

ROSE-MARIE **CHAREST**



La
**dynamique
amoureuse**

Entre désirs et peurs



Extrait de la publication

La dynamique
amoureuse
Entre désirs et peurs

Rose-Marie
Charest

La dynamique
amoureuse
Entre désirs et peurs



La dynamique amoureuse : entre désirs et peurs

est publié par Bayard Canada Livres.

ISBN 978-2-89579-306-9

ISBN 978-2-89579-824-8 – version numérique

Dépôt légal –

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010

Bibliothèque et Archives Canada, 2010

Direction, Groupe d'édition et de presse : Jean-François Bouchard

Direction éditoriale : Yvon Métras

Mise en pages et couverture : Mardigrafe

© Bayard Canada Livres, 2010

4475, rue Frontenac

Montréal (Québec) H2H 2S2

Canada

www.bayardlivres.ca

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Bayard Canada Livres remercie le Conseil des Arts du Canada du soutien accordé à son programme d'édition dans le cadre du Programme de subventions globales aux éditeurs.



Conseil des Arts
du Canada

Cet ouvrage a été publié avec le soutien de la SODEC.
Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt
pour l'édition de livres – Gestion SODEC.

Imprimé au Canada

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Charest, Rose-Marie, 1951-

La dynamique amoureuse : entre désirs et peurs

Comprend des réf. bibliogr.

ISBN 978-2-89579-306-9

1. Amours. 2. Relations entre hommes et femmes.

3. Engagement. 4. Couples — Psychologie. I. Titre.

HQ801.C46 2010

306.73

C2009-942726-5

*À Gabriel,
pour l'amour
tissé au quotidien*

*À Dorothée,
pour la femme
qu'elle devient*

Sommaire

INTRODUCTION	9
LA RENCONTRE	
Les jeux de l'attrait	17
Comment se forge la capacité d'entrer en relation ?	67
L'ÉVOLUTION DE LA RELATION	
Les composantes de la relation	141
Les changements et les crises	173
LE DÉSIR DE DURER	
Pourvu que ça dure...	201
La rupture	263
CONCLUSION	299
NOTES	305

INTRODUCTION

Les développements sociaux, scientifiques et technologiques des dernières décennies nous permettent d'avoir un plus grand contrôle sur notre vie. La sphère amoureuse n'y échappe pas : nous pouvons changer de conjoints plusieurs fois dans une vie, nous avons facilement accès à une foule de partenaires possibles, nous décidons d'avoir ou de ne pas avoir d'enfants, les hommes ne sont plus nécessairement pourvoyeurs et les femmes ne sont plus dépendantes du mariage pour leur survie économique. Pourtant, une telle liberté ne semble pas engendrer le bonheur auquel nous aspirons.

Les plaintes les plus fréquemment entendues, au cours de mes trente années de pratique clinique,

portent sur la vie amoureuse, à ses différentes étapes. De plus en plus d'individus, surtout des femmes mais aussi des hommes, viennent consulter parce qu'ils n'arrivent pas à former un couple. Cette insatisfaction entraîne parfois une détresse importante, particulièrement chez celles qui craignent d'avoir à faire le deuil de la maternité. Certains couples viennent demander conseil pour résoudre leurs problèmes, parfois après s'être fait beaucoup de mal, eux qui pourtant s'aimaient ou s'aiment encore. Pour d'autres, la consultation apparaît comme une dernière chance avant d'envisager la séparation. Il y a aussi toutes les personnes qui recherchent de l'aide parce qu'elles vivent ou ont vécu une rupture dont elles n'arrivent pas à se remettre.

Dans une société qui permet et valorise l'autonomie, voire l'individualisme, il est normal que, face à la peur de souffrir ou en situation de conflit, le repli sur soi apparaisse comme la première des solutions. Efficace à court terme, une telle réaction ne permet toutefois pas le développement des liens souhaités. Elle empêche souvent l'accomplissement des projets de vie les plus chers. Elle entraîne beaucoup de souffrance, même chez ceux et celles qui jouissent d'une bonne santé mentale.

C'est avec ces personnes et ces situations en tête que j'ai entrepris ce livre. Les trois parties correspondent

aux trois grandes étapes de la relation : la rencontre, l'évolution et, finalement, la durée ou la rupture. La compréhension courante de la première étape est ici élargie pour mettre en évidence ce qui échappe à l'œil nu, non seulement dans le moment de la rencontre, mais dans ses propres désirs et peurs. Le lecteur et la lectrice seront invités à s'interroger sur ce qu'ils recherchent vraiment aussi bien que sur ce qu'ils fuient. Dans la deuxième partie, l'évolution de la relation est abordée à travers ses principales composantes : la passion, l'intimité et l'engagement, tout en tenant compte des crises que vit un couple. Celles-ci peuvent être provoquées par des événements accidentels ou extérieurs, mais elles peuvent aussi provenir de l'évolution des personnes elles-mêmes. La troisième partie démontrera que le désir que la relation dure ne suffit pas. Certaines attitudes et conditions s'avèrent plus favorables que d'autres. Au bout du compte, la rupture peut se révéler le meilleur ou le pire des choix.

On constatera dès le départ que les racines de nos liens amoureux ont pris vie il y a bien longtemps, dans d'autres relations. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons plus rien y faire. S'il est vrai que la qualité de nos premières attaches affectives est déterminante, il serait faux de prétendre que nous sommes impuissants face à ce qui se passe dans nos histoires d'amour. C'est pourquoi j'ai voulu

articuler ici ce qui vient du passé et ce qui est là, dans le présent, dans nos attitudes et nos comportements. En prendre conscience est le premier pas à faire pour effectuer des choix plus libres et plus constructifs, dans notre vie amoureuse comme ailleurs.

Je n'ai pas la prétention d'apporter toutes les réponses à des questions aussi complexes que celles que pose la dynamique amoureuse. À partir des connaissances acquises dans ma formation en psychologie, au fil de ma pratique clinique, de mon expérience de vie et de mes observations au quotidien, j'ai formulé des pistes de réflexion et parfois des solutions à envisager. Chacun, chacune devra poursuivre le travail pour son propre compte : voir ce qui lui ressemble comme explication, ce qui lui convient comme solution.

Il ne s'agit pas ici d'un traité scientifique. Certaines références spécifiques sont données parce qu'elles constituent la source d'un thème en particulier. La bibliographie, bien que non exhaustive, contient une liste des principaux ouvrages qui m'ont été utiles et qui pourraient intéresser le lecteur ou la lectrice.

Tout au long de la rédaction, et en particulier dans les moments de doute, j'ai choisi ce qui était le plus susceptible de favoriser la compréhension du rôle actif de chacun et chacune dans la dynamique

amoureuse. J'ai une grande confiance en la capacité de changement de l'être humain qui cherche : il trouve, puis de nouveau s'interroge, trouve encore et ainsi de suite. Je souhaite sincèrement et en toute humilité apporter ma contribution à cette démarche sans fin qu'est notre quête de bonheur.

PREMIÈRE PARTIE

La rencontre



CHAPITRE 1

Les jeux de l'attrait

Dominique a 47 ans. Elle a été mariée pendant vingt-deux ans et s'est séparée, il y a cinq ans. Son fils unique vient de quitter la maison. Depuis un certain temps, elle pense à chercher un homme avec qui vivre une relation. Grande lectrice de journaux, elle parcourt la section « personnel » des petites annonces. Quelques descriptions retiennent son attention. Elle écrit de belles lettres aux intéressés, y joignant sa photo et demandant la leur en retour. Elle reçoit plusieurs réponses, dont l'une retient suffisamment son attention pour souhaiter faire la connaissance du signataire. Elle est frappée par la douceur qui se dégage de son message, caractéristique qu'elle recherche chez un homme. Lorsqu'elle rencontre Yvan, elle éprouve une

déception incompréhensible en lui serrant la main. Il est pourtant assez beau et très gentil. La conversation est agréable, mais quelque chose fait qu'elle ne se sent pas attirée. C'est physique, mais quoi ?

Richard a 40 ans et il a voulu jouir de sa liberté le plus longtemps possible. Ses amis sont mariés ou en couple et la plupart ont des enfants. Sa dernière rupture a été difficile, mais il se sent maintenant prêt à établir une relation stable et à avoir des enfants, peut-être. Aucune femme de son entourage ne correspond à ce qu'il recherche pour vivre une relation à long terme. Il décide donc de consulter Internet. À sa grande surprise, il y trouve un grand nombre de candidates qui correspondent à ses critères : libres, sans enfant, belles, indépendantes, sportives et qui partagent ses goûts pour la musique. Il communique avec quelques-unes et trouve Hélène particulièrement intéressante. Il est de plus en plus euphorique à l'idée d'avoir trouvé « la » femme qui lui convient. Il a à la fois hâte et peur de la rencontrer. Hâte de la voir de près, peur de ne pas être à la hauteur ou d'être déçu. Ils ont échangé des photos. Ils savent donc que l'apparence physique ne pose pas de problème. Le dimanche suivant, ils se rencontreront pour un café en après-midi. Quand Hélène arrive au rendez-vous, elle lui paraît encore plus belle que sur la photo. Elle est sûre d'elle, choisit une table près de la fenêtre et amorce la conversation. Richard est impressionné par son aisance. Elle parle beaucoup, ce qui lui convient parce qu'il ne sait pas trop quoi dire, lui

pourtant si volubile d'habitude. Hélène a 32 ans. Elle gagne bien sa vie et elle est seule depuis plus de deux ans. Elle souhaite vraiment rencontrer un homme avec qui vivre une relation stable et elle veut des enfants. Elle questionne Richard sur son travail, ses intérêts et ses relations passées. Elle semble vraiment s'intéresser à lui, ce qui le flatte. La conversation devient de plus en plus détendue et enjouée. Ils se quittent après avoir passé un bon moment ensemble et en promettant de se revoir bientôt. Hélène appelle ses amies pour leur raconter sa trouvaille. Richard reste perplexe. Il trouve beaucoup de qualités à Hélène et il sent qu'il serait fier de la présenter à ses amis. Par ailleurs, il ne sait pas trop pourquoi, mais il a senti un certain malaise en sa présence et se demande de quoi est fait ce malaise.

Au travail, **Louise** fait équipe avec un collègue intelligent et qui a de l'humour, ce qui fait qu'elle a beaucoup de plaisir à travailler avec lui. Quand elle parle de lui à sa sœur, celle-ci la sent enjouée et lui demande s'il l'intéresserait comme partenaire. Louise dit qu'elle n'a jamais pensé à lui en ces termes. Il lui a souvent fait comprendre qu'il était libre, ce qui peut dénoter un certain intérêt de sa part, mais bien qu'elle l'apprécie, il ne l'attire pas. Louise est amoureuse de quelqu'un dont sa sœur connaît l'existence, mais qu'elle n'a jamais rencontré. Elle en parle comme de son amant mystère. Elle sait qu'elle ne pourrait pas vivre une relation de couple avec lui, car non seulement il

fait partie d'un autre monde, mais il a une attitude dominatrice qui va à l'encontre de ses valeurs d'égalité homme-femme. C'est plus fort qu'elle, il l'attire et prend toute la place dans ses fantasmes. Cependant, la question de sa sœur fait son chemin...

Trois histoires de rencontre, assez courantes dans la vie d'aujourd'hui. Comme Dominique, Richard et Louise, nous éprouvons tous, à un moment ou l'autre, le désir de construire des relations et, plus précisément, une relation amoureuse. C'est le lien le plus susceptible de répondre au plus grand nombre de nos besoins et de nos aspirations : sexualité, vie familiale, statut social et même économique. Qu'elle suscite rêve ou désillusion, bonheur ou déception, la relation amoureuse reste parée de tous les attraits pour la plupart des adultes qui se retrouvent seuls.

Pour qu'elle existe, il faut d'abord une rencontre. Celle-ci prend aujourd'hui des formes de plus en plus variées : Internet, agences, soupers pour célibataires, etc. Certains font appel à leur réseau d'amis pour faire de nouvelles connaissances, d'autres se mettent en mode « séduction » à temps plein. D'autres encore choisissent de rester tout simplement ouverts et disponibles. De toute façon, la méthode sûre à 100 % n'existe pas. Non seulement elle n'existe pas, mais ce qui donne des résultats pour l'un peut se révéler infructueux pour

l'autre. Et la raison de cette différence échappe souvent aux personnes elles-mêmes.

Les résultats de ces rencontres, quelle que soit la méthode d'approche utilisée, sont parfois difficiles à comprendre : une amie vous présente son nouvel amour et vous vous demandez ce qu'elle lui trouve. Vous rencontrez quelqu'un qui correspond objectivement à vos critères et vous ne ressentez rien. Vous présentez une amie à un collègue, pensant qu'ils devraient trouver l'un chez l'autre ce qu'ils recherchent, mais ils n'éprouvent pas d'attrait. Il s'agit pourtant de personnes qui savent ce qu'elles veulent ou, du moins, croient le savoir. Qu'est-ce qui se passe... ou ne se passe pas ?

Certains diront que dès les premières minutes ou dès les premiers rendez-vous, ils ont su que ça ne marcherait jamais... ou que ça allait marcher et que ce serait pour la vie. Que s'est-il passé ? Pourquoi y a-t-il eu attrait spontané ou fuite à toute allure ? Pourquoi, malgré l'incertitude ou l'hésitation, des femmes et des hommes ont-ils consenti à la patience et au désir d'en savoir plus avant de prendre une décision ?

La dynamique de l'attrait est fort complexe... et double : deux façons d'être au monde, deux histoires, deux caractères entrent en contact et s'influencent. De plus, toutes les dimensions de la personne sont alors touchées ou interpellées : le

corps, les couches plus ou moins profondes du psychisme, le fonctionnement affectif, la personnalité dans ses dimensions intime et sociale... La rencontre se situe à l'intersection de toutes ces composantes, chez l'un et chez l'autre. De la même façon que pour créer tel être vivant il faut ce spermatozoïde-ci et cet ovule-là, pour créer cette relation précise, il faut le rendez-vous de ces deux êtres-là, à ce moment précis de leur parcours. Chaque relation a son identité propre, son histoire particulière. Oui, certains scénarios semblent se répéter. En réalité, ils ne sont jamais tout à fait les mêmes, mais ils possèdent des points communs.

Les rencontres débouchent sur des issues bien différentes : certaines s'épanouissent en relations heureuses, d'autres dégénèrent en situations douloureuses, voire destructrices. D'autres encore constituent des non-lieux. Dans chacune de ces catégories se déploie tout un éventail de possibilités. Une rencontre qui a suscité une relation heureuse, par exemple, a dû traverser son lot d'exigences, de peines, d'adaptations, voire de deuils. Alors qu'une autre, qui a connu une histoire malheureuse et même destructrice, peut malgré tout laisser le souvenir de grandes joies, ce qui explique que la relation ait duré si longtemps. Les rendez-vous qui se sont révélés infructueux ont tout de même eu lieu, du moins suffisamment pour que l'on aime en parler. Toutes ces rencontres méritent que l'on y réfléchisse, parce que toutes

ont constitué des expériences non négligeables dans notre vie.

On peut dire sans trop risquer de se tromper que dans les premières heures du tête à tête ou dans les premiers rendez-vous se trouve le germe de ce qui va suivre. Il suffit d'écouter une personne nous parler d'une relation qui prend fin : « J'aurais dû m'en douter... Dès le début, j'ai senti que... » Bien sûr, la relation évolue ainsi que les personnes qui la composent, mais l'essentiel de ce que sont ces personnes, de ce qu'elles peuvent et veulent investir et retirer de la relation est présent dès le départ. C'est pourquoi il est si intéressant d'observer la rencontre en elle-même et d'en dégager tous les enseignements utiles.

LES YEUX OUVERTS

Le contact se fait d'abord dans un cadre extérieur : un lieu, un moment... qu'il soit le fruit du hasard, d'une décision ou d'un plan bien établi. Ces détails peuvent sembler anodins, mais ils disent déjà quelque chose des personnes qui se retrouvent. Ils peuvent aussi influencer les décisions qui seront prises, à la suite de cette première ou des premières rencontres.

Rencontre de hasard ou démarche volontaire

Ni Dominique ni Richard n'ont choisi de s'en remettre au hasard. Dominique a épluché les petites annonces, Richard est allé sur Internet. Le cas de Louise est différent : c'est la vie professionnelle qui l'a mise en contact avec ce collègue qu'elle apprécie. Pour d'autres, l'imprévu prendra la forme d'une course à l'épicerie, d'une promenade avec le chien dans le parc ou même d'un accident de voiture !

Le hasard a sa part dans toute rencontre, bien que celle-ci soit parfois difficile à mesurer. Ce que nous sommes joue cependant un rôle bien plus grand, et la meilleure des chances peut être esquivée ou passer inaperçue. De même, certaines malchances pourraient être évitées. Vu de l'extérieur, il est parfois évident que telle personne vient de passer à côté de ce qui la rendrait heureuse ou que telle autre commet toujours les mêmes erreurs.

La rencontre amoureuse semble toutefois comporter un degré d'aveuglement élevé, dû au niveau d'émotivité qui lui est propre. Le hasard est alors invoqué pour expliquer ce qui échappe au contrôle volontaire. Or, si seule la mathématique des probabilités était en jeu, il suffirait d'augmenter le nombre de rendez-vous pour finalement tomber sur la bonne personne. Certains le font : ils multiplient les contacts, utilisent tous les moyens à leur disposition pour connaître

le plus grand nombre de personnes possible... sans que les résultats soient probants.

Que l'on fasse une démarche volontaire pour rencontrer quelqu'un ou que la circonstance soit fortuite, notre être entier est à l'œuvre pour que se crée ou non un lien. Si, par chance, nous trouvons une personne qui nous convient, il faut aller au-delà pour que cette occasion ait une suite. Et cela, d'autres éléments viendront en préparer la réussite ou l'échec : la lecture de certains signaux, la perception de ses propres sentiments ou émotions, la confiance en soi et en l'autre, le désir de s'approcher ou non, la volonté ou non de s'investir, de s'engager... Le hasard peut bien avoir été premier dans la rencontre, il devra céder la place à certaines actions, questions ou prises de conscience pour se transformer en projet.

Au café ou au club sportif?

Il est évident qu'il faut sortir de chez soi pour entrer en contact avec des gens, mais sortir ne suffit pas. Encore faut-il être dans un lieu qui nous ressemble suffisamment pour que les personnes qui s'y trouvent aient des points communs avec nous.

Il faut pouvoir être à l'aise dans ce lieu. Si vous vous sentez fausse dans un bar, l'autre le sentira et n'aura pas accès à ce que vous avez réellement à offrir. Si vous vous sentez trop observé dans un café, si avez

l'impression que les filles qui vous entourent parlent de vous et vous font passer un test, il y a peu de chances que vous alliez vers elles ou que vous vous sentiez très ouvert si l'une vient vers vous. L'attitude y est pour beaucoup. Il y a différentes façons d'être dans un restaurant, dans la rue ou dans un train, qui feront en sorte que l'on aura envie de s'approcher de vous ou que vous percevrez des signaux favorables à une rencontre.

Une femme se plaignait de ne plaire à personne. Elle était pourtant belle et intéressante. Un jour qu'elle marchait dans la rue, une amie qui la voit venir se prépare à la saluer, mais la femme ne la voit pas. Elle marche en regardant le trottoir, d'un pas rapide, l'air préoccupé. Tout en elle indique qu'elle n'est pas disposée à s'attarder. Le prince charmant aurait pu lui tendre le gant qu'elle venait de laisser tomber, elle l'aurait probablement remercié pour se remettre en marche rapidement !

Croiser l'autre ne suffit pas. Une attitude de disponibilité et d'ouverture est nécessaire, quel que soit le lieu ou le moment de la rencontre.

Le langage du corps

Dans la rencontre amoureuse, l'aspect physique joue un rôle fondamental qui est loin de se limiter à la beauté. Un grand nombre d'informations sont portées et projetées par le corps. L'expérience

vécue par ceux et celles qui ont finalement rencontré quelqu'un avec qui ils avaient fait connaissance autrement (Internet, téléphone, lettre, petites annonces, boîtes vocales, etc.) en témoigne largement. Le premier contact physique constitue souvent un choc, même chez ceux et celles qui avaient déjà vu une photo. Le corps transmet bien des messages qui ne peuvent être perçus de manière statique.

L'exemple de Dominique est ici éloquent. Une seule poignée de main lui transmet une grande quantité d'informations. La main qu'Yvan lui présente n'est pas douce, elle est molle. Cette particularité est interprétée comme une faiblesse, qui déclenche en elle une crainte. Elle recherche un homme doux, mais elle craint la dépendance qui a marqué sa relation avec son mari.

L'attitude physique, la morphologie, la posture, certains gestes, le teint, le choix et la façon de porter les vêtements, les cheveux, le maquillage, la barbe, sont autant d'indicateurs de ce qu'est la personne. Elle ne pourrait aussi bien se décrire elle-même. Les aspects physiques transmettent subtilement une énorme quantité d'informations servant d'indices plus ou moins révélateurs de sa sensualité, de son ouverture ou de sa fermeture au monde et à l'autre, de sa force, de sa vulnérabilité, de sa maturité, de son intelligence, de ses valeurs, de son raffinement, de sa dominance ou de sa soumission, de

sa dépendance ou de son autonomie, de son affirmation ou de son désir d'être pris en charge, etc.

Le corps et l'ensemble de l'attitude physique informent sur ce que la personne ne pourrait ou ne voudrait peut-être pas dire d'elle-même. Et l'autre en face ressent ou non du désir pour ce qu'il perçoit, souvent sans trop savoir ce qu'il discerne. La posture légèrement courbée et l'absence de flamme dans le regard d'Yvan ont averti Dominique de son attitude dépressive, bien plus qu'il n'aurait voulu le faire. Et celle-ci a donné à ce renseignement un poids proportionnel à ce qu'elle avait vécu avec un autre. Yvan n'est pour rien dans cette interprétation.

Les impondérables de la rencontre

En plus des indices corporels, le contexte de la rencontre, les interactions avec des tiers et les imprévus livrent toutes sortes d'informations. Celles-ci serviront à percevoir très rapidement, bien que plus ou moins consciemment, les émotions que cette relation est susceptible de susciter chez nous. Ces signaux extérieurs joueront un rôle tout aussi important dans l'amorce ou non de la relation que ce qui est dévoilé volontairement. La façon dont l'autre parle de son ex, sa manière de se comporter avec le serveur, son ton de voix au téléphone cellulaire avec sa mère, sa façon d'accueillir une suggestion, etc., sont autant d'indices

de sa manière de traiter les autres, notamment son ou sa partenaire dans un couple.

Notre système perceptuel analyse constamment les indices centraux et ceux qui sont en périphérie, quelle que soit notre activité. C'est par lui que nous sommes guidés, que nous nous orientons en fonction de ce que nous recherchons et de ce que nous voulons fuir. Il est particulièrement à l'œuvre dans une situation nouvelle ou devant un inconnu. Et ici, il y a beaucoup d'indications à saisir rapidement¹.

L'interprétation des différentes informations que nous emmagasinons se fait à un autre niveau. C'est à l'intérieur de chacun de nous que réside le sens que nous leur donnerons et, en conséquence, l'émotion qui sera déclenchée, le sentiment qui naîtra : attrait, perplexité, rejet ou désir de fuir. C'est pourquoi, en même temps que nous recueillerons un certain nombre de renseignements livrés par la personne qui se trouve devant nous et par sa façon d'interagir avec le milieu environnant, nous avons intérêt à être attentifs à ce qui se passe en nous, pendant la rencontre.

LES YEUX OUVERTS SUR L'INTÉRIEUR

Existe-t-il un moment plus intense que celui où l'on se demande si l'autre nous plaît et si on lui plaît ? En quelques heures, voire quelques minutes,

on peut passer par toute une gamme de sentiments : euphorie, peur du rejet, désir, angoisse de se tromper... Que de questionnements sur l'apparence physique, les qualités intellectuelles, les intérêts, les habiletés relationnelles, le statut social, la situation financière ! L'imaginaire aidant, on sonde l'attrait que l'on éprouve, mais on sonde aussi l'attrait que l'on suscite chez l'autre. Est-ce que je me vois l'embrasser ? Je ne ressens rien, mais pourrais-je éventuellement ressentir quelque chose ? Y a-t-il quelque chose qui me repousse définitivement ? Qu'est-ce que je veux montrer ? Qu'est-ce que je veux cacher ? On se voit le présenter à sa famille, à ses amis, on le regarde avec les yeux des autres. Est-ce qu'il passerait le test ? Est-ce que je peux lui faire confiance ? Va-t-il ou va-t-elle me rejeter à la première occasion ? Qu'est-ce que je ferais bien pour exprimer mon intérêt... mais pas trop ? Et tout cela, en tentant de faire en sorte que l'autre ne se rende compte de rien.

Dans tous les cas, l'essentiel est de savoir ce que l'on ressent intérieurement. Cette information demeure le meilleur des outils pour évaluer ce qui est en train de se passer ou ce qui s'est passé dans la rencontre.

Il y a motivation et motivation

Consciemment, les motivations pour une relation sont assez semblables. Toute personne qui se lance dans une rencontre recherche une satisfaction à

des besoins affectifs, sexuels et relationnels. Elle veut se sentir aimée, avoir quelqu'un à aimer. Elle préfère vivre sa sexualité à l'intérieur d'une seule et unique relation. Elle veut pouvoir échanger sur plusieurs plans avec la même personne, ne pas avoir à tout expliquer chaque fois, à recommencer constamment le récit de son histoire, elle veut partager des responsabilités, des projets, construire une vie, etc. Les arguments avancés par la plupart des gens en quête de relation sont assez universels. Au point où l'on peut se demander pourquoi tant de personnes sont seules si tout le monde semble vouloir la même chose.

Chacun a aussi des raisons particulières. Richard, par exemple, veut se stabiliser, fonder une famille. Il veut se sentir aimé et aimer de manière assez continue pour construire un lien d'attachement. Mais il souhaite aussi se mettre au diapason de ses amis, rehausser son image auprès de ses collègues, augmenter sa crédibilité par la présentation d'une conjointe, lors des rencontres sociales et professionnelles (eh oui, dans certains milieux, cela compte encore!). Plus subtilement, Richard veut une assurance contre l'abandon. Il s'avoue plus ou moins clairement certaines de ces motivations, mais pour rien au monde il ne les confierait à Hélène; ce serait courir le risque de briser le romantisme de la rencontre. Pourtant, qu'il le veuille ou non, ces mobiles intérieurs influencent son premier contact avec elle. Il a donc tout intérêt à ce qu'ils soient clairs, au moins pour lui.

En présence d'un partenaire potentiel, il y a donc plus que des motivations générales. Il y a aussi des moteurs subtils qui ne sont pas toujours faciles à analyser. Le désir, par exemple, celui que l'on éprouve et celui que l'on peut susciter chez l'autre : est-ce qu'elle m'attire ? Est-ce que je lui plais ? Est-ce que j'aurais envie de sortir *et* de rentrer avec elle ? Chez certaines personnes, le désir se manifeste avant l'amour. Pour d'autres, les sentiments sont plutôt le support du désir. Les rythmes d'attraction ou de développement de l'attrait peuvent donc varier, ce qui complique la rencontre de deux désirs au même moment.

Qu'est-ce que je recherche ?

Souvent, nos yeux sont bien ouverts sur la personne qui est en face de nous et sur un certain nombre d'émotions que nous éprouvons. Mais nous oublions de faire une distinction dans nos motivations qui pourrait pourtant se révéler bien précieuse : que serait la relation avec lui ou avec elle ? Trop souvent, nous ne faisons porter notre attention que sur les caractéristiques de la personne et non sur la nature de la relation qui pourrait être vécue avec elle. D'abord, quel type de relation est-ce que je souhaite vivre : est-ce une possibilité de ne plus être seul ? de jouer un rôle nouveau ? de vivre telle ou telle expérience ? de réaliser tel ou tel projet ? de créer un univers affectif ? Que pourrait être la relation avec cette

personne ? Qu'a-t-elle à offrir pour construire une relation ? Et moi, qu'ai-je à offrir dans une relation ? Tout cela pour dire que s'interroger sur la relation est aussi important que s'interroger sur la personne.

Les réflexions comme : « S'il pouvait, il voudrait... » traduisent une situation qui a peu de chance de déboucher sur une relation. S'il dit qu'il ne peut quitter sa femme parce qu'elle est malade, il affirme en même temps qu'il ne le veut pas. Êtes-vous prête à vivre ce type de relation ?

S'interroger sur la relation, c'est se demander si nos motivations se rejoignent de manière à nous permettre d'élaborer ensemble rêves et projets, de les réaliser. Pourrons-nous créer un territoire commun ? L'attrait que l'on ressent, même lorsqu'il est réciproque, ne signifie pas automatiquement qu'une relation satisfaisante est possible. On peut aimer et être aimés sans être prêts au même degré d'intimité et d'engagement, se désirer et passer des moments merveilleux ensemble sans jamais former un couple. Il est rare, quoi qu'en disent certains, que cette situation soit pleinement choisie et acceptée par les deux partenaires.

Lorsque la rencontre n'a pas de suite, on peut être tenté d'analyser ce qui nous a manqué pour retenir ou attirer cette personne. On peut être porté à voir du rejet là où, finalement, ce n'est pas notre

personne mais la relation qui est rejetée. On pourrait aimer cette personne, mais on ne pourrait pas s'engager dans le type de relation envisagé.

Ainsi, Dominique se méfie d'une relation où Yvan dépendrait d'elle au point où elle ne puisse plus respirer. Richard, lui, a plutôt peur qu'Hélène n'ait pas suffisamment besoin de lui et le laisse tomber une fois qu'il se sera attaché. S'ils ne donnent pas suite à la première rencontre, ce sera davantage la relation anticipée que la personne d'Yvan ou d'Hélène qui sera en cause. Il se pourrait toutefois que Richard s'explique son absence d'enthousiasme par un défaut qu'il a décelé chez Hélène... Louise, pour sa part, semble avoir dissocié totalement personne et relation. Elle vit un amour avec son amant mystère, sans espérer qu'il donne éventuellement lieu à une relation de couple. Il est possible qu'elle ait rationalisé cette situation, en se disant qu'elle préfère vivre des moments merveilleux avec lui plutôt que la routine d'une vie de couple.

Croire que tout dépend de l'autre, comme s'il s'agissait simplement de trouver la bonne personne pour voir ses besoins affectifs satisfaits et son projet de relation s'accomplir relève de la pensée magique. La « bonne personne » est généralement décrite en fonction de ses qualités personnelles et non dans sa façon d'être en lien. C'est pourtant une relation qui est recherchée.

On peut d'ailleurs facilement imaginer un lien impossible avec une personne qui possède toutes les qualités personnelles dont on rêvait. Elle est belle, intelligente, intéressante, sensuelle, mais tellement échaudée par ses aventures antérieures qu'elle est constamment sur la défensive dans ses rapports avec les hommes. Femme idéale, mais relation impossible. On peut aussi imaginer une union possible avec une personne qui ne possède pas toutes les caractéristiques recherchées : il n'a pas le physique rêvé, mais il sait écouter et s'exprimer de façon telle que la relation se crée et se développe de manière fort intéressante.

Personne ou relation ? Les deux sont à considérer.

Voir avec les yeux de la peur

Dans l'anticipation de ce que pourrait être la relation avec telle personne, cependant, il y a bien des projections. Ce n'est peut-être pas tant l'attitude réelle d'Yvan qui se révèle source de malaise pour Dominique que le signal que cette relation pourrait lui faire revivre le lourd sentiment d'être responsable de l'autre. Or, Yvan n'est pas identique à son ex-mari. Il n'y a pas deux personnes pareilles, ni dans leurs caractéristiques ni dans leur fonctionnement.

Ce qui peut se reproduire, tout autant, c'est notre façon d'interpréter les signaux reçus. Richard ne

sera pas abandonné par toutes les femmes qui manifestent de l'assurance. Il doit développer une certaine sensibilité qui lui permettra de faire la différence entre rejet, indépendance et assurance. S'ils en prennent conscience, autant Dominique que Richard peuvent tenter de voir qui sont réellement Yvan et Hélène, ce qui appartient aux souvenirs de liens antérieurs, ce qui mérite d'être exploré, ce qui caractérise cette personne-ci et ce qu'il pourrait y avoir de différent dans une relation entre eux. En tentant de comprendre sa propre contribution aux problèmes vécus dans les situations antérieures, on peut avoir un certain contrôle sur le déroulement des choses. Par exemple, la peur de revivre certaines émotions risque de faire perdre de vue les possibilités d'une nouvelle relation et pourrait même enterrer vivants tous les possibles désirs de l'autre.

Les aléas de l'interprétation

Si vous demandez à quelqu'un de vous parler de la personne qu'il vient de rencontrer, il vous énumérera ses qualités, perçues plus rapidement que ses défauts : « Elle est belle, gentille, autonome, intelligente ; nous avons les mêmes intérêts, les mêmes objectifs, etc. » Cependant, vous savez bien qu'il y a autre chose. Qu'a-t-elle de différent des autres femmes gentilles, belles, autonomes, intelligentes, ayant les mêmes intérêts et les mêmes objectifs, qu'il a déjà rencontrées ? Cette liste de qualités ne pourrait-elle pas déboucher

quand même sur un « mais je ne ressens rien » ? Est-ce que ce sont les qualités de l'autre qui justifient l'attrait ou l'attrait qui met en évidence les qualités, ou peut-être quelque chose des deux ?

Imaginons qu'Hélène rencontre **James** plutôt que Richard. Contrairement à Richard, celui-ci a eu très peu de relations avec les femmes. Il fait partie d'un club de marche en montagne, non seulement pour l'intérêt qu'il porte à ce sport, mais dans l'espoir de rencontrer une compagne. Il a d'abord été impressionné par le nombre de femmes intelligentes, dynamiques et disponibles présentes dans le club. Hélène a quelque chose de particulier. Il se sent attiré par elle, il en est même maladroit. Hélène fait les premiers pas, ce qui le réconforte. Ils conviennent d'aller souper ensemble. Hélène a la même attitude affirmative qu'elle a eue avec Richard. Cependant, pour James, ce n'est pas inquiétant. Il a perdu son père à 12 ans et ce père était à la fois autoritaire et rassurant. Il a vécu son adolescence et le début de sa vie adulte seul avec sa mère qui comptait beaucoup sur lui. Sans qu'il s'en rende compte, Hélène vient éveiller chez lui le souvenir de l'assurance de son père et des bienfaits qu'il en éprouvait. James n'a pas peur de l'assurance de l'autre dans une relation intime. Au contraire, il la recherche. Mais il aurait été probablement incapable de nommer cette caractéristique s'il avait rédigé une petite annonce. Pas plus que Richard n'aurait indiqué sa préférence pour une femme moins sûre d'elle-même.

Si la rencontre amoureuse ne consistait qu'en l'harmonisation des caractéristiques de chacun, on pourrait avoir recours à un spécialiste qui effectuerait les évaluations nécessaires et procéderait à l'appariement souhaité. On peut pousser la fantaisie jusqu'à imaginer un programme informatique qui indiquerait la compatibilité entre des profils de personnalité. Mais voilà, l'espace créé par la rencontre n'existe que pour les personnes concernées, et la précieuse information qu'il contient est inaccessible à un tiers qui s'appuierait uniquement sur les caractéristiques des individus, encore que celles-ci puissent être définies objectivement. L'autre est non seulement perçu, il est interprété en fonction de notre propre histoire passée dans d'autres relations, des plus anciennes aux plus récentes. On lui trouve défauts ou qualités, on est attiré ou non, en fonction de ce qui peut être projeté sur une relation potentielle avec lui.

Les peurs plus ou moins conscientes

Au moment de se rendre à une première rencontre, certaines peurs sont bien conscientes. Celle de répéter les mauvaises expériences, par exemple. On s'est déjà trompé sur une personne, mais on ne nous y reprendra plus : on sera attentif aux signaux pour ne pas commettre la même erreur. Or, s'il y a des signes clairs que l'on est en train de retomber dans les mêmes ornières, d'autres sont trompeurs.

Cette crainte conduit trop souvent à éliminer rapidement tout partenaire qui risquerait de nous faire revivre les mêmes expériences. Mais qu'est-ce qui nous effraie, au fond : l'autre, de qui il sera toujours temps de s'éloigner s'il s'avère un mauvais partenaire, ou soi-même qui pourrait être aveuglément attiré ? À qui parle-t-il au juste, celui qui, dès les toutes premières rencontres, fait la liste de tout ce qu'il ne veut plus ou celle qui affirme ne plus vouloir revivre telle ou telle situation ? Sont-ils en train de donner à l'autre le mandat de ne jamais les faire souffrir ? Sont-ils plutôt en train de se parler à eux-mêmes, pour se convaincre de ne pas répéter les mêmes « erreurs » ?

Le début d'une relation amoureuse n'est pas qu'un petit supplément par rapport à ce qu'il y avait avant ; toute la vie peut en être bouleversée². On peut donc avoir peur de changer, y résister même, et ce, malgré le désir conscient de former un couple. Quitter le connu, risquer de modifier sa trajectoire, de subir des influences, d'être entraîné sur le terrain de l'autre sont autant d'appréhensions qui peuvent freiner le plus pur des élans. La capacité de choisir ne devrait pourtant pas s'évanouir du seul fait que l'on éprouve un sentiment amoureux. Oui, des changements sont à prévoir. Mais chacun y participera.

L'angoisse de perdre sa liberté, de « se faire prendre », habite encore notre inconscient collectif,

peut-être encore davantage celui des hommes que celui des femmes. Dans les « enterrements de vie de garçon », une coutume veut que les amis du futur marié lui passent la corde au cou pour symboliser ce qui l'attend. Consciemment, les femmes, autant que les hommes, craignent d'être contrôlées par l'autre. Cela peut arriver, effectivement. Mais pour que l'un prenne le pouvoir, il faut la contribution des deux : l'un qui domine, l'autre qui, d'une certaine façon, accepte de se laisser dominer, pour toutes sortes de raisons.

Bien sûr, l'amour est fortement associé à la perte de contrôle. En effet, quel a été notre premier amour ? Celui qui nous liait à notre mère dans les bras de laquelle nous pouvions nous abandonner totalement pour être nourri. Plus tard, nous avons sans doute voulu échapper à son autorité, pour vivre notre vie d'adolescent et d'adulte. Se pourrait-il qu'il y ait confusion entre notre désir de nous abandonner et notre peur d'être contrôlé ? Et même entre notre peur et notre désir de nous abandonner ? La crainte d'avoir besoin de l'autre et le risque de perdre ainsi notre liberté et de ne plus pouvoir nous affirmer ramènent le danger d'être totalement dominé.

Dans le lien qui s'amorce entre Richard et Hélène, Richard a peur : s'il ose s'abandonner entièrement, Hélène ne finira-t-elle pas par tout contrôler : ses loisirs, ses amitiés, ses dépenses... ? C'est peut-être

justement ce qu'il a vécu dans une relation antérieure et qu'il veut fuir à tout prix.

Peur ou désir de recommencer ?

S'il y a un domaine où il est souvent question de compulsion, de répétition ou *pattern*, c'est bien celui des relations amoureuses, du moins depuis que les changements sociaux permettent de multiples relations dans le cours d'une vie. On peut effectivement se demander pourquoi certaines expériences douloureuses sont répétées, comme si elles étaient désirées, et certaines occasions de bonheur contournées, comme si elles n'étaient pas désirées.

Des observateurs extérieurs évoquent le masochisme. Or, le vrai masochisme est excessivement rare. Personne ne veut réellement souffrir. Chacun, cependant, peut être attiré par une situation connue pour de multiples raisons, la plupart fort inconscientes : la peur de l'inconnu, le refus de faire le deuil d'une relation antérieure, le désir de reconstituer une scène (personnages, émotions) pour tenter de la rejouer, d'y trouver un dénouement plus heureux, d'enfin se respecter ou se faire respecter... Si on répète, ce n'est pas dans l'espoir d'avoir mal à nouveau, mais dans l'espoir de réussir enfin à dominer la situation.

Chaque relation peut donc constituer un défi ou une occasion de répéter un scénario déjà vécu dans les tout premiers liens affectifs : soit avec la mère,

soit avec le père, soit avec le couple des parents ou dans des situations plus récentes, comme celles de l'adolescence.

Depuis sa rupture douloureuse, Richard a multiplié les aventures dans lesquelles il se gardait toujours une porte de sortie. Et il la prenait le premier, pour éviter de revivre le sentiment d'abandon. La plupart du temps, il se trouvait satisfait d'avoir réussi à prévenir l'abandon, mais il était, malgré lui, forcé de répéter le même scénario. Avec Hélène, il pourra fuir le premier ou tenter de relever le défi de la retenir. S'il veut satisfaire son besoin d'une relation stable et d'une vie de famille, il lui faudra prendre la décision consciente de ne pas fuir, de se donner le temps d'explorer ses propres émotions au contact d'Hélène, de la connaître en relation avec lui, de courir le risque d'avoir mal ou du moins d'avoir à corriger la trajectoire. Il lui faudra faire les efforts nécessaires pour surmonter ses peurs et donner de la place à l'ensemble de ses désirs. S'il y parvient, tous ces facteurs pourraient bien faire en sorte que, cette fois-ci, il puisse aimer sans être abandonné, sans répéter son scénario habituel : s'en aller et se retrouver seul, de crainte d'être quitté. Si, au contraire, il demeure tellement habité par sa peur d'être abandonné qu'il adopte avec Hélène une attitude distante, y allant d'allers-retours entre la séduction et le rejet, il se pourrait bien qu'Hélène prenne ses distances. Comment réagira-t-il alors ? Se dira-t-il : « Elle est en train de me quitter, je le

ferai le premier », mettant fin à la relation, comme à tant d'autres précédemment ?

Hélène, elle, cherche réellement à former un couple. Ses amis sont toutefois étonnés de la voir passer les hommes au peigne fin, dans le but de leur trouver un défaut qui lui permette de les quitter. « Comment peut-elle à la fois se plaindre d'être seule et laisser tomber un homme qui lui plaisait tellement, la semaine dernière ? » Hélène a été très déçue par son père lorsqu'elle a découvert qu'il avait une maîtresse. Elle a surtout eu mal d'avoir tant idéalisé cet homme, de perdre ses illusions. Elle a cependant vécu un sentiment de maîtrise de la situation parce qu'elle savait ce que d'autres ignoraient, parce qu'elle avait compris plutôt que de l'apprendre par d'autres, comme ce fut le cas pour sa mère. Hélène ne veut pas tomber de haut. Elle ne veut pas vivre la déception et le sentiment de trahison que sa mère a vécus. En conséquence, elle est en mode « évitement de » davantage qu'en mode « recherche de ». Elle aspire à une vraie relation, tout en voulant à tout prix éviter les problèmes. Elle est extrêmement vigilante et surveille tous les indices de fausseté. Au début, elle s'emballe tellement qu'elle n'en perçoit aucun. Son enthousiasme retombe lorsque l'autre ne lui envoie pas immédiatement le signal qu'il sera à elle, et uniquement à elle, pour le reste de sa vie, à partir de maintenant... ou presque.

Un partenaire comme Richard, dont on connaît les peurs, ne se lancera pas de sitôt dans les grandes promesses. Cela pourrait bien mener à un échec pour Hélène et pour Richard : lui, se disant qu'il vaut mieux se retirer avant qu'elle ne le quitte, elle, interprétant l'hésitation de Richard comme un refus de s'impliquer. Chacun se protégerait ainsi d'une douleur déjà vécue, mais échouerait une fois de plus dans son rêve de créer la relation souhaitée.

Dominique, elle, a du mal à s'imaginer seule pour le reste de sa vie. Mais elle a vécu difficilement la dépendance de son mari à son égard. Celle-ci engendrait une fausse sécurité : il ne la quitterait jamais, c'était sûr. Il avait trop besoin d'elle... pour le meilleur et pour le pire. Et elle se souvient du pire, car le sentiment de sécurité totale s'est transformé au fil des ans en une sensation d'étouffement. C'est sans doute avec une certaine méfiance qu'elle entrera dans une nouvelle relation. Arrivera-t-elle à créer un lien sans que la moindre manifestation du besoin de l'autre soit vécue comme le début d'une dépendance aussi lourde à porter que celle de son ex-mari ?

Pour Louise, il s'agit d'éviter coûte que coûte l'ennui qu'elle a connu dans sa famille et perçu dans le couple formé par ses parents. Elle ne voit pas que c'est ce qui la pousse vers son amoureux « absent ». Elle ne sait pas qu'elle possède tout ce qu'il faut pour animer une relation et que les hommes « présents »

sont parfois fort intéressants. Un lien qui se développerait avec son collègue lui permettrait l'attachement et la continuité qui lui manquent tant, sans être obligatoirement ennuyeux. L'intensité ne serait sûrement pas aussi grande qu'avec un partenaire occasionnel et « interdit », mais ce ne serait pas nécessairement le vide. La réalité pourrait bien être aussi intéressante, plus même, que l'imaginaire qui habite les intervalles de sa relation.

Peut-on à la fois désirer une relation et la redouter? Hélas, oui. Pour qu'il y ait rencontre, il faut non seulement que nos différents désirs ne soient pas trop contradictoires, qu'ils aillent dans la même direction, mais aussi qu'ils soient plus forts que nos angoisses. Malheureusement — ou heureusement, car certaines de nos craintes sont fondées —, nous ne possédons pas de tours de magie pour faire monter les uns et baisser les autres. Ce qui est à notre portée, c'est de rester en contact avec nous-même pour connaître nos désirs et nos appréhensions. Les connaître permet d'éviter d'être dominé par eux, d'être poussé loin de ce que l'on pense vouloir, avec toute la détresse qui en découle.

Avant de tenter une nouvelle expérience, il faudrait prendre le temps de bien comprendre ce qui s'est passé dans la dernière relation. On ne peut espérer qu'un essai avec une autre personne donne des résultats différents, seulement à cause des caractéristiques de cette personne. On se doit de comprendre

sa propre contribution : quelles sont les attitudes qui ont découlé de mes désirs et de mes peurs ? Quel a été le rôle de chacun ? Qu'est-ce qui pourra changer ou même devra changer pour donner une meilleure chance à la prochaine relation ? Si la compréhension ne suffit pas, elle constitue néanmoins le point de départ de toute évolution significative dans sa propre manière de voir, de choisir, d'être, de ressentir et d'agir. La différence entre un échec et une expérience réside dans la réflexion qui suit. Il s'agit d'en tirer plus que des émotions (peine, colère, etc.). En s'élevant au-dessus de la simple critique de l'autre ou des autres (« Les hommes sont tous... Les femmes sont toutes... »), on ne se déprécie pas, on acquiert une vision plus globale de la dynamique à laquelle chacun a contribué à sa façon.

Si cette prise de conscience n'est pas qu'intellectuelle, si elle est ressentie, elle permettra de faire de réelles découvertes : certaines peurs et certains désirs paraissaient bien conscients, mais voici que d'autres nous surprennent. On savait que l'on voulait que la relation « marche », mais on ne savait pas que l'on avait peur aussi qu'elle « marche ».

LES YEUX OUVERTS PENDANT ET APRÈS LA RENCONTRE

Le ou les premiers rendez-vous sont donc des étapes cruciales. Ils déclenchent des émotions, des intuitions, des ressentis qui peuvent être extrêmement précieux

Table des matières

INTRODUCTION	9
PREMIÈRE PARTIE	
LA RENCONTRE	15
CHAPITRE 1	
Les jeux de l'attrait	17
Les yeux ouverts	23
Rencontre de hasard ou démarche volontaire.....	24
Au café ou au club sportif?	25
Le langage du corps	26
Les impondérables de la rencontre ..	28
Les yeux ouverts sur l'intérieur	29
Il y a motivation et motivation.....	30
Qu'est-ce que je recherche?.....	32
Voir avec les yeux de la peur	35
<i>Les aléas de l'interprétation</i>	36
<i>Les peurs plus ou moins conscientes</i>	38
<i>Peur ou désir de recommencer?</i>	41
Les yeux ouverts pendant et après la rencontre	46
Le contact.....	47
Du bien-être	48
De la curiosité	50

La capacité de changer	51
La personne et la relation.....	53
Des rencontres vouées à l'échec?....	56
Des rencontres prometteuses.....	59
<i>La passion ou la relation ?</i>	60
<i>Suis-je prêt ou prête ?</i>	61

CHAPITRE 2

Comment se forge la capacité d'entrer en relation ?.....

L'identité.....	68
La construction de l'identité.....	70
Les bienfaits de la construction d'une identité solide.....	72
<i>La capacité d'être seul</i>	72
Les signes d'une identité trop peu solide	77
<i>La fuite</i>	77
<i>Le partenaire comme honte ou valorisation</i>	79
La fausse identité.....	82
La question particulière de l'identité sexuelle.....	88
<i>Identité sexuelle et égalité des sexes</i>	89
<i>Mère ou femme</i>	94
<i>La bisexualité psychique</i>	97

La capacité d'attachement	100
Les styles d'attachement	103
<i>Le style confiant</i>	106
<i>Le style évitant</i>	107
<i>Le style anxieux-ambivalent</i>	108
La capacité d'éprouver du désir	109
Qu'est-ce que le désir?	110
<i>Devenir l'autre</i>	110
<i>Avoir l'autre</i>	112
<i>Être avec l'autre</i>	113
La part de l'inconscient	114
Comment se construit la capacité d'éprouver du désir?	115
<i>Le complexe d'Œdipe</i>	116
<i>La reconnaissance du désir</i>	119
La complexité du désir féminin	120
<i>Face au désir de l'autre</i>	120
<i>La tâche particulière de la fille</i>	123
La nécessité de faire des deuils	128
L'authenticité du désir	130
<i>Les obstacles à la connaissance de ses désirs</i>	130
<i>Désirs et croyances</i>	131
<i>Désirs et peurs</i>	132
<i>Le rôle de l'imaginaire</i>	134
<i>L'incapacité d'éprouver du désir</i>	135
<i>Un désir authentique</i>	137

DEUXIÈME PARTIE

L'ÉVOLUTION DE LA RELATION..... 139

CHAPITRE 3

Les composantes de la relation 141

La passion 145

La place de l'imaginaire
dans la passion..... 146

Des degrés dans la passion 148

L'intimité 150

Intimité et passion 150

La peur de l'intimité 151

Intimité et capacité d'ouverture 153

Intimité et partage du territoire 155

L'engagement 163

Une décision volontaire 163

Engagement et projets..... 166

CHAPITRE 4

Les changements et les crises 173

Qu'est-ce qui constitue une crise
pour la relation ?..... 176

La relation comme facteur
d'évolution 178

De l'amour de soi à l'amour
de l'autre 181

Authenticité et intimité 181

Idéalisation et dévalorisation 184

Complicité et rivalité..... 190

Les enjeux de l'attachement, de l'amour et de la haine	191
L'attachement	191
Amour et haine	193

TROISIÈME PARTIE

LE DÉSIR DE DURER	199
--------------------------------	-----

CHAPITRE 5

Pourvu que ça dure	201
---------------------------------	-----

Les composantes du désir de durer ...	204
----------------------------------------------	-----

La joie d'aimer	204
-----------------------	-----

La satisfaction sexuelle	206
--------------------------------	-----

La sauvegarde de l'intimité déjà créée.....	206
------------------------------------------------	-----

La part de l'inconscient	208
---------------------------------------	-----

Des désirs contradictoires	210
----------------------------------	-----

Des peurs souterraines.....	212
-----------------------------	-----

Désir et peur de la fusion	214
----------------------------------	-----

Le désir de réparation.....	216
-----------------------------	-----

Le sabotage amoureux.....	219
---------------------------	-----

Une relation à tout prix?.....	223
--------------------------------	-----

Les conditions de la durée d'une relation satisfaisante	225
--------------------------------------------------------------------------	-----

Des attitudes favorables.....	226
-------------------------------	-----

<i>Une vision d'ensemble</i>	226
------------------------------------	-----

<i>La capacité de communiquer</i>	228
-----------------------------------------	-----

<i>La sexualité comme langage</i>	232
-----------------------------------------	-----

<i>La résolution de problèmes.....</i>	235
<i>La capacité de se remettre en question et de changer.....</i>	237
<i>Le respect des différences.....</i>	240
<i>La curiosité.....</i>	244
<i>La sympathie</i>	245
<i>La fidélité.....</i>	247
<i>Conserver une certaine distance....</i>	248
Quelques conditions favorables.....	250
<i>Les projets.....</i>	250
<i>Le réseau social</i>	252
<i>Les carrières</i>	254
<i>L'argent</i>	257

CHAPITRE 6

La rupture	263
-------------------------	-----

Il y a séparation et séparation.....	264
---------------------------------------------	-----

La séparation comme fondement de la personnalité.....	265
-------------------------------------------------------	-----

<i>Se séparer ou étouffer.....</i>	268
------------------------------------	-----

<i>Se séparer ou être rejeté</i>	269
----------------------------------------	-----

La rupture : solution, traumatisme ou illusion.....	272
------------------------------------------------------------	-----

La rupture : événement ou aboutissement ?.....	277
-------------------------------------------------------	-----

« C'est plus fort que moi... ».....	278
-------------------------------------	-----

« Je n'en peux plus... ».....	281
-------------------------------	-----

Des ruptures qui n'en finissent plus... 282	
----------------------------------------------------	--

Des ruptures à répétition	285
----------------------------------------	-----

Survivre à la rupture ou mourir d'amour.....	287
Faire son deuil : transformer une perte en gain.....	294
CONCLUSION	299
REMERCIEMENTS	303
NOTES	305
CHOIX BIBLIOGRAPHIQUE	309

DU MÊME AUTEUR

Avec psychologie : chroniques, Outremont, Libre Expression, 2003

Éric CLÉMENT et Marc-Alain WOLF (coll. sous la direction de),
Le Québec sur le divan : raisonnements de psys sur une société en crise,
Montréal, Voix parallèles, 2008

Mario PROULX (coll. sous la direction de), *La planète des hommes*,
Montréal, Bayard Canada Livres, 2005

SITE INTERNET DE L'AUTEUR

www.rosemariecharest.com



Rose-Marie Charest est psychologue clinicienne. Communicatrice appréciée autant des auditoires spécialisés que du grand public, elle accomplit une œuvre de vulgarisation remarquable. Elle collabore régulièrement à des émissions de radio et de télévision ainsi qu'à des magazines et des articles de journaux. Depuis 1998, elle est présidente de l'Ordre des psychologues du Québec.

Dans ce livre, l'auteure poursuit une réflexion sur les motifs, les peurs et les désirs d'hommes et de femmes d'aujourd'hui, au fil de leurs relations affectives. Qu'est-ce qui se joue dans la dynamique amoureuse, entre désirs et peurs ? Voilà l'énigme à laquelle Rose-Marie Charest s'attaque en profondeur, avec intelligence, avec son sens bien connu de la communication efficace.

« Les difficultés les plus fréquemment abordées, au cours de mes trente années de pratique clinique, portent sur la vie amoureuse, à ses différentes étapes. De plus en plus d'individus, surtout des femmes mais aussi des hommes, viennent consulter parce qu'ils n'arrivent pas à former un couple. Cette insatisfaction entraîne parfois une détresse importante, particulièrement chez celles qui craignent d'avoir à faire le deuil de la maternité. Certains couples viennent demander conseil pour résoudre leurs problèmes, parfois après s'être fait beaucoup de mal, eux qui pourtant s'aimaient ou s'aiment encore. Pour d'autres, la consultation apparaît comme une dernière chance avant d'envisager la séparation. Il y a aussi toutes les personnes qui recherchent de l'aide parce qu'elles vivent ou ont vécu une rupture dont elles n'arrivent pas à se remettre... C'est avec ces personnes et ces situations en tête que j'ai entrepris ce livre. »

R.-M. Charest



978-2-89579-824-8
www.bayardlivres.ca

Extrait de la publication