

François St Père

# LE BURNOUT amoureux



# LE BURNOUT amoureux

Infographie: Chantal Landry  
Révision: Gervaise Delmas  
Correction: Odile Dallaserra

Coordination de projet et direction éditoriale:  
Les Communications Jean Couture inc.

Du même auteur:  
*L'infidélité – Un traumatisme surmontable*,  
Les Éditions de l'Homme, 2012.

Données de catalogage disponibles auprès de  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

**Pour le Canada et les États-Unis:**

MESSAGERIES ADP inc.\*  
2315, rue de la Province  
Longueuil, Québec J4G 1G4  
Téléphone: 450-640-1237  
Télécopieur: 450-674-6237  
Internet: [www.messageries-adp.com](http://www.messageries-adp.com)  
\* filiale du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.

**Pour la France et les autres pays:**

INTERFORUM editis  
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine  
94854 Ivry CEDEX  
Téléphone: 33 (0) 1 49 59 11 56/91  
Télécopieur: 33 (0) 1 49 59 11 33  
**Service commandes France Métropolitaine**  
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 71 00  
Télécopieur: 33 (0) 2 38 32 71 28  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
**Service commandes Export – DOM-TOM**  
Téléphone: 33 (0) 2 38 32 78 86  
Internet: [www.interforum.fr](http://www.interforum.fr)  
Courriel: [cdes-export@interforum.fr](mailto:cdes-export@interforum.fr)

**Pour la Suisse:**

INTERFORUM editis SUISSE  
Case postale 69 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
Téléphone: 41 (0) 26 460 80 60  
Télécopieur: 41 (0) 26 460 80 68  
Internet: [www.interforumsuisse.ch](http://www.interforumsuisse.ch)  
Courriel: [office@interforumsuisse.ch](mailto:office@interforumsuisse.ch)  
**Distributeur: OLF S.A.**  
ZI. 3, Corminboeuf  
Case postale 1061 – CH 1701 Fribourg – Suisse  
**Commandes:**  
Téléphone: 41 (0) 26 467 53 33  
Télécopieur: 41 (0) 26 467 54 66  
Internet: [www.olf.ch](http://www.olf.ch)  
Courriel: [information@olf.ch](mailto:information@olf.ch)

**Pour la Belgique et le Luxembourg:**

INTERFORUM BENELUX S.A.  
Fond Jean-Pâques, 6  
B-1348 Louvain-La-Neuve  
Téléphone: 32 (0) 10 42 03 20  
Télécopieur: 32 (0) 10 41 20 24  
Internet: [www.interforum.be](http://www.interforum.be)  
Courriel: [info@interforum.be](mailto:info@interforum.be)

01-15

© 2015, Les Éditions de l'Homme,  
division du Groupe Sogides inc.,  
filiale de Québec Média inc.  
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2015  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-3315-5

Gouvernement du Québec – Programme de crédit  
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –  
[www.sodec.gouv.qc.ca](http://www.sodec.gouv.qc.ca)

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de  
développement des entreprises culturelles du  
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de  
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-  
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre  
du Canada pour nos activités d'édition.

François St Père

# LE BURNOUT amoureux

Collaboration à la rédaction :  
Françoise Bâby Ouimet et Jean Couture



Une société de Québecor Média

## AVANT-PROPOS

# Panne d'amour

«**L**ouis, tu ne trouves pas que, depuis un bon bout de temps, il ne se passe plus rien entre nous ? À part régler les comptes, entretenir la maison et prendre soin des enfants, il semble que nous vivons comme des colocataires.

– Bon, voilà que ça recommence ! On ne s'en sortira donc jamais ! Chaque fois que nous nous retrouvons seuls ensemble, ce qui est de plus en plus rare je te ferai remarquer, tu ne rates jamais l'occasion de tout gâcher. Il me semble qu'on pourrait en profiter pour discuter d'autre chose, non ?

– On sait bien, avec toi, ce n'est jamais le moment. Je ne sais pas ce que ça te prendrait pour te mettre les yeux vis-à-vis des trous, mais, entre toi et moi, il ne se passe plus rien. On se regarde à peine quand on se croise, on n'échange que pour le nécessaire et on rate rarement une occasion de s'adresser des reproches. Des fois, je me demande si nous sommes encore un couple...

– C'est ça, dis donc que c'est ma faute, puisqu'on y est !

– Tu vois, pas moyen de discuter avec toi ! Dès que je me permets une petite remarque, tu te sens accusé et tu montes sur tes grands chevaux !

– Pour une fois que nous pouvions prendre un repas tranquille ensemble, j'aurais souhaité profiter du bon temps qui nous est offert sans avoir à faire face à un barrage de questions comme si je me retrouvais à la cour.

– Franchement! Tu ne trouves pas que t'exagères!

– Ben oui, c'est ça, j'exagère... Mais à t'entendre parler, Caroline, je me demande ce que tu fais encore avec moi! Je ne parle pas assez, je passe trop de temps avec mes amis et je me préoccupe de toi uniquement lorsque je veux t'amener au lit. Je te ferai d'ailleurs remarquer que, pour ce qui est de la baise, nous avons plutôt l'air d'un couple en congé sabbatique.

– Ah! nous y voilà. Vous autres, les gars, à vous entendre, on dirait que c'est votre pénis qui sert de baromètre à votre vie de couple.

– Quand même, là! Tu vas un peu loin.

– Pas tant que ça, je te dirais. Ah! et puis, j'en ai plein le dos de passer pour la chialeuse et la pleurnicheuse de service. N'empêche que, à la somme de reproches que tu me fais, j'ai l'impression de ne jamais être à la hauteur: je dépense sans compter, je manque d'organisation, je suis trop permissive avec les enfants, et quoi encore? Non, mais regarde de quoi on a l'air: un vieux couple qui ne trouve rien de mieux à faire que de se prendre aux cheveux. Je commence à en avoir jusque-là de nos disputes. Je suis fatiguée, épuisée, en plus d'être découragée. Il y a des fois où...

– Où... Allez, exprime-toi, va au bout de ta pensée.

– À vrai dire, je ne sais plus où j'en suis, où nous en sommes; c'est comme si je n'arrivais pas à saisir ce qui se passe, ou ne se passe plus, entre nous. Parfois, je me demande s'il ne serait pas avantageux, pour un moment du moins, de mettre notre relation sur *pause*.

– En tout cas, en ce qui me concerne, ce n'est vraiment pas ce que j'attendais d'une vie de couple... »

Sans qu'ils arrivent à le nommer comme tel, Caroline et Louis vivent ce qu'on appelle un burnout amoureux, un phénomène qui touche de plus en plus d'hommes et de femmes vivant en couple. Fruit du cumul de multiples insatisfactions et de déceptions répétées au fil des expériences et du temps, l'épuisement amoureux est un état physique, mental et émotionnel particulièrement éprouvant.

Lorsqu'ils s'en trouvent atteints, les conjoints concernés oscillent entre un désir plus ou moins avoué de rupture, tellement l'abattement est intense, la crainte de ne pas être en mesure d'assumer les conséquences d'une telle décision – et d'éventuellement la regretter – et le mince espoir de relancer ce qui leur apparaît particulièrement chancelant. Ils évaluent ces différentes options sans pour autant arriver à prendre de décision ferme, s'épuisant du fait à tourner en rond pendant des semaines, des mois et souvent même des années.

Pratiquement absent des phases initiales d'emballlement et d'habituatation qui caractérisent les premières années de vie à deux, l'épuisement amoureux commence à constituer une menace pour le couple à compter du moment où les conflits se multiplient et où la tension se fait de plus en plus intense et fréquente entre conjoints. Il devient un danger bien réel lorsque l'un ou l'autre partenaire – le plus souvent la femme – en vient à ne plus reconnaître, au sein de sa vie de couple, les motifs l'ayant amené à croire qu'un tel engagement lui procurerait l'épanouissement recherché. Las de ne percevoir aucun signe annonciateur de changement – pourtant réclamé – de la part de l'autre, le conjoint affecté sombre alors dans la tristesse et le ressentiment.

Selon les observations de plusieurs spécialistes s'intéressant de près aux relations de couple, les femmes seraient plus nombreuses que les hommes à vivre un épuisement amoureux au sein de leur relation. Cette particularité s'expliquerait du fait qu'elles ont des attentes plus élevées et plus nombreuses que leurs vis-à-vis à l'endroit de leur vie de couple. Pour la majorité d'entre elles, la dynamique amoureuse qu'elles souhaitent maintenir avec leur conjoint occupe une place prépondérante dans leur vie. Lorsque le rapport à l'autre n'est pas à la hauteur de leurs aspirations, ce sont elles – dans la grande majorité des cas – qui multiplient les initiatives afin de l'améliorer. Ce qui en conduit beaucoup à l'épuisement amoureux et certaines, lorsque les tentatives de rapprochement et de relance répétées continuent de se solder par des échecs, jusqu'au désamour et au détachement total.

Dans plusieurs cas, ce n'est malheureusement qu'à cette étape que les hommes prennent conscience de la gravité de la situation et réalisent l'ampleur des dégâts. Pour ceux qui découvrent aussi tardivement que leur conjointe a atteint un point de non-retour et qu'elle est prête à assumer la séparation, le choc est foudroyant et la détresse, inqualifiable. Leur désarroi est à la mesure de l'abatement de celle qu'ils ne croyaient pourtant pas si malheureuse. Beaucoup essaient de se reprendre en main ou de demander de l'aide, mais il se fait souvent bien tard. Ils se retrouvent alors face à une partenaire qui, par dépit ou par découragement, a complètement baissé les bras ou, pire, en est venue à ne plus éprouver de sentiments amoureux à leur endroit.

Bien qu'il s'agisse là d'une situation exigeant une réaction rapide et appropriée, et qu'on aurait tort de taire ou d'esquiver, elle n'est toutefois pas insoluble ou insurmontable. Le burnout amoureux étant un phénomène qui s'inscrit progressivement au sein d'une vie de couple, il est donc possible de stopper la dégringolade et de renverser le cours des choses avant qu'il ne soit trop tard. Il existe des données et des connaissances pour comprendre, prévenir et contrer ce phénomène, tout comme il y a des moyens pour surmonter l'épuisement amoureux et pour retrouver l'équilibre et l'épanouissement recherchés au sein d'une vie de couple.

Même s'il existe une quantité impressionnante d'ouvrages sur la relation de couple, il s'en trouve cependant très peu sur le burnout amoureux – ses causes, sa prévention et son traitement – et encore moins en langue française. C'est ce qui m'a amené à vouloir sensibiliser les conjoints concernés à ce phénomène et à mettre à leur disposition les outils nécessaires afin qu'ils puissent s'extirper de ce douloureux état et aspirer à une vie meilleure, que ce soit ensemble ou chacun de leur côté.

## **NOTIONS ET EXEMPLES CONCRETS**

L'épuisement amoureux, tel que le vivent Caroline et Louis, ne relève pas de l'exception ou du cas isolé. Nombreux sont les parte-

naires qui, après un certain nombre d'années de vie commune, se désolent des tangentes qu'a prises leur vie de couple à un moment ou l'autre de leur parcours. Les attentes de l'un et l'autre conjoint, les impératifs sociaux et les responsabilités parentales, entre autres, exercent une pression constante dont aucun couple – même ceux qui se croyaient inébranlables – n'est à l'abri.

C'est pour cette raison que, afin de saisir toute l'ampleur de l'épuisement amoureux et d'être en mesure de réagir convenablement à ses manifestations, il importe d'abord de se familiariser avec chacune des étapes par lesquelles est appelée à passer toute personne ayant choisi de faire sa vie avec quelqu'un d'autre et, surtout, de reconnaître les indices annonciateurs de difficultés.

C'est ce que donne à voir le présent ouvrage, qui s'inspire directement de l'expérience clinique qui est la mienne depuis près de deux décennies. Bien que les portions plus théoriques s'appuient sur les études les plus sérieuses et les plus récentes, j'ai tout de même évité d'utiliser des termes propres aux spécialistes de la relation d'aide, privilégiant plutôt un langage dans lequel tout lecteur pourra se reconnaître. Puis, sans verser dans les formules magiques et les solutions miracles, je me suis également permis de faire des recommandations dans le but d'aider les partenaires concernés à stopper la glissade pernicieuse dans laquelle ils sont engagés, à retrouver une vie à deux plus satisfaisante et harmonieuse ou, pour ceux qui ont atteint un point de non-retour, à mieux faire le deuil de leur relation.

Ce livre d'inspiration clinique vous fera également découvrir l'histoire émouvante du couple formé de Caroline et Louis, de même que de celui, abordé un peu plus tard, unissant Josée à Jean-Marc. Esquissés sur le modèle de ceux qui viennent me consulter à ce propos chaque semaine, ces couples virtuels s'apparentent en tous points à ceux qui peinent à composer avec les contrecoups du burnout amoureux. Au fil des observations proposées, on voit ainsi l'un et l'autre partenaire passer de la passion amoureuse la plus fébrile aux situations conflictuelles les plus déchirantes, démontrant du fait de quelle façon s'enclenche et s'articule le processus d'épuisement amoureux.

## TOUS CONCERNÉS

Comme on pourra le deviner, le présent ouvrage s'adresse d'abord et avant tout à ceux et celles dont la relation s'étiole, dont l'amour qu'ils portent à leur partenaire présente des signes de fatigue et d'épuisement laissant présager le pire. La démarche proposée leur fournira divers éléments leur permettant, entre autres, de dénoncer des attitudes ou des agissements qui sont devenus intolérables, d'évaluer si l'amour a encore une chance de reprendre vie, de reconnaître – au pire des cas – le moment où le point de non-retour est atteint et, ultimement, de prendre les décisions qui s'imposent.

Les conjoints qui cherchent à comprendre pourquoi l'autre en est venu à expérimenter une telle lassitude amoureuse trouveront également matière à réflexion dans les pages qui suivent. Au fil des éléments abordés, ils se verront proposer des pistes pour les aider à reconquérir le cœur du partenaire accablé ou, lorsque ce n'est plus possible, à faire en sorte que la distanciation s'effectue dans le respect et la déférence.

Puisque aucune relation amoureuse n'est à l'abri de l'épuisement amoureux, l'approche préconisée ici intéressera également toute personne engagée dans une relation de couple. À travers le cheminement des quatre partenaires observés, les uns comme les autres seront en mesure de découvrir les étapes où eux-mêmes ont expérimenté une forme ou l'autre de lassitude amoureuse, ou encore de reconnaître celles où ils risquent de se rendre vulnérables. Ils seront alors plus à même de repérer les dangers potentiels et, au besoin, d'y faire obstacle avant que les remises en question existentielles ne se posent.

Peu importe sur quel plan ils s'en trouvent concernés, les partenaires touchés par cette problématique constateront par ailleurs que le burnout amoureux n'est pas nécessairement voué aux dénouements malheureux. Que, dans plus d'un cas, ce douloureux état de fait amène plus d'un conjoint négligent à poser un regard neuf sur son partenaire et qu'il devient souvent même l'élément déclencheur d'un réinvestissement à l'endroit de l'autre et du projet de vie les concernant.

Enfin, cet ouvrage intéressera également tous ceux et celles qui ont un parent, un ami, un collègue ou une connaissance aux prises avec une panne d'amour ou avec celle de leur partenaire. Les énoncés abordés ici sont susceptibles de s'avérer d'un grand secours pour toute personne qui se trouve dépourvue lorsque confrontée aux confidences d'un proche en crise, d'autant plus lorsqu'il s'agit de celui qui se questionne.

Des années de pratique m'ont amené à saisir toute l'ampleur du désarroi et de la souffrance des hommes et des femmes qui expérimentent l'épuisement amoureux ou qui se retrouvent confrontés au détachement de leur partenaire. L'expertise que j'ai développée m'a aussi permis de mieux comprendre le parcours de milliers de gens qui, bien malgré eux, se sont rendus au point de se demander s'il valait mieux continuer de s'épuiser à relancer la relation ou songer, à plus ou moins brève échéance, à y mettre un terme. C'est leur détresse et leur embarras qui m'ont amené à vouloir jeter un peu de lumière sur ce qui m'apparaît comme un des passages les plus douloureux de la vie à deux.

Bienvenue donc dans le passionnant – mais combien délicat et complexe – univers du burnout amoureux, phénomène tout aussi redouté que répandu, mais non moins apprivoisable et franchissable. Puissent ces quelques pages permettre à ceux et celles qui en souffrent de le surmonter, aux plus affligés de s'en sortir et aux autres qui en ont jusqu'ici été exemptés de s'en prémunir.



## CHAPITRE 1

# Tout nouveau, tout beau !

« Je n'arrive pas à voir comment nous en sommes arrivés là, Louis. Il me semble que, lorsque nous avons décidé de faire vie commune, l'amour nous était acquis, non ? Nous étions convaincus d'être faits l'un pour l'autre et que rien ni personne ne pourrait nous éloigner. Se peut-il qu'en l'espace de huit petites années nos sentiments aient diminué à ce point ? »

Le petit déjeuner terminé et les enfants retirés dans la salle de jeu pour s'adonner à leur passe-temps préféré, Caroline et Louis se retrouvent seuls autour du premier café de la journée. Leur soirée de la veille, au restaurant, s'est avérée pénible au point où ils se sont sentis obligés de couper court et de rentrer à la maison avant que leur conversation ne dérape complètement. Le chemin du retour s'en est trouvé empreint d'un silence de mort, ni l'un ni l'autre ne souhaitant ajouter quoi que ce soit à ce qui venait d'être dit. Caroline est montée se coucher aussitôt rentrée à la maison. Louis, quant à lui, a préféré s'attarder devant la télé. C'est là que Justine et Thomas l'ont retrouvé le lendemain matin, étendu sur le canapé, lorsqu'ils sont descendus pour regarder leurs émissions du week-end.

« Tout semblait pourtant si facile, si évident, au début, rappelle-toi, Caroline. Qu'est-ce qui a bien pu se produire pour que nous en venions à nous taper sur les nerfs comme c'est le cas présentement ? Avant l'arrivée des enfants, il suffisait d'un regard, d'un tout petit geste pour qu'on s'emballe. La moindre petite heure séparés l'un de

l'autre nous paraissait une éternité. Nous nous faisons même un devoir de tout faire ensemble. Se peut-il que le simple fait de devenir parents nous ait éloignés à ce point ? »

## **AMOUR-PASSION**

La période à laquelle Louis fait référence est reconnue des observateurs et des spécialistes de la vie de couple comme celle de l'emballement ou de la passion amoureuse. C'est le moment où, de l'attirance initiale ressentie par les partenaires en devenir, jaillit une étincelle qui se transforme rapidement en un véritable incendie. Ceux et celles qui vivent cette phase de façon particulièrement fulgurante qualifient ce phénomène de coup de foudre. Les mécanismes biologiques qui entrent alors en action les projettent dans des élans à la fois fusionnels et déchirants, les faisant successivement passer des extases les plus enivrantes aux appréhensions les plus vives.

Quoique l'amour-passion soit chose fréquente et universelle, ce ne sont pas nécessairement tous les couples qui se forment de cette manière. Certaines personnes font le choix de se rapprocher d'une autre sans avoir expérimenté cet irrésistible attrait physique. Elles sont plutôt attirées par l'autre parce qu'elles se sentent bien en sa compagnie, qu'elles partagent des intérêts communs avec lui et qu'elles sont en mesure de se confier tout en se sentant comprises.

Il arrive aussi que des couples se forment pour des raisons autres que l'amour ou l'amitié. C'est le cas, entre autres, dans certaines régions du monde, où des jeunes hommes et des jeunes femmes n'ont pas droit de regard quant au choix de celui ou celle avec qui ils seront appelés à s'unir et à fonder une famille. Les mariages sont prédéterminés selon des critères propres aux familles concernées, sans égard aux sentiments que peuvent se porter ceux qui se trouvent, bien malgré eux, promis l'un à l'autre.

Ce phénomène est observable chez certaines des communautés implantées dans nos sociétés où prime la liberté de choix et d'expression. On voit encore des parents orienter les fréquentations de

leurs jeunes et faire le choix à leur place de celui ou celle à qui ils seront offerts en mariage. Ce qui est à l'opposé de la conception de l'amour tel que nous le connaissons en Occident.

L'euphorie que connaissent les amoureux qui se trouvent happés par le feu de la passion est telle que l'autre apparaît conforme en tous points à l'idéal recherché, à celui ou celle qui sera en mesure de répondre aux attentes les plus élevées et aux besoins les plus grands. C'est cet aveuglement, candide mais non moins volontaire, qui a amené Louis à penser, dès le moment où il s'en est approché, que Caroline était parfaite.

## **AVEUGLEMENT BIAISÉ**

Ce qu'a vécu ce jeune trentenaire n'a rien d'exceptionnel, et encore moins d'inquiétant. En effet, lorsqu'une relation naissante se trouve emportée par la passion, la capacité du partenaire envoûté d'apprécier l'objet de son désir avec un minimum de recul et d'objectivité se trouve passablement amenuisée. L'état de béatitude dans lequel il se trouve lui paraît si enivrant qu'il est prêt à tout afin d'en cultiver et d'en prolonger les effets. C'est ce que l'on appelle l'idéalisation. Désireux de voir se perpétuer les moments de grâce dont il se voit comblé, l'amoureux – ou l'amoureuse – ainsi subjugué braque son attention sur les attributs de l'autre tout en magnifiant les attitudes et les comportements qui lui sont particulièrement agréables.

Son engouement est tel qu'il se permet même d'amenuiser ce qui pourrait porter ombrage à son bonheur. Ainsi, lorsque confronté à certains agissements ou traits de caractère de l'être cher susceptibles de l'agacer, l'amoureux conquis se découvre une étonnante capacité à excuser ou à relativiser ce qu'il détestait pourtant chez toute autre personne. Louis ne se cache pas d'avoir été un de ceux-là. Il s'agit même du premier souvenir qui lui vient à la mémoire au moment où il s'apprête à aller faire les courses.

*Je m'en souviens comme si c'était hier. Lorsque j'allais rejoindre Caro à son appartement et que je constatais le désordre qui y régnait,*

*je me disais qu'elle était sûrement trop absorbée par ses études et par son travail pour prendre le temps de faire un peu de ménage et de rangement. Jamais il ne me serait venu à l'idée que son environnement était à l'image de sa nature bohème et artistique.*

*Et gare à ceux ou celles qui auraient tenté de me ramener à la réalité. Je ne les aurais tout simplement pas crus. Des bavasseurs de la pire espèce, aurais-je pensé, de misérables envieux de mon bonheur.*

La vie de couple étant faite d'interactions continues, le partenaire ensorcelé n'est pas le seul responsable de la cécité amoureuse dont il se voit atteint lors de cette phase dite d'idéalisation. Le vis-à-vis idéalisé y est aussi souvent pour quelque chose. Conforté dans son estime personnelle à l'idée de susciter chez l'autre un tel désir et une telle passion, celui-ci comprend rapidement qu'il n'est pas dans son intérêt de faire quoi que ce soit qui pourrait altérer les illusions de celui ou celle qui le porte aux nues. Ce qui l'amène tout naturellement à se comporter de manière à ne laisser voir que les aspects de sa personnalité qui sont à son avantage. Tel un caméléon, il se découvre une capacité nouvelle ou accrue à se transformer, au gré des circonstances et des lieux, en ce que l'autre voudrait qu'il soit.

Un tel simulacre, comparable à la parade des paons, montre à quel point le désir d'aimer et d'être aimé est profondément inscrit au cœur de chacun. Homme ou femme, l'un comme l'autre n'hésitent alors pas à faire appel à toutes les ressources dont ils disposent pour que grandisse et perdure la flamme qui les transporte au sommet du bonheur. À cette période où l'horizon se trouve dégagé de tout nuage, toutes les concessions et tous les compromis semblent possibles afin de tendre vers l'image d'idéal qu'ils projettent. Ce que ne s'est pas privée de faire Caroline lorsqu'elle s'est rendu compte de l'heureux effet qu'elle exerçait sur le cœur de son jeune ingénieur.

*Je me rappelle qu'à cette époque Louis disait préférer les femmes enrobées aux mannequins squelettiques que nous servent abondamment les magazines de mode.*

*Or, comme bien d'autres femmes de ma génération, je n'étais pas tout à fait à l'aise avec mon corps. J'avais donc pris l'habitude de porter des vêtements qui camouflaient les petits excédents qui m'agaçaient. Mais, pour lui faire plaisir, je me suis acheté des ensembles qui mettaient en relief mes formes généreuses. Une chose que je n'aurais jamais osé faire auparavant. Ce qui montre à quel point j'étais prête à tout pour lui plaire.*

## **L'AUTRE AVANT TOUT**

L'attention, pour ne pas dire l'obsession, de tout instant que se portent les amoureux en proie à l'emballement des débuts peut devenir si forte qu'elle en vient à occuper tout l'espace cérébral disponible. D'aucuns disent même passer l'essentiel de leur temps à penser à l'autre et le retrouver dans bon nombre de leurs rêves. Certains s'y complaisent même au point de se remémorer chacune de ses paroles et de passer en revue dans leur tête les moindres de ses gestes dans l'espoir d'y reconnaître des signes leur confirmant la réciprocité de leurs sentiments. D'autres vont enfin jusqu'à se projeter dans les rencontres à venir et à former des projets de toutes sortes. Caroline reconnaît avoir été une de celles-là.

*Au début de ma relation avec Louis, mes pensées étaient littéralement submergées par toutes sortes d'images de lui ou, mieux encore, de nous deux. J'éprouvais de la difficulté à me concentrer au point d'en perdre des choses, ce qui était loin d'être dans mes habitudes. J'ai même raté trois fois ma sortie de métro au cours d'une même semaine. Sans compter que, lorsqu'on me parlait, j'étais souvent distraite et j'avais du mal à prêter attention à ce qu'on me racontait. Que ce soit dans mon entourage professionnel ou amical, il était devenu mon seul sujet de conversation ; ce qui n'a pas été sans en agacer plus d'un.*

Il arrive même que certains de ceux qui se trouvent en proie à la passion amoureuse voient certains de leurs comportements les plus

usuels et les plus familiers changer de façon significative. Louis, un sportif invétéré pour qui la bande d'amis avait toujours occupé une place de choix dans ses priorités, n'y a pas échappé.

*Avant l'arrivée de Caroline dans ma vie, je m'étais toujours montré passablement indépendant en amour. En fait, de façon bien égoïste, je l'avoue aujourd'hui, je ne voulais pas qu'une relation amoureuse vienne bousculer mes petites habitudes de vie. Mes amis, mon sport et mes loisirs passaient avant tout. Ce que n'ont pas manqué de me reprocher les quelques femmes avec qui j'ai entretenu des relations plus soutenues. Lorsque ça devenait trop compliqué, je m'esquivais en alléguant que nous étions incompatibles, que je n'étais pas prêt pour une relation sérieuse et que, en bout de piste, elles méritaient mieux que ce que j'étais en mesure de leur offrir.*

*Mais, à compter du moment où Caro a pris une place dans ma vie, tout a changé: je me suis mis à me désintéresser de plusieurs choses qui m'importaient, à faire moins de sport, à reporter des sorties et même à refuser d'accompagner mes amis dans leurs virées des bars du centre-ville. Ce que je me suis fait reprocher à plus d'une reprise. Tout cela pour que nous passions le plus de temps possible ensemble. Je n'en avais cependant aucun mérite puisque c'est avec elle que je me sentais le mieux, que j'éprouvais le plus de plaisir; tout le reste m'apparaissait secondaire.*

Les sentiments que connaissent les amoureux animés de la passion des débuts sont à ce point puissants et intégrateurs de toutes leurs ressources émotionnelles et affectives qu'il leur devient pratiquement impossible d'éprouver la pareille pour qui que ce soit d'autre au cours de la même période. Tout comme les animaux en période d'accouplement, les amoureux nouvellement *tombés en amour* connaissent une telle euphorie qu'ils en viennent à spontanément rechercher l'exclusivité dans leur relation à cet autre qui les anime et qui les comble. Ce qui laisse parfois place à des sentiments moins honorables.

*J'avoue qu'à nos tout débuts j'étais jaloux. Un sentiment, j'en conviens aujourd'hui, que j'ai mis du temps à reconnaître. C'est qu'à l'époque je nourrissais un profond mépris à l'endroit des jaloux, de pauvres gens à mes yeux, dont je n'arrivais pas à m'expliquer le comportement. Mais voilà que, à compter du moment où je suis devenu amoureux de Caroline, je me suis mis à m'inquiéter chaque fois qu'un gars s'adressait à elle d'une manière un peu plus personnelle. L'idée de la perdre m'était à ce point devenue insupportable que c'était absolument invivable.*

D'autre part, comme on peut le deviner facilement, un engouement comme celui que Caroline et Louis ont vécu dans la première phase de leur relation ne s'est pas exprimé que par le biais d'échanges superficiels portant sur la migration des espèces ou les chances de l'équipe locale de remporter la coupe. Bien au contraire. La passion ne se conjuguant pas qu'au singulier et qu'à la première personne, Caroline et Louis ont connu des fréquentations marquées par des échanges intimes pour le moins multiples et torrides. Au point où Caroline s'est même découvert des désirs qu'elle ne se connaissait pas.

*Avant de rencontrer Louis, je n'étais pas particulièrement portée sur la chose. J'avoue même avoir simulé le plaisir à plus d'une reprise pour ne pas décevoir ceux avec qui je m'étais permis une certaine intimité. Pour éviter les disputes ou les remises en question trop douloureuses, je m'appliquais de mon mieux en faisant en sorte de ne pas laisser paraître mon malaise et mon manque d'enthousiasme.*

*Mais, avec Louis, je ne me reconnaissais plus. On pouvait faire l'amour deux fois de suite et j'en avais encore envie. C'est comme si mon désir pour cet homme était inépuisable. Mon corps en redemandait encore et encore. Avec lui, tous mes complexes se sont envolés. À travers son regard, je me sentais belle et je n'éprouvais aucune gêne à lui montrer mon corps et à me laisser aller.*

La perception de l'un et de l'autre étant complètement déphasée par l'ardeur qui les anime, les amoureux passionnés, alors qu'ils se trouvent à cette phase initiale de la relation, trouveront avantage à ne pas prendre de décisions impliquant une quelconque forme d'engagement quant à leur avenir commun. Cette mise en garde est d'autant plus pertinente s'il en est un des deux qui se trouve encore engagé au sein d'une relation de couple impliquant des enfants. Même si une nouvelle flamme vient tout remettre en question, il importe que ceux et celles qui se retrouvent ainsi entre deux chaises se donnent un minimum de temps avant de tout chambouler. Sinon, ils risquent de déchanter rapidement une fois qu'ils seront retombés sur terre et que l'autre se sera laissé découvrir sous un autre jour.

Mais si Caroline et Louis ont vécu à fond cette période d'emballlement et d'aveuglement amoureux, ce n'est pas uniquement parce qu'elle le trouvait beau et qu'il voyait en elle la partenaire faite sur mesure pour lui. C'est aussi, et surtout, parce qu'ils ont tous deux été l'objet d'une somme d'influences et d'interactions liées tout autant à leur héritage génétique qu'à leur expérience de vie. Ce qui en fait à la fois les acteurs et les sujets des sentiments qu'ils se portent.

## **COMPLÉMENTARITÉ RECHERCHÉE**

De nos jours, avec la prolifération des moyens de communication, il est plus facile que jamais, pour ceux et celles qui sont à la recherche de l'amoureux ou du partenaire idéal, d'avoir accès à une palette de candidats potentiels dont les profils s'étendent des plus semblables aux plus divergents. Pourtant, selon ce que démontrent les recherches de la psychologue américaine Joan Atwood, la majorité des personnes qui finissent par trouver un partenaire à leur convenance choisissent des gens qui leur ressemblent à plus d'un égard, que ce soit sur le plan de l'âge, du profil social, de l'intelligence, de l'instruction, de la religion, de la personnalité ou des valeurs qui inspirent leur vie.

Jean-Claude Kaufmann, un sociologue français, va pour sa part un peu plus loin en affirmant que, plus les partenaires ont des anté-

cédents similaires – surtout sur les plans du statut socio-économique et des valeurs personnelles et sociales –, plus ils ont de chances de voir leur union réussir et être tenue à distance de la séparation et du divorce. Ce qui s’explique de différentes façons.

Sur le plan individuel, d’abord. On remarque en effet qu’il est beaucoup plus facile pour quelqu’un en quête d’une relation de se laisser atteindre et émouvoir par une personne qui lui ressemble que par quelqu’un qui lui est étranger en tous points. Il en est de même pour les partenaires qui partagent la même vision des choses et qui ont des habitudes de vie semblables. Leurs similitudes de cœur et d’esprit leur évitant plusieurs affrontements et jeux de pouvoir destinés à changer l’autre, il leur semble plus facile de former des unions moins vulnérables aux conflits de toutes sortes.

La perspective s’avère toutefois passablement moins dégagée lorsque des unions se forment entre partenaires aux profils socio-culturels singulièrement différents. En plus de se voir dans l’obligation de procéder à un plus grand nombre d’ajustements de toutes sortes, ceux-ci doivent aussi souvent composer avec les préjugés et les résistances d’amis et de proches. L’inconnu suscitant naturellement la méfiance, il n’est en effet pas rare que l’entourage immédiat de l’un ou l’autre partenaire se montre circonspect à l’idée qu’un étranger ou une étrangère s’immisce dans un univers déjà structuré et prévisible. Caroline et Louis en savent quelque chose.

*Difficile d’oublier les appréhensions de ma mère, une femme qui nourrissait de grandes ambitions à mon endroit. C’est pourquoi j’ai mis plus de deux mois avant de présenter Caroline à mes parents. Je me doutais qu’elle résisterait à l’idée de voir entrer dans la famille une femme issue d’un milieu essentiellement formé de cols bleus. Ce qui a été le cas pendant un moment.*

*Mais heureusement, grâce à la patience et à l’humour dont Caro a fait montre, mes parents ont fini par succomber à son charme et par l’accueillir comme une des leurs. Il aura cependant fallu y mettre le temps.*