

21

LE CHIFFRE MAGIQUE DE L'AMOUR!



ON LE SAVAIT DÉJÀ: 21 JOURS DE PERSÉVÉRANCE SONT NÉCESSAIRES POUR SE DÉBARRASSER D'UNE ADDICTION (ARRÊTER DE FUMER, DE SE RONGER LES ONGLES...), MAIS AUSSI POUR INTÉGRER DE BONNES HABITUDES (MANGER SAINEMENT, FAIRE DU SPORT...).

VOICI QUE CETTE MÊME MÉTHODE EST APPLIQUÉE AU DOMAINE DE L'AMOUR ET DE LA GESTION DU COUPLE. DEUX LIVRES S'Y INTÉRESSENT: «**21 CLÉS POUR L'AMOUR SLOW**» DU DR FABIENNE KRAEMER ET «**J'ARRÊTE D'ÊTRE MAL DANS MON COUPLE, 21 JOURS POUR SAUVER L'AMOUR**» AVEC MARIE-FRANCE ET EMMANUEL BALLEST DE COQUEREAUMONT (UN COUPLE QUI TIENT JUSTEMENT!).

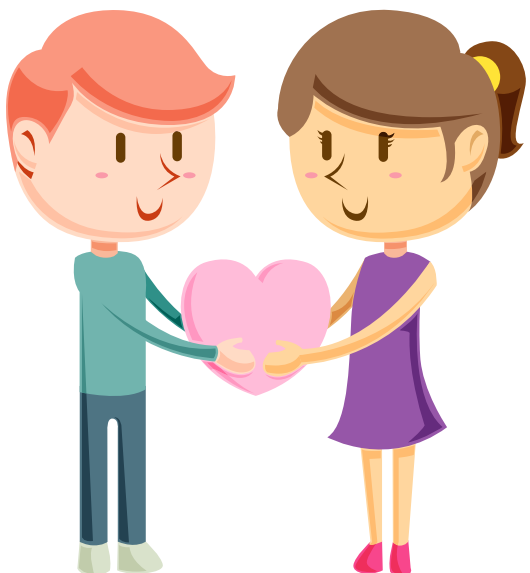
21 CLÉS POUR L'AMOUR SLOW

À une époque où le zapping fait partie intégrante de notre vie, on semble trouver normal d'accéder à nos aspirations tout de suite. Une info? Vite le web! Un vêtement vu dans un défilé? Vite «See now buy now»! Le nom d'une chanson écoutée à la radio? Vite Shazam! Une recette? Vite Marmiton.com!... Qu'en est-il de l'amour? Eh bien, pareil: Tinder, Meetic, Attractive World... On chatte, on tweete, on snapchat, on facebook... On zappe en somme!

Est-ce que zapper peut constituer un frein à la construction d'une relation amoureuse durable? C'est ce que soutient Fabienne Kraemer, psychanalyste et auteure de «**21 clés pour l'amour slow**» aux éditions PUF.

Prenez l'application Tinder par exemple: grâce à la géolocalisation, on a l'impression d'être dans un immense supermarché de l'amour... Si ce n'est que beaucoup de candidats cherchent tout simplement le sexe. De quoi désenchanter l'amour! Ce dernier étant assimilé à une marchandise et par extension les femmes aussi... surtout sur les sites où seuls les hommes paient pour s'inscrire!

En même temps, les applications



de rencontres sont particulièrement addictives; on zappe et re-zappe espérant trouver toujours un meilleur profil car on a l'impression que l'offre est infinie. On évolue en plein fantasme dans l'attente du coup de foudre.

Cette tendance poussée à l'extrême au Japon fait que les jeunes en âge de se marier préfèrent entretenir une relation virtuelle avec des partenaires tout aussi virtuels: une sorte de «Tamagochi girl/boy friend»! Un problème pris très au sérieux au Pays du Soleil Levant où le taux de natalité ne cesse de baisser.

Malheureusement, souvent ce fantasme dans lequel on évolue lorsque l'on cherche l'âme sœur sur Internet ne survit pas à l'épreuve de la réalité. La sélection se fait trop vite et la connaissance de l'autre étant forcément superficielle, on déchant rapidement. Or l'amour, le vrai, a besoin de temps pour se développer, mûrir et s'installer dans la durée.

Dans la même mouvance du Slow Food, un mouvement fondé en Italie par Carlo Petrini pour lutter contre la surconsommation alimentaire et les méfaits des fast-foods, Fabienne

**CERTAINS COUPLES
CONNAISSENT UN
REGAIN D'ACTIVITÉ
SEXUELLE APRÈS 20,
30 OU MÊME 40 ANS
DE VIE COMMUNE!**

Kraemer a imaginé «l'amour slow», une manière de lutter contre l'accélération des relations affectives et leur surconsommation notamment via les réseaux sociaux et les applications spécialisées. Une invitation à la modération, histoire de prendre le temps de se connaître en profondeur. Cela nécessite du temps mais également une concentration. On ne peut «fréquenter» une personne tout en continuant ses recherches en parallèle pour voir si l'on ne peut pas trouver mieux, au risque d'enchaîner les aventures et générer déceptions et instabilité.

COUP DE Foudre, COUP DE BLUFF?

La psychanalyste pense que le coup de foudre n'est pas nécessaire à une belle relation amoureuse durable. Il pourrait même être dommageable à toute relation si l'on n'est pas prêt à assurer «l'après coup de foudre». Le moment où la relation s'installe dans la routine arrive fatalement. C'est là que l'on se rend compte que l'on a idéalisé l'autre: la chute peut être douloureuse.

Dans son ouvrage, Fabienne Kraemer fait l'apologie de «l'attachement» plutôt que de «l'amour passion». Elle maintient que l'amour véritable se construit. Et pour ce faire, il faut y consacrer du temps. Le bon partenaire pourrait être quelqu'un que l'on connaît déjà mais auquel on n'a pas prêté assez d'attention ou que l'on n'a pas pris le temps de connaître. Il faut commencer par un travail sur soi avant de partir à la quête de l'amour; accepter d'être «soi-même» et se comporter en tant que tel avec l'autre. Alléger ses exigences, car nul n'est parfait, à commencer par soi-même. Accepter la routine et le farniente. Par exemple, passer une soirée avec son amoureux en regardant un film plutôt que d'être dans la même pièce mais



↳ chacun sur son téléphone ou sa tablette en train de surfer sur les réseaux sociaux comme cela arrive si souvent. **«Il existe du délice dans la routine (...), se résoudre à son inévitabilité permet d'arrêter de vouloir la fuir pour l'oublier. Il s'agit au contraire de s'atteler à l'organiser (...), l'envisager comme un projet de vie (...)**», assure l'auteure qui œuvre à **«Lutter contre l'obsolescence programmée de nos amours et prône un développement durable du couple.»**

21 JOURS POUR SAUVER L'AMOUR

Une fois le partenaire identifié, il faut faire durer le couple! Car qu'on le veuille ou pas, la vie à deux n'est jamais un long fleuve tranquille... à moins que justement ce soit tellement tranquille que l'un ou l'autre se lasse et soit tenté d'aller voir ailleurs... Les auteurs de **«J'arrête d'être mal dans mon couple; 21 jours pour sauver l'amour»** semblent avoir trouvé la parade. En couple depuis plus d'un quart de siècle, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau donnent l'exemple. Mais pas que! Ils dispensent également des conseils et surtout un programme efficace pour entretenir la flamme et construire une relation heureuse et épanouie.

Ce manuel qui se veut surtout pratique commence par décortiquer le sentiment et le lien amoureux. Très documenté et surtout ponctué de nombreux témoignages, le livre propose également à la fin de chacun des 21 chapitres des tests et exercices pratiques à effectuer à deux.

Après avoir fait le tour des prémices du sentiment amoureux, de son épanouissement, on arrive à ce que les auteurs appellent **«la fin de la lune miel»**; entendre par là l'inévitable effondrement du désir. En somme, la première fois où l'homme va s'entendre dire par sa compagne **«non, pas ce soir...»**.

En général, le désir commence à s'étioler environ après 18 mois de vie commune.

En cause les hormones; le niveau de la dopamine et de la testostérone baisse petit à petit conduisant à un **«stress post-romantique»** qui met à mal la relation, d'où la nécessité d'entretenir le désir pour le raviver.

Mais est-ce que le désir est nécessairement lié à l'amour? Pas forcément assurent les auteurs. Ce n'est pas une raison pour faire l'impasse sur la vie sexuelle! Un exercice pratique est proposé afin d'aider les partenaires à explorer leur désir: assis face à face et très proches, chacun à son tour confie à l'autre son ressenti en commençant sa phrase par **«j'ai du désir quand...»** puis par **«je me sens désirable quand...»**, une manière ludique (et coquine) de se redécouvrir et de se confier mutuellement ses fantasmes! Les auteurs assurent que certains couples connaissent un regain d'activité sexuelle après 20, 30 ou même 40 ans de vie commune! (L'espoir fait vivre!)

Outre le désir, il s'agit de vivre en bon entendement mais il faut toujours privilégier un échange. Pas seulement des échanges en relation avec l'avenir des enfants, l'organisation des vacances ou la liste des courses. Il est important de savoir communiquer en dehors du cadre routinier de la vie familiale. Introduire de la nouveauté en entreprenant par exemple de nouvelles activités histoire de partager ensemble son enthousiasme. Avoir des choses nouvelles à se raconter... sans pour autant que cela soit unilatéral comme l'histoire de cet homme qui disait **«cela fait des années que je n'ai pas parlé à ma femme... de peur de l'interrompre!»**

En gros, être heureux en couple implique de se renouveler, communiquer, être proche mais aussi garder une saine distance nécessaire pour réinventer la romance.

R.C. ■

