

Howard M. Halpern

CHOISIR qui on aime

De la dépendance à l'autonomie

*Traduit de l'anglais (États-Unis)
par Louise Drolet*

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

INTRODUCTION

Le présent livre est le fruit de mon travail en psychothérapie auprès de personnes enclines à nouer des relations insatisfaisantes. Souvent, ces hommes et ces femmes s'accrochent avec ténacité à des partenaires peu aimants, immatures, qui ne sont pas disponibles, qui refusent de s'engager et qui présentent des lacunes sur le plan affectif ou qui sont carrément méchants et violents. Ils me consultent parce qu'ils se sont reconnus dans les idées que j'avais dans mon précédent livre, *How To Break Your Addiction to a Person*. En thérapie, ils s'efforcent de comprendre leurs modèles de comportement destructeurs et d'y mettre un terme. Après quelque temps, il devient clair que terminer leur relation de dépendance n'est qu'une partie — parfois la plus facile — de la démarche qui consiste à former une relation amoureuse vraiment satisfaisante. Trop souvent, ils se rendent compte que d'énormes barrières psychologiques les empêchent encore d'atteindre ce but. Ensemble, nous avons beaucoup appris sur les changements intérieurs qu'il faut opérer pour y parvenir.

Ce ne sont pas tous mes clients, toutefois, qui se débattent dans une relation codépendante. À mon grand étonnement, certains me disent: « J'ai lu votre livre sur la façon de *briser* son lien de dépendance envers quelqu'un parce que je cherchais des indices sur la façon de *nouer* une relation codépendante. Mon problème, c'est que je suis incapable de tomber amoureux ou si j'y arrive, c'est une relation extrêmement brève et intense

dont je me lasse très vite. J'envie les personnes malades d'amour dont vous parlez dans votre livre ! J'aimerais beaucoup ressentir un amour durable et être capable de m'engager, mais cela ne m'arrive pas. » J'ai beaucoup appris auprès de ces gens, et c'est pourquoi j'adresse ce livre non seulement aux personnes qui éprouvent un amour obsessionnel pour des partenaires qui ne leur conviennent pas, mais également à celles qui ont du mal à former une relation amoureuse durable.

Que vous ayez l'habitude de vous laisser coincer dans des relations frustrantes, pénibles et sans issue ou de ne jamais vous engager, *Choisir qui on aime* entend vous aider à explorer les raisons pour lesquelles vous vous privez d'une chose que vous désirez si ardemment et à apporter les changements nécessaires pour trouver, nourrir et conserver une relation amoureuse profondément satisfaisante.

CHAPITRE PREMIER

Vous pouvez y arriver à partir de maintenant

Il ne suffit pas de sortir d'une relation amoureuse malsaine pour en établir une qui soit vraiment satisfaisante même si cette étape est très importante. Carole s'en rendait maintenant compte et cela la déprimait.

— Je sais que j'ai fait un bon bout de chemin, me confia-t-elle. Alors comment se fait-il que j'aie l'impression de n'être arrivée nulle part ?

Cette question m'avait été posée si souvent par mes clients à une étape de leur vie et de leur psychothérapie où ils avaient réalisé des progrès considérables que je n'en fus pas le moins du monde déconcerté. J'attendis la suite.

— J'ai fait d'énormes progrès, reprit-elle. J'ai réussi à mettre fin à l'affreuse relation que j'avais avec Marc et certes, je m'en réjouis. Il ne me manque presque plus jamais et cela m'apparaît comme un exploit merveilleux. J'ai même atteint un point où je ne suis plus du tout attachée au type d'homme auquel ressemble Marc, le type d'homme dont j'avais l'habitude de tomber amoureuse et qui me rendait malheureuse. J'ai une idée très nette du genre d'homme qui me conviendrait et j'ai maintenant l'impression de mériter quelqu'un comme ça.



— Alors ?

— Le problème c'est que *le genre d'homme qui me conviendrait ne m'attire pas* ! Il n'y a pas de réaction chimique, pas d'excitation. Je les trouve assommants ! Je me demande si, tout compte fait, je n'étais pas mieux avec des hommes qui me rendaient malheureuse parce qu'au moins ils me donnaient l'impression d'être vivante ! Même les souffrances que j'ai éprouvées avec Marc et les autres étaient plus vivantes que le désert dans lequel je me trouve à l'heure actuelle. J'ai peur de ne jamais ressentir l'intensité d'autrefois. Je suis terrifiée à l'idée de ne plus jamais être amoureuse. Que faire alors ? Me contenter d'un homme pour lequel je n'éprouve aucune passion afin de ne pas rester seule ?

Je comprenais très bien ce qu'éprouvait Carole, mais je n'étais pas inquiet pour elle. Je savais que le vide en apparence sans vie dans lequel elle languissait en ce moment constituait une étape courante et même prévisible du processus qui consiste à passer de la codépendance amoureuse à une relation

satisfaisante — et passionnante. Si je ne pouvais lui promettre qu'elle réussirait à nouer ce genre de relation, j'avais guidé bien d'autres personnes sur cette voie, et le chemin qu'elle avait déjà parcouru me portait à croire qu'elle arriverait là où elle voulait aller. Si vous suivez la route qui mène de la codépendance destructive à l'amour satisfaisant, vous traverserez, à l'instar de Carole, trois phases précises et reconnaissables :

Première phase: Mettez un terme à la relation insatisfaisante (si ce n'est pas déjà fait). Demandez-vous s'il est réaliste de croire que votre relation peut devenir satisfaisante. Si vous savez qu'elle a peu de chances de s'améliorer notablement, mais êtes incapable d'en sortir (« Je suis malheureux et je sais que je devrais la quitter, mais je n'y arrive pas »), vous devrez admettre que vous êtes probablement dépendant de votre partenaire (ou de votre relation malheureuse) et prendre les mesures nécessaires pour vous libérer de cette dépendance. Votre démarche consistera d'abord par reconnaître ce fait et par vous poser de nombreuses questions : Que m'apporte cette pénible dépendance ? Qu'est-ce que j'espère retirer de cette relation ? Pourquoi est-ce que je m'accroche à cette personne en particulier ? Que dois-je modifier dans ma façon de penser et dans mes désirs profonds si je veux me libérer d'une relation qui me rend malheureux et dans laquelle je suis perdant ? Cette première phase, qui peut être déchirante, exige souvent beaucoup de courage. (Au chapitre quatre, j'expliquerai plus en détail les étapes à franchir pour se défaire d'une dépendance amoureuse.)

**Deuxième phase: Contrez votre tendance à vous amou-
racher de personnes qui ne vous conviennent pas du tout.** L'expérience qui consiste à mettre fin à votre relation codépendante pourrait être si instructive — parce que vous aurez souffert, aurez compris la nature de cette relation, serez soulagé d'avoir mis fin à votre malheur et aurez davantage confiance en vous pour avoir été capable de le faire — que vous pourriez être immunisé à jamais contre toute relation nocive. Comme l'avoua Carole après avoir surmonté le pénible syndrome de manque qui suivit sa rupture avec Marc : « J'ai appris ma leçon.

Désormais, je veux uniquement des relations dans lesquelles je me sens bien. » Si telle est votre réaction, tant mieux ! Mais les choses ne se passent pas toujours ainsi. J'ai vu bien des gens mettre fin avec succès à une relation malheureuse pour nouer le même type de lien avilissant ou insatisfaisant avec quelqu'un d'autre. Rien n'avait changé à part le nom de la plus récente cause de leur malheur ; la dépendance était plus irrésistible que jamais. Si vous voulez modifier votre modèle de comportement, vous devrez comprendre son fonctionnement et son origine. Vous devrez aussi apprendre à ne pas avoir de liaison avec des personnes qui ont peu de chances d'être compatibles avec vous.

Troisième phase: Essayez d'être attiré par une personne qui vous convient et tombez amoureux d'elle. Même si vous mettez fin à votre relation insatisfaisante et résistez à votre tendance à nouer ce type de relation, il se peut que cela ne soit pas suffisant pour vous mener vers une relation saine. Daniel, un professeur de sciences âgé de vingt-neuf ans, me dit d'un ton découragé : « Maintenant, je suis allergique au genre de femme qui m'attirait autrefois et faisait de ma vie un enfer, mais je n'éprouve plus d'attirance pour personne. J'ai l'impression de me trouver dans un vide. » Et Laure, une avocate de trente-quatre ans, me confia : « Le genre de charmeur égocentrique qui m'excitait autrefois me donne enfin la nausée, et j'en suis fort aise. J'ai assez perdu mon temps et versé de larmes. Mais je trouve les hommes qui pourraient m'offrir une relation vraiment satisfaisante et durable à peu près aussi excitants que du tofu. »

L'excitation et la passion sont des ingrédients essentiels d'une relation amoureuse vraiment satisfaisante. Une relation fondée uniquement sur l'affection, l'amitié et le dévouement peut être chaleureuse et constructive. Mais sans la passion, elle n'aura pas l'intensité et la vivacité qui rendent l'amour romantique si particulier et si puissant. Les partenaires éprouveront un sentiment sous-jacent de fadeur, l'impression persistante qu'il leur manque quelque chose au-delà des accalmies qui surviennent parfois, alors que même une relation très passionnée devient plus ordinaire. Aussi, lorsqu'une femme dit : « Il est

gentil, mais je ne suis pas amoureuse de lui », nous comprenons qu'elle ne peut pas se forcer à éprouver de l'amour et qu'en l'absence de ce sentiment, elle peut très bien décider que cette relation ne lui convient pas. Mais nombreux sont les gens incapables de tomber amoureux d'une personne *pour la raison même* qu'elle leur convient, qu'elle est bonne pour eux, qu'elle est disponible, prévenante ou aimante.

Parmi mes clients qui semblent se heurter à cette difficulté, nombreux sont ceux qui nient ce fait. Ils soutiennent que toutes les personnes qui sont gentilles avec eux et qui sont prêtes à s'engager dans une relation amoureuse sont ennuyeuses et peu attirantes, ce qui semble aller à l'encontre de la loi de la moyenne et de toute logique. Souvent, ils se rendent compte de la façon dont ils excluent les personnes qui leur conviendraient dès l'instant où elles les rejettent ou s'intéressent à quelqu'un d'autre. Soudain, elles leur semblent terriblement affriolantes !

Si vous avez des raisons de croire que vous n'êtes pas attiré par une personne pour la simple raison qu'elle pourrait se révéler la personne idéale pour vous, vous devez déterminer la nature de ce blocage et les mesures que vous pouvez prendre pour trouver à la fois amour et satisfaction dans votre prochaine relation.

LES PASSAGES PRÉVISIBLES

Les trois grandes phases du parcours qui vous mènera à une relation vraiment satisfaisante peuvent se diviser en dix passages distincts que vous êtes susceptible de franchir. La connaissance de ces passages vous aidera à vous y préparer et vous permettra de noter vos progrès. Voici un résumé de ces passages. Pouvez-vous identifier ceux que vous avez franchis avec succès et ceux dans lesquels vous êtes coincé ?

1. Vous mettrez fin, avec beaucoup de mal sans doute, à votre relation codépendante.
2. Suivra une période marquée par la souffrance, un sentiment de deuil et le désir de renouer avec votre partenaire, mais ces sentiments s'atténueront avec le temps.

3. Vous découvrirez, avec consternation, que vous êtes encore attiré par des personnes qui vous offrent des relations aussi insatisfaisantes ou destructrices.
4. Vous finirez par comprendre comment vos antécédents et vos besoins vous ont conditionné à être attiré par ces relations malsaines.
5. Vous cesserez délibérément de vous éprendre de personnes qui vous offrent des relations insatisfaisantes ou destructrices, même si elles continuent de vous captiver.
6. Vous subirez une transformation intérieure telle que vous ne serez plus attiré par des personnes qui vous offrent des relations malsaines ; en fait, ces personnes pourraient même vous inspirer de la répulsion.
7. Vous ferez un effort délibéré pour vous rapprocher des personnes qui vous conviennent davantage et qui sont prêtes à s'engager dans une relation vraiment satisfaisante.
8. Vous découvrirez (ou redécouvrirez) que les personnes qui vous conviendraient ne vous excitent pas et que vous êtes incapable d'en tomber vraiment amoureux.
9. Vous finirez par discerner, dans vos antécédents et vos besoins, les raisons pour lesquelles vous n'êtes pas attiré par des personnes qui feraient sans doute d'excellents candidats à une relation amoureuse.
10. Vous subirez d'autres transformations intérieures qui vous permettront de trouver de nouveaux critères de séduction et feront que vous serez prêt, désireux et capable de nouer une relation amoureuse enrichissante.

Lorsque Carole se plaignait du fait qu'elle se sentait plus vivante quand elle était en relation avec des hommes qui la rendaient malheureuse, elle se trouvait dans le huitième passage, un stade frustrant et décourageant. Petit à petit, nous verrons comment elle a franchi les passages précédents qui l'ont menée jusqu'à celui-là. Nous étudierons comment Carole et d'autres personnes ont traversé les passages épineux et souvent angois-

sants qui constituaient la transition entre un paysage sans amour à une riche relation amoureuse. Nous verrons quelles facettes de leur expérience peuvent vous aider dans votre quête. Mais d'abord, nous examinerons de plus près votre but : qu'est-ce que cette « relation profondément satisfaisante » que vous recherchez ? En quoi diffère-t-elle de vos autres relations ? Vaut-il vraiment la peine de traverser toutes ces phases et tous ces passages douloureux pour y arriver ? Pour commencer notre exploration, nous ferons un saut dans le temps pour assister à une séance de thérapie dans laquelle nous avons constaté avec bonheur que Carole avait atteint le passage final tant attendu.

CHAPITRE 2

L'amour est un jardin de roses

Carole prit place dans le fauteuil qui était en face du mien, comme elle l'avait fait tant de fois au cours des trois années ou presque où elle avait suivi une thérapie avec moi. Elle rayonnait de contentement, et son attitude offrait un contraste frappant avec la femme de trente-deux ans, perdue et désespérée, qui m'avait décrit d'une voix étranglée sa relation difficile avec Marc. Aujourd'hui, il y avait du dynamisme dans ses paroles et même dans la façon dont elle s'assit, tout en disant: «Je suis tellement amoureuse de David.» Puis elle ajouta, avec un soupçon d'émerveillement dans la voix: «Et il est amoureux de moi.»

Il y eut un long silence, rendu confortable par son sourire.

— C'est très différent des autres fois.

— Je sais.

— J'ai enfin compris. J'ai enfin réussi à avoir une relation amoureuse. Et c'est merveilleux.

Nous sourions tous deux maintenant en savourant sa réussite. Après deux relations éreintantes et désastreuses (sa relation avec Marc et une relation précédente qui avait duré plusieurs années), après d'innombrables et brèves rencontres

qui s'étaient révélées vides et décevantes, après de nombreuses périodes arides et démoralisantes pendant lesquelles elle crut que l'amour lui échapperait toujours, après une psychothérapie intensive qui était souvent difficile et frustrante, Carole avait enfin trouvé un des trésors incomparables de la vie : une relation amoureuse vraiment satisfaisante.

Certains trouveraient bizarre que nous fassions si grand cas de son exploit, mais, selon moi, ils seraient rares. En général, les gens qui n'ont pas de relation amoureuse satisfaisante en souhaitent une et la recherchent de bien des façons. Ceux qui viennent de la trouver, comme Carole et David, sont joyeux et ravis. Ceux qui en ont déjà eu une et l'ont perdue se désolent qu'elle ait pris fin. Ceux qui vivent une relation heureuse depuis longtemps se trouvent bénis et, qu'ils attribuent leur bonheur à la chance, à la sagesse qu'ils ont démontrée dans leur choix d'un partenaire, à la tolérance de celui-ci ou à leur capacité de faire en sorte que leur amour survive, ils s'assoient rarement sur leurs lauriers. Quand ils voient chez leurs amis ou dans leur famille un couple en colère, amer, sans amour ou qu'ils rencontrent une personne seule qui court sans cesse après un amour qui lui échappe, ils se pressent la main silencieusement en signe d'appréciation et de gratitude.

Les récents progrès sociaux ont parfois suscité une remise en question de la valeur des relations amoureuses. Les premiers slogans féministes du genre « Une femme a besoin d'un homme comme un poisson a besoin d'un vélo », visaient à contrer la tendance d'un trop grand nombre de femmes à dépendre des hommes sur les plans financier et affectif, au détriment de leur autonomie et de leur respect de soi, et au point, pour certaines, d'accepter la violence et l'exploitation. Le mouvement féministe a eu un impact extrêmement positif ; il a changé, de façon définitive nous l'espérons, l'image de soi des hommes et des femmes et leurs façons de se voir mutuellement. Mais même les meilleures idées, comme les meilleures technologies, peuvent être employées à mauvais escient. Certaines femmes profitèrent de cette saine attitude contre la dépendance pour ne pas affronter leur peur de l'intimité, leurs problèmes de

couple ou leur refus de risquer un rejet ou d'opérer de mauvais choix. D'autres, qui avaient été déçues ou blessées dans des relations amoureuses, y trouvèrent une excuse à leur réaction de dépit (« Qui a besoin de ça ? Une relation amoureuse ne vaut pas les problèmes et souffrances qu'elle entraîne ! ») ou même à leur refus de s'aventurer de nouveau sur ce terrain glissant.

Le début de l'éveil des femmes coïncida avec la révolution sexuelle et l'accent mis par le magazine *Playboy* sur une vie de célibataire qui ne se refuse rien. Les hommes pouvaient satisfaire leurs besoins sexuels avec des femmes désirables et intéressantes sans se faire « passer la corde au cou » ni s'engager. Il ne semblait pas y avoir de raisons valables de s'enfermer dans la permanence et les responsabilités. Bien des hommes se servirent de cette excuse pour ne pas affronter leur difficulté à entretenir des rapports d'intimité et nier leur peur d'être engloutis, asservis ou rejetés s'ils laissaient émerger leur besoin de dépendance. Elle leur fournit en outre une raison pour ne pas grandir et dépasser leur égocentrisme étroit.

Un autre fait nouveau, qui infligea un sérieux coup aux relations amoureuses, était la conscience croissante, alimentée par les livres et les programmes en douze étapes, des vrais dangers de la codépendance. L'idée que l'on pouvait devenir dépendant d'une personne au point de ne plus pouvoir la quitter était importante et même innovatrice. Toutefois, certains en faussèrent le sens en prétendant que c'était un signe de faiblesse et de pathologie que de demander à son partenaire amoureux de satisfaire ses propres besoins ou de se soucier des siens. Bien des gens développèrent alors de la méfiance à l'égard de tout engagement intime et soutenu.

Malgré tous les drapeaux rouges signalant les dangers qui menacent notre croissance, notre indépendance, notre respect de soi et notre bien-être si l'on s'engage dans une relation amoureuse, la plupart des gens n'en accordent pas moins beaucoup de valeur à cette recherche, à ce but, à cette réalisation, à ce cadeau. Pourquoi ? Que nous réserve-t-elle ? Qu'est-ce qu'une relation amoureuse de toute façon et en quoi diffère-t-elle du sentiment d'être amoureux ?

LE PLAISIR DE TOMBER AMOUREUX

Avec David, Carole vivait sa première véritable relation amoureuse, mais certes, ce n'était pas la première fois qu'elle était amoureuse. Quand elle s'inscrivit en psychothérapie, elle était consciente de devoir quitter Marc, mais elle ne pouvait s'y résoudre. Elle me raconta maints incidents qui prouvaient hors de tout doute que Marc était en général peu affectueux et peu fiable. Le peu d'affection qu'il lui témoignait se manifestait de façon sporadique et superficielle. Souvent, il était indisponible sur le plan affectif ou carrément absent, et devenait encore plus inaccessible et même sévère lorsqu'elle voulait passer plus de temps avec lui, ou demandait plus d'intimité ou d'affection. Son univers d'avant Marc, caractérisé par une diversité d'intérêts et par la profonde satisfaction qu'elle tirait de son travail à titre de directrice de magazine, s'était rétréci. Désormais, elle regardait le monde à travers une lorgnette braquée en permanence sur Marc. Son esprit autrefois curieux et fin était absorbé par une seule question : comment pouvait-elle amener Marc à l'aimer et à vouloir être avec elle ? Quand je lui demandai pourquoi elle restait avec lui, alors qu'elle était malheureuse, elle répondit aussitôt : « Parce que je l'aime. »

Combien de fois n'ai-je pas entendu cette réponse dans la bouche d'hommes et de femmes qui éprouvaient de la frustration, un sentiment de privation, de la colère et de la souffrance dans leur relation. Et dans celle de couples dont la relation confère plaisir, bonheur et profondeur à leur vie. Si je demandais aujourd'hui à Carole pourquoi elle reste avec David, elle pourrait me répondre comme elle l'avait fait à propos de Marc : « Parce que je l'aime. » Mais comme son intonation, son regard et même le sens de ses paroles seraient différents !

Être amoureux est l'une des expériences les plus puissantes que puissent vivre les êtres humains. Bien que la plupart des gens expérimentent cet état affectif à un moment ou l'autre de leur vie, l'expérience n'en demeure pas moins unique et incomparable. La psychologue Dorothy Tennov a inventé le mot *limerence* (choc ou état amoureux) pour désigner cet état extatique qui fait que l'on marche sur un nuage et que l'on est

obsédé par la pensée de l'être cher et le désir de le retrouver. Quand l'état amoureux atteint son apogée, il est difficile de penser à autre chose et de voir l'être aimé autrement que comme la huitième merveille du monde. Cet état s'accompagne d'un profond désir d'être aimé de l'autre. Même dans les situations les plus stables, on peut craindre que les sentiments amoureux de l'autre ne se transforment; les situations moins stables peuvent entraîner un tourment émotionnel.

Les poèmes et chansons de tous les pays du monde évoquent cet état amoureux, ou sentiment d'amour romantique, qui existe depuis la nuit des temps. Certains observateurs, il est vrai, le voient comme le produit de l'immaturité, du sentiment d'insuffisance et même de la névrose, et croient qu'il entraîne inévitablement des problèmes. Cette façon de voir est exprimée de façon succincte dans le film *Éclair de lune* dans lequel Cher confie à sa mère son intention de se marier. « L'aimes-tu ? » demande sa mère. « Non », répond Cher. « Tant mieux, reprend la mère. Quand on les aime, ils nous rendent dingues. »

Pour ma part, je n'ai pas une vision des choses aussi cynique. Je préfère de beaucoup l'opinion de la psychiatre Ethel Person, qui écrit :

L'amour romantique demeure l'une des expériences humaines les plus valables et les plus transcendantes qui soient, en dépit du fait qu'il sert d'aimant à la psychopathologie. Malgré les mises en garde générales de la sagesse traditionnelle et de la théorie psychanalytique, je suis persuadée que l'amour romantique est en général plus enrichissant qu'appauvrissant. C'est une magnifique condition humaine.

Ceux qui ont déjà été amoureux savent que l'amour est un sentiment glorieux et grisant, qui comporte un énorme potentiel positif. Il peut augmenter notre estime de soi, stimuler le meilleur de nous-mêmes et nous donner l'impression que la vie est tout simplement merveilleuse. Mais nous avons peut-être découvert aussi qu'il nous conduit souvent à vivre des relations

qui nous diminuent et mettent en valeur les pires facettes de nous-mêmes. Par quelle alchimie sadique ce sentiment céleste transforme-t-il parfois notre vie en enfer ?

Nous pouvons explorer cette question en établissant d'abord une distinction cruciale entre deux états que l'on confond souvent l'un avec l'autre : l'état amoureux et la relation amoureuse. L'état amoureux constitue en général un élément vital de la relation amoureuse, mais il n'est pas la relation comme telle ni ne garantit la naissance d'une relation amoureuse. Pour paraphraser la vieille expression : « L'état amoureux ne suffit pas. »

Quand des gens comme Carole m'avouent qu'ils endurent une relation affreuse parce qu'ils sont amoureux, je conteste l'emploi du mot amour pour décrire des rapports distants, superficiels, destructeurs, avilissants ou carrément violents. « Comment pouvez-vous appeler cela de l'amour ? » leur demandai-je. « L'amour n'est pas censé vous rendre constamment malheureux. » Mais en les écoutant, je me rends compte que ce qu'ils ressentent de façon subjective est incontestablement de l'amour. Je ne peux contester ni rejeter une émotion qu'ils éprouvent de façon aussi intense. Cela m'amena à aborder le dilemme sous un angle différent. Aujourd'hui, quand une personne me confie qu'elle est engagée dans une relation frustrante, insatisfaisante ou destructrice parce qu'elle est amoureuse, je dis : « Je vous crois et l'amour est un sentiment puissant et merveilleux, *mais vous ne devez pas confondre état amoureux et relation amoureuse.* » Je constate qu'il s'agit là de deux états expérientiels différents qui se chevauchent parfois avec bonheur, mais qui souvent ne le font pas, parce qu'une relation amoureuse possède bien des caractéristiques qui ne sont pas forcément présentes chaque fois qu'on a le sentiment d'être amoureux. Comment différencier ces deux expériences humaines fondamentales ?

CARACTÉRISTIQUES D'UNE RELATION AMOUREUSE

Il y a six aspects qui vous permettent de distinguer et qui vous permettront presque de mesurer les différences entre l'état