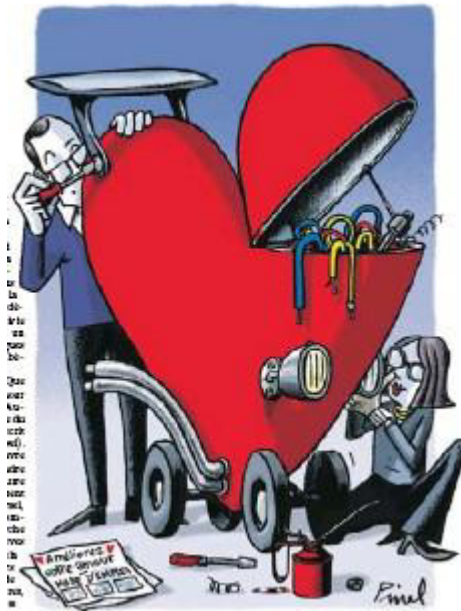


AIMER AUTREMENT, UN NOUVEL ENJEU ?

Décrypté, commenté, enseigné... le sentiment amoureux est devenu une compétence à améliorer.

Le Figaro · 11 febr. 2019 · PASCALE SENK

SENTIMENTS Love coaching, exercices pour trouver l'amour, ateliers pour le faire durer, programmes de développement du «potentiel amoureux»... Désormais, la relation amoureuse, en des termes qui relèvent davantage de la novlangue marketing que du vocabulaire passionnel, est devenue l'occasion de toutes sortes de « trainings ».



Quand, dans les oeuvres littéraires classiques, on s'intéressait à l'initiation amoureuse naturellement générée par la vie elle-même – L'Éducation sentimentale ou Le Diable au corps, entre autres –, notre époque focalise sur la formation à l'amour comme on se formerait à un process informatique ou à une langue étrangère. Bien sûr, la psychologie et notamment la psychothérapie se sont toujours intéressées prioritairement à la dimension affective de nos existences. Mais aujourd'hui, c'est davantage son mode d'emploi qui suscite toutes les attentions.

Emblématique de cette tendance, Mérédith, l'héroïne de Cupidon a des ailes en carton (Éd. Plon/Eyrolles), nouveau roman de la coach en créativité Raphaëlle Giordano. Alors qu'elle est à deux doigts de renoncer à l'amour que lui offre Antoine, elle décide de se lancer dans un love tour : deux ans, quatre mois et six jours pour réfléchir à son amourability, c'est-à-dire sa capacité à aimer. L'auteur, en fin d'ouvrage, offre à ses lecteurs un «Love organizer», cahier aux 5 onglets conçus pour changer ses modes de relation à soi, à l'autre, au monde, avec des éclairages à intégrer: «Au royaume du Grand Amour, bannissez les mots «posséder», «appartenir». L'autre ne doit jamais être considéré comme une propriété. »

Si, comme Mérédith, le lecteur se lance dans ce cursus, il aura de nouvelles chances, semble-t-il, de se créer une vie amoureuse heureuse.

« Passer en mode Brutus »

Pour Florentine d'Aulnois-Wang, gestalt-thérapeute et thérapeute Imago qui accompagne des couples dans ce désir de transformation, l'affaire est plus complexe. « Nous sommes avant tout des corps, régis par des hormones, explique celle qui a écrit *Les Clés de l'intelligence amoureuse* (Éd. Larousse). Ainsi, dans des situations de conflit, ou lorsque nous sommes fatigués, stressés, notre cerveau reptilien prend les commandes, nous débranche du cortex, et l'on finit par voir l'autre, que nous aimons pourtant, comme un ennemi. »

C'est alors ce que la coach appelle « passer en mode Brutus », avec des taux croissants de cortisol, dopamine et une suractivité de l'amygdale venant faire exploser notre plafond émotionnel. « Bien sûr, certains couples passionnels s'épanouissent dans un tel mode de relation, observe Florentine d'Aulnois-Wang, car ils se sentent davantage vivants quand ils échangent ainsi beaucoup de cris, de larmes... Et de sexe. Mais cela ne se fait pas non plus sans heurts et conséquences destructrices. »

« À raison de séances de deux heures tous les quinze jours (...), les couples désireux de transformer leur manière de s'aimer sont initiés à différents exercices et disposent alors d'une « boîte à outils » leur permettant de construire

» une relation consciente FLORENTINE D'AULNOIS-WANG, GESTALT-THÉRAPEUTE ET THÉRAPEUTE IMAGO

Comment changer alors? « En apprenant à trouver une intensité dans la “profondeur calme”, affirme la coach. À raison de séances de deux heures tous les quinze jours, ou de deux ou trois journées par an en “résidentiel”, les couples désireux de transformer leur manière de s'aimer sont initiés à différents exercices et disposeront alors d'une “boîte à outils” leur permettant de construire une relation consciente. » Mais si l'on change ensuite de partenaire? « Ce qui aura été nettoyé avec l'un ne reviendra pas avec d'autres », affirme la coach. L'important est d'avoir pris conscience de ce primat physiologique Brigitte que sur notre vie amoureuse et de savoir désormais « muscler ses synapses » grâce à l'écriture, la prière ou la méditation.

La méditation, mais cette fois-ci dans une pratique bouddhiste, on la retrouve aussi comme élément principal de transformation affective dans le parcours d'Isalou Regen. C'est à la suite d'une rupture brutale - et de la déflagration intérieure qui s'en est ensuivie - que cette romantique a entamé un voyage au Népal et une série de dialogues sur l'amour avec le maître spirituel tibétain Sabchu Rinpoché.

Qu'est-ce vraiment qu'aimer ? Que dit-on quand on dit “je t'aime” ? L'amour passionné est-il une pure illusion? Autant de questions qui tissent le fil rouge du livre *Je voulais te dire... I Love You*, coécrit avec Sabchu Rinpoché (Éditions Rabsel). L'auteure en reconstruction y découvre notamment qu'« aimer, c'est prendre soin » et surtout qu'il n'y a guère d'autre issue que la compassion, l'accroissement de l'amour d'un seul au niveau universel, pour sortir de la possessivité. Elle comprend que l'impermanence en marche dans toute existence condamne nos rêves d'« ensemble pour toujours ». Et cela est finalement assez heureux. Car alors l'amour peut se vivre comme la joie de changer avec l'autre, avec tous les autres, aussi puissants et vulnérables que soi.