

GÉRARD LELEU



Le Guide
DES COUPLES
HEUREUX

APPRENDRE À AIMER
ET À VIVRE À DEUX

LE DUC. S
EDITIONS

DU MÊME AUTEUR

L'art de bien faire l'amour, Leduc.s. Éditions.
Comment le faire jouir de plaisir et vice-versa, Leduc.s. Éditions.
L'art de la fellation, l'art du cunnilingus, Leduc.s. Éditions.
La caresse de Vénus, Leduc.s. Éditions.
Le traité des orgasmes, Leduc.s. Éditions.
Comment la rendre fou (de vous), Leduc.s. Éditions.
Comment le rendre fou (de vous), Leduc.s. Éditions.
L'homme (nouveau) expliqué aux femmes, Leduc.s. Éditions.
De la peur à l'amour, J'ai Lu.
L'intimité et le couple, J'ai Lu.
Sexualité, la voie sacrée, Albin Michel.
Écologie de l'amour, J'ai Lu.
L'art de bien dormir à deux, Albin Michel.
Le traité des caresses, Flammarion.
Le traité du désir, J'ai Lu.
Le traité du plaisir, J'ai Lu.
La fidélité et le couple, Flammarion.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

N'hésitez pas à poser vos questions à l'auteur :

docteur.leleu@orange.fr

Il vient de créer l'association H.E.C.A. (Hautes Études du Couple et de l'Amour), où il dispense ses cours le troisième vendredi de chaque mois.

© 2010 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-425-3

GÉRARD LELEU

Le Guide
DES COUPLES
HEUREUX

L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS	7
INTRODUCTION	11
PREMIÈRE PARTIE : HISTOIRE D'AMOUR	15
1 – Tomber amoureux.....	17
2 – L'état amoureux	25
3 – De l'état amoureux à la fusion $1 + 1 = 1$	31
4 – Sous les fleurs, des pièges	37
5 – La crise.....	41
6 – Dépasser la crise – L'amour véritable	45
DEUXIÈME PARTIE : SE TRANSFORMER SOI-MÊME	51
7 – Mettez de la lumière dans l'ombre	53
8 – Sortez du besoin insatiable d'être aimé – Aimez-vous.....	57
9 – Pansez vos blessures d'enfance	61
10 – Déprogrammez vos comportements infantiles.....	65
11 – Jetez vos préjugés aux encombrants	69
12 – Sortez de la dépendance – Devenez autonome.....	73
13 – Renoncez à la possessivité.....	79
14 – Soyez un peu jaloux mais pas trop.....	81
15 – Vos émotions vous appartient.....	87

16 – En finir avec vos peurs	89
17 – Ne misez pas tout sur le sentiment	99

TROISIÈME PARTIE : TRANSFORMER LA RELATION 105

18 – Construisez une relation de qualité	107
19 – Une bonne communication – Savoir écouter	109
20 – Une bonne communication – Savoir dire	111
21 – Apprenez à gérer les conflits	113
22 – Quand la parole est d’or	117
23 – Tout n’est pas bon à dire	123
24 – Réflexions sur la fidélité	127
25 – Prévenir l’infidélité – Des besoins à satisfaire	133
26 – Prévenir l’infidélité – De sérieuses menaces	139
27 – Il (elle) vous a trompé(e), que faire ?	145
28 – Le partage de l’autorité	151

QUATRIÈME PARTIE : PRENDRE GARDE À L’USURE 153

29 – Évitez l’usure des sentiments	155
30 – Évitez l’usure du désir – « Tu te laisses aller »	163
31 – Évitez l’usure du désir – « C’est toujours la même chose »	173
32 – Les fluctuations du désir et autres déphasages	181

CONCLUSION : UN SUPPLÉMENT D’ÂME 189

ANNEXES

Questions posées par des élèves de terminales :

17 et 18 ans	197
---------------------------	-----

TABLE DES MATIÈRES 205

AVANT-PROPOS

Ayant écrit un certain nombre de traités d'amour et d'érotisme qui s'additionnèrent aux innombrables traités existants, je croyais, l'information abondant, que tout allait pour le mieux sous les ciels de lit. C'était être trop optimiste ou présomptueux. En vérité ces quelques milliers de pages sont peu de chose comparés aux milliers d'êtres qui s'interrogent. À preuve, les questions continuaient d'affluer vers moi et les autres thérapeutes, questions auxquelles s'ajoutèrent, un beau jour, celles d'un public nouveau pour moi : les adolescents.

Ce jour, un professeur de philosophie me proposa de venir parler d'amour et de sexualité à ses élèves, des ados de 17 et 18 ans. Cette proposition m'enthousiasma : depuis longtemps je déplorais la façon dont trop de médias destinés aux jeunes (magazines, radios, écrans divers) parlaient de ces sujets. Trop d'approximations, trop de vulgarités. Pas de grâce, pas de joie, pas de sens. Les partenaires étaient traités en objets, l'activité sexuelle réduite à des gestes mécaniques. À vrai dire, cette façon était la réplique de la sexualité de la majorité des adultes en Occident, l'hypocrisie en moins. Je sentais bien que les femmes et les filles étaient spontanément réticentes à cette approche et que si certaines adoptaient le ton ambiant c'était pour paraître dans le coup ;

de toute façon on ne donnait la parole qu'à celles qui copiaient le langage et le comportement des hommes.

Je saisis donc la chance que m'offrait ce professeur – dont j'admire l'enseignement socratique et la recherche spirituelle – de rencontrer un grand nombre d'adolescents afin d'écouter leurs interrogations et de leur faire entendre mon point de vue quant à la sexualité et au sentiment amoureux. Préalablement, je demandais que les élèves écrivent sur une feuille, anonymement, toutes les questions qu'ils se posaient sur ces sujets. Par centaines les questions nous parvinrent, aussi bouleversantes que dérangeantes, aussi romantiques que crues voire cyniques. Quand vint le jour de la rencontre, ce n'est pas sans inquiétude que je me retrouvais face à plusieurs classes de terminales réunies, 350 adolescents au total : le thème pouvait être matière à plaisanteries voire à chahut ; de plus je sentais les jeunes en défiances – *va-t-il oser répondre à nos questions ?* – or, j'étais tenu à une certaine réserve par le cadre de l'Éducation nationale. Après un début prudent, je perçus le public perdre le contact, je décidai alors de parler sans détour, je perçus aussitôt dans les travées un frémissement de contentement et les temps forts étaient accompagnés d'un brouhaha d'exclamations et de rires approbateurs. Ils semblaient à la fois étonnés et ravis que j'appelle un *clitoris* un *clitoris* et une *fellation* une *fellation*, et que j'en parle mieux que sans honte : bellement. Je me suis senti porté par ces jeunes, tous beaux, irradiants de vie, rayonnants de promesse, exigeants de vérité.

Cette « aventure » me détermina à aller plus loin dans la découverte des ados, de ce qu'ils avaient dans le cœur et dans le ventre. Je multipliais les rencontres et récoltais de plus en plus de questions et toujours revenaient les mêmes interrogations anxieuses, les mêmes peurs, les mêmes rêves. J'eus alors l'idée de les comparer à des listes de questions que je détenais et qui provenaient de mes participations à des émissions de radio, à des « chats » ou à des séminaires : les questions se recoupaient – hormis certaines spécifiques au tout début de la sexualité – comme si les êtres n'ayant pu trouver de réponses à l'âge tendre traînaient indéfiniment leurs interrogations.

Alors j'ai voulu écrire deux guides qui contiendraient les réponses à toutes les questions qui m'ont été posées par les ados, par les adultes et que sûrement vous vous posez. Je n'ai pas voulu le faire sous la forme systématique d'une question suivie de sa réponse sauf exceptions, j'ai préféré tisser un texte pour tous les amoureux, ceux qui le sont, comme ceux qui le seront. Il y a quelques mois, j'ai donc publié le premier guide, *L'art de bien faire l'amour*, qui traitait de la sexualité. Dans *Le guide des couples heureux*, je m'intéresse ici à l'amour... un sujet passionnant.

INTRODUCTION

Dieu qu'ils s'aimaient ! On les admirait, on les enviait, toujours à se tenir la main, à s'embrasser, à se serrer. Ils se dévoraient du regard, ils s'attablaient côte à côte, genoux contre genoux. Ils s'endormaient bouche contre bouche, dormaient enlacés et se réveillaient dans un baiser. Euphoriques, inséparables, ils laissaient un sillage de bonheur.

Quand ils se séparèrent trois ans plus tard, ceux qui les connaissaient s'exclamèrent : « Pas eux ! C'est pas possible ! »

À quel moment la bête immonde qui ronge les couples s'était-elle insinuée en eux ? Qu'auraient pu faire les amoureux pour l'exorciser ?

Des couples heureux vous en connaissez et rien que de les voir ça vous fait chaud au cœur. Mais quand un jour vous apprenez que « c'est fini entre eux », vous avez un serrement de cœur et une certaine tristesse vous gagne, voire une tristesse infinie. Cela vous renvoie à vos propres échecs, à vos propres souffrances, à vos propres blessures. Quant à moi je crie : « Dieu Tout-Puissant que faire pour que la joie des amants demeure ? » Et j'écris.

Après une longue carrière amoureuse et une longue pratique professionnelle comme thérapeute de couple, je suis sûr de trois choses :

1. La relation amoureuse c'est ce qui cause nos plus grands bonheurs et nos plus grands malheurs.

2. Vivre heureux en couple est ce qu'il y a de plus difficile au monde à réussir.
3. Si j'avais su à 20 ans, à 30 ans, à 50 ans, etc., ce que je sais du couple aujourd'hui, je me serais épargné – et j'aurais épargné à celles que j'ai rencontrées – beaucoup de souffrances.

Mais sans doute fallait-il que je passe par ces échecs et ces épreuves pour apprendre les secrets du couple. En vous confiant ce que j'ai appris, j'espère accroître vos chances de trouver le bonheur à deux et vous éviter bien des douleurs.

Dans ce livre, je m'adresse à tous ceux qui vivent ou envisagent de vivre l'aventure du couple : les mariés civilement ou religieusement, les pacsés ou les concubins. Sachez qu'après un début euphorique, vous aurez à affronter des moments difficiles voire critiques. Fatalement votre amour sera confronté aux jeux de forces contraires : des forces de cohésion qui œuvrent à le souder et des forces d'éclatement qui tendent à le scinder.

Pourquoi avez-vous décidé de vivre ensemble ? Parce que, dites-vous, un jour vous êtes tombé amoureux, ça vous a rendu heureux et vous avez voulu prolonger votre bonheur. En deux mots, vous avez fait un « mariage d'amour ».

Sachez que le mariage d'amour n'existe que depuis le XIX^e siècle ; avant, on se mariait – quand on se mariait – par intérêt. Intérêt basique qui remonte à la Préhistoire : la base c'est la division du travail qu'a imposée la biologie pour perpétuer l'espèce, la femme fait et élève les enfants, l'homme rapporte la pitance, ce qui incite les êtres à s'associer en couple. Intérêt financier : arrondir sa fortune, agrandir ses biens, étendre ses relations. Ces mariés-là étaient plutôt des alliés. D'ailleurs c'était les parents qui organisaient les « mariages de raison ». Il arrivait que les époux s'aiment ou finissent par s'entendre et être heureux. De toute façon les contraintes civiles et religieuses étaient telles qu'on ne pouvait mettre un terme à l'union.

Vous croyez que l'amour constitue la meilleure garantie d'un mariage heureux et durable ? Hélas, maintenant que l'on ne s'unit

plus que par sentiments et que les procédures de séparation sont facilitées, la fréquence des divorces croît sans cesse. Actuellement, en région parisienne, deux couples sur trois divorcent dans les trois ans qui suivent le mariage ; en province, un couple sur trois. Ces ruptures ne se font pas sans souffrances et laissent des cicatrices préjudiciables à la suite de la vie sentimentale. Souvent, la décision de se quitter a été prise trop rapidement sans avoir suffisamment tenté de sauver le couple à partir du capital d'amour qui restait, des affinités et des complémentarités qui existaient. Mais il aurait fallu faire des efforts pour se changer quelque peu et notre société consumériste est plus habituée à jeter qu'à réparer.

Ainsi donc, pour faire un couple, il ne suffirait pas d'aimer ? Hélas non, les sentiments comme le désir s'usent. Bien sûr l'amour intense voire exalté des débuts est une base indispensable pour fonder le couple, mais il faudra ensuite le transformer en un amour plus profond et le doubler d'une vraie relation comme nous le verrons, pour résister aux pièges de l'ego et aux vicissitudes de la vie quotidienne, ce qui demandera de la réflexion et quelques efforts. Ce n'est pas très romantique, dites-vous ? Mais vous verrez comme c'est exaltant de faire triompher l'amour !

PREMIÈRE PARTIE

HISTOIRE D'AMOUR

La relation amoureuse se déroule comme une histoire. Chaque couple a la sienne, sa « légende » – sa naissance, son évolution, sa fin peut-être. Mais chez tous les couples on retrouve un même canevas, fait de phases d'exaltation et de phases d'inquiétude. Connaître l'histoire de l'amour permet d'être plus conscient de ses joies et, peut-être, d'être prémuni contre ses difficultés.

1

TOMBER AMOUREUX

« Tomber amoureux », l'expression ne semble pas juste car « tomber » évoque un mouvement vers le bas, une chute aboutissant à une situation fâcheuse – blessure, maladie, péché, mort –, alors que devenir amoureux c'est, comme nous le verrons, s'élancer, prendre son envol et accéder à un état supérieur de vie et de bonheur.

En vérité l'expression fait référence à la soudaineté de l'événement et à son imprévisibilité. Sans doute aussi évoque-t-elle la flèche de Cupidon quand elle nous frappe et nous abat. Sans doute enfin annonce-t-elle, réaliste voire cynique, les risques, hélas, inhérents à l'amour : être pris comme dans un piège, être épris, être possédé, être drogué, n'être plus soi-même, comme le suggèrent d'autres locutions : être fou d'amour, « s'enticher », « s'assoter », se « toquer ».

POURQUOI ÊTES-VOUS TOMBÉ AMOUREUX ?

Si je vous demandais pourquoi vous êtes tombé amoureux de votre compagne – compagnon –, la plupart d'entre vous évoqueraient ses traits physiques, c'est-à-dire ses attraits (son visage, ses yeux, peut-être ses formes, sans doute son élégance), des traits de

son caractère (sa tendresse, son humour, son dynamisme, etc.), et sans doute aussi des affinités (des goûts communs, des pensées semblables, des rêves identiques).

Quelques-uns d'entre vous oseraient dire : « Parce que j'avais envie d'elle, de lui. » Il est vrai que le désir est partie prenante du « tomber amoureux », c'est son degré de participation qui est variable. Selon les êtres, cela peut varier de 100 % (les passions sexuelles) à 1 % (les amours platoniques). Cependant, la participation sexuelle ne peut inférer de la durée du couple, les passions sexuelles pouvant n'être que des flambées ou se transformer en grand amour durable ; inversement les amours intellectuelles peuvent se tarir assez vite ou se prolonger en s'érotisant. Longtemps a prédominé le courant du « tout-sexuel » qui, à l'instar de Freud, prétendait que l'amour n'est que la forme que prend la pulsion chez l'humain. Toutefois Jung, déjà, avait souligné le côté divin de la sexualité. Mais il a fallu attendre Erich Fromm pour qu'un penseur ose démarquer l'amour du désir ; pour lui l'amour est une réalité en soi, une réalité qui transcende les êtres ; mieux : c'est au contraire le désir qui procède de l'amour.

Toujours en réponse à ma question, certains déclareraient : « Parce que c'était elle, parce que c'était lui », paraphrasant ce que Montaigne avait dit de son amitié avec La Boétie, ce qui revient à évoquer l'œuvre du « Destin », que d'autres n'hésiteraient pas à désigner carrément : « C'était écrit, diraient-ils, nous étions prédestinés l'un à l'autre. » Il est vrai que dans certaines rencontres, on a une impression de retrouvailles : « On s'est reconnus » disent les amants.

D'où le concept d'« âmes sœurs » : il y a sur cette terre un être qui nous correspond tout à fait, voire nous ressemble totalement, c'est pourquoi nous le reconnaissons. Pour ceux qui croient à la réincarnation, les amants, dans ce cas, se seraient connus dans une vie antérieure. En ce qui me concerne je suis persuadé que dans les grandes amours, ce sont les âmes qui avant tout se rencontrent.

Toutefois, tout en croyant que l'amour recèle une part de mystère et de transcendance, je sais aussi que l'amourachement

relève de causes bien réelles et analysables, à savoir l'impact des odeurs et les interventions de notre inconscient tels le phénomène d'« empreinte » et les manipulations de notre psychisme.

Le rôle des odeurs

Les odeurs corporelles jouent un grand rôle dans l'attirance entre les êtres, je suis même persuadé qu'elles déterminent à elles seules beaucoup de « tomber en amour », voire de coups de foudre. En effet, elles contiennent des « phéromones », des molécules volatiles qui, issues de certaines zones du corps (le creux axillaire, les régions périsexuelles et les sexes, entre autres), vont stimuler les capteurs des narines, d'où partent alors des influx nerveux qui vont exciter certains centres du cerveau : le centre des émotions (le rhinencéphale) – et en particulier, dans ce centre, le site de notre mémoire olfactive (l'amygdale limbique) – et le centre de la pulsion sexuelle.

En stimulant le centre de la sexualité, les influx engendrent le désir, c'est pourquoi on dit que les phéromones sont « les messagers du désir » ; en stimulant le centre de la mémoire des émotions olfactives, les influx déclenchent la réémergence des états paradisiaques que provoquaient chez l'enfant les phéromones de la mère. En ce temps-là nous vivions collés au corps maternel – ses seins, ses creux axillaires, son pubis etc. Ici les phéromones jouent le rôle de « messagers » du bonheur.

Toute molécule odoriférante peut, au moment de la rencontre, engendrer une attirance pour peu qu'elle ait été associée dans le passé à des moments heureux vécus avec une personne chère : odeurs naturelles (aliments, boissons, maison, jardin, campagne, etc.) et parfums. Aussitôt le souvenir du bien-être crée un nouveau bien-être qui nous pousse vers l'émetteur d'arômes.

L'effet des odeurs peut être tout à fait inconscient et toutefois nous atteindre en profondeur, y déterminant à notre insu un attrait pour une personne. Il peut aussi être conscient mais vague : c'est une bouffée de bonheur que nous ressentons sans raison apparente. Il peut être enfin parfaitement conscient et précis : sous l'effet d'une fragrance, une personne particulière en un

lieu identifié vous revient soudain. Par exemple, une odeur de tilleul en fleurs nous envahit et nous voilà tout à coup heureux en même temps que remonte le visage de cette grande fille dont nous avons pris la main un soir de juin quand nous étions ado. Et nous voilà aussi étrangement attiré par cette femme que nous croisons sur cette place de village saturée d'arômes de tilleul.

D'une façon générale, les odeurs jouent un rôle éminent dans les relations interpersonnelles, participant à nos attirances et à nos répulsions, voire les provoquant. Cela avait commencé chez le bébé dont l'attachement à la mère était déterminé en partie par les fragrances maternelles. Ça continue toute la vie : nous aimons ou détestons en fonction des émanations des personnes.

Le phénomène d'empreinte

L'amour est aveugle mais pas pour notre inconscient ; lui, il sait choisir ce qu'il lui faut et, à partir de ses choix, il crée une puissante attraction entre les êtres, pour le meilleur et parfois pour le pire.

Le phénomène de l'« empreinte » fut découvert par le fameux éthologue Konrad Lorenz : selon lui, une personne que vous avez connue à une période « sensible » de votre vie – le plus souvent l'enfance – vous a marqué d'une empreinte. Il s'agit généralement du parent du sexe opposé – la mère, le père – mais également une tante, un oncle, un(e) voisin(e) proche de la famille, etc.

Plus tard, quand vous rencontrez un être qui ressemble à « l'imprégné(e) » par un ou plusieurs traits – physiques et psychiques – celui-ci retiendra votre attention et excitera votre intérêt, sans que vous ayez forcément conscience de la ressemblance.

C'est comme si vous aviez en vous un moule en creux qui attend que vous y mettiez la personne qui s'y ajusterait au mieux. En d'autres termes un amoureux, une amoureuse.

Les manipulations de notre psychisme

Dans les profondeurs de notre psychisme sont tapies des forces toujours prêtes à surgir dans notre conscient et à nous manipuler. Tout se passe comme si notre inconscient recelait une multitude de

personnages apparemment endormis, mais que d'un œil. Ils guettent ce qui se passe et ceux qui passent et repèrent les passant(e)s susceptibles de les intéresser. Il y en a qui peuvent jouer un rôle nocif dans votre destin. Apprenez à les reconnaître afin de tenter de les neutraliser, car eux vous connaissent par cœur et ne vous rateront pas.

Il y a :

- *Le mendiant* : « Mes parents ne m'ont pas aimé, je ne m'aime pas, je cherche quelqu'un qui aurait des trésors d'amour à me donner. »
- *Le blessé* : « Mes parents ont préféré ma sœur, mon frère, ils m'ont frustré en leur faveur, ils m'ont accusé injustement, et m'ont même frappé, je cherche un(e) thérapeute – une infirmière, un médecin. »
- *L'abandonnique* : « Mon père, ma mère m'ont négligé, voire m'ont laissé pour compte. Je cherche une femme, un homme, qui pourrait m'adopter. »
- *Le dévalorisé* : « Ma mère, mon père me disaient que j'étais nul(le), je cherche quelqu'un qui me dise que je suis quelqu'un de formidable, bref qui me guérisse de mon complexe d'infériorité. »
- *Le narcissé* : « Je cherche quelqu'un qui me ressemble – un miroir – pour me conforter dans ma propre valeur et donc me rassurer, car j'aime en l'autre ce que je suis. »
- *L'Œdipe* : « Je cherche quelqu'un qui ressemble à mon premier objet de désir (ma mère, mon père). » Ce mécanisme est différent de l'« empreinte » car ce qui agit ici ce sont les désirs refoulés et non l'effet attractif d'un « moule ».

Parfois les personnages attendent des passant(e)s complémentaires, en parfaite symétrie. Ce sont :

- *Le dépressif* : « Je n'aime pas la vie, je cherche quelqu'un de tonique qui me la fasse aimer. »
- *Le sauveur* : « Je suis d'un naturel dévoué, je cherche une personne paumée pour la sortir de ses errements et la rendre heureuse, ce qui donnera un sens à ma vie et m'apportera,

ainsi qu'à l'autre, une bonne image de moi. Moyennant quoi je pourrai la posséder. »

- *Le culpabilisé* : « Je suis sûr d'avoir fait quelque chose de mal, je cherche un(e) partenaire maléfique pour me châtier. »
- *Le maso* : « J'aime souffrir, je cherche quelqu'un qui prendra plaisir à me maltraiter – un sadique. »

On pourrait citer des personnages de tonalité plus franchement névrotique : l'hystérique féminine qui attend un homme puissant et rassurant, en un mot paternant ; le paranoïde qui cherche un partenaire narcissisant ; le phobique un audacieux ; l'exhibitionniste un voyeur ; etc.

J'arrêterai là la description de notre galerie de portraits intérieurs. On le voit, nos profondeurs sont faites de manques et donc d'attentes qui agissent à notre insu, et nous poussent à chercher quelqu'un qui pourra nous combler ou nous compléter, et de toute façon nous guérir.

Ces choix névrotiques qui nous concernent tous peuvent engendrer des couples harmonieux et durables aussi bien que des couples chaotiques et éphémères.

LES VRAIES RAISONS QUI VOUS ONT FAIT TOMBER AMOUREUX ET DÉCIDER DE VIVRE À DEUX

Ma première question – pourquoi êtes-vous tombé amoureux et voulez-vous vivre avec elle, avec lui ? – était trop vague et donc vos réponses trop floues. La bonne question que jamais on ne se pose, que jamais on ne nous pose est : qu'attendez-vous de la vie à deux ?

Si vous répondez : pour partager les ressources, les repas et les nuits, pour partager les tâches et les loisirs, pour partager Brahms et Balzac, vous restez encore en surface, car vos véritables attentes sont que l'autre comble les manques de votre enfance, vous maternelle, panses vos blessures d'antan, vous donne l'estime de

vous, vous fasse vous aimer, vous fasse aimer la vie, vous admire, vous fasse exister, c'est-à-dire dans le vocabulaire habituel, vous « aime ».

Hélas, l'autre ne pourra rien vous donner de tout cela, en tout cas pas *suffisamment* et *durablement*, et quand, las de tenter en vain de le faire, il est prêt à vous quitter, vous n'avez qu'une chose à faire pour le retenir : comprendre qu'il n'est là que pour mener vos attentes à leur point le plus douloureux afin que vous les identifiiez et que vous décidiez de vous en occuper vous-même.

C'est à cela que sert le couple, et c'est à partir de là que la vie à deux peut déboucher sur un vrai bonheur.

L'ÉTAT AMOUREUX

L'état amoureux est tellement heureux et exaltant qu'on le considère comme relevant de l'extraordinaire et qu'on l'attribue, dans la plupart des civilisations, aux dieux : on le dit de source divine, cadeau du ciel, d'essence sacrée, on le dit même phénomène cosmique. Pour en parler on ne peut qu'emprunter le langage des poètes, voire des mystiques. Parfois pour y accéder il faut passer par la magie d'un philtre d'amour.

QU'EST-CE QUE L'ÉTAT AMOUREUX ?

C'est un état de grâce fait d'un état de conscience supérieur où l'on ressent un bonheur absolu qui confine à l'euphorie ; ainsi qu'un sentiment d'amour océanique qui nous fait aimer non seulement l'autre mais tous les gens et l'univers tout entier. L'autre, on veut le rendre heureux comme soi-même ; l'autre, on n'en voit que la beauté, le bon côté, on est d'une indulgence telle que ses défauts nous sont aimables. C'est donc un sentiment qui ouvre à l'autre, aux autres, au monde.

Cet état de conscience supérieur est aussi caractérisé par un accroissement de l'énergie vitale – la vivance – et par une exacerbation de la sensibilité affective et de la sensibilité sensorielle (les

roses n'ont jamais autant embaumé et les merles si bien chanté), et enfin, par une amplification de la créativité, de l'intuition et de l'intelligence.

Autrement dit, notre conscience est plus aiguë, plus large, plus élevée. Nous sommes plus près de notre essence et de celle de l'autre. Nous devenons magnanimes, nous rêvons d'éternité, nous nous élançons hors du monde. Cela se sent en nous comme un ensoleillement, cela se voit de l'extérieur comme une illumination : notre visage rayonne, nos yeux brillent.

L'état amoureux nous met donc dans un état de conscience supérieur comme le font la méditation, la contemplation mystique, la transe de la danse, le ravissement esthétique par la beauté ou la musique.

NOTRE PART DE LUMIÈRE

Jung distinguait chez l'Humain une *part de lumière* où est le meilleur – notre aspiration à nous ouvrir, à nous dépasser, à nous élever – et une *part d'ombre* où gît le plus mauvais – notre égoïsme, notre possessivité, notre agressivité, nos peurs, etc. Ce que fait le « tomber amoureux », c'est révéler notre belle part, celle qui nous illumine et rayonne, celle qui nous rend aimant, généreux, celle qui nous rénove. C'est aussi nous permettre de voir la part lumineuse de l'autre. Ainsi l'état amoureux naît de la rencontre des parts de lumière de chacun.

Ce qu'énonce avec sa ferveur poétique Jacqueline Kelen : « L'énamoration a peut-être pour seul sens de révéler le céleste en soi. Loin d'être un aveuglement, cette illumination permet de saisir le lumineux de l'autre, le divin en l'autre, ce à quoi ne parviendraient pas des années de pratique spirituelle. C'est la révélation de l'amour à sa source. » (*Propositions d'amour*, Anne Carrière Éditions)

En Orient, on sait depuis toujours que l'amour est d'origine divine. C'est vrai pour le tantrisme, le bouddhisme ou l'hindouisme. Pour les hindouistes, par exemple, l'Atman, c'est-à-dire

le dieu, est en chaque femme, en chaque homme. L'amour est l'émanation du dieu en soi. Quand on aime Lætitia ou Jonathan, c'est l'Atman qu'on aime en elle, en lui, et c'est l'Atman qui nous fait aimer l'autre.

CE QUI FAIT LE BONHEUR DE L'ÉTAT AMOUREUX

Ce qui fait le bonheur de l'état amoureux c'est qu'il comble nos attentes, même si c'est provisoire. Mais d'autres éléments contribuent à notre félicité.

- *La rencontre amoureuse, c'est le paradis retrouvé.* Le paradis nous l'avions connu au cours de notre vie intra-utérine. Être au contact de douces parois, flotter dans un liquide chaud, être balancé dans ce liquide par les mouvements de la mère, entendre des bruits feutrés – la voix de maman – ou rythmés – les battements de son cœur –, être dans l'ombre, vivre en sécurité, c'est un bonheur océanique. Et bébé, en croissant, en est de plus en plus conscient, car sa conscience s'affirme. Mais un jour une catastrophe survient, il est expulsé de son paradis et livré à l'enfer : contact dur, froid, lumières violentes, bruits assourdissants, déplacements rapides, insécurité, angoisse renforcée par une sensation nouvelle : la faim. Alors c'est le miracle : la mère met bébé contre son sein et là il retrouve le paradis perdu : la douceur des contacts, la chaleur, le berce-ment, la voix aimée, les battements rassurants et la fin de cette atroce faim. Sécurisé, rassasié, bébé est à nouveau béat. Il faut dire que l'amour de la mère est absolu, sa tendresse inouïe, son corps à corps merveilleux, tous les sens de bébé sont comblés : le toucher, le regard, les odeurs, la voix de la mère l'enveloppant totalement. Hélas, un jour c'est le sevrage et l'enfant une fois encore est mis à la porte du paradis. Alors commence une longue, une interminable attente au cours de laquelle la nostalgie nous taraude, la solitude nous délite. Et un jour, un jour béni, un jour doré, l'amour nous arrive et nous offre une fois encore le paradis : des mots d'amour, des

regards tendres, la proximité des corps et leurs cortèges de bonheur : douceur et chaleur des contacts, balancements et bercements, voix suave, battements d'un cœur, sollicitude de l'autre, sécurité. Ô merci, Dieu d'amour, j'irai allumer des cierges par centaines et me prosterner à la porte de tes nefs.

- *La rencontre, c'est aussi la fin de la « séparation » et de l'insoutenable solitude de l'être.* La vie de l'humain va de séparation en séparation : séparé du ventre de sa mère, séparé des bras de sa mère, séparé de son premier amour et d'autres encore, il va le flanc ouvert de toutes ces ruptures. Aussi quand une femme, un homme vient à se placer sur cette plaie, il se sent à nouveau en plénitude.
- *La rencontre confirme notre existence, constitue une reconnaissance et met un terme à l'angoissant doute de soi.* Nous sommes reconnus, confortés dans ce que nous sommes car choisis, élus. Nous nous réconcilions avec nous-mêmes.
- *La rencontre met un terme à l'obligation de résister aux assauts de la pulsion sexuelle et des pulsions partielles,* par ailleurs très coûteuse en énergie. Maintenant on peut investir ces pulsions dans une relation érotique où elles s'épanouissent totalement et légitimement, d'où un regain d'énergie.
- *Enfin il faut savoir que l'état amour eux provoque une augmentation considérable et continue de la sécrétion des neurohormones du plaisir;* en particulier des endorphines, de la dopamine et de l'ocytocine. Les premières ont des vertus étonnantes : elles sont euphorisantes, antianxiété, antistress et antidouleur. Les dernières sont appelées hormones de l'attachement, c'est tout dire.

AU TOTAL

Au total, l'état amoureux est une véritable transformation métaphysique de l'être. On a même parlé d'effet rédempteur. En tout cas c'est une maturation : on a envie de s'accomplir et pour cela de devenir adulte afin d'affronter tous les obstacles, et on découvre qu'on le peut.

Hélas, cet état peut être éphémère et réversible, parce que notre part d'ombre arrive à nous rattraper – à savoir notre ego, notre égoïsme, nos blessures et compagnie.

Pour que persiste l'état amoureux, il faudrait que l'élan demeure au contact de la source d'amour et du côté de notre part de lumière. Autrement dit qu'on ne se laisse pas engloutir par l'ombre et qu'on fasse triompher la lumière. C'est possible comme nous allons le voir.

3

DE L'ÉTAT AMOUREUX À LA FUSION

$$1 + 1 = 1$$

L'état amoureux de l'un rencontre l'état amoureux de l'autre, les aimants se fondent l'un dans l'autre : c'est la fusion. « Toi et moi on ne fait plus qu'un ! » $1 + 1 = 1$. Arithmétique magique. On fait tout ensemble, on pense et on sent les mêmes choses, on s'efforce d'être le plus possible l'un près de l'autre, l'un tout contre l'autre. Séparés, on pense sans cesse à l'autre et à le rejoindre. On vit l'un pour l'autre, à travers l'autre. Il n'y a plus de « je », il n'y a que « nous ».

LES RACINES MYTHIQUES DE LA FUSION

J'aurais pu titrer les « racines du ciel ». En effet les Grecs avaient donné une explication céleste à ce besoin de fusion : c'est le mythe de l'Androgyne qui a le mérite de souligner la puissance irrésistible du besoin. À l'origine, l'être premier était un : femme et homme à la fois, il portait les caractères de chaque sexe. Cela le rendait si puissant et si heureux que les dieux jaloux demandèrent à Zeus, le boss, de le scinder en deux. Depuis lors, les deux moitiés séparées – la femme et l'homme – n'ont de cesse de reformer l'unité perdue. Voilà pourquoi vous êtes amoureux et ne pensez qu'à faire un avec votre aimé, et à lui faire l'amour.

LES RACINES BIOLOGIQUES

La fusion est sans doute une propriété du vivant comme le prouve le nombre d'espèces animales qui vivent à deux, inséparables, comme les oiseaux du même nom. C'est parce que les vivants sont sexués, c'est-à-dire séparés (*sexus* = séparation, *seccare* = couper) : chacun des gamètes mâles et femelles est porté par des êtres différents, qui sont bien obligés de se rapprocher et même de se fondre un moment pour unir leurs cellules reproductrices et en faire un œuf. La force de rapprochement et d'union est la pulsion sexuelle ; cependant cette force ne détermine que des contacts limités : éclair chez le coq, un peu plus long chez le singe, à peine plus long chez l'humain de base. Comment ce dernier est-il passé du besoin d'union au besoin de fusion ? En inventant le couple.

LES RACINES PRÉHISTORIQUES

Le couple humain s'est inventé dans la nuit des temps. On ne peut en préciser l'époque mais on peut décrire la succession des événements. Comme vous le savez, ce qui a caractérisé l'évolution des hominidés c'est l'augmentation de volume de leur cerveau qui passa de 370 cm³ chez les australopithèques comme Lucie – notre arrière-arrière-grand-mère – à 1 500 cm³ chez nous, *Homo sapiens sapiens*.

Mais arrivé à 700 cm³ de volume cérébral, le crâne correspondant est trop gros pour passer par le bassin de la mère. Qu'à cela ne tienne, bébé naîtra avant que le cerveau n'atteigne ce volume, il naîtra avant terme, et donc immature : son centre de la vision n'est pas fonctionnel, celui de l'équilibre et de l'orientation, celui de la locomotion, celui de la régulation thermique non plus. Bref, c'est un gros têtard qui est expulsé sur le sol, condamné à mort si sa mère ne le prenait en charge et ne lui donnait à l'extérieur ce qu'elle lui donnait à l'intérieur (protection, chaleur, nourriture, etc.), ce qui la contraint à rester près de bébé, au gîte. Par elle, l'espèce sera sauvée.