

## Avant-propos

Il suffit parfois d'une phrase pour bouleverser le cours d'une vie...

Une phrase qui cheminerait au bon moment, lorsqu'on est prêt à l'entendre et à la recevoir.

Un mot qui soudain prendrait du sens et percuterait, nous empêchant d'être prisonnier de nos croyances.

Un jour, une amie m'a dit : « Cette histoire entre lui et moi n'est pas possible ! » J'ai demandé pourquoi. « Mais tu ne te rends pas compte, il est bien plus jeune que moi ! » J'ai répondu : « Et alors ? » Soudain, elle m'a regardée et a conclu : « Mais oui, et alors ? »

C'est sur cette idée que ce petit livre de maximes et de conseils est né. Une phrase, un mot, juste au bon moment !

Avant, rien ne serait possible ; après, rien n'est plus possible.

En matière de sentiment et d'amour, il n'y a pas de sentence gravée dans le marbre ni de philtre magique qui conviendraient à tous. À chacun de construire son bonheur, à chacun sa recette. Nul n'a le droit de venir vous asséner : « Quand on aime, on fait tout ensemble » ; « Un vrai couple doit tout se dire », et autres clichés de ce genre. On peut juste avoir un peu d'expérience ou d'intuition pour soi, c'est tout. Deux préceptes ont accompagné ma vie : admirer l'homme que j'aime (chacun de nous a une part admirable), ne jamais le dévaloriser en public (même si parfois la tentation est forte).

Je suis persuadée que plus les difficultés à surmonter sont importantes, plus le risque de réussir... est grand. J'ai aimé cet homme à vingt ans, nous venions d'horizons très différents. Contre tous et parfois contre nous-mêmes, nous

avons lutté pour construire ce qui est devenu au fil des années un « couple qui dure », comme on lit dans les magazines. Vivre longtemps à deux, c'est donc possible et nous ne sommes pas les seuls dinosaures égarés sur la planète. Certains jours sont plus beaux que d'autres, c'est la vie, c'est l'amour...

Malgré les divorces (les couples qui durent sont en fait plusieurs couples qui ont appris à se succéder), malgré les tentations tous azimuts (sites de rencontres, etc.), on peut continuer à tracer droit le même sillon.

Les crises sont normales et peuvent être dépassées. Ces crises ont d'ailleurs une utilité. Comme les chagrins d'amour et les ruptures, elles apprennent beaucoup sur l'autre, sur soi, sur ce que l'on veut, ce que l'on ne veut plus, ce qui est essentiel pour soi, ce qui ne l'est pas ou ce qui ne l'est plus. Les couples les plus solides sont ceux qui ont traversé le plus de tempêtes, ils ont appris à résister.

Plus que jamais, en temps de crise, le couple et l'amour

sont une valeur sûre, essentielle, qui mérite que l'on se batte pour elle. Cet ouvrage, qui parle du sentiment amoureux et des crises de l'amour, a l'ambition d'aider un peu à les surmonter. Il aborde aussi la question de la sexualité. Une relation joyeuse, passionnée ou tendre qui brise la routine et renforce l'attachement.

PS : Certains conseils qui n'ont l'air de rien s'appuient sur des enquêtes sérieuses ou des études de psychologie expérimentale (exemple : dire des choses intimes lors d'un premier rendez-vous ou faire couler un bain chaud à son amour lorsqu'il rentre à la maison).



*Rencontre*





« Le seul péché est de ne pas se risquer pour vivre son désir », affirmait la chère Françoise Dolto.



Il est des moments cruciaux de l'existence où l'on est confronté à des choix lourds de conséquences. Foncer ou patienter, accepter ou refuser, choisir lucidement d'essayer d'aimer ou préférer sa solitude. Ces moments-là, ne les ratez pas !



Comme le professait Freud, « trouver l'objet sexuel (l'objet aimé) n'est en somme que le retrouver ». En aimant, on redevient sans le savoir la petite fille ou le petit garçon qui a déjà aimé.

Aucune chance de rencontrer le prince charmant  
(la femme idéale) si l'on n'y croit pas un peu!



Les scénarios de rencontre :

— Vous êtes trop belle, je vous offre un café!

— Pouvez-vous tenir la laisse de mon chien? je dois  
attacher mes lacets...

Pas forcément besoin d'être original, le courant passe  
d'emblée. Ou pas.



Il y a 10 % de chance qu'une inconnue à qui l'on a  
demandé son numéro de portable dans la rue le donne  
si on le lui demande après une invitation à boire un verre  
et quelques compliments; si on lui effleure un peu le  
bras<sup>1</sup>, ce chiffre grimpe à 20 %... Énorme, non ?





Qu'auriez-vous envie de faire si  
vous étiez le plus beau,  
le plus fort, le plus spirituel,  
le plus cultivé?  
C'est sans importance, essayez  
quand même.



Acceptez les compliments. Cela ne va pas toujours de soi, c'est vrai, mais acceptez-les comme ils viennent.



Pour un premier rendez-vous, sacrifiez au syndrome «Autant en emporte le vent» : ne négligez aucun détail. Les actrices portaient des jupons superbes et hors de prix que personne ne verrait à l'écran, mais elles, elles savaient. Voilà ce qui leur donnait l'assurance d'être sublimes, jusque dans leur intimité.



Ne vous présentez pas comme un grippe-sou, un orgueilleux ou un têtù, c'est l'image qui restera de vous. Annoncez plutôt vos qualités.

Lors d'un premier rendez-vous, n'hésitez pas à parler de choses intimes. Vos chances de séduire augmenteront<sup>2</sup>.



Très révélatrice, une voix, son rythme, sa sincérité : sera-t-elle timide, écorchée, sereine, bienveillante, grave, légère, retenue, pincée, vindicative, envahissante ? Écoutez bien.



Deux questions à lui poser :

- Quelles sont ses personnalités préférées ?
- Pour quelles qualités précises les aime-t-il ?

Mémorisez les trois qualificatifs qui reviennent le plus souvent. Demandez-lui alors quels sont les trois adjectifs qui le qualifient le mieux. Souvent, ce sont les mêmes. Vous aurez beaucoup appris.

Selon le psychologue Richard Wiseman : « S'il acquiesce et sourit lors de votre premier rendez-vous, c'est qu'il est en train de tomber amoureux. S'il se passe la langue sur les lèvres, préparez-vous au feu d'artifice<sup>3</sup>. »



Les femmes préfèrent les hommes virils aux machos.  
Enfin, certaines femmes, car d'autres préfèrent les machos sans se l'avouer.

Pour accentuer le sentiment de complicité, imitez la personne que vous souhaitez séduire (sourire, jambes croisées, tête penchée...).



Demandez à celui que vous aimeriez mieux cerner quel est son plus merveilleux souvenir.



Demandez à celui que vous aimeriez séduire quel est son plus horrible souvenir. L'empathie fait accomplir des pas de géant.