

# Prologue

Quand j'ai commencé mon activité de psychologue, je pensais rencontrer des patients présentant principalement des pathologies telles que la dépression, l'anxiété ou le deuil.

Je fus surprise de voir mes consultations majoritairement orientées vers les difficultés relationnelles. La quête d'amour, l'envie de recevoir et donner de l'amour font l'unanimité.

Dès la plus jeune enfance, nous sommes en quête de câlins. Les relations d'amitié démarrent dans les cours d'école. L'amitié et l'amour, l'attachement sécure, seront nos piliers dans notre relation à l'autre. C'est notre sens de vie, que d'aimer et d'être aimé. L'amour est la seule façon de connaître l'essence même d'une autre personne.

Une étude longitudinale<sup>1</sup>, débutée en 1930, montre que les connexions sociales (familles, amis, communauté) sont essentielles pour nous, qu'il est important que les relations soient de bonne qualité car les conflits sont mauvais pour la santé. Ces bonnes relations protègent notre corps mais aussi notre cerveau. En conclusion, elles nous rendent plus heureux et en meilleure santé !

---

1. Source : [https://www.ted.com/talks/robert\\_waldinger\\_what\\_makes\\_a\\_good\\_life\\_lessons\\_from\\_the\\_longest\\_study\\_on\\_happiness?language=fr](https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness?language=fr)

L'objectif de ce livre est de vous apporter une vision nouvelle sur l'évolution des relations affectives pour que votre vie sentimentale soit plus douce.

En partant de mon expérience clinique de psychologue, je vous propose, sous forme de petites histoires, des cas concrets et réels, vécus dans mon cabinet, en thérapie individuelle ou de couple. Les histoires sont néanmoins simplifiées (et les prénoms modifiés) pour vous expliquer comment proagir, agir et réagir pour que vos relations d'amour et d'amitié soient des plus satisfaisantes. Je parlerai parfois de lui, ou d'elle, je parlerai essentiellement des couples hétérosexuels, parce qu'ils sont plus nombreux dans ma clientèle, à vous de le traduire en fonction de votre relation. N'y voyez pas de préférence ou de jugement dans le pronom choisi ou dans l'orientation sexuelle.

Dès notre enfance, nous sommes bercés par les princes et les princesses, par les contes qui finissent par : « et ils se marièrent et ils eurent beaucoup d'enfants... ». Les histoires d'amour finissent toujours merveilleusement bien, dans les romans, ou à la télévision. Et enfin, levez la main, mesdames, si vous avez déjà chantonné : « Un jour, mon prince viendra ! »

Nous avons des schémas, des représentations en fonction de notre éducation, de notre milieu social et de notre environnement. Nous avons aussi notre histoire et notre propre expérience de vie. L'attachement et l'indépendance prennent racine dans l'enfance et ont une répercussion sur notre façon d'aimer à l'âge adulte. Le couple est un chantier, il se construit progressivement.

À travers différents thèmes, tels que la dépendance affective, l'infidélité ou la sexualité, vous pourrez trouver des réponses adaptées à des problématiques rencontrées et peut-être changer votre perception sur la manière de vivre vos relations.

Ce livre a pour volonté de partager sur le thème de l'amour, de comprendre les comportements humains, sans jugements ni a priori et surtout sans préjugés. Une même situation vécue peut amener plusieurs schémas de vie différents, plusieurs réactions, plusieurs conséquences. Ma vérité n'est pas celle de mon voisin. Mon jugement n'a aucune place, par contre, ma curiosité est en éveil permanent. L'important est de partir de la personne concernée, de ses ressentis, de ses schémas et représentations pour l'accompagner au plus juste dans sa vie. Je crois que ma plus grande expérience est de m'intéresser à la nature humaine, aux neurosciences et de me nourrir de l'histoire unique et singulière de mes 2 500 patients en quête d'amour.



Partie 1

# LE B.A.-BA DU COUPLE



# Chapitre 1

## En prévention

Stéphane et Malou sont arrivés dans mon cabinet, bras dessus, bras dessous, avec un sourire jusqu'aux oreilles. Pas de disputes en salle d'attente mais des éclats de rire. Ensemble depuis quelques mois, leur volonté est de réussir leur relation et ils souhaitent, dès à présent, des outils, des clés de lecture de leur fonctionnement, pour faire de cette relation une belle histoire.

### Témoignage

Stéphane : « Nous venons de commencer notre relation. Nous avons chacun eu un enfant dans notre vie de couple précédente.

- Malou : Nous ne voulons pas répéter les erreurs du passé.
- Karine : Depuis combien de temps êtes-vous ensemble ?
- Malou : Depuis 10 mois, ça se passe très bien, mais certaines situations sont complexes. Stéphane a une fille de 11 ans, en garde alternée. Ma fille de 18 ans est encore à la maison, avec un week-end sur deux chez son père.

Témoignage

- Karine : Quelles sont vos attentes dans ce suivi ?
- Stéphane : Que vous puissiez nous donner des clés, des outils pour que notre relation reste belle et harmonieuse. »



Y a-t-il une recette pour que la relation puisse continuer ? Il y a autant de relations possibles qu'il y a d'individus, il est donc difficile de tirer des conclusions ou des recettes miracles mais, indépendamment de l'envie de faire durer ou non une relation, nous pouvons néanmoins mieux comprendre ces fonctionnements amoureux, grâce à l'imagerie cérébrale.

Nous pourrions définir l'amour comme un sentiment positif, un état passager, agréable pour le corps et l'esprit. Il naît d'une rencontre, d'une connexion à l'autre.

Au début d'une relation amoureuse, les deux individus s'ouvrent l'un à l'autre, ils se dévoilent et se découvrent. Tous leurs sens sont en éveil. Les pensées sont obsessionnelles, la connexion est très forte. Le cerveau libère de la dopamine, cette fameuse hormone du plaisir. Ce système de récompense est en ébullition dans notre cerveau et une surdose pourrait même nous faire perdre le contrôle et la peur. Nous y reviendrons plus tard.

Les imageries cérébrales confirment cet état amoureux. Mais que se passe-t-il au bout de quelques années ? On peut noter un changement dans la lecture de nos activations cérébrales : la dopamine est moins présente, par contre, l'ocytocine, cette molécule de l'attachement prend beaucoup de place. Nous pouvons alors inviter ces « vieux couples » (soit au bout de 3 ans de relation ! ) à rechercher un peu de dopamine. De quelle façon ?



En faisant de nouvelles activités excitantes à deux (un voyage exotique, un saut en parachute ou une nouvelle cuisine !) ou en se réjouissant des réussites et des projets de son conjoint(e).

Si, au bout de quelques années de relation, mon chéri me dit qu'il m'aime comme au premier jour, il ment ! Par contre, s'il me dit qu'il est heureux de partager sa vie avec moi, c'est plus sincère, il n'y a pas d'attente, juste un partage dans une jolie relation. L'amour alimente tout ce système, du désir brûlant à la tendresse.

Avoir ces informations en début de relation donne du sens à ce qui nous attend. À nous de cultiver cette dopamine, accepter cette ocytocine et laisser la relation passer du plaisir au bonheur... tout en gardant des petits plaisirs. N'oublions pas que l'autre ne nous appartient pas, il n'est pas notre chose, ni notre moitié ! Nous restons deux êtres entiers, dans l'ambition de partager beaucoup de moments de qualité.

Voici quelques pistes non négociables pour que l'amour reste beau :

- Avoir cette volonté commune : « Quel est votre objectif, continuer ensemble ou vous séparer ? » est ma première question en thérapie de couple. Si les deux ont le même objectif, c'est plus simple !
- Communiquer : les non-dits qui s'accumulent abîment le couple. Évoquer nos besoins, sans accusation, sans jugement et entendre les besoins de l'autre est important : personne n'a raison ou tort mais personne ne peut lire dans la tête de l'autre !
- Faire exister le couple : nous sommes parents, professionnels mais aussi en couple, il est donc important de prévoir des activités communes, en amoureux.

- Avoir des projets, à court, moyen et long terme. Une pratique sportive pour le prochain week-end, un voyage planifié pour l'été prochain ou l'achat d'une maison, par exemple, seront des accomplissements intéressants.
- Rire ensemble, vivre des moments surprenants, sont à consommer sans modération.
- La sexualité sera de la partie, avec idéalement, la même libido pour les deux conjoints, sans oublier d'y ajouter la tendresse et les petits mots doux.
- Et enfin, comme dirait Gérard Leleu, sexologue, l'autre ne pourra pas tout nous apporter. Il sera important d'avoir son propre univers, sans trop d'attentes qui amènent souvent trop de déceptions.

J'ai confiance en Stéphane et Malou. Ils sont sur la bonne voie. Cette vigilance en début de relation leur permettra de ne pas se laisser aller dans les non-dits et dans une routine inconfortable. La réussite du couple passe par la remise en question et la capacité d'adaptation de chacun.

*« L'amour est notre véritable destin. Nous ne trouvons pas le sens de la vie tout seuls – Nous le trouvons avec un autre. »*

THOMAS MERTON

## Chapitre 2

# Relation harmonieuse

Cécile se sent dépitée. Une nouvelle rencontre, des échanges amoureux, une première dispute et des mots d'oiseaux volent par SMS...

### Témoignage

« Nous nous connaissons depuis quelques mois, nous échangeons beaucoup par écrit, sur tout et rien.

- Vous êtes-vous déjà vus physiquement ?
- Oui, une seule fois, chez une amie commune. Nous sommes très complices. Le problème est que, depuis quelques jours, il y a davantage de tension. Je me suis posé beaucoup de questions. Cet homme, tout compte fait, je ne le connais pas vraiment. Comme les échanges étaient tendus, je lui ai écrit que je préférerais prendre de la distance. Il n'a pas compris et m'a insultée, c'était terrifiant. Il a utilisé tous nos échanges complices pour me juger négativement.
- Connaissez-vous la passoire de Socrate ?

Témoignage

- Non.
- Je vais vous la résumer : dans *Les 3 passoires de Socrate*, quand quelqu'un nous renvoie une information, il faut s'assurer de trois aspects : la phrase est-elle **vraie, utile et bienveillante** ? Si ces trois conditions ne sont pas respectées, Socrate nous conseille de ne pas prendre l'information.
- J'aime beaucoup cette personne mais ces mots ont été cruels et faux. Je ne sais pas si je dois continuer cette relation.
- Si elle vous fait mal, vous ne devez pas la continuer de cette façon. Le respect est la base d'une belle relation. »



Qu'est-ce qui fait une vie réussie ? Je ne résiste pas à l'envie de vous détailler cette étude longitudinale, débutée en 1938, sur le développement adulte. Pendant 75 ans, des chercheurs ont suivi les vies de 724 hommes, s'informant sur le travail, leur vie de famille, leur santé... tous ces questionnements, sans savoir ce que leurs vies allaient devenir. Le premier groupe était des étudiants de Harvard, le second groupe, des garçons des quartiers pauvres de Boston : examens médicaux, interviews des parents. Tout au long de leur vie, ils ont répondu à des questionnaires, ont présenté leurs dossiers médicaux (prise de sang, scanner cérébral...).

Une vie réussie ne dépend pas de la richesse, de la célébrité ou du travail. **Les bonnes relations nous rendent plus heureux et en meilleure santé.**

Trois conclusions ont été retenues :

- Les connexions sociales (famille, amis, communauté...) sont très bonnes pour chacun d'entre nous et la solitude paraît davantage toxique. Malheureusement, nous pouvons nous sentir seuls au sein de notre couple.
- La qualité des relations est plus importante que la quantité. Vivre au milieu du conflit est très mauvais pour notre santé, alors que vivre au milieu de relations chaleureuses est très protecteur. Les relations complices réussies semblent nous prémunir de quelques-uns des aléas du vieillissement.
- Les bonnes relations ne font pas que protéger notre corps, elles protègent également notre cerveau : si nous savons que nous pouvons compter sur l'autre en cas de besoin, notre mémoire reste aiguisée plus longtemps. Une bonne relation n'est pas toujours lisse, les couples peuvent se disputer, mais comme le lien est de qualité, ces disputes n'ont pas d'effets négatifs sur la mémoire.

Pourquoi est-ce si difficile de parvenir à cette vie réussie ? Les relations sont souvent désordonnées et compliquées. Le véritable bonheur est de se soucier du bonheur de l'autre. S'accrocher à des belles relations n'est ni sexy, ni glamour mais c'est un gage de bonheur.

La priorité est dans la qualité de la relation, dans le respect et l'harmonie. Quelle que soit la définition que nous donnons à l'amour (une relation, un coup de foudre ou un flirt), c'est toujours un sentiment d'affection et d'attachement, fort et positif, partagé par deux personnes.

Nous pourrions conseiller à Cécile de ne laisser personne venir à elle sans lui permettre de repartir plus heureuse et inversement ! À elle de comprendre qu'elle ne peut pas gérer les

émotions de cet ami, elle ne peut pas non plus les juger, elle ne peut qu'observer et se protéger : soit en s'éloignant, soit en en parlant avec lui pour y donner du sens et continuer la relation différemment.

*« On n'a pas le temps, si brève est la vie, pour les chamailleries, les excuses, l'animosité, les appels à se rendre des comptes.*

*On n'a que le temps pour aimer, et pas un instant de plus, pour ainsi dire, que pour ça. »*

MARK TWAIN