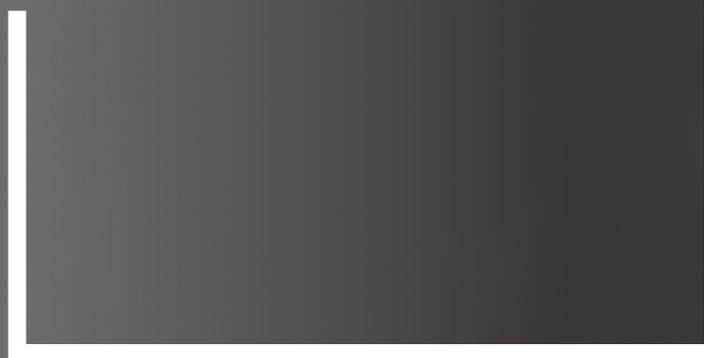


Connais-toi toi-même...

CHAPITRE 1



C'est le conseil que donnait déjà Socrate de son vivant, il y a 2500 ans. Se connaître soi-même, ce n'est pas qu'un petit défi. Pourtant, il s'agit d'un passage obligé vers une vie pleinement assumée. C'est une recherche perpétuelle, une activité d'introspection et de reconnaissance de notre univers intérieur. De quoi suis-je fait ? De quoi ai-je peur ? De quoi ai-je besoin ?

Peu importe notre situation, célibataire ou en couple, avec ou sans enfant, nous avons tous la responsabilité de répondre nous-mêmes à nos propres besoins. C'est, en quelque sorte, la définition même de l'autonomie. Se connaître soi-même consiste d'abord à trouver des réponses à deux questions essentielles : Quels sont mes besoins ? Comment les combler ?

Qu'est-ce qu'un besoin ?

Tous les dictionnaires s'entendent pour dire à peu près la même chose. Un besoin, c'est une exigence, une nécessité liée à notre nature, à notre existence. C'est ce qui nous sécurise, nous garde en équilibre. Et cela peut varier d'une personne à l'autre.

Le psychologue et humaniste américain Abraham Maslow a consacré une large partie de ses travaux à définir plus précisément ce que sont nos besoins en tant qu'humains. Il répertorie cinq grands stades des besoins qui marquent notre existence. Ce qu'il est convenu d'appeler la pyramide de Maslow les décrit, du plus élémentaire au plus complexe.



Pour pouvoir atteindre le sommet de la pyramide, il faut que la base soit solide. Par exemple, pour satisfaire le besoin de sécurité et de protection (niveau 2), il faut que les besoins physiologiques (niveau 1) soient adéquatement satisfaits et ainsi de suite jusqu'aux étages supérieurs. La pyramide de Maslow peut s'appliquer au cheminement d'une vie, comme à des situations quotidiennes. Quand on n'a pas mangé, qu'on est stressé et qu'on a mal à la tête, on n'est pas disposé à entreprendre une conversation de fond avec l'autre. Ce n'est pas par mauvaise foi. Quand on a des problèmes financiers, il devient difficile de s'investir dans un projet de vie ou de création.

Et si je ne parviens pas à satisfaire mon besoin d'intimité relationnelle avec une personne de mon choix, j'aurai possiblement de la difficulté à satisfaire correctement mes besoins d'appartenance, de liberté ou d'estime.

Nos besoins changent et évoluent tout au long de notre vie et des circonstances, et la pyramide de Maslow est un bon outil d'introspection pour s'y retrouver une fois adultes. Quels besoins de base sont restés inassouvis dans notre parcours ? Il y en a, c'est certain. On les a ignorés, on a plutôt misé sur nos réalisations, mais ils demeurent latents. Nos relations en sont directement affectées. Mais alors, comment faire pour identifier ces besoins encore plus précisément ?

Dis-moi ce qui te fait peur...

Nos peurs affectent directement nos comportements. C'est un puissant moteur qui nous pousse à fuir ou c'est un frein énorme qui nous paralyse sur place. Nous avons appris à réagir en fonction de nos peurs en espérant qu'elles disparaissent d'elles-mêmes un jour, ce qui n'arrivera jamais.

Toutefois, ce qu'il faut savoir des peurs, c'est qu'elles sont toutes la manifestation d'un besoin à combler. La peur de se blesser, par exemple, révèle le besoin de se protéger. La personne qui a peur du rejet devra d'abord reconnaître cette peur pour identifier le besoin de reconnaissance qui se cache derrière.

Plutôt que de se laisser envahir par la peur, de fuir ou de paralyser, le geste qui s'impose est de prendre les moyens de la comprendre et de voir ce qui s'y cache. C'est un acte qui peut se révéler difficile, car les réponses viennent parfois lentement, mais c'est une information précieuse.

LA PEUR...	CACHE LE BESOIN...
du rejet	de reconnaissance
de l'abandon	de sécurité affective
d'être envahi	de liberté
d'être trahi	de respect
de ne pas être à la hauteur	de fierté

L'autonomie affective, ça s'apprend

Atteindre l'autonomie affective et s'affranchir de la peur est un projet grandiose qui doit constamment être revu et ajusté, car nos besoins changent en cours de route. Comment se définit une personne affranchie de sa dépendance affective ?

Tout d'abord, « l'affranchi » affectif comprend qu'il est le seul responsable de son propre bonheur. Il accepte ses imperfections et ses erreurs, mais il sait bien qu'il n'est pas la somme de ses faiblesses et que sa valeur d'être humain ne réside pas dans ce qu'il fait, mais dans ce qu'il est. Il choisit de se responsabiliser émotivement en relation et surtout d'être en apprentissage continu. Dans nos relations amicales, avec la famille et encore plus au sein de notre couple, nous sommes les meilleurs professeurs les uns des autres.

Vivant dans le désir d'approfondir ses relations humaines, l'affranchi est libéré de l'insécurité ou de la culpabilité, ouvert à ce que la vie lui propose, sans s'accrocher aux blessures, aux déceptions ni aux coups durs qu'elle lui réserve inévitablement. En acceptant tout simplement les réalités sur lesquelles il n'a aucun pouvoir, comme la vie des autres ou son propre passé, il fait le choix de vivre dans le présent. Ainsi, il mobilise plus aisément ses énergies pour changer ce qui peut l'être et améliorer durablement sa vie.

L'affranchi est conscient d'être le principal générateur des idées et des émotions qui peuplent son monde intérieur. Conscient que son regard sur le passé est souvent teinté d'idées irréalistes, fausses ou tronquées à propos de ses actions et de ses erreurs, il évite d'entretenir les émotions négatives et déprimantes que ces idées lui inspirent et qui risquent de lui empoisonner la vie.

Le couple est un laboratoire humain formidable, où l'on peut non seulement prendre le risque de se révéler à soi-même et à l'autre, mais aussi d'affronter ses peurs afin de les comprendre et de les maîtriser, tout cela à condition bien sûr de s'ouvrir à l'expérience avec le désir d'accéder à plus d'autonomie affective.

L'amour nous place en situation de vulnérabilité et, forcément, nous oblige à faire face à certaines peurs et insécurités. Déjà, à l'étape de la séduction, on s'expose à l'autre et à son jugement.

Le jeu de la séduction

L'un des besoins les plus largement partagés est celui de plaire. La séduction est le jeu grâce auquel on peut satisfaire ce besoin. C'est par elle que les premières étincelles fusent et que la flamme d'une possible relation à plus long terme s'allume. Et cela ne concerne pas que les débuts de relation. Même après des années, le couple durable peut parvenir à se re-séduire. Absolument rien n'interdit de refaire connaissance, au contraire. Savoir être ensemble dépend beaucoup de nos efforts à se souvenir de qui l'on est et de ce qui nous avait tant plu chez l'autre, au point de vouloir partager notre vie avec lui... (J'y reviendrai un peu plus loin.)

Mais attardons-nous pour l'instant au contexte des premières rencontres, là où le jeu est particulièrement risqué. On s'expose à l'autre, on s'avance sans savoir comment on sera reçu. Comme tous les jeux à risque, il importe donc d'en connaître les règles.

Les circonstances sont propres à chaque rencontre, mais *grosso modo* le jeu de la séduction entre deux personnes comporte sensiblement les mêmes étapes.

La première phase de la séduction passe par le regard. On s'aperçoit l'un et l'autre de loin ou on est présentés par quelqu'un. Nos regards se croisent, se soutiennent juste un peu plus que nécessaire, on fait semblant de rien, on regarde ailleurs, mais on revient et on surprend le regard de l'autre, qui le détourne aussitôt, mais qui nous surprend à son tour dix secondes plus tard.

Vient alors le sourire. En offrant son plus beau sourire, on vient confirmer le contact. Bien sûr qu'il y a un certain inconfort dans ce jeu, car on s'expose directement, on ose.

Le fait d'ouvrir son jeu et d'exprimer son intérêt à une personne rencontrée au hasard ou qui nous est présentée est une expérience exigeante. On se rend vulnérable, on a peur de s'humilier.

C'est cette peur qui fait le succès des Tinder et autres applications du monde entier, qui nous promettent de nous faciliter la tâche pour rencontrer l'âme sœur. En utilisant ces plateformes, on n'a plus à « risquer » un premier regard et un premier sourire. Les critères

qu'on présente sont plutôt superficiels et réfléchis, et surtout ils nous évitent les malaises d'une rencontre en direct. On n'a qu'à publier une photo avantageuse de soi-même, soigneusement choisie, et un texte élogieux, peut-être écrit par quelqu'un d'autre.

Dès le départ, le jeu de la séduction s'en trouve un peu biaisé. Nous perdons les étapes du regard et du sourire où ressentir l'inconfort se mêle à des sensations de fébrilité et de légère euphorie, généralement perçues comme très agréables lorsque les choses se passent bien.

La troisième phase du jeu consiste à créer une interaction verbale. Maintenant que les deux premières étapes nous ont permis de créer une ouverture, il est possible d'envisager de se rapprocher et d'échanger quelques paroles. À cette étape-ci, le piège est de trop réfléchir en cherchant LA phrase intelligente à dire, celle qui fera à coup sûr succomber l'autre, le mot d'esprit qui va nous mettre en valeur tout de suite.

Au fond, ce que nous disons à cette étape n'a pas vraiment d'importance, car le but est seulement de créer un contact verbal. N'importe quel sujet qui nous tombe sous la main : l'ami commun, le prix du brocoli, l'hiver trop long... N'importe quoi pour se parler, car, à ce stade-ci, il ne s'agit pas encore d'une vraie conversation. On se parle simplement pour pouvoir mieux ancrer ce premier contact et signifier notre intérêt.

C'est à ce moment, après un laps de temps très variable selon les individus, que l'on passe à la quatrième phase, celle du toucher, mais plus précisément celle de l'effleurement, puisque le toucher à cette étape-ci pourrait être vécu comme intrusif. Les corps se rapprochent, se présentent dans une certaine ouverture et sont disponibles l'un à l'autre. À table, deux genoux qui se touchent peuvent déclencher toute une série de réactions. Ce contact permet de sentir l'énergie sexuelle émerger, même si à ce stade, il n'y a rien d'engagé ou de physiquement « investi ». L'énergie et les vibrations entre les deux sont réelles, le désir s'installe et la chimie opère rapidement.