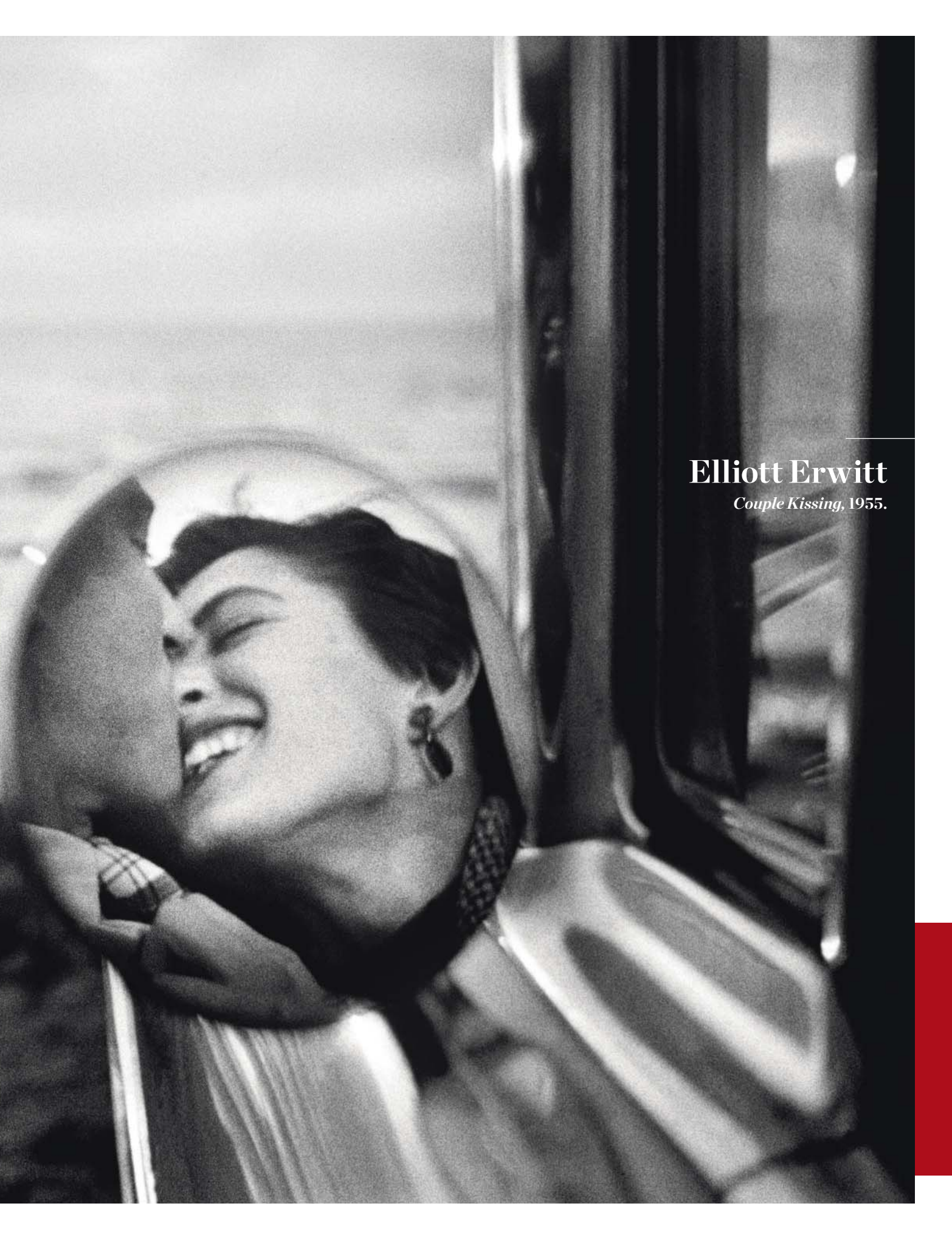


## LE DOSSIER

# (RE)TOMBER AMOUREUX

C'est sans doute l'une des plus grandes révolutions de ces trente dernières années : nous pouvons vivre « sans amour fixe », sans craindre les préjugés ou le rejet. Vraiment ? **L'état amoureux est-il à ce point accessoire** (p. 60) ? Même si leur capacité à créer de « vraies relations » reste discutable, **le succès des sites de rencontres** tendrait à prouver le contraire (p. 74)... Si tout le monde ne dit pas « *I love you* », c'est aussi parce que **tomber amoureux, c'est toujours du dernier étage** : la chute est douloureuse en même temps qu'elle donne des ailes (p. 66). Il faut s'y attendre et s'y préparer. Si tant est que cela soit possible, car **la rencontre est d'abord un mouvement intérieur**, une affaire de désirs qui se surprennent (p. 68). La volonté joue un rôle, bien sûr, mais davantage dans l'après-coup de foudre, quand l'amitié routinière a pris le dessus sur la passion et que nous aimerions **raviver la flamme** (p. 76). **Pour illustrer ce dossier**, nous avons choisi six images de grands photographes et six extraits d'œuvres littéraires, emblématiques de ces instants de troubles, de plaisirs et d'émotions mêlés de l'état amoureux.

DOSSIER COORDONNÉ PAR ANNE LAURE GANNAC



---

**Elliott Erwitt**

*Couple Kissing, 1955.*

# Avons-nous vraiment envie d'aimer ?

Amour, amour, je t'aime tant... Est-ce bien sûr ? Sommes-nous encore prêts à tomber amoureux, à nous laisser envahir par l'autre, à nous « oublier », dans une société qui assimile le lien sentimental à une dépendance affective ? Enquête.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

Elle sort au moins trois nuits par semaine. Parfois, les amants restent. Quelques semaines, quelques mois. Rarement plus : « Je me lasse et, très vite, j'étouffe. » Elle n'est pas souvent tombée amoureuse et ne s'en inquiète pas : « Je me sens bien en étant seule et, de toute façon, je n'ai pas le temps. » Entre le travail, les sorties avec les amis, les cours de Pilates, il ne lui reste pas beaucoup de place. D'ailleurs, Sophie, 35 ans, dit qu'elle est heureuse comme ça. En 2007, la France comptait 8,7 millions de célibataires (ils étaient 7,3 millions en 1999)<sup>1</sup>. Ils sont de plus en plus nombreux à assumer leur statut, et font même des envieux : « Mes copines mariées passent leur temps à se plaindre de leurs obligations. Elles jalourent ma liberté. Je ne suis pas si sûre que le couple

et l'amour continuent à représenter les idéaux auxquels ma génération aspire. J'ai bien assez à faire avec moi. Alors quelqu'un d'autre... », témoigne Marianne, 40 ans.

## UN SENTIMENT INDISPENSABLE

Ces attitudes collent parfaitement au discours très contemporain centré autour du souci de soi : « Épanouissez-vous, devenez le meilleur, trouvez qui vous êtes, soyez bien avec vous-même. » Or, emprunter cette direction ne facilite pas la rencontre, car « tomber amoureux, c'est faire tomber les défenses, baisser la garde, ne plus se préoccuper de soi et accepter que l'autre devienne le centre de notre monde intérieur », assure le psychiatre et psychanalyste Patrick Lambouley. Pour surgir, le sentiment a besoin que nous nous déprenions de nous-même, que nous soyons

### LE CHAT

#### Pouvons-nous tous aimer ?

Nicole Prieur, psychothérapeute, répond en direct à vos questions le vendredi 4 février de 11 heures à 13 heures, rubrique « Chats » sur

[www.psychologies.com](http://www.psychologies.com).

prêt à nous laisser envahir par l'autre. « Que fait-il? Que pense-t-il? Où est-il? » : des questionnements impossibles si nous sommes plein de nous-même. Et d'ailleurs, comment accepter de perdre notre souveraineté dans un univers où la nécessité d'être le meilleur est constamment mise en avant? Pour certains, prendre le risque d'être rejeté par celui ou celle dont ils sont amoureux est inconcevable. Ils préfèrent être aimés plutôt que tomber amoureux tant ils craignent de dépendre de l'autre, d'en être oublié ou méprisé. L'amour leur apparaît comme un sentiment dangereux. Ils choisissent donc de s'en passer et compensent comme ils peuvent, par exemple en s'investissant et en grim pant dans la hiérarchie au travail.

Alors, serions-nous glacés? Pas sûr, car les signaux sont contradictoires. Le marché de l'« âme sœur » explose : sites de rencontres, réseaux sociaux sur le web, apéros de célibataires, *speed dating*... Et selon les psys, les plaintes liées à la solitude et à la recherche éperdue de l'âme sœur alimentent l'essentiel des monologues sur le divan.

S'il y a souffrance et frustration, c'est parce que, au départ, nous sommes tous faits pour aimer et être aimés. Nous sommes « structurellement manquants, explique la

Pour certains,  
prendre le risque  
d'être rejeté par  
celui ou celle dont  
ils sont amoureux  
est inconcevable

## La rencontre en débat

**Suite au succès du premier Montreux Forum couple et famille, Oxalis Production organise la deuxième édition de cet événement à Montreux (Suisse), en partenariat avec *Psychologies magazine*, les 5 et 6 février. Autour du thème de la rencontre amoureuse, un plateau prestigieux réunira Jacques Salomé, Alain Héril, Claude Halmos, Pascal Bruckner, etc. Ces deux journées seront animées par Violaine Gelly, rédactrice en chef de notre magazine. Un week-end enrichi par des stands d'exposition (associations, développement personnel, thérapies conjugales, coaching...) et ponctué, le samedi soir, par le spectacle *Guerre et Paix dans le couple*, écrit et interprété par le psychothérapeute spécialisé en communication non violente (CNV) Thomas d'Ansembourg.**

Rens. : 00 41 76 433 23 56 et 2011.mfcf.ch.

psychanalyste Pauline Prost. L'homme est ainsi fait qu'il a besoin de l'autre pour survivre, dès la naissance ». Toutes les expériences ont en effet démontré que, même bien nourri et bien soigné, un nourrisson ne peut pas survivre sans donner ni recevoir d'amour. Mais attention aux débordements! Selon Pauline Prost, surinvestir affectivement ses enfants peut faire des ravages dans le développement de la future aptitude à aimer : « Certains adultes ont été tellement gavés d'amour dans leur enfance qu'ils n'ont pas pu trouver en eux l'espace d'un manque, la sensation de vide intérieur qui permet de tomber amoureux. Leurs parents se sont tellement voués à eux, ont tellement devancé leurs désirs, les ont tellement fait baigner dans la jouissance, c'est-à-dire la satisfaction, qu'ils ferment par la suite leur porte au sentiment. »

Marc a 38 ans et il « chope ». Au moins deux fois par semaine. « Des brunes, des blondes, des rousses... Je vais sur Internet, ou bien je drague dans les bars. » Mais certains soirs, il veut « faire sans ». Il est fatigué, un peu dégoûté. >>>

>>>« De plus en plus souvent, je mélange les prénoms. Tout est si confus. Parfois, j'ai l'impression qu'elles se ressemblent toutes et que c'est toujours la même chose. » Il dit qu'il en a marre de rentrer seul chez lui au petit matin, qu'il aimerait tomber amoureux, en trouver « une qui sorte du lot », mais ça n'arrive pas. « Beaucoup de patients ne supportent pas l'idée du vide, constate le psychiatre et psychanalyste Didier Lauru<sup>2</sup>. Internet et les soirées facilitent les rencontres d'un soir. Mais à partir du moment où l'on enchaîne les relations dans une logique essentiellement sexuelle et consumériste, les chances d'aimer sont nulles parce qu'il ne reste aucune place pour les sentiments. » Tomber amoureux nécessite des périodes de vide, des phases solitaires et mélancoliques, des épisodes « gris », tristes, ennuyeux. Aussi, ceux qui passent d'une personne à l'autre et qui occupent frénétiquement leurs pensées et leurs journées peuvent-ils difficilement éprouver ce sentiment.

### DES MYTHES TENACES

« Le discours commun, c'est de penser qu'il va de soi que l'amour triomphe dans l'harmonie sexuelle, que c'est l'horizon du bonheur. Mais c'est une pseudo-évidence que je vois démentie tous les jours en séances », affirme Pauline Prost. Désir et sentiment ne fusionnent que sporadiquement. Et encore ! Certains n'arrivent toujours pas, malgré la libération sexuelle et l'évolution de nos sociétés occidentales, à lier amour et sexualité. Comme l'explique la psychanalyste, « l'amour et le désir ont en commun le manque, mais la grande différence, c'est que le désir ne connaît pas son objet. Il erre. L'opération de l'amour consiste à nous faire croire que l'autre est l'objet de notre désir ». Autrement dit, le désir est la flèche et l'amour la cible. Mais cette cible est mouvante, soutient la psychanalyste, car l'objet qui nous manque et que nous cherchons n'existe plus : c'était le sein de notre mère, ses bras, son regard plongé dans le nôtre. Nous croyons le retrouver quand nous tombons



amoureux grâce à un signe, un trait, une caractéristique physique (pas toujours flatteuse d'ailleurs) qui nous chavire chez l'autre et nous rappelle – parfois inconsciemment – un lien fusionnel de la toute première enfance...

Seulement, quand le fantasme tombe, amour et désir, qui avaient pu fusionner dans un premier temps, se désolidarisent. Certains se disent alors trop vite qu'ils se sont trompés, que ce n'était pas le bon ou la bonne. Ils préfèrent changer de partenaire plutôt que d'accepter la

# Ils n'ont pas pu résister au coup de foudre

**Dona**, 42 ans, esthéticienne, et **Jean-Marc**, 48 ans, militaire, en couple depuis vingt ans

**Dona** : « J'avais 21 ans. Mon diplôme d'esthétique en poche, je m'apprêtais à rentrer chez moi, au Maroc, pour me marier avec mon amoureux du lycée. Pour fêter mon départ, des copines m'ont emmenée en boîte de nuit. Et là, soudain, mon regard croise celui d'un homme très grand. Un électrochoc. Je me ressaisis, je tente d'étouffer l'attraction que je ressens et qui me fait peur. Je me répète : "Je suis fiancée." Mais je sens qu'il me regarde... Je l'ai évité pendant des heures, tout en étant aimantée. Je cherchais son regard, je me détournais ; je dansais à côté de lui, je m'éloignais. Puis, il y a eu les slows. J'espérais qu'il m'invite tout en espérant qu'il propose à une autre. Voyant mon trouble, une amie m'a glissé que si je ne l'invitais pas, elle le ferait. Alors que mon éducation m'interdisait de faire le premier pas, je me sentais comme poussée vers lui par une force invisible. Nous avons dansé avec l'impression d'être seuls sur la piste. Jean-Marc. Un Toulousain. J'étais tellement transportée dans un monde irréel que je n'ai pas pu refuser son baiser. Un tremblement de terre. **Était-ce normal de vivre une telle émotion alors que j'étais amoureuse de quelqu'un d'autre ?** C'était le chaos dans ma tête. Quelques jours plus tard, je me suis envolée pour le Maroc, décidée à retrouver mon futur mari. Mais quel désarroi quand il m'a embrassée ! Je ne ressentais plus rien. C'était évident : mon coup de foudre pour Jean-Marc n'était pas un coup de tête. Le mariage a été annulé. J'ai imposé mon nouvel amour à mon entourage, confortée par l'histoire de ma mère qui avait imposé son coup de foudre italien, mon père. »

**Jean-Marc** : « Ma mutation vers Paris me déprimait. Je ne me voyais pas revenir le week-end pour retrouver mon amoureuse. Pour me changer les idées, j'ai suivi des amis en boîte de nuit. J'ai flashé sur une belle brune qui dégageait prestance et aisance, tout ce que j'aime chez une femme. Pas question de l'inviter : elle venait de refouler un garçon. Mais soudain, elle s'est approchée de moi : "Vous voulez danser ?" Bien sûr j'ai accepté, même si sa spontanéité m'a étonné. C'était bon... Je l'ai embrassée... puis j'ai culpabilisé : j'étais en couple depuis deux ans ! Je l'ai revue, tout en étant décidé à maintenir mon départ pour Toulouse quatre jours plus tard. Mais par chance, le train a été annulé ! À la gare, j'en ai profité pour faire le point sur ce que je ressentais. **Je me trouvais pris entre deux amours. Mais finalement, l'évidence s'est imposée : Dona m'avait envoûté par sa beauté, sa maturité et sa détermination. C'était un pilier, elle me rassurait. Mes sentiments allaient au-delà du "flash" : elle était la femme de ma vie. Je n'ai pas pris le train suivant. Et je l'ai revue. J'ai su qu'elle avait été fiancée, mais peu m'importait. Notre amour a grandi, on a appris à se connaître, à apprécier nos cultures différentes. On s'est trouvé plein de points communs, des parents en couples mixtes et des origines pieds-noires. Même si Dona est peu expressive et si, désormais, elle a tendance à me faire passer après les enfants, notre amour est là. Rien ne peut le détruire.** » Propos recueillis par **Marie Le Marois**

chute du fantasme. Selon la philosophe et psychologue Nicole Prieur<sup>3</sup>, la recherche de l'idéal amoureux dans la rencontre est devenue obsessionnelle. Et elle provoque d'autant plus de ravages qu'elle s'est rationalisée : « Quand l'amour était la "cerise" sur le gâteau d'un mariage, nous attendions l'état amoureux, le prince charmant, la princesse qui pourrait nous rendre amoureux, comme en rêve, c'est-à-dire comme quelque chose qui appartient plus à l'irréel, au quasi-inaccessible. Aujourd'hui,

l'amour est posé comme la donnée première de la rencontre, son fondement même, la condition sine qua non. Cet état est non seulement une réalité qui doit s'incarner, mais plus encore un idéal que mes patients veulent absolument atteindre. Et ils ont dressé un véritable cahier des charges : "Il faut qu'elle soit comme ça, il doit avoir tel sourire, et là, j'aurai des papillons dans les yeux." Sauf que les papillons surgissent de l'imprévisible, quand on ne sait pas très bien, au juste, ce que l'on attend. » >>>

## 3 QUESTIONS À...

**Lucy Vincent**, neurobiologiste

### « Nous sommes programmés pour tomber amoureux »

L'amour n'est pas seulement une affaire de sentiments ; c'est d'abord, selon la neurobiologiste Lucy Vincent<sup>1</sup>, une histoire de neurones et d'hormones...

#### Quelle est la part du biologique dans le « coup de foudre » ?

**L.V.** : Elle est décisive. Nous sommes programmés pour tomber amoureux et assurer la survie de l'espèce. Au moment de la puberté, le cerveau, comme le reste du corps, reçoit un « bain hormonal » qui lui permet de mettre en place les récepteurs de l'ocytocine, hormone qui déclenche en nous attirance sexuelle et sentiment amoureux. Quand nous croisons un être du sexe opposé, notre cerveau capte et analyse les signaux visuels, sonores, olfactifs, sans que nous en ayons conscience. C'est grâce à cela que nous

saurons si la personne face à nous est susceptible ou non de devenir un bon partenaire. La zone du cerveau impliquée dans ce processus est le système limbique, c'est-à-dire toute la zone préfrontale du cerveau, et en particulier l'amygdale.

#### Si ce processus se met en route chaque fois que je croise un homme (ou une femme), pourquoi est-ce que je ne tombe pas amoureuse en permanence ?

**L.V.** : Parce que votre cerveau opère une sélection dans laquelle entre une myriade de critères dus à la taille ou la force physique, mais aussi à la culture, à l'éducation, à l'histoire personnelle de chacun. C'est alors que le biologique et le culturel se rejoignent... En fin de compte, le choix est plus réduit qu'on le pense.

#### Le désir sexuel seul pourrait suffire pour assurer la perpétuation de l'espèce...

**L.V.** : La perpétuation demande aussi l'éducation et la protection de l'enfant. C'est l'intimité sexuelle qui met en marche le processus de l'attachement assurant le lien du couple : en faisant l'amour, nous recueillons des informations qui nous permettent de savoir si le partenaire fera un bon parent. Et nous attachent à lui. Par-delà cet inévitable scénario, entrent en scène quantité d'événements qui rendent le sentiment amoureux bien plus complexe et expliquent que, jeunes ou vieux, hétérosexuels ou homosexuels, nous tombions amoureux : nous sommes d'abord du biologique, mais pas que... Propos recueillis par **Christilla Pellé-Douël**

*1. Lucy Vincent, auteure notamment de L'Amour de A à XY (Odile Jacob, 2010).*

>>> Le malentendu vient aussi de là : de ce rejet de la surprise, du hasard de l'amour, de tout ce qui pourrait venir déranger notre petite organisation psychique. Certes, nous cherchons éperdument le mirage de faire un, l'illusion fusionnelle, l'union psychologique et corporelle, mais à condition de ne pas trop nous faire bousculer dans nos certitudes. Seulement, il est impossible de tomber amoureux sans accepter de renoncer à son petit confort. Et à la question

« Peut-on s'empêcher (consciemment ou pas) de tomber amoureux aujourd'hui ? », les psychiatres et psychanalystes ont d'ailleurs tous tristement répondu « oui ».

*1. Source : Institut national des études démographiques (Ined), 2008 et 2000.*

*2. Didier Laurus, auteur de Père-Fille (Albin Michel, 2006).*

*3. Nicole Prieur, auteure de Petits Règlements de comptes en famille (Albin Michel, 2009).*

# LA RENCONTRE VUE PAR...

**Nan Goldin**

*The Hug, 1980.*



**Stendhal**

*De l'amour, 1822.*

**« Voici ce qui se passe dans l'âme :**

1. L'admiration.
2. On se dit : "Quel plaisir de lui donner des baisers, d'en recevoir !", etc.
3. L'espérance. On étudie les perfections ; c'est à ce moment qu'une femme devrait se rendre, pour le plus grand plaisir physique possible. Même chez les femmes les plus réservées, les yeux rougissent au moment de l'espérance ; la passion est si forte, le plaisir si vif, qu'il se trahit par des signes frappants.
4. L'amour est né. Aimer, c'est avoir du plaisir à voir, toucher, sentir par tous les sens, et d'aussi près que possible, un objet aimable et qui nous aime. »

*DE L'AMOUR* de Stendhal (Flammarion, 1993).



ENTRETIEN AVEC **MONIQUE SCHNEIDER**

# « Il y a quelque chose de très angoissant dans l'état amoureux »

Attendu, idéalisé, le choc amoureux n'est pas seulement une partie de plaisir. Il est aussi l'occasion de multiples interrogations et d'angoisses existentielles, comme l'explique la psychanalyste Monique Schneider.

PROPOS RECUEILLIS PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



Agrégée de philosophie, psychanalyste, directrice de recherche au CNRS, Monique Schneider est une spécialiste de Sigmund Freud. Elle s'intéresse aux questions d'éthique, à la différence des sexes et au sentiment amoureux. Après *La Cause amoureuse* (Seuil, 2008), elle vient d'écrire *La Détresse, aux sources de l'éthique* (Seuil, à paraître le 21 avril).

**Psychologies : Que se passe-t-il au moment de la rencontre amoureuse ?**

**Monique Schneider :** Je ne sais pas si nous pouvons savoir d'emblée ce qu'il se passe. Mais après coup, nous nous apercevons qu'un mouvement irréversible nous a porté vers quelqu'un. Jusqu'à la rencontre, nous nous imaginions maître de notre vie. Nous voulions garder l'illusion que nous étions l'unique seigneur de notre existence.

L'« accident » amoureux fait surgir une faille. Notre soi déchoit tout à coup à cause de ce caractère inattendu, merveilleux, important que prend l'autre. D'où cette sensation de perte de verticalité, de « chute » qui nous saisit.

**Ce que l'on appelle « tomber amoureux »... Pourtant, on reste quand même très centré sur soi, non ?**

**M.S. :** Non, dans l'amour, c'est toujours l'autre – énigmatique, insaisissable – qui est l'objet de nos pensées. Il y a quelque chose

de très angoissant dans cet état : l'autre est-il attaché à moi ? Est-ce que cela va durer ? Nous entrons dans un temps discontinu, comme si chaque moment était imprévisible. Nous voudrions que cela dure, mais nous n'arrivons pas à y croire. D'autant que, dans certains cas, le sentiment n'est pas partagé. C'est le tragique de l'amour, et c'est à ce moment-là que l'impression de chute est la plus forte, car nous sommes seul à tomber, tandis que l'autre reste debout et lointain.

**N'est-ce pas la peur de vivre cette chute qui peut parfois nous pousser à fuir l'amour ?**

**M.S. :** Si. Nous rencontrons toujours cette peur de tomber dans les oubliettes, d'être abandonné par l'autre. En fait, nous craignons de revivre ce sentiment qui remonte à l'enfance et que Freud appelle la détresse : quand l'enfant se sent profondément seul, qu'il a besoin de quelque chose sans forcément savoir de quoi il s'agit et que personne n'est là, qu'il attend

et se désespère. Quel que soit notre âge, nous avons besoin de cet autre qui saura identifier notre manque et y répondre.

### **Et quand les sentiments sont partagés ?**

**M.S. :** C'est un peu comme une naissance que nous rejouons. Nous rencontrons à nouveau quelqu'un qui nous assure de notre nécessité de vivre. L'autre est, en quelque sorte, un catalyseur d'un accouchement de soi-même. « Je sens que quelque chose est en train de bouger en moi. » C'est un sentiment de fissuration, généralement plutôt ressenti par les femmes, ou de comblement, plutôt éprouvé par les hommes. Nous nous découvrons « autre » et plus riche. Il y a à la fois altération et enrichissement de soi.

tient le rôle de la personne certes intéressante, mais un peu ennuyeuse. C'est comme si nous devions jouer à deux un jeu de pouvoir où l'un est souverain et l'autre sujet. Il ne faut pas espérer d'égalité. Il ne s'agit pas de deux ego qui se rencontrent. Cela n'existe pas. Dans le mouvement amoureux, il faut toujours qu'il y ait célébration, sacre de l'un des deux, et pas nécessairement complétude. La position prestigieuse est occupée par l'un tandis que l'autre se met en situation de demander : « Fais-moi exister, fais-moi naître. »

### **Comment se déterminent ces positions ?**

**M.S. :** Nous avons tendance à jouer le rôle opposé à notre manque. Si nous voulons être sauvés, nous

dans la relation, il est toujours destiné à masquer le sentiment de n'être peut-être rien.

### **N'est-ce pas quand même une vision très sombre de l'amour ?**

**M.S. :** Non ! L'amour ne nous maintient pas systématiquement dans le drame – même si cela peut présenter de grands risques, puisque nous retombons dans un état de dépendance infantine. Ce moment amoureux nous offre également la possibilité de réparer cette sensation, vécue à la naissance, de n'être qu'un enfant de plus, l'impression que nous n'étions pas forcément nécessaire. L'amour abolit en même temps qu'il révèle la menace de nullité inscrite en chacun. Jean-Paul Sartre exprime cela très bien quand il dit que la grande

## « Notre soi déchoit tout à coup à cause de ce caractère inattendu, merveilleux, important que prend l'autre »

Le philosophe Emmanuel Levinas dit que, dans la rencontre physique, l'amour ne vient pas combler une faim, mais donner une faim<sup>1</sup>. Plus on avance, plus l'appétit est aiguisé. Freud, lui, pense que la rencontre amoureuse est comparable à celle que nous pouvons faire avec une œuvre d'art : elle « provoque en nous des émotions dont nous ne nous serions peut-être même pas cru capable<sup>2</sup> ».

Nous découvrons en nous un être doué d'une puissance, d'une aspiration, d'émotions inattendues.

### **Cet état amoureux est-il forcément temporaire ?**

**M.S. :** Pas forcément. Tout dépend de la distribution des rôles dans la relation. La plupart du temps, l'un des deux est le mirage, le héros de l'histoire. Il est, par exemple, celui qui humilie, tandis que l'autre

allons essayer de séduire l'autre et de l'emporter ; si nous cherchons à sauver, nous allons nous mettre dans la position du naufragé.

Le moment amoureux a besoin de cette inversion, dans laquelle nous allons nous imaginer apporter à l'autre ce dont nous avons été privé nous-même. Dans l'amour, tout s'amplifie. Le partage des rôles aussi et, au fil du temps, soit il se durcit – c'est ce qui fait que des couples glissent vers des structures sadomasochistes –, soit il s'institutionnalise. Les rôles pourront changer, mais pas dans le même couple. Et chacun aura tendance à rejouer une position soit faible, dépendante, soit protectrice, qu'il a rencontrée dans l'enfance ou chez quelqu'un qui l'a marqué.

Mais dans tous les cas, quel que soit le rôle que nous tenons

joie de l'amour, c'est de se sentir justifié d'exister. Dans la vie courante, nous existons sans trop nous demander pourquoi.

Dans l'amour, tout à coup, nous devenons irremplaçable sous le regard de l'autre. Il faut qu'il nous rassure, qu'il nous montre que nous lui sommes nécessaire. Quand Esther s'évanouit devant Assuérus<sup>3</sup>, il ne se détourne pas. Il lui dit : « Vivez, madame. » C'est très beau, car ce que nous attendons de l'autre, c'est effectivement l'ordre de naître. Et il nous le donne avec son amour.

1. In *Totalité et Infini d'Emmanuel Levinas* (LGF, "Le Livre de poche", 2009).

2. In *L'Inquiétante Étrangeté et autres essais de Sigmund Freud* (Gallimard, "Folio", 1988).

3. In *Esther de Jean Racine* (Gallimard, "Folio", 2007).

# LA RENCONTRE VUE PAR...

**Raymond Depardon**

Sans titre, 1978.

**Marguerite Duras**

*L'Amant*, 1984.

« **L'homme élégant** est descendu de la limousine, il fume une cigarette anglaise. Il regarde la jeune fille au feutre d'homme et aux chaussures d'or. Il vient vers elle lentement. C'est visible, il est intimidé. Il ne sourit pas tout d'abord. Tout d'abord il lui offre une cigarette. Sa main tremble. Il y a cette différence de race, il n'est pas blanc, il doit la surmonter, c'est pourquoi il tremble. Elle lui dit qu'elle ne fume pas, non merci. Elle ne dit rien d'autre, elle ne lui dit pas laissez-moi tranquille. Alors il a moins peur. Alors il lui dit qu'il croit rêver. Elle ne répond pas. Ce n'est pas la peine qu'elle réponde, que répondrait-elle ? Elle attend. Alors il le lui demande : mais d'où venez-vous ? »

*L'AMANT* de Marguerite Duras  
(Les Éditions de Minuit, 1984).



# S'ouvrir à l'autre, un mouvement intérieur

Toujours rien. On a beau le chercher, le vouloir, lui courir après, « l'autre » ne se décide pas à entrer dans notre vie. Pourquoi ? Qu'est-ce qui bloque ? Analyse et conseils pour se rendre disponible.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

« **A**ujourd'hui, la rencontre amoureuse est idéalisée, ardemment recherchée, constate le psychanalyste Gérard Bonnet<sup>1</sup>, mais cela ne signifie pas pour autant que l'on soit prêt, en réalité, à faire de la place à l'autre dans sa vie. » Autrement dit, elle dépendrait au moins autant de notre désir inconscient que de notre volonté. Aussi sincère soit-elle.

## LES FANTÔMES DU PASSÉ

Le psychanalyste avance qu'une rencontre amoureuse n'est jamais celle de deux personnes, mais celle de deux désirs : « Cela se produit quand on se rend compte que notre désir s'articule à celui de l'autre. Mais encore faut-il être dans l'écoute du nôtre pour le percevoir, pour se laisser troubler et déranger par lui. » Toute rencontre amoureuse est un bouleversement. Des sens, des émotions, des habitudes. Un séisme que notre culture du contrôle ne nous prépare pas toujours à « encaisser ». Antoine, 42 ans, célibataire depuis trois ans et père de Léo, 7 ans, avoue avoir préféré jouer la carte de la stabilité plutôt que de voir son mode de vie transformé par une femme

« fantasque et fantastique », mère de deux filles de 7 et 4 ans, dont il était pourtant follement amoureux. Il se dit toujours à la recherche de celle qui « le surprendra et le touchera sans le bousculer ». « Se lier en profondeur ne va pas de soi, indique Gérard Bonnet. Cela veut dire être capable d'ouvrir son intimité à l'autre, dans sa différence radicale, dans son inquiétante étrangeté... Et cette menace est renforcée par un discours culturel qui nie la différence des sexes, en dépit de la réalité. Or, si l'on désire accueillir la rencontre, il faudra, y compris dans la durée, affronter et se colleter avec ce que j'appelle "l'abîme de la différence". Mais encore faut-il ne pas rechercher son semblable et s'être délesté des poids et fantômes du passé. »

« La rencontre est chargée de l'histoire transgénérationnelle, explique le psychanalyste Bernard-Élie Torgemen<sup>2</sup>. Quand elle se produit, nous sommes toujours plus de deux : il y a moi, l'autre, et ce que chacun hérite du maternel et du paternel. Soit deux personnes réelles et quatre fantômes. La rencontre réactive ce qui, dans nos premiers liens affectifs, était de l'ordre de la fusion et de la "défusion", versant positif et versant négatif, et, évidemment, cela engendre de la confusion. » Ce n'est qu'après trois ans >>>

>>> d'analyse que Fanny, 37 ans, a compris qu'elle était « abonnée aux rencontres foireuses », car, inconsciemment, elle ne voulait pas rompre le lien fusionnel qui la reliait à son père. « Pour qu'il reste le premier, je minais d'avance toutes mes relations en choisissant des tocards. Depuis, je travaille à ma "libération", ce n'est qu'à ce prix-là que je pourrai m'épanouir sur le plan affectif en rencontrant enfin le bon. » Renoncer aux loyautés empoisonnées, aux amours œdipiennes, en finir avec les blessures et les expériences malheureuses..., c'est à cela que nous invite la rencontre amoureuse. Celle qui nous inscrit dans une nouvelle dynamique du désir. Sinon, elle n'est que répétition ou malédiction. « Elle peut, en outre, nous renvoyer à ce que j'appelle de "fausses reconnaissances", prévient Bernard-Élie Torgemen. Quand quelque chose dans l'autre nous rappelle plus ou moins consciemment une figure forte de notre passé affectif, attention à ne pas le prendre pour un signal positif. Au contraire, cela mérite interrogation et vigilance. »

### UNE HISTOIRE DE CORPS

Selon Gonzague Masquelier<sup>3</sup>, gestalt-thérapeute, avant d'aller vers une nouvelle rencontre, « il faudrait nettoyer les vieilles blessures de notre vie affective, toutes les émotions bloquées qui sont encore actives (tristesse, rancœur, colère) et qui nous empêchent d'accueillir l'autre ». Il ajoute que, parmi les toxiques du passé, se trouvent aussi ce que l'on appelle en gestalt-thérapie les introjections, c'est-à-dire les croyances erronées ou limitantes que nous avons héritées de l'enfance ou intégrées à la suite d'expériences malheureuses. « Cela va des généralités sur les hommes ou les femmes aux préjugés sur le couple ou la sexualité, en passant par des certitudes sur nos prétendus manques ou incompétences », détaille Gonzague Masquelier, qui estime que seule une prise de conscience de leur existence et de leur nuisance peut nous en libérer.

Mais, une fois les fantômes du passé neutralisés et les freins levés, reste à affronter la peur,

sœur jumelle du désir. « Elle est un élément central dans le processus de la rencontre, affirme Bernard-Élie Torgemen. Elle est à la fois "facilitante" et inhibante. » Pour le psychanalyste, elle agit sur trois niveaux : la réalité (comment l'aborder, me comporter ?), l'imaginaire (la prochaine fois, je dirai ceci, proposerai cela), et enfin le fantasme (il ou elle suscite tel désir, tel souvenir, telle image en moi). Selon l'histoire de chacun, la peur pourra ouvrir ou fermer à la rencontre. La meilleure disposition ? « Être dans son physique, dans ses sens, poursuit Bernard-Élie Torgemen. Les inconscients ne sont pas seuls à entrer en relation, il y a aussi les corps. Une belle rencontre affective et intellectuelle



# Entre eux, c'était mal parti...

**Tatiane**, 28 ans, aide maternelle, et **Miguel**, 27 ans, maçon, en couple depuis huit ans

**Tatiane** : « On travaillait dans le même bar, moi comme serveuse, lui comme agent de sécurité. Il m'insupportait. Il était prétentieux, macho, inintéressant. C'est sûr, il avait un corps de rêve, le contraire de mon amoureux, un gringalet. Mais quelle arrogance ! **J'avais beau l'éviter, décliner ses invitations à boire un verre, il ne me lâchait jamais.** Une nuit, il m'a défendue face un client soûlé et agressif. Je lui ai hurlé de ne pas se mêler de mes affaires. Il ne m'a plus adressé la parole pendant quinze jours... Et bizarrement, qu'il ne me regarde plus m'énervait. Un après-midi, je discutais avec ma cousine dans le bar quand Miguel est venu lui dire bonjour. Pas à moi ! Il nous a proposé de venir passer la soirée chez lui, en précisant : "Il y aura ma petite amie." Je ne sais pas ce qui m'a pris, je me suis levée brusquement, dans une colère noire ! Ma cousine me soutenait que j'étais amoureuse, je lui rétorquais que non. Le soir, avant d'arriver chez Miguel, je me suis mise à trembler. Mon cœur cognait si fort que je me suis accrochée au bras de ma cousine. En bas des escaliers, il me regardait m'approcher. Et moi, je cherchais sa petite amie. Il n'y avait personne. Pour la première fois, nous avons discuté. Du travail, de mon pays d'origine, le Brésil. On se dévorait du regard. On a fini par s'embrasser. Il avait réussi à exploser ma carapace de femme forte. Notre nuit d'amour a scellé mes sentiments pour lui. Je n'avais jamais ressenti un tel plaisir. »

**Miguel** : « La première fois que je l'ai croisée, je l'ai trouvée quelconque. Et puis, à force de la côtoyer, je me suis mis à la regarder. Elle incarnait mon style de femme : cheveux longs, bien habillée, féminine, caractère trempé. Impossible de ne pas craquer ! Sauf que, étant en couple, je voulais juste une histoire d'un soir. Chaque matin, je lui disais : "Bonjour, un café ?" Et en fin de journée : "Bonsoir, un verre ?" Elle m'ignorait. Un soir, nous nous sommes retrouvés dans le même pub, avec sa cousine qui sortait avec mon cousin. Elle a fini par accepter de me parler. On était bien ensemble. Vers la fin de la soirée, elle m'a lancé : "Tu me donnes un baiser ou je te le vole ?" Elle avait bu un verre de trop... Évidemment, je n'ai pas refusé. Et on ne s'est plus quittés. **Mais notre relation restait une histoire de gamins, je n'avais pas de sentiments pour elle.** Jusqu'au jour où j'ai vu son petit ami la prendre dans ses bras... Ça m'a rendu fou de jalousie. Nous sommes restés fâchés quelques jours et je me suis vu me comporter de façon totalement inhabituelle : je m'énervais contre tout le monde. En fait, j'étais tombé amoureux. Finalement, nous avons mis fin aux liaisons que nous avions par ailleurs et Tatiane est devenue ma priorité. Je ne sortais même plus faire la fête avec mes amis. Je voulais seulement être avec elle. Quatre ans plus tard, elle est tombée enceinte, nous nous sommes mariés et je suis toujours fou d'elle. » Propos recueillis par **M.L.M.**

peut devenir stérile si on ne ressent pas l'autre, avec son nez, sa peau... Le corps, c'est l'animal convié à la fête de l'amour, il faut lui laisser un espace pour qu'il puisse s'exprimer et nous parler. » Cela exige que l'on accepte de sortir, au moins momentanément, du contrôle (mon image, mon objectif), que l'on abandonne nos attentes trop formatées, ainsi que nos critères trop rigides sur notre partenaire idéal.

« Il s'agit au contraire de repérer les failles, les imperfections, les singularités de l'autre, insiste le psychanalyste. C'est dans cette brèche, féconde en surprises, en richesses, que se fait l'amour. Il faut en finir avec cette guerre narcissique qui pousse aujourd'hui

chacun à chercher dans l'autre un miroir flatteur. » Prendre le risque de s'ouvrir à l'autre, c'est aussi prendre le risque de déplaire, en froissant une certaine image de soi. En bousculant des critères sociaux, voire raciaux ou religieux. Ou, plus simplement, en se surprenant soi-même. Simon-Pierre, 41 ans, divorcé depuis deux ans, a épousé l'été dernier une femme de son âge, « brune et joliment ronde », alors qu'il n'était ému que par les longues jeunes femmes de type nordique. « J'ai mis cinq mois avant de me dire que j'étais amoureux de Lara. Quand elle n'était pas avec moi, tout me paraissait compliqué et terne. Elle a séduit mes amis en même temps que moi,>>>

## 5 étapes pour (enfin) rencontrer quelqu'un

Bien sûr, il n'existe pas de recette magique pour faire surgir « le » partenaire. Mais, selon la coach Bénédicte Ann<sup>1</sup>, certaines règles sont à connaître. Dans son récent ouvrage<sup>2</sup>, elle propose de suivre cinq étapes pour que cessent les erreurs de casting.

### 1. Faire la paix avec son histoire amoureuse

Pour prendre conscience de ses entraves, deux questions clés à se poser : qu'est-ce que l'autre a emporté de moi en partant (confiance en soi, spontanéité, joie de vivre, etc.) ? Et quels bénéfices cachés m'apportaient mes relations précédentes ?

### 2. Assumer sa part de responsabilités

« Ai-je peur de souffrir ? », « Ai-je peur de perdre le contrôle ? », « Ai-je peur de me tromper une

nouvelle fois ? » S'interroger puis noter ses réponses permet de prendre la mesure de ses projections négatives dans la dynamique relationnelle.

### 3. Tenir compte de la réalité

Ne pas se raconter d'histoires (« Avec moi, ce sera différent »), tenir compte des signaux négatifs reçus (émotions, sensations, impressions), oser poser des questions directes (« Tu es divorcé(e) ? ») sont autant de façons de s'inscrire dans une démarche d'ouverture qui part du réel et non de ses fantasmes.

### 4. Définir son projet

Trois interrogations méritent d'être travaillées par écrit :

– Qu'est-ce qui m'a ému (positivement) dans mes relations passées ?

– Quel type de projet ai-je envie de partager (fonder une famille, changer de mode de vie, préserver mon territoire) ?

– Pourquoi ai-je envie d'une relation ? (Parce que je me sens prêt à aimer à nouveau, parce que j'aime la vie de couple...).

### 5. Rencontrer quelqu'un de bien... pour soi

Votre partenaire cherche-t-il à rencontrer ou à construire ? Est-il vraiment disponible ? Quelle est sa motivation ? Pour quels motifs ses relations passées ont-elles échoué ? Quel est son projet de vie à deux idéal ? Autant d'indicateurs à connaître et qui peuvent éclairer votre réflexion.

1. Bénédicte Ann, créatrice du *Café de l'amour* : [cafedelamour.fr](http://cafedelamour.fr).

2. *Le prochain, c'est le bon !* de Bénédicte Ann (Albin Michel, 2011).

>>> elle a fait de mon appartement un vrai foyer ouvert à mes proches, ce qui n'était pas le cas avec mon ex-épouse, aussi belle que glacée, dans tous les sens du terme. »

Selon Rose-Marie Charest<sup>4</sup>, psychologue, une vraie rencontre amoureuse entraîne toujours des bouleversements, extérieurs et intérieurs. Elle est puissamment transformatrice. « Il ne s'agit pas simplement d'un lien qui s'ajoute à tous les autres, mais d'une expérience de créativité : c'est un nouveau territoire à construire, qui empiète nécessairement sur les territoires individuels. » Pour la psychologue, une rencontre ne peut se transformer en relation que si l'on est capable, à partir de son identité singulière, d'en forger une nouvelle à deux. Non pas en se fondant dans l'autre ni en l'absorbant, mais en produisant,

à son contact, du neuf. Dans son comportement, ses croyances, sa façon de penser... Cela exige de chacun qu'il se laisse surprendre par l'autre comme par lui-même, en mettant entre parenthèses, pour un temps au moins, ses certitudes et ses habitudes. « On pourrait dire de certaines rencontres qu'elles permettent de prendre contact avec le meilleur de soi-même », conclut Rose-Marie Charest. Un « meilleur » souvent en jachère, étouffé par les scénarios de répétition ou par les peurs, qui inhibent désir et confiance en soi.

1. Gérard Bonnet, auteur de *L'Irrésistible Pouvoir du sexe* (Payot, 2001) et de *L'Autoanalyse* (PUF, 2010).

2. Bernard-Élie Torgemen, auteur de *Vivre, c'est magique !* (Maren Sell Éditeurs, 2007).

3. Gonzague Masquelier, auteur de *La Gestalt aujourd'hui, choisir sa vie* (Éditions Retz, 2008).

4. Rose-Marie Charest, auteure de *La Dynamique amoureuse, l'alchimie du couple* (Albin Michel, 2011).

« Amour, on ne se choisit pas par hasard » : un dossier à lire sur [www.psychologies.com](http://www.psychologies.com), rubrique « Couple ».

# LA RENCONTRE VUE PAR...

## Marivaux

*La Vie de Marianne*, 1731-1742.

« **Parmi les jeunes gens dont j'attirais les regards,** il y en eut un que je distinguai moi-même, et sur qui mes yeux tombaient plus volontiers que sur les autres. J'aimais à le voir, sans me douter du plaisir que j'y trouvais; j'étais coquette pour les autres, et je ne l'étais pas pour lui; j'oubliais à lui plaire, et ne songeais qu'à le regarder. Apparemment que l'amour, la première fois qu'on en prend, commence avec cette bonne foi-là, et peut-être que la douceur d'aimer interrompt le soin d'être aimable. »

*LA VIE DE MARIANNE* de Marivaux (LGF, "Le Livre de poche", 2010).

## Nicolas Moore

Sans titre, 2007.





En à peine dix ans, les sites de rencontres sont devenus l'un des premiers espaces vers lesquels se tournent les célibataires qui veulent rompre avec leur solitude. Mais peut-on parler de « véritables » rencontres ? Réponses contrastées de deux psychanalystes.

PROPOS RECUEILLIS PAR ANNE LAURE GANNAC

# Internet permet-il de « vraies » histoires ?



## Oui...

**Sophie Cadalen,**  
psychanalyste et comédienne

« Internet est un autre moyen pour les femmes et les hommes de faire valoir leurs désirs et leurs sentiments, de les partager, de les confronter : il est donc inévitablement au service des rencontres amoureuses ! Sous prétexte que chacun reste protégé derrière son écran, on a tendance à assimiler le virtuel au mensonge, à la tromperie et au refus ou à la peur de s'engager. Sauf que dans ce monde virtuel, des mots se rencontrent. Et en qualité de psychanalyste, je sais combien les mots sont engageants ; ils en disent beaucoup, au-delà de ce que chacun pense ou veut exprimer. De fait, la correspondance – car c'est bien de cela qu'il s'agit ! – permet d'arriver assez vite à un niveau d'intimité que le contact physique empêcherait. Parce que, alors, certaines personnes seraient embarrassées par leur physique, par la peur du regard de l'autre ou par leur propre jugement sur leur interlocuteur ; la rencontre visuelle est créatrice de quantité de préjugés qu'Internet permet de dépasser. Même s'il en crée d'autres, évidemment. Il ne s'agit pas d'idéaliser Internet, mais de ne pas le diaboliser non plus. Par exemple, ce n'est pas Internet qui a inventé la tendance, chez certains, à vivre dans le fantasme de l'autre et à l'imaginer plus qu'à le côtoyer. Comme toutes les névroses, celle-là existait bien avant et ne fait que se rejouer sur Internet. »

SOPHIE CADALEN est l'auteure notamment, avec Sophie Guillou, de *Tout pour plaire... et toujours célibataire* (Albin Michel, 2009), et de la pièce *Tu m'aimes comment ?*, qu'elle joue actuellement au théâtre Pixel, à Paris.



## Mais...

**Catherine Blanc,**  
sexologue et psychanalyste

« Ce qui fait furieusement défaut, avec Internet, c'est le corps. Le corps de l'autre est toujours déstabilisant, il est à séduire. Et le malaise physique fait partie intégrante de la rencontre : il parle de notre désir et de ses contradictions, de notre difficulté à les accueillir... Il raconte déjà la part tangible de la relation. C'est le moment où l'on rougit, où l'on s'emmêle les pinceaux, où l'on trouve ridicule ce que l'on vient de dire... Ces ratés nous obligent à nous révéler, malgré tout. Alors que chez soi, devant son écran, on peut rêver sa relation. On a tout le temps de l'écrire, la scénariser, analyser le discours de l'autre, s'y adapter, surjouer nos capacités... Jusqu'au jour où l'on se rencontre enfin. Soudain, il faut faire avec une stabilité émotionnelle et une assurance qui font naturellement défaut lors d'un premier contact dans le réel. La rencontre devient le témoignage d'une réalité dont on s'était fortement protégé et que l'on avait même réinventée. Mais loin de moi l'idée de condamner les nouveaux médias ! Comme Sophie Cadalen, je leur reconnais bien des avantages. Aux internautes, je conseillerais seulement de s'efforcer d'être toujours au plus près d'eux-mêmes. Le risque est de bâtir une histoire dans sa tête et de vouloir absolument y coller et y faire entrer l'autre. Certes, cela vaut aussi dans la vraie rencontre, sauf que le face-à-face nous oblige très tôt à prendre l'autre en considération. Alors que sur Internet, on a tout loisir de s'enfermer dans son scénario... »

CATHERINE BLANC est l'auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, "Évolution", 2009). Lire aussi p. 50.



## Ils sont passés du virtuel au réel

**Carine**, 38 ans, technicienne de laboratoire, et **Emmanuel**, 39 ans, informaticien, en couple depuis quatre ans

**Carine** : « La photo de son profil renvoyait à un premier de la classe, un peu tristounet. Mais son mail était gentil. Nous avons correspondu tous les jours pendant deux mois et demi. Derrière mon écran, je me sentais forte, à l'aise pour me dévoiler. On avait plein de points communs : aînés tous les deux, des frères jumeaux, des parents mariés la même année et toujours ensemble. **Mail après mail, mes sentiments s'amplifiaient. J'étais surexcitée en attendant ses messages,** malade de stress à l'idée que notre échange tombe à l'eau. Mes pires souvenirs : le jour où je n'ai pas reçu de message – j'ai su plus tard qu'il avait eu une panne d'Internet –, et le moment où je lui ai envoyé ma photo – j'avais peur de lui déplaire. Mais non, il voulait poursuivre ! La première fois qu'il m'a téléphoné, mon cœur s'est emballé, je n'ai pas osé décrocher. Sur le message, j'ai trouvé que sa voix "allait bien" avec ce que je connaissais déjà de lui. J'étais très impatiente de le voir ! Mais je voulais me laisser mener, à l'ancienne. On s'est rencontrés au café, avant une séance de cinéma et après des heures d'essayage ! J'étais nauséuse, fébrile, anxieuse. J'ai aimé son look, plus moderne que sur sa photo. Mais c'était vraiment troublant de se retrouver face à un inconnu. Heureusement, la conversation nous a emportés. Quand il m'a embrassée, je n'en ai pas dormi de la nuit : je me projetais dans une vie à deux, avec lui. Ma mamie est morte le surlendemain. Il a été très présent, j'ai pu mesurer ses sentiments. »

**Emmanuel** : « À l'époque, je travaillais beaucoup et, n'étant pas dragueur, le site de rencontres Meetic était la solution de facilité. Je cherchais une célibataire, Marseillaise, entre 32 et 37 ans et non-fumeuse. J'ai "tilté" sur Carine. Je me retrouvais dans son descriptif plein d'humour. On a échangé sur nous, nos relations au travail, notre famille. De jour en jour, mon désir de la connaître s'intensifiait. Dès que je rentrais du boulot, je lisais son e-mail, et il m'arrivait de réécrire ma réponse trois fois ! J'ai reçu sa photo quelques semaines plus tard avec ce mot : "Si tu ne veux pas donner suite, je ne te relancerai pas." Mais elle me plaisait ! Nos e-mails se sont prolongés avec des textos. J'ai essayé de l'appeler. Je suis tombé sur son répondeur. **Sa voix était pleine d'énergie, en accord avec ce que j'imaginai d'elle : une fille sensée et gaie.** Quand je l'ai vue, j'ai eu le sentiment de la connaître depuis longtemps. Notre conversation était fluide, on a parlé de nos attentes, de notre vision de la vie. J'aimais son regard, son allure, sa joie de vivre. Je l'ai embrassée lors de notre troisième soirée ensemble. En rentrant chez moi, je me suis senti transporté. J'étais amoureux ! Je ne réfléchissais plus. Mille images d'elle me traversaient l'esprit, mon cœur battait fort, j'avais le pas léger, j'attendais avec impatience de la revoir. Puis, tout s'est enchaîné : mon emménagement chez elle en juin, nos fiançailles le 29 juillet – six mois après mon premier e-mail. Et notre mariage, un an plus tard ! » Propos recueillis par **M.L.M.**

# LA RENCONTRE VUE PAR...

## Alex Webb

Sans titre, 1983.



## Gérard de Nerval

*Sylvie*, 1854.

« **J'étais le seul garçon dans cette ronde**, où j'avais amené ma compagne toute jeune encore, Sylvie, une petite fille du hameau voisin, si vive et si fraîche, avec ses yeux noirs, son profil régulier et sa peau légèrement hâlée... Je n'aimais qu'elle, je ne voyais qu'elle jusque-là. À peine avais-je remarqué, dans la ronde où nous dansions, une blonde, grande et belle, qu'on appelait Adrienne. Tout à coup, suivant les règles de la danse,

Adrienne se trouva placée seule avec moi au milieu du cercle. Nos tailles étaient pareilles. On nous dit de nous embrasser, et la danse et le chœur tournaient plus vivement que jamais. En lui donnant ce baiser, je ne pus m'empêcher de lui presser la main. Les longs anneaux roulés de ses cheveux d'or effleuraient mes joues. De ce moment, un trouble inconnu s'empara de moi. »

*SYLVIE* de Gérard de Nerval (LGF, "Le Livre de poche", 2009).

# Comment raviver la flamme

Au bout d'un certain temps, l'amour qui s'installe éloigne du « sentiment amoureux ». Heureusement, il est possible de retrouver nos premiers émois. À condition de le vouloir. Les conseils de quatre thérapeutes pour souffler sur les braises.

PAR VIOLAINE GELLY

Dans son très joli roman *La vie est brève et le désir sans fin*<sup>1</sup>, Patrick Lapeyre écrit : « En remontant l'escalier, il entend sa femme chanter dans le salon un air de Nancy Sinatra et s'arrête pile pour l'écouter. Il ne savait pas qu'elle aimait Nancy Sinatra. "You shot me down, bang, bang, I hit the ground, bang, bang", fredonne-t-elle avec une voix qu'il ne lui a jamais connue, une voix de jeune fille, qui lui donne le frisson, comme s'il avait la révélation de sa beauté avec des années de retard. On dirait que le processus de désagrégation de leur couple a été stoppé comme par magie. » Après un certain nombre d'années de vie commune et tous les bonheurs et toutes les vicissitudes qui vont avec – vous savez : les enfants, le travail, les familles, l'argent... –, nous ne sommes plus amoureux de l'autre. Nous l'aimons. D'un amour profond, durable et serein. Comme un

sublime pot-au-feu qui mijoterait sur un coin de la cuisinière. À feu doux. Pas glamour, la métaphore du pot-au-feu ? Ceux qui ont déjà franchi quelques années de vie commune savent pourtant que le quotidien est comme un pot-au-feu : a priori, rien de plus simple à réaliser. Et pourtant, combien de mauvais pot-au-feu à la viande trop sèche, au bouillon trop gras, aux légumes trop cuits... Bref, on aime l'autre profondément. Mais parfois, un petit pincement au cœur nous renvoie aux années où les mains moites, le cœur tremblant, l'impossibilité de l'éloignement signalaient notre état amoureux. Un état qui nous manque. Le feu couve toujours, nous n'avons pas d'inquiétude là-dessus. Mais comment souffler sur les braises pour ranimer, à notre guise, une petite flambée ? Des thérapeutes nous y aident.

1. *La vie est brève et le désir sans fin* de Patrick Lapeyre (POL, 2010).

>>>

## >>> OSER JOUER

### Avec Bernard-Élie Torgemen, psychanalyste

Tomber amoureux, c'est conquérir, ressentir une énergie vitale, être du côté de la pulsion de vie. Vivre en couple, c'est accepter de perdre l'extraordinaire pour un ordinaire sécurisant. À chacun de savoir remettre en jeu cette aisance, de prendre le risque de lâcher un peu de sûreté. Pour cela, il faut aller vers le fantasme. Non pas prendre un amant, mais laisser son imaginaire se redéployer et le laisser aller à la rencontre de celui de l'autre. Concrètement ? Jouez. Proposez un faux dîner de rencontre où vous feriez semblant de ne pas vous connaître. Et reposez les questions que vous ne posez plus. Osez l'uchronie, demandez-lui de terminer la phrase : « Si je ne t'avais pas rencontré(e), aujourd'hui je serais... » Sans doute découvrirez-vous des facettes, des envies que vous ne lui connaissez pas. Qui provoqueront peut-être des pincements de jalousie que vous pensiez oubliés. Qui briseront votre tranquille sentiment de possession définitive de l'autre.

## REDÉCLARER VOTRE AMOUR

### Avec Jean-Michel Hirt, psychanalyste

Un couple n'est pas une relation établie une fois pour toutes le 4 avril 1997 à 22h30 à la sortie du métro Villiers. Il bouge avec le temps, il est bousculé, abîmé, endormi, mais ne cesse d'évoluer avec la vie. Dites-vous l'un à l'autre pourquoi vous vous aimez, non pas avec les mots des premiers jours, mais avec ceux d'aujourd'hui. Combien de couples se retournent vers le passé pour faire l'inventaire de tout ce qui a été perdu ? La spontanéité, le mystère, les attentions... Et si vous faisiez le bilan des acquis positifs : la confiance, l'intimité, une meilleure connaissance de soi et de l'autre... En redisant à l'autre pourquoi vous l'aimez, vous lui parlez aussi de vous, de vos envies, de vos fantasmes. L'amour ne s'affaiblit pas forcément, il prend d'autres visages. Beaucoup de couples pensent qu'ils s'aiment parce qu'ils vivent ensemble. Et si vous redisiez que vous êtes ensemble parce que vous vous aimez ? Pas pour le plaisir de tester la méthode Coué, mais pour prendre le risque que ce soit encore vrai.

## SACRALISER LA SEXUALITÉ

### Avec Alain Héril, sexothérapeute

Bien sûr, en matière de sexualité, ce n'est plus la profusion des débuts, dans ces heureux temps où faire souvent l'amour permettait de mieux s'appivoiser mutuellement et où la sexualité était un formidable outil de connaissance de l'autre et de soi-même. Quelques années plus tard, la fréquence des ébats s'est atténuée. Et cela vous culpabilise, vous inquiète, vous fait douter. Que se passe-t-il pour que votre couple ne réponde pas aux injonctions qui lui sont faites de faire l'amour souvent et joyeusement ? Et si vous commenciez par vous ôter de la tête que c'est en jouant sur l'aspect quantitatif que la sexualité de votre couple va se renouveler ? Offrez-vous un défi à votre hauteur : celui de la qualité. Faire l'amour une fois par mois peut-être (ou une fois par an, peu importe, si les deux sont d'accord...), mais faire de ce moment un vrai rendez-vous, programmé, annoncé, fantasmé. Et se préparer à cette rencontre.

## PARLER LE LANGAGE DE L'AUTRE

### Avec l'association Alpha Couple<sup>1</sup>

Pour exprimer son amour, cinq langages existent : les paroles affectueuses, les cadeaux, les gestes d'affection, le temps consacré et les services implicites rendus. Suivant votre histoire et votre tempérament, vous en privilégiez nécessairement un sur les cinq. Lequel ? Et votre partenaire ? Si vous considérez qu'il vous prouve son amour en vous offrant des fleurs alors que vous espérez juste qu'il vous consacre du temps, le malentendu peut durer et chacun s'enfermer dans ses rancœurs. Comprendre ce qu'est le langage de l'autre et lui faire entendre le vôtre peut aider à sortir de ces attentes insatisfaites et, surtout, à retrouver le plaisir incertain et si troublant de la rencontre.

1. Alpha Couple propose des animations pour apprendre à construire dans la durée (lire aussi p. 31).

# LA RENCONTRE VUE PAR...

## Henri Cartier-Bresson

*Dans un train, 1975.*



## Boris Vian

*L'Écume des jours, 1947.*

« **Chloé avait les lèvres rouges,** les cheveux bruns, l'air heureux et sa robe n'y était pour rien. "Je n'oserai pas", dit Colin. Et puis, il lâcha Alise et alla inviter Chloé. Elle le regarda. Elle riait et mit la main droite sur son épaule. Il sentait ses doigts frais sur son cou. Il réduisit l'écartement de leurs deux corps par le moyen d'un raccourcissement du biceps droit, transmis du cerveau, le long d'une paire de nerfs crâniens

choisis judicieusement. Chloé le regarda encore. Elle avait les yeux bleus. Elle agita la tête pour repousser en arrière ses cheveux frisés et brillants, et appliqua, d'un geste ferme et déterminé, sa tempe sur la joue de Colin. Il se fit un abondant silence à l'entour, et la majeure partie du reste du monde se mit à compter pour du beurre. »

*L'ÉCUME DES JOURS* de Boris Vian (LGF, "Le Livre de poche", 2002).