www.express-dating-suisse.com
→ www.lfantastico.com



En 5 minutes, on sait s'il y a un feeling ou si on laisse tomber! –DR

Les astres et vous

Par **Natacha Delphes**
natacha_delphes@hotmail.com
www.natachadelphes.ch



Conjointe à Mars, la nouvelle Lune provoque agitation et tendance à la rébellion. Attention à l'intransigeance dans nos prises de position.

♈ BÉLIER Mars met en valeur vos qualités de meneur, mais on risque de s'essouffler à suivre votre rythme effréné. Vous exprimez vos élans de manière passionnée.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♉ TAUREAU Professionnellement, une nouvelle étape vous oblige à accélérer le mouvement. Et au rayon du cœur, le partage de mêmes valeurs contribue à votre bonheur.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♊ GÉMEAUX Projets à foison et envies d'évasion vous font passer à l'action. Vos finances sont favorisées en fin de matinée et, en amour, vous êtes carrément déchaîné.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♋ CANCER La nouvelle Lune vous place face à un bouleversement qui peut affecter vos finances et vos sentiments. Des questions de partage sont au premier plan.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♌ LION En amour comme en affaires, ne vous montrez pas sourd aux revendications de vos partenaires. Faites un petit effort: vous n'êtes pas seul maître à bord.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♍ VIERGE Vous semblez débordé par un quotidien qui ne vous laisse guère le temps de souffler, mais qui va vous donner des compensations sur le plan financier.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♎ BALANCE Au boulot comme dans vos relations, le Soleil et Mars vous font galoper avec fougue et passion. Une rencontre importante peut vous mettre le pied à l'étrier.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♏ SCORPION Malgré un programme chargé, la nouvelle Lune vous conseille de consacrer plus de temps à votre sphère privée. Il suffirait de mieux vous organiser.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♐ SAGITTAIRE Un déplacement inopiné pourrait chambouler le programme de votre journée. Sur le plan amoureux, ne prenez aucune décision dans la précipitation.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♑ CAPRICORNE La nouvelle Lune vous pousse à donner un coup de fraîcheur printanier à votre look comme à votre intérieur. Avec une touche d'audace inaccoutumée...
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♒ VERSEAU Vous exprimez librement vos envies, bousculant au besoin l'ordre établi. Mais une tendance à la provocation pourrait saler méchamment l'addition.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★

♓ POISSONS Une réorganisation de vos activités se révèle nécessaire pour améliorer votre situation financière. Dans votre secteur relations, faites preuve d'adaptation.
AMOUR ★★★★★
JOB ★★★★★
VITALITÉ ★★★★★