

Introduction

Le véritable amour

« Il la réveilla d'un baiser ; elle le trouva charmant. Ils se marièrent, eurent deux enfants et vécurent heureux. » Est-ce vraiment cela l'amour ? Certainement pas, si je me fie aux 50 % de couples qui divorcent et aux 30 % qui se résignent. Mais qu'est-ce que l'amour, le véritable amour ? Et comment le reconnaître ?

Le mystère de l'amour

La vie de couple est tout sauf un long fleuve tranquille. Tous les couples heureux à long terme ont vécu des hauts et des bas. Certains sont même passés par une séparation temporaire. Le bonheur n'est pas toujours au rendez-vous des relations amoureuses.

Les couples heureux, lorsqu'on les interroge, ne savent pas ce qui a fait qu'ils se sont aimés et ont été heureux. Pourquoi deux personnes ont été attirées l'une vers l'autre, se sont aimées et ont été heureuses est un mystère tant pour ceux qui le vivent que pour ceux qui les regardent.

« Pourquoi lui ? Pourquoi elle ? Pourquoi ça a fonctionné pour eux et par pour nous ? » La psychologie conjugale a bien quelques hypothèses, mais n'a que quelques rares certitudes. De nombreux couples semblaient parfaits et avaient tout pour réussir, mais ils ont quand même divorcé ou se sont résignés.

La peur de l'amour

Aimer se conjugue avec avoir peur. La peur de ne pas être aimé ; la peur de ne plus aimer ; la peur de perdre l'amour de l'autre. Aimer, c'est prendre le risque de souffrir. L'amour est un sentiment qui fait courir un réel danger aux deux amants.

C'est pourquoi il y a toujours une lutte pour le pouvoir dans l'amour, une lutte dont l'objectif est de prendre le contrôle émotionnel de l'autre afin de ne plus avoir peur. Et une lutte pour éviter que l'autre prenne du pouvoir sur soi, afin de maîtriser sa peur de l'abandon.

L'engagement de l'amour

Pour 80 % des couples, l'amour se présente plutôt comme une pente descendante. Après la passion survient une période d'amour plus tranquille et, inmanquablement, commence une lutte pour le pouvoir qui persiste avant, pendant et après le divorce. Pourtant, 20 % des couples réussissent à monter en amour, plutôt qu'à tomber amoureux.

L'amour, qui est un choix, nécessite de multiples efforts pour entretenir l'engagement amoureux et faire face aux nombreux conflits insolubles et aux moments critiques inévitables. Il est plus difficile d'être heureux que malheureux : être heureux et surtout être heureux en couple exige de grands efforts. Mais c'est possible.

Le désir d'amour

Aimer, c'est évidemment désirer l'autre. Aimer, c'est faire l'amour. L'amour requiert du plaisir pour entretenir le désir de l'autre. Sans amour, l'acte sexuel est vide de sens : il n'est que décharge de tensions et frottement d'épidermes.

Une baisse de libido signifie-t-elle pour autant un désamour ? Pas nécessairement. Au même titre que manger fait disparaître la faim, faire l'amour fait disparaître le désir, du moins temporairement.

D'où la nécessité de créer une juste distance entre la fusion (manger) et l'autonomie (jeûner) pour entretenir le désir (faim). Le désir, c'est flux et reflux.

Exister en amour

Jean-Paul Sartre disait : « Être aimé, c'est se sentir justifié d'exister. » L'amour véritable donne l'impression d'exister, d'exister grâce au regard de l'autre, d'être unique au monde, et donne à l'autre la sensation d'exister grâce à notre regard et stimule son impression d'être unique au monde.

C'est pourquoi les amoureux adorent se regarder jusqu'au tréfonds de leur âme, sans gêne, y compris au moment de l'orgasme, aboutissement du désir. Ne dit-on pas que les amoureux sont seuls au monde? Oui, mais ils s'ouvrent aussi au monde et créent de nouvelles existences. L'amour permet à d'autres, à des enfants, d'exister et prouve aux autres que l'amour existe.

* * *

J'aborderai tout au long des chroniques de ce livre différentes dimensions de la relation amoureuse en espérant que leur lecture augmentera vos chances de faire partie des couples heureux à long terme. Je vous le souhaite du fond du cœur parce que je sais que c'est possible.

Chronique 1

L'importance du toucher

Le toucher est le seul sens qui implique le corps au complet. Les quatre autres sens sont tous localisés dans la tête. On peut certes toucher avec nos mains, mais on peut aussi toucher avec toutes les autres parties de notre corps, y compris avec nos organes génitaux.

Le toucher constitue le seul sens essentiel à la survie et au développement de l'être humain, et même de certains animaux. C'est celui qui se développe en premier chez le fœtus, les autres n'étant finalement que des spécialisations du toucher à la lumière (vue), aux sons (audition), aux saveurs (goût) et aux odeurs (olfaction).

Grâce au nombre et à la densité des cellules nerveuses tactiles, le toucher permet les sensations les plus fortes, tant agréables que douloureuses, et génère une grande variété de plaisirs. Il est aussi la source et l'expression de sentiments profonds.

Le potentiel érogène du toucher est à l'origine des relations tant amoureuses, familiales qu'amicales. De nombreux psychologues ont démontré depuis longtemps l'importance du toucher et des caresses dans l'équilibre psychique et physique de tout individu.

Les personnes déprimées et suicidaires sont souvent privées de contacts physiques et les enfants insuffisamment touchés et

caressés sont plus tendus, agités et agressifs, et manifestent plus de troubles d'apprentissage scolaire et social. Les effets bénéfiques d'un massage thérapeutique sur le stress équivalent facilement à quatre heures de sommeil.

Les bienfaits d'une étreinte

Pendant la période de séduction et de lune de miel, les nouveaux amoureux se touchent constamment. Malheureusement, avec le temps qui passe et les conflits conjugaux qui surviennent, les amants se touchent de moins en moins, hypothéquant la qualité de leur amour.

Saviez-vous que la durée moyenne d'une étreinte entre deux personnes est de trois secondes, soit le temps de retenir sa respiration? De plus, la majorité des gens qui s'étreignent font en sorte que seules leurs têtes se touchent : une bise à gauche, une bise à droite...

Nous avons découvert une chose fantastique concernant les étreintes : les personnes qui se prennent dans les bras l'un de l'autre pendant au moins vingt secondes, soit le temps de deux ou trois respirations profondes, sont beaucoup plus amoureuses ou amicales que celles qui se contentent d'une poignée de main.

Une étreinte corps à corps produit un effet thérapeutique indéniable sur le corps et sur l'esprit. La raison est fort simple : toucher, caresser, embrasser... stimule la production d'ocytocine, appelée hormone de l'attachement par les biochimistes et par les psychologues.

Des études récentes suggèrent que cette ocytocine joue un rôle crucial non seulement dans les relations d'attachement, mais aussi dans la confiance en soi, l'empathie, la reconnaissance sociale, la réduction de l'anxiété. Elle faciliterait même l'atteinte de l'orgasme.

Son rôle est scientifiquement prouvé depuis longtemps dans la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Les femmes en pro-

duisent à la simple vue d'un poupon ou d'un petit animal, alors que le cerveau de l'homme en sécrète surtout lors de contacts sexuels. C'est l'une des raisons qui expliquent que l'homme devient amoureux de la femme qu'il désire et qui est sexuellement réceptive, active et initiatrice.

Vous voulez diminuer l'intensité de vos disputes et augmenter celle de votre amour ? Prenez votre partenaire dans vos bras plusieurs fois par jour, sans visée sexuelle, pendant vingt secondes au minimum. Non seulement vous minimiserez la durée de vos disputes, mais vous prolongerez également la durée de votre sentiment amoureux. Un bénéfice secondaire non négligeable : votre système immunitaire s'en trouvera renforcé.

L'observation des couples heureux à long terme nous a démontré qu'ils se faisaient des étreintes et des câlins pendant au moins cinq minutes par jour. Une étreinte constitue l'un des plus beaux cadeaux que vous pouvez vous faire et faire à autrui. Commencez dès aujourd'hui par les êtres qui vous sont chers et ils le seront encore plus.



« Les mains sur la peau touchent l'âme à vif. »

Christian Bobin

Chronique 2

La manipulation et l'amour

Il existe dans tous les couples une tentative de prendre le contrôle émotionnel de l'autre afin de s'assurer que celui-ci, importante source de plaisirs, est conquis (ou acquis) une fois pour toutes. Et cela n'a rien à voir avec l'amour ni la bonne foi.

Au début de toute relation, les deux partenaires sont dans une situation de dépendance, aucun n'étant certain que l'autre sera séduit et que la relation durera. Pour ce faire, chacun se présente sous son plus beau jour et cherche à plaire à l'autre. Mais vient le moment où l'autre est effectivement séduit et où l'on se présente alors sous son vrai jour.

La manipulation

Le mot « manipulation » a mauvaise presse. Pourtant, en soi, la manipulation peut être prise dans le sens de maniement, de tâtement ou d'influence. La manipulation n'est péjorative que lorsqu'elle devient machination ou exploitation de l'autre. En fait, c'est l'intention du manipulateur, et non la manipulation en elle-même, qui peut être positive ou négative.

La séduction est une forme de manipulation, tout comme la publicité ou la magie. Si les deux, manipulateur et manipulé, y trouvent leur profit, on ne peut parler de manipulation malhonnête. Le

musicien qui manipule sa guitare le fait pour séduire nos oreilles et vendre des spectacles. Tous y gagnent.

La manipulation ne devient négative que lorsqu'elle se fait au détriment de la personne manipulée, lorsqu'elle cherche à asservir une personne, à prendre du pouvoir sur l'autre en l'isolant ou en lui faisant perdre son estime d'elle-même.

Les manipulateurs pathologiques

Nous sommes tous plus ou moins manipulateurs : il est tout à fait humain de chercher à protéger ce que nous aimons ou à augmenter nos intérêts. Le vendeur vous manipule s'il sait qu'en vous touchant il accroît ses probabilités d'une vente. Le séducteur qui sait que les femmes commencent à « jouir par les oreilles » vous manipule. La femme qui vous complimente pour obtenir quelque chose vous manipule. Mais toutes ces manipulations le sont par des gens honnêtes.

La manipulation devient névrotique lorsqu'elle est faite par un « vampire émotif » qui vous dévalorise sans cesse et vous donne l'impression d'être piégé. Les stratégies des manipulateurs pathologiques peuvent prendre plusieurs formes :

- *La jalousie* : « Tu n'as pas le droit d'exister en dehors de moi. Je dois savoir en tout temps ce que tu fais et avec qui tu es. »
- *Le pouvoir* : « Tu agis comme je veux, sinon prends garde à toi. Tu auras mérité ce qui t'arrivera. »
- *La faiblesse* : « Je ne suis rien sans toi. Tu ne peux me quitter, car je ne peux vivre sans toi. »
- *La servitude* : « Que ferais-tu sans moi ? Je te suis tellement utile que tu ne pourras jamais me quitter. »
- *La culpabilité* : « Tout est de ta faute si ça ne marche pas entre nous. Tu devrais consulter un psy. »

- *La menace*: « Si jamais tu me quittes, tu ne verras plus jamais tes enfants. Tu vas le payer très cher si tu veux divorcer. »

La contre-manipulation

Ces différentes formes de manipulation peuvent être plus ou moins intenses. Plus elles le sont, plus la vie devient un enfer pour la personne manipulée qui ne sait plus du tout comment réagir.

Le manipulateur ne possède sur nous que le pouvoir que nous voulons bien lui accorder et, généralement, la personne manipulée lui en accorde trop. Rien ne sert de discuter avec un manipulateur pervers, car il est imperméable à toute logique et à toute thérapie. Et l'intensité de votre amour n'y changera rien.

La seule issue possible : la fuite. La contre-manipulation est énergivore et très rarement efficace.



« Personne ne peut manipuler personne. »

Paolo Coelho

Chronique 3

La quête du bonheur

On a demandé un jour à John Lennon, le fameux ex-Beatles, ce qu'il voulait être quand il serait grand. Ce à quoi il a répondu : « Heureux ! » On lui a dit qu'il n'avait pas compris la question. Ce à quoi il a rétorqué : « Vous n'avez rien compris à la vie. »

Être en vie constitue la première raison pour être heureux. Toute la vie devrait être axée sur cette quête du bonheur, pour soi et pour ceux que nous aimons. Malheureusement, l'humain complique cette quête en développant des habitudes toxiques. « Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? »

Certaines habitudes rendent la quête du bonheur particulièrement difficile, voire impossible. Les gens heureux les évitent.

1. *Les cancans.* La vie des gens heureux est tellement remplie qu'ils n'ont pas le temps de se mêler des problèmes des autres et lorsqu'ils parlent d'autrui, ils ne disent que des choses vraies, positives et utiles à leur sujet.
2. *Penser négativement.* Les personnes malheureuses se plaignent sans cesse à propos de tout. Les gens heureux sont optimistes, sans tomber dans la pensée magique (ce qui est souvent le cas avec la pensée dite positive).
3. *L'envie.* Pourquoi nous comparer aux autres lorsque nous avons ce qu'il faut pour être heureux ? Les gens heureux célèbrent