



## psycho

# Et si je faisais mon check-up amoureux ?

Notre vie sentimentale, un lac trop calme... ou une mer agitée ? Et si nous en étions un peu responsables ? Célibataire ou en couple, il est temps de dénouer nos blocages pour aller de l'avant et aimer comme nous voulons.... *Par Valérie Josselin*

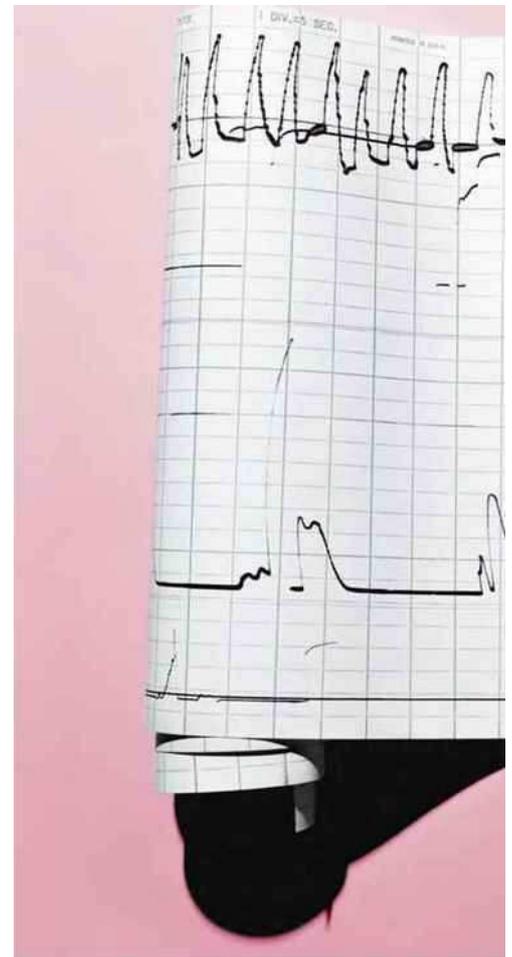
Rencontrer l'âme sœur, la clé du bonheur pour la plupart d'entre nous. « Nous sommes tous plus ou moins victimes de ce fantasme collectif, note Juliette Allais\*, psychanalyste transgénérationnelle. Mais la réalité est autrement plus subtile et complexe. Nos relations amoureuses sont loin d'être le fruit du hasard. Elles se trament à notre insu selon une logique qui nous échappe. » Qu'elles soient tumultueuses ou fluides, brèves ou inscrites dans la durée, « elles témoignent toujours d'une quête intérieure dont nous évaluons rarement l'importance, et que nous pourrions souvent accompagner avec clairvoyance si nous en connaissions plus précisément les enjeux », poursuit-elle. Il y a d'ailleurs souvent un fossé entre nos motivations conscientes (refaire sa vie, filer le parfait amour avec son conjoint...) et nos désirs inconscients. Avant d'incriminer l'autre ou les hommes en général, commençons par nous demander si l'on est vraiment prête à nous remettre en question. « Car, après tout, la vie que l'on mène, aussi insatisfaisante soit-elle, peut nous apporter des bénéfices à court terme, analyse la psychanalyste : maintenir un confort, répéter un « scénario » connu (même s'il nous fait souffrir), rester loyale (inconsciemment) à un membre de la famille... Pourtant, pour s'ouvrir à l'autre, il faudra prendre le risque de quitter ses certitudes... » Prête à jouer le jeu ?

## Je dis "bye-bye" aux fantômes du passé

**Pourquoi c'est nécessaire** Rester attachée à un ex, parfois très ancien, est, selon la psychopraticienne Géraldyne Prévot-Gigant\*\*, une stratégie courante pour ne pas se rendre disponible à la rencontre : « Se réfugier dans le

souvenir comporte deux avantages : goûter au parfum délicieux de la nostalgie et tenir ainsi à distance l'inconnu, qui fait peur, mais aussi se protéger d'un éventuel rejet dont on pourrait souffrir à nouveau. » Autre obstacle : retomber toujours dans les bras du même type d'homme qui ne vous rend pas heureuse. « Comme pour mieux continuer cette histoire dont on n'accepte pas la fin », poursuit la psychopraticienne. « Ou alimenter un scénario d'échec, ajoute Juliette Allais. Ce schéma répétitif peut en effet venir valider notre piètre estime de soi (« Je n'ai que ce que je mérite. »), ou bien nous permettre de rester inconsciemment loyale à notre mère ou à notre grand-mère qui a été quittée, trompée, ou qui est veuve... Ou à notre père, en choisissant des hommes qui lui ressemblent... ou lui sont diamétralement opposés. »

**Concrètement, je fais comment ?** « Plutôt que de rester focalisée sur les "qualités" ou les "défauts" de tel ou tel homme, il est plus



intéressant de prendre un peu de hauteur et de s'interroger sur ce qu'on ne veut pas lâcher dans cette histoire, recommande la psychanalyste : pourquoi lui accorder une telle importance ? Quel « message » vous adresse-t-elle ? » « Et si, au lieu d'envisager votre vie comme une série d'échecs personnels, vous commenciez par valoriser la séparation ?, avance Géraldyne Prévot-Gigant. Vous avez fini de vivre ce que vous vouliez avec cette personne. Pour vous en convaincre, listez, pour

## Si je veux aller encore plus loin...

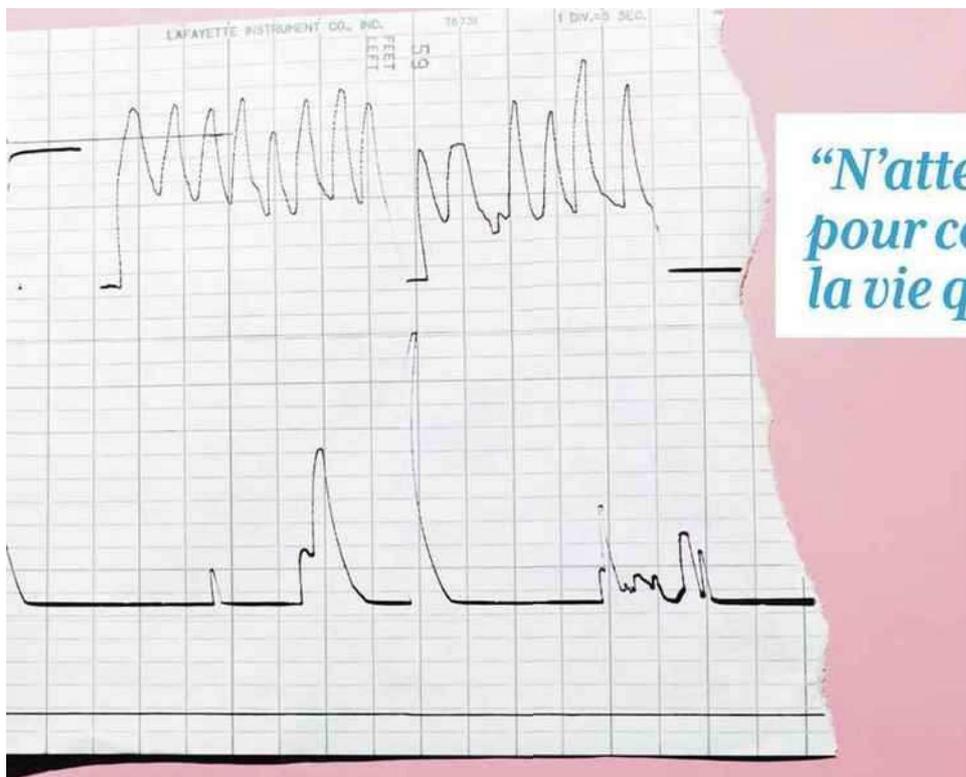
**Groupes de paroles et de thérapie pour femmes (en région parisienne) :** [www.geraldyneprevot.com](http://www.geraldyneprevot.com).  
**Cycle d'ateliers animés par Juliette Allais (Paris) :** « Découvrir le sens de nos rencontres », [www.lfrat.fr](http://www.lfrat.fr).

**Cafés diagnostic amoureux animés par Bénédicte Ann, coach amoureux (toute la France),** [www.leprochaincestlebon.com](http://www.leprochaincestlebon.com).  
**Psychothérapie comportementale intégrative de couple :** une approche de la thérapie

de couple centrée sur le rôle des différences et des incompatibilités et la nécessité de les accepter, [www.lbct-france.fr](http://www.lbct-france.fr).  
**Séminaires Méthode de libération des cuirasses® (MLC)** (dans toute la France) mise

au point par Marie-Lise Labonté. Destinée à toutes celles qui se sentent stressées, ou manquent de confiance en elles, cette méthode permet de dénouer les tensions grâce à des exercices corporels ou de joie de vivre...

ILLUSTRATION: HELEN/THEART/PHOTOBANK



**“N’attendez pas l’autre pour commencer à mener la vie que vous aimez”**

chaque relation, les apprentissages qu’elle vous a permis de réaliser. Ou adressez une lettre à l’homme qui vous a fait le plus souffrir, dans laquelle vous lui confiez tout ce que vous avez sur le cœur. Puis cachez-la et brûlez-la ! Pour clore définitivement l’histoire. »

## Je fais taire mes petites voix saboteuses

**Pourquoi c’est nécessaire** « Les histoires d’amour finissent toujours mal », « Tous les mecs bien sont déjà pris », « Les rencontres en boîte, ça ne donne jamais rien de sérieux... Autant de convictions négatives qui entravent sérieusement notre capacité à rencontrer et à aimer. « Pourquoi les histoires surviennent-elles souvent lorsqu’on s’y attend le moins ?, questionne Géraldyne Prévot-Gigant. Parce qu’on n’est plus coincée dans nos peurs et nos jugements. Car, c’est bien lorsqu’on accepte de faire taire notre mental et de ne plus contrôler la situation que l’on peut s’ouvrir au mystère de l’amour. » Il y a aussi tout ce qu’on se raconte sur nous-même : « Je suis trop grande, trop grosse, pas assez belle... pour rencontrer quelqu’un », « Je n’attire que des hommes mariés », « Je sais séduire, mais je ne sais pas garder un homme... » « Ces croyances nous inscrivent dans un scénario préétabli que l’on cherche sans cesse à rejouer avec chacun de nos partenaires », observe Juliette Allais.

**Concrètement, je fais comment ?** Passer ces pensées au crible de la vérité, recommandent les deux expertes : d’où viennent-elles ? Qui parle à notre place ? Celui qui la colporte est-il légitime à vos yeux ? Y a-t-il des contre-exemples autour de vous ? Et, surtout, pourquoi a-t-on besoin de croire cela ? « Pour vous aider à identifier vos croyances, vous pouvez aussi lister vos certitudes sur l’amour et les confronter à celles d’au moins deux copines au cours d’un débriefing », propose Géraldyne Prévot-Gigant.

## Je redore mon blason personnel

**Pourquoi c’est nécessaire** Car l’un des principaux obstacles au bonheur amoureux est la faible estime de soi. « Beaucoup de mes patientes ne se sentent pas dignes d’être aimées, rapporte Géraldyne Prévot-Gigant. Elles ont en effet l’impression que si l’autre découvre qui elles sont véritablement, il va être forcément déçu et les quitter. Or, c’est tout le contraire ! Seule notre singularité nous rend unique et désirable. » Sans compter qu’oser se montrer dans sa vulnérabilité et assumer qui on est accroît considérablement notre charisme », complète Juliette Allais.

**Concrètement, je fais comment ?** « Demandez à trois bons amis de vous confier ce qu’ils aiment particulièrement chez vous, suggère la psychopraticienne. De préférence par écrit : c’est moins intimidant, et vous aurez en plus le loisir de le relire à volonté. Mais vous pouvez aussi réfléchir seule à ce que vous savez bien faire avec les hommes, au lieu de donner systématiquement la parole à votre “juge intérieur”. Rappelez-vous aussi leurs compliments ou ce que votre conjoint a aimé chez vous au début. Si certaines de ces qualités (enthousiasme, curiosité...) se sont perdues en route, il n’est jamais trop tard pour les cultiver à nouveau. Faire ce que l’on aime augmente la confiance en soi, accroît notre attractivité. »

## Je mets mon avenir amoureux en scène

**Pourquoi c’est nécessaire** « Savoir ce que l’on veut vivre et avec quel type d’homme évite de s’égarer en chemin, souligne Juliette Allais. Cela permet aussi d’envoyer à l’autre des signaux cohérents avec notre désir. Et donc de créer les circonstances favorables à sa réalisation. Comme se retrouver au “bon” endroit. » Attention, toutefois, à ne pas vous montrer trop rigide. « C’est comme une traversée en mer, explique Géraldyne Prévot-Gigant : mieux vaut s’adapter aux vents contraires et accepter qu’ils nous portent vers une destination inconnue (peut-être plus intéressante que celle que nous avions imaginée !) qu’essayer de garder le cap coûte que coûte et risquer de sombrer. »

**Concrètement, je fais comment ?** « Cela n’empêche pas de lister précisément ce que vous aimeriez trouver chez un homme, conseille la psychopraticienne : le préférez-vous calme ou plutôt actif ? Citadin ou proche de la nature ? Littéraire ou scientifique ? Attentionné, certes, mais comment ? » « Réfléchissez aussi à ce que vous aimeriez partager et sur quelles bases, complète Juliette Allais. Qu’avez-vous besoin de trouver dans la relation pour vous sentir bien ? » Et n’attendez pas l’autre pour commencer à mener la vie que vous aimez. Car il y a de fortes chances pour que vous le rencontriez sur votre chemin. Alors, foncez ! ■

\* Auteure de « Amour et sens de nos rencontres de l’amour subi à l’amour choisi » ed Eyrolles  
\*\* Auteure de « 50 exercices pour sortir du celibat » ed Eyrolles