

MON CAHIER DE RENCONTRES

J. ZENASTRAL



DU MÊME AUTEUR

Astrologie et pleine Conscience

Les douze états de félicité, témoins de la conscience universelle

Essai sur L'Harmonie Universelle

Les enseignants de la non-dualité

Quels métiers me correspondent ?

Astrologie et élixirs floraux

Ascendant ↔ Soleil : 144 dialogues entre identités et destinées

Uranus, Neptune et Pluton en Astrologie

Astrologie et culture : Présence et pertinence de l'astrologie dans la vie d'aujourd'hui

Le Thème Astral : Miroir de la Psyché Quantique

Pour commander la version papier des livres de Zenastral utilisez ce lien :

www.thebookedition.com/fr/48453_jerome-zenastral

ou scannez ce QR

CODE →



Sommaire

Pourquoi ce livre sur la rencontre ?.....	7
Comment faire vivre ce livre ?.....	9
Qu'est-ce qu'une rencontre ?.....	11
Quels sont les facteurs qui déterminent une rencontre ?	12
Pourquoi se rencontrer ?.....	14
Pourquoi est-on attiré par d'autres personnes ?.....	15
Que cherche-t-on dans l'autre ?	16
Les règles communément admises dans une rencontre	17
La diversité des rencontres	19
La rencontre avec nos parents : notre première rencontre...	20
La rencontre formelle	22
La rencontre amoureuse	22
La rencontre amicale.....	27
La rencontre synchrone	33
La rencontre inattendue et heureuse	33
La rencontre « choc »	35
Les rencontres sur le lieu du travail	42
Les rencontres sur internet	44
Les rencontres plurielles	46
Les rencontres selon la culture ou le pays	47
Les rencontres avec un livre, une musique, un film... ..	49
La rencontre avec soi-même	53

Comment réussir une rencontre ? 55

Être prêt pour la rencontre	57
Préparer la rencontre	59
Développer le savoir-vivre.....	63
Oser se rencontrer	67
Savoir s'affirmer	69
Savoir engager une conversation	72
Eviter certains sujets	75
Savoir écouter	77
Savoir décoder les signes et gestes amoureux	91
Prendre son temps avant de s'engager	95

Comment faire durer une relation ? 97

Être prêt à faire vivre la rencontre.....	98
Vivre la relation au présent	107
Se remettre en question.....	109
S'ouvrir aux autres	111
Apprendre à se parler	112
Savoir parler d'argent dans le couple	115
Entrer en relation empathique avec l'autre	118
Savoir recevoir et faire un compliment.....	124
Entretenir et prendre soin la relation.....	127
Savoir surmonter un conflit	130
Régler les problèmes dès leur apparition	133
Faire des compromis.....	134

Savoir dire non	136
Respecter les distances de sécurité	137
Garder une vision d'ensemble	140
Faire périodiquement un bilan	141
La rencontre, une histoire sans FIN	145
Bibliographie	147

Pourquoi ce livre sur la rencontre ?

Tant sur le plan social, amical, professionnel que sentimental, nous passons la majeure partie de notre temps à faire des rencontres. Nous n'aimons pas la solitude. Nous sommes en perpétuel quête de l'autre. Aussi n'est-il pas surprenant que le mot « rencontre » soit l'un des mots les plus fréquemment écrit dans les moteurs de recherche.

L'auteur de ce livre s'interroge sur ce que signifie la rencontre dans son sens le plus noble et le plus large. Il nous ouvre une vision synthétique et idéale du monde des relations humaines.

Mais une relation ne va pas de soi et soulèvent de nombreuses interrogations : devons-nous nous attendre à ce qu'elle soit forcément satisfaisante et durable ?

De quelle manière se construisent les affinités ? Comment fonctionnent les rencontres ? Autant d'interrogations qui indiquent que les rencontres, l'amour et la sexualité sont des sujets complexes. Nous ne trouvons pas toujours la réponse à nos problèmes relationnels lorsque les conflits apparaissent ou que l'amour fait défaut. Alors comment sortir des situations conflictuelles et problématiques ? Comment vivre une relation autrement ? Comment se déconditionner ? Ce livre s'efforce de mettre en évidence les contraintes inhérentes à chaque rencontre ainsi que le bien être qu'elle nous procure et de montrer la force de créativité que nous pouvons déployer pour progresser sur le chemin de notre quête intérieure et nous affranchir de notre passé.

L'auteur tente de mettre un peu d'ordre dans un sujet qui nous touche tous. Il met l'accent sur la manière dont s'opère le passage d'une rencontre fortuite à une rencontre

établie ainsi que sur les dimensions qui lui semblent fondamentales pour vivre des rencontres satisfaisantes et épanouissantes.

Comment faire vivre ce livre ?

Ce livre est un guide de rencontres et des relations, sorte de carnet de voyage, véritable compagnon de route, pour celles et ceux qui souhaitent consigner les moments forts, les mises au point et les changements importants dans leur vie amicale, sentimentale, conjugale, maritale et professionnelle. Pour faire vivre ce livre, la lecture peut s'accompagner de la mise en pratique au quotidien des exercices proposés et de l'écriture de vos réflexions et interrogations personnelles. Après chaque chapitre vous disposez de lignes vierges. Vous pouvez ainsi écrire vos premières rencontres, vos impressions, ce que vous comptez faire concrètement. Ecrire a l'avantage de permettre de prendre une certaine distance par rapport au vécu et de le considérer d'une façon plus détachée. En notant périodiquement vos progrès et en datant vos observations vous pourrez observer votre évolution. Ces notes vous donneront au fil du temps une vision d'ensemble sur le chemin déjà parcouru et sur celui qu'il vous reste à parcourir pour mener une vie relationnelle plus harmonieuse et sereine. Elles peuvent également servir de références si vous souhaitez faire un bilan de votre vie de couple ou pour résoudre un problème relationnel en présence d'un thérapeute ou d'un tiers.

Les émoticônes qui jalonnent ce livre

Tout au long de ce livre et à des endroits stratégiques, nous avons inséré des émoticônes pour attirer votre attention et guider votre lecture. Ces « panneaux indicateurs » préviennent du type d'informations susceptibles d'être immédiatement utiles pour réussir une rencontre ou améliorer la qualité de votre vie relationnelle ou de votre vie de couple ou de célibataire.

Guide des émoticônes :



A vous d'essayer :

Cet émoticône indique un exercice simple et efficace que vous pouvez pratiquer. Si vous n'avez pas le temps de vous y consacrer tout de suite, ce n'est pas grave vous pourrez toujours y revenir plus tard



Astuce :

Cet émoticône met en lumière des propositions et conseils pratiques pour vous aider à accroître votre bien-être, pour vous aider à progresser, à tracer le chemin de vos rencontres et à embellir votre vie relationnelle.



A vous d'écrire :

Super ! Vous voilà écrivain ! Dès que vous rencontrez cet émoticône faites une halte pour compléter ce livre et le personnaliser à votre convenance, ainsi que pour écrire vos impressions, vos réflexions, vos évolutions...

Alors dès que vous rencontrez cet indicateur : *à votre crayon !*

Qu'est-ce qu'une rencontre ?

La rencontre est un moment privilégié entre deux personnes où chacun ressent la présence de l'autre, deux présences reflétant notre humanité.

La rencontre de l'autre, c'est aussi le «*Kaïros*¹ » en grec, ce moment opportun, ce hasard signifiant, cet instant fugitif mais essentiel qui peut changer le cours de notre vie.

La rencontre est un moment d'échanges et de partage mettant en jeu nos émotions, nos valeurs, les affinités, la communication, la sexualité mais aussi notre histoire personnelle, nos conditionnements et nos comportements...

Nous avons un besoin fondamental de nous sentir liés subtilement ou fortement à des personnes qui sont importantes pour nous. De ces personnes nous attendons qu'elles soient ouvertes, présentes ou disponibles et susceptibles de nous écouter. Ce qui signifie que parmi nos attentes les plus essentielles, il y a celles de pouvoir se parler et d'être entendu.

¹ Kairos est le dieu grec de l'occasion opportune, du temps adéquat pour faire les choses. Il est lié à l'intuition du « juste temps » celui que nous sentons approprié pour nous orienter et agir. C'est cet instant privilégié cette coïncidence de l'action humaine et du temps, qui fait que le temps est propice et l'action bonne. Le *Larousse encyclopédique* le définit « comme une allégorie de l'occasion favorable, souvent représenté sous forme d'un éphèbe aux talons et aux épaules ailés ».

Quels sont les facteurs qui déterminent une rencontre ?

La rencontre est-elle le fruit du hasard ? Sommes-nous réellement libres de nos choix amoureux ? Pourquoi rencontrons nous telle ou telle autre personne ? Pourquoi faisons-nous entrer certaines personnes dans notre vie ? Nos rencontres se font-elles à notre insu ? Nous aident-elles à devenir ce que nous sommes vraiment, à finaliser des situations inachevées ou à nous libérer de croyances limitantes ?

Il ne peut y avoir de rencontre sans interaction, sans ouverture au monde extérieur et à notre environnement social, sans le désir de combler ce qui nous manque. Mais il faut aussi que l'autre attire notre regard, porte en lui quelque chose qui nous ressemble ou qui corresponde à notre attente, interagisse là où quelque chose en nous fait écho et nous pousse à créer un lien.

Habituellement nous vivons nos rencontres sans trop nous interroger sur leur raison d'être. Elles relèvent rarement de notre pouvoir de décision. Néanmoins, si nous connaissons nos motivations et nos conditionnements nous serions en mesure de vivre pleinement chaque relation.

Selon Gabriel Moser, auteur de « Les relations interpersonnelles », les premiers facteurs qui déterminent une rencontre sont la proximité géographique et socioculturelle, la similitude des attitudes, les intérêts communs ainsi que l'apparence physique :

-Certains lieux favorisent la rencontre comme les clubs de vacances, les centres de loisirs ...

-Nous avons plus de chance de rencontrer quelqu'un qui a les mêmes occupations ou les mêmes origines sociales. Les affinités se construisent entre personnes qui se côtoient d'une origine géographique et socioculturelle voisine.

-L'apparence physique est un atout considérable dans nos sociétés. Elle contribue à la naissance d'une attirance. Ceux qui sont beaux recherchent la compagnie de gens qu'ils considèrent beaux.

-Nous sommes attirés par ceux qui ont des opinions, des attitudes et des valeurs similaires aux nôtres.

-Nous préférons les gens que nous jugeons compétents et intelligents.

-La complémentarité et la compatibilité jouent un rôle dans l'attraction mutuelle et sont indispensables pour une interaction harmonieuse.

-La reconnaissance d'attitudes similaires, d'intérêts communs, de la concordance des besoins et des buts sont indispensables à la concrétisation d'une rencontre vers une attraction mutuelle.

Pourquoi se rencontrer ?

Selon Aristote, l'être humain a besoin d'autrui pour se connaître lui-même, pour se construire, pour exister. Il ne peut être conscient de son existence sans être en même temps conscient de l'existence d'autrui.

Se faire des relations est une façon de nous intégrer socialement. A travers nos relations amicales et/ou amoureuses, nous reproduisons un semblant d'ordre social. Et si cet ordre est tant recherché, c'est qu'il nous procure un sentiment de sécurité et de bien-être. La présence de l'autre, nécessaire et même indispensable dans certaines situations, est en soi une source de renforcement positif. Les rencontres que l'on fait au cours de notre vie nous aident également à réussir dans nos champs de prédilection.

Il peut arriver que des personnes veuillent rester seules, parce qu'elles vivent un évènement ou une situation difficile. Mais généralement nous avons tous le besoin naturel de partager notre vie, d'échanger de l'affection, de donner, de recevoir, de savoir que nous comptons pour quelqu'un et réciproquement et de savoir que l'on peut se dire tout ou presque.

Pourquoi est-on attiré par d'autres personnes ?



Qu'est-ce qui fait que l'on est attiré par une personne plutôt qu'une autre ?

Est-ce par le physique, un trait particulier ? Y a-t-il une alchimie secrète qui entre en jeu ? Serait-ce les hormones ? La compatibilité des états d'âmes ? Une reconnaissance spontanée mutuelle ? Les phéromones ? L'intuition d'être accepté sans condition ?

C'est la combinaison de quelques-uns de ces facteurs qui va certainement créer une alchimie particulière. On ne peut sous-estimer l'attirance physique car elle a un impact important. Elle n'est pas toujours liée à la beauté physique, mais plutôt à un détail qui va être le déclencheur d'un mouvement vers l'autre. Nous la considérons d'ordre magique lorsque nous sommes reliés à l'autre par des énergies subtiles et harmonieuses.

Que cherche-t-on dans l'autre ?

Dans la réalité l'autre est un autre et ne correspondra jamais à une image idéale préétablie. Pourtant il est fréquent de chercher à faire des rencontres avec l'espoir de trouver celui ou celle qui conviendra parfaitement. Cela explique pourquoi nous projetons en permanence des facettes de nous-mêmes sous les traits de ceux que nous rencontrons. Ce que nous voyons chez l'autre n'y est pas toujours réellement.

Pour éviter toute déconvenue, il semble important de chercher dans l'autre **un autre que l'on reconnaît dans son humanité et dans sa différence.**



Astuce :

-C'est en admettant que l'être aimé existe d'abord en tant qu'autre, et non en tant qu'objet chargé de combler vos manques ou de résoudre vos problèmes, que vous pourrez sortir de la situation de dépendance affective pour entrer dans une relation épanouissante.

Les règles communément admises dans une rencontre

Une personne se sociabilise en se liant aux autres et en se conformant à un ensemble de règles communément admises, héritage du code de conduite de la vie en société. Ces règles qui nous sont évidentes à la maturité, sont destinées à entretenir et à finaliser toute relation, à réguler les problèmes de jalousie et à préserver toute confidentialité. Elles s'élaborent en fonction de ce qui est permis ou non de faire et du besoin de chaque partenaire de partager avec l'autre le même niveau d'intimité dans un échange équitable et satisfaisant. Une des règles les plus élémentaires dans l'amitié est par exemple la loyauté.

La diversité des rencontres

Une rencontre peut-être fortuite, librement choisie ou recherchée. Chaque rencontre peut prendre diverses formes, de la relation de simple plaisir partagé, le plus souvent axée sur l'aspect sexuel ou de loisirs, sans volonté aucune de construire un couple ni d'envisager une relation sur le long terme, à la rencontre inattendue, remarquable, qui nous éveille, nous interpelle et transforme notre vie. De manière générale, les personnes à la recherche d'une relation amoureuse ou de plaisir sont célibataires. Mais sont aussi nombreux les hommes et les femmes en quête d'une rencontre pour changer leur quotidien, découvrir autre chose ou bien s'assurer de la solidité du couple.

La rencontre a donc des milliers de facettes. Celles qui nous intéressent tout particulièrement dans ce livre ce sont les rencontres déterminantes, d'exception, de qualité. Celles qui sont susceptibles de mener à une relation amoureuse ou amicale stable et durable. Mais quelles sont leurs particularités et comment les distinguer ?

La rencontre avec nos parents : notre première rencontre



Notre toute première rencontre est celle que nous faisons avec nos parents. Notre univers affectif se construit à travers le lien que nous établissons en premier lieu avec notre mère, puis avec nos deux parents. Plus tard, certains reproduisent cette relation mère-enfant face à un partenaire. Chaque relation qu'ils forment est comme une tentative de réparation, de compensation, de réponse à leur manque. Pour un enfant la relation au parent de sexe opposé influence son image de l'homme (pour une fille) ou son image de la femme (pour un garçon) jusque dans ses choix amoureux. En l'absence de reconnaissance de son identité sexuée par exemple, il ne se sent pas à l'aise dans sa féminité ou sa virilité. Ce qui plus tard peut avoir une incidence sur sa vie de couple ou sur sa vie sentimentale.



Astuce :

-Le premier modèle du couple étant celui de vos parents, interrogez-vous sur la qualité de leur relation, sur ce qui les a poussés à vivre ensemble.

-Essayez d'analyser de quelle manière le couple de vos parents influence votre propre comportement amoureux.

La rencontre formelle

La rencontre formelle se caractérise par une indifférence sentimentale et sexuelle. Ce n'est que lorsque l'on s'implique sentimentalement ou sexuellement ou les deux à la fois que la rencontre est d'ordre amical ou amoureuse.

Il n'est pas exclu qu'une indifférence sentimentale ou sexuelle au départ puisse évoluer vers une rencontre plus profonde. Mais généralement la plupart de nos rencontres formelles sont sans suite.

La rencontre amoureuse



La rencontre amoureuse implique la présence d'un sentiment amoureux réciproque et/ou la pratique de la sexualité. L'amour, le désir sexuel représentent les composantes essentielles de ce type de relation.

La rencontre amoureuse est un événement imprévisible, surprenant qui se produit avec la pleine conscience de deux présences attirées l'une vers l'autre, ressentant simultanément ces moments d'éternité qui les traversent, moments précieux, sources de joie et de plaisir partagés. Le double

« miracle » de la rencontre amoureuse, c'est d'une part d'être deux dans le même état d'esprit au même instant ; d'autre part de ressentir que l'on a une affinité particulière réciproque pour l'autre.

Nombreux exemples littéraires mettent en scène ce point de départ de l'amour dans une rencontre où la différence est prononcée où chacun appartient à une classe sociale, un clan ou un pays différents. C'est bien entendu la tragédie de William Shakespeare, Roméo et Juliette, qui incarne au mieux cette dualité, les deux protagonistes appartenant à des mondes ennemis.

En voici un extrait dans le Film de Franco Zeffirelli :



Le besoin de déclarer sa flamme, de témoigner de ce mystère qu'est la rencontre, de s'engager dans une aventure à hauts risques est irrépressible. Chaque déclaration d'amour, chaque 'je t'aime' répondent à la nécessité d'exorciser le hasard de la rencontre, de maintenir la flamme de l'amour dans l'éternel présent. Selon Alain Badiou dans 'Eloge de l'amour', toute relation amoureuse doit être réinventée pour s'inscrire dans la durée. Nous ajoutons 'pour s'inscrire dans une succession de moments d'éternité'. L'instant de la rencontre miraculeuse promet l'éternité de l'amour, mais il y a le défi de faire face aux réalités concrètes et de se tenir sans cesse sur la brèche. Il est important pour un couple que la relation, dépendante des règles et des normes sociales (l'exigence d'exclusivité

en est la manifestation la plus évidente), soit approuvée par la société et sa communauté. Le couple se consolide en résolvant ses conflits et ses divergences. Alors que les conflits répétés, mal résolus conduisent à une insatisfaction ou à une rupture. C'est ce processus de résolution des conflits qui explique pourquoi la communication est si importante dans un couple.

Lorsque certains conflits ne sont pas relevés, on pourrait décider unilatéralement de la fin d'un amour. Mais cette décision aurait-elle un sens ? L'amour que nous avons ressenti pour quelqu'un, ne reste-t-il pas dans notre cœur même si l'on entame une autre relation amoureuse ? On peut envisager la fin d'une relation mais peut-être pas la fin de l'amour car il n'est pas sûr que l'amour nous appartienne.

Le fait de vivre en couple est-il synonyme d'exclusivité amoureuse et sexuelle ?

Pendant longtemps, le mariage d'intérêt a été la règle, la rencontre amoureuse se cherchait hors mariage. La moralisation de la sexualité n'est apparue que depuis trois siècles. Les religions, puis les valeurs bourgeoises, ont bridé la sexualité.

Puis, la règle d'exclusivité amoureuse et sexuelle a été remise en cause par celles ou ceux qui pensent qu'une relation possessive et exclusive limite notre liberté et celle de l'autre et bloque l'échange amoureux. Posséder l'autre serait se soustraire à la possibilité d'être rencontré par l'autre. Il existe alors deux situations types de couples : le couple fermé et le couple ouvert, afin que chacun puisse

s'y retrouver, l'une comme l'autre ayant ses avantages et ses inconvénients.

- Certains estiment que dans le couple ouvert, chacun construit son autonomie, l'énergie est renouvelée, les autres sont intégrés, mais la relation n'acquiert peut-être pas toujours la même qualité qu'une relation fermée.
- D'autres pensent que le couple fermé apporte une sécurité, permet un engagement de longue durée, facilite une stabilité mais peut aussi devenir un obstacle à l'évolution de deux personnes.

Nombreux sont ceux qui souhaitent sortir de toute forme de jugement et vivre selon de nouveaux comportements socio-affectifs. D'autant que l'on n'accepte plus de vivre sans amour. L'amour devient primordial et passe même avant le couple. Aujourd'hui où la démocratie sociale s'essaye et la parité s'instaure, le couple est de moins en moins assujéti à l'ordre établi. La fidélité est difficilement tenue et ne signifie plus l'exclusivité sexuelle. Elle apporte un certain réconfort mais aucune solution à l'insécurité fondamentale. Trop peu de couples parviennent à garder une relation passionnelle à long terme. Internet, le Viagra, l'individualisme, l'accélération du temps, la mobilité géographique, l'allongement de la vie, l'augmentation des séparations et donc du nombre de célibataires, chats sur Internet, proximités sur le lieu de travail facilitent les rencontres et permettent à une même personne de connaître une succession de relations amoureuses au cours de son existence. On assiste ainsi, depuis quelques années, à une augmentation du nombre de personnes menant une double,

voire une triple vie sentimentale. Ce sont avant tout les qualités "relationnelles" qui importent dans le couple. Cela ne signifie pas que l'infidélité sexuelle est anodine, mais elle n'est pas au centre de la définition du couple contemporain.

Une autre conception du couple et de l'amour se dessine donc à l'horizon et se cherche à travers nous. Nous vivons un changement de société, et même de civilisation, dans lesquelles de nouveaux modèles de couples s'expérimentent. On parle aujourd'hui de polyamour, de fidélités plurielles, concomitantes ou successives. De plus en plus d'hommes et de femmes tentent une deuxième relation ou une troisième pour vivre cet amour qu'elles ou ils n'ont pas trouvé dans la première. D'autres refusent de promettre quoi que ce soit en menant volontairement et volontiers une vie de célibataire.

La rencontre amoureuse est certes un évènement imprévisible mais peut-on apprendre à aimer ?

Pour E. Fromm, l'un des philosophes de l'école de Francfort, l'art d'aimer est une leçon de morale sur le respect d'autrui. Il avance l'idée que l'amour n'est pas un sentiment qui va de soi, mais qu'il s'entretient et se cultive. Il écrit dans l'Art d'aimer : « La première démarche qui s'impose est de prendre conscience que l'amour est un art, comme vivre est un art. »... « Pour la plupart, le problème essentiel de l'amour est d'être aimé plutôt que d'aimer, d'être capable d'amour »... « L'amour est une expérience personnelle qu'il nous appartient de réaliser par nous-mêmes et pour nous-mêmes »...«Il faut apprendre beaucoup d'autres choses, avant de se lancer dans l'art lui-même. Pour ce qui

est de l'art d'aimer, ceci signifie que quiconque aspire à devenir un maître dans cet art doit commencer par **pratiquer** la discipline, la concentration et la patience dans chaque phase de sa vie. » ... « Pour que l'homme soit en mesure d'aimer, il faut qu'il réintègre la place suprême qui lui revient. La société doit être organisée de telle façon que la nature sociale, la nature aimante de l'homme, ne soit pas disjointe de son existence sociale, mais ne fasse qu'un avec elle. »

Selon le philosophe Krisnamurti, pour connaître l'amour, il faut de toute évidence que nulle opinion, nulle croyance et nulle spéculation ne s'en mêlent : « Aimez et ne vous laissez pas prendre par les idées et les opinions sur ce que l'amour devrait ou ne devrait pas être car lorsque l'on aime tout est juste, tout est clair »

La rencontre amicale

« Ce qu'il y a de meilleur dans la vie d'un homme, ce sont ses amitiés »

Abraham Lincoln

L'amitié a comme particularité d'être nécessairement sans relation sexuelle. Dans l'amitié on s'aime, on s'estime, on prend du plaisir à faire des choses en commun. Pour certains l'amitié peut s'avérer indispensable à son propre bien-être. Pour d'autres, elle est associée au divertissement, aux personnes avec lesquelles on a des activités en commun.

Contrairement à la relation amoureuse, la relation amicale n'est pas soumise à l'obligation de résoudre les conflits qui surgissent naturellement dans toute relation. En amitié, les

conflits entraînent soit un affaiblissement de l'intimité et de la complicité, soit un éloignement progressif, sans pour autant provoquer une rupture comme cela peut être plus souvent le cas dans une relation amoureuse. Le nombre peu élevé de règles et normes sociales contraignantes régissant l'amitié facilite la coexistence de plusieurs amitiés en même temps.

Selon certaines études statistiques, la loyauté, la confiance, l'entraide sont les qualités de premières importances demandées à l'amitié, car elles garantissent le respect du secret des confidences. Ce qui n'est pas le cas, par exemple, d'une relation formelle entre collègues de travail.



Astuce : comment se faire des amis ?

Voici quelques astuces pour se faire des amis dont la plupart s'inspirent de celles proposées par Dale Carnegie dans son best-seller « Comment se faire des amis » :

-En tout premier lieu définissez avec qui vous voudriez être ami. Puis demandez-vous quels centres d'intérêts vous souhaitez partager avec ces personnes. Il importe également de se retrouver avec des gens avec qui on a des affinités. Ne gaspillez pas votre énergie avec des personnes qui ne vous aident pas ou qui ébranlent votre confiance. Entourez-vous de personnes d'un grand soutien. Certains conseils de vos amis sont précieux. Sans compter qu'ils ont certainement dans leur carnet d'adresses les personnes clés pour orienter vos démarches, pour faire aboutir vos projets.

-Pour conquérir l'amitié, faites le premier pas, donnez-vous de la peine. Montrez-vous accueillant et souriant. Lorsque vous rencontrez une personne pour la première fois mémorisez son prénom et son nom. Pour conquérir sa sympathie accueillez-la avec chaleur et empressement, montrez-lui de l'intérêt en lui accordant toute votre attention lorsqu'elle s'exprime. Intéressez-vous à sa vie, à son histoire personnelle, à son vécu.

-Avoir des amis ne suffit pas, il faut encore savoir les conserver, connaître leur personnalité, savoir leur plaire, leur parler. Restez souple, n'imposez pas vos propres désirs. Sachez écouter pour que l'autre apprécie la conversation. Si cette personne est réservée mais prête à converser essayez d'amorcer la discussion sur ses sujets préférés. Encouragez-la à parler de ce qu'elle est et de ce qu'elle fait.

Pour qu'elle s'intéresse à vous, intéressez-vous à elle. Posez-lui des questions mais évitez d'être trop directe. Efforcez-vous de voir ses qualités. Complimentez-la avec sincérité. Prodiguez lui des marques de gratitude et d'encouragement. Les vrais amis ne se gagnent pas par la flatterie ou en essayant de les impressionner mais en leur montrant de l'intérêt et de l'admiration sincère. Evitez tout excès de franchise.

-Vous manquez d'organisation pour voir vos amis ? Fixez-vous un "planning amical". Trouvez un moment de votre semaine que vous consacrerez à ces relations. Pour faire des rencontres amicales il faut se donner du temps libre, sortir, accepter le maximum d'invitations, saisir toutes les opportunités.

-Entretenez vos amitiés, ne relâchez pas l'effort. Restez en contact régulier par téléphone, Internet, SMS. Sortez avec eux régulièrement. Faites des cadeaux. Créez des moments conviviaux. Partagez ce que vous aimez. N'attendez surtout pas que l'amitié vous apporte tout ce dont vous avez besoin, vous créeriez alors des relations de dépendance, mais pas des relations amicales.

-Dans tous les cas n'attendez pas des autres qu'ils vous rappellent ; c'est en donnant de l'attention que l'on reçoit. Définissez un projet commun, partagez un loisir, devenez le confident sur un sujet précis. Cela permettra de créer des liens plus profonds, plus solides. Avouez à vos amis votre difficulté à entretenir vos relations amicales. Cette confiance sera une preuve de confiance qui nourrira votre amitié

-Si vous constatez que certains de vos amis ont été délaissés, reprenez contact avec eux. Ils vous seront reconnaissants et vous retrouverez la joie de l'amitié partagée.



A vous d'écrire : *j'écris la liste des amis potentiels et les centres d'intérêts que je souhaite partager avec eux :*



A vous d'écrire : *j'écris mon planning amical : J'écris les moments de la semaine que je vais consacrer à mes amis :*

La rencontre synchrone

La rencontre est synchrone lorsqu'elle semble émerger dans notre vie à un moment déterminant et lorsqu'elle fait fortement écho à une nécessité intérieure de transformation, à un besoin d'élargissement de notre compréhension du monde. Dans ce type de rencontre nous ressentons qu'il y a quelque chose de magique et nous avons l'impression de vivre dans un monde où tout semble en interrelation. Nous trouvons du sens avec la personne rencontrée car elle change et transforme notre vie. Nous nous demandons même ce que serait notre vie si nous n'avions pas rencontré cette personne.

La rencontre inattendue et heureuse

Suite à une rencontre imprévue, la vie d'une personne peut parfois s'orienter dans une direction nouvelle, qu'elle n'avait pas envisagée auparavant.

C'est ce qui s'est passé, en ne citant que ces deux exemples, pour le chanteur Julio Iglésias et l'acteur Harrison Ford :

La carrière de Julio Iglésias est purement accidentelle. Son talent de sportif l'a poussé à devenir footballeur professionnel. C'est à cause d'un accident de voiture qui l'immobilisa deux années sur un lit d'hôpital qu'il dut interrompre sa carrière. Il fit la rencontre d'un infirmier qui lui prêta une guitare afin d'occuper sa convalescence. Ce fut pour lui une révélation : à sa sortie d'hôpital, il remporta le premier prix d'un concours de chant en Espagne.

Quant à l'acteur Harison Ford c'est en tant que menuisier qu'il effectue des travaux chez le réalisateur Georges Lucas. Au cours d'une discussion, Harison Ford évoqua son rêve de devenir une star de cinéma. Par sympathie Georges Lucas lui offrit un premier rôle dans le film « American Graffiti », puis un rôle majeur dans le film « la guerre des étoiles ».

Ces évènements providentiels de la vie nous interpellent et nous amènent à nous questionner sur la présence d'une autre réalité derrière le monde des apparences. La cause de ces faits mystérieux est-elle simplement l'effet du hasard ? Peut-on favoriser la venue de rencontres heureuses et inattendues ? Peut-on bénéficier d'opportunités favorables là où on ne les attend pas ?

C'est aussi le questionnement de Voltaire, dans son conte 'Zadig ou la destinée'. Le thème central est le rôle joué par la destinée qui se manifeste dans la vie humaine sous forme d'évènements heureux se produisant sans aucune raison bien précise.

C'est aussi le sujet du film « Serenpity » écrit par Marc Klein : deux personnes se rencontrent par hasard, se perdent puis se retrouvent pour finalement concrétiser leur romance. L'héroïne Sara pense que le destin place des signes sur notre route qu'il nous faut savoir décrypter.

La rencontre « choc »

Qu'est-ce qu'une rencontre « choc » ?

La rencontre « choc » », cet « état naissant » de l'amour, est la forme la plus romantique de la rencontre. Elle est soudaine et intense. Emotions, sensations et désirs sont exacerbés. Véritable révolution interne, le choc amoureux nous déstabilise. En un instant, nous ne contrôlons plus rien, les attaches du passé semblent fades et nos repères habituels sont bousculés. Pris dans un déferlement amoureux, certains sont prêts à tout abandonner sur un coup de tête : mari, femme, enfants, travail, etc.

Comment se manifeste une rencontre « choc »

La rencontre « choc » s'impose à nous. Elle s'inscrit dans l'instant présent où le temps cesse d'exister. Elle est un événement jaillissant qui nous ouvre à une existence différente. Moment fascinant où tout est encore possible, la rencontre « choc », peut être repérée par ses symptômes caractéristiques : quand l'autre est là, plus rien ne compte, cet autre qui semble combler un manque, un vide ; recherche de fusion (« je voudrais me fondre en lui/elle », « je n'arrête pas d'y penser ») ; l'être aimé est paré de toutes les qualités, ses défauts gommés, ses points positifs hyper valorisés (« il est formidable ! », « elle est sublime ! ») ; l'amoureux est inquiet, jaloux, en permanente recherche d'indices de l'amour de l'autre.

Albert Cohen dans son roman d'amour « Belle du Seigneur » décrit la transe amoureuse des premiers instants :

« O débuts, ô plaisirs de la femme à la bouche de l'homme, sucs de jeunesse, trêves soudaines, et ils se considéraient avec enthousiasme, se reconnaissaient, se donnaient furieusement des baisers fraternels, sur les joues, sur le front, sur les mains. Dites, c'est Dieu, n'est-ce pas ? demandait-elle, égarée, souriante. Dites, vous m'aimez ? Dites, rien que moi, n'est-ce pas ? Aucune autre n'est-ce pas ? Demandait-elle, et elle donnait à sa voix des inflexions dorées pour lui plaire et être plus aimée, et elle baisait les mains de l'inconnu, puis touchait ses épaules et le repoussait pour le chérir d'une divine moue. »...

Écoutons aussi Phèdre (dans le Phèdre de Racine) parlant de son émotion lorsqu'elle vit son gendre Hippolyte pour la première fois :

« Je le vis, je rougis, je pâlis à sa vue; Un trouble s'éleva dans mon âme éperdue; Mes yeux ne voyaient plus, je ne pouvais parler; Je sentis tout mon corps, et transir et brûler. »

Quand et où se manifeste une rencontre « choc »

Si l'on en croit le sociologue Francisco Alberoni, le coup de foudre serait de tous temps et de tous lieux. Partout, il provoquerait les mêmes réactions, comparables à celles d'une révélation. On est peu prédisposé à tomber amoureux si on ne prend pas le risque de se projeter dans un monde absolument nouveau. Il est impossible de tomber volontairement amoureux même si on le désire fortement. Tout comme il est peu probable de tomber amoureux de deux personnes différentes en même temps, parce que notre

cœur dans sa passion amoureuse se lance tout entier vers un seul objectif. Sa vision est alors unilatérale.

Pourquoi exigeons-nous l'exclusivité ?

Nous voulons être aimés en tant que personne unique, extraordinaire, irremplaçable. Dans cet « amour naissant », nous ne pouvons qu'être monogame et exiger l'exclusivité.

Pouvons-nous provoquer une rencontre « choc » ?

Il n'existe pas de prédispositions à la rencontre « choc ». La foudre peut frapper n'importe qui, n'importe quand. Et, le plus souvent, elle tombe sur ceux qui s'y attendent le moins. L'amour vient toujours nous cueillir sans crier gare.

Une rencontre « choc » s'apparente-t-elle à un état de grâce ?

La force du « choc amoureux » est telle qu'elle annule toute possibilité de choix. C'est en cela que **l'état amoureux est un état subi**. Dans l'état amoureux, tout nous semble possible. Tomber amoureux nous fait redécouvrir un monde qui nous paraissait dénué de saveurs. L'état amoureux vient réveiller notre désir profond d'un monde idéal et nous fait croire que celui-ci est enfin accessible. La rencontre avec un autre, cet autre, vient mettre un terme à notre vie passée pour créer un nouveau mouvement de vie. « *On meurt et on renaît à quelque chose d'autre* ».

Comment dissiper le voile de l'amour-illusion ?

Certaines personnes croient que le véritable amour doit fatalement commencer par cette rencontre « choc », puis évoluer vers une parfaite harmonie. C'est le type même de l'amour illusion que médias et cinéma favorisent en montrant sans cesse des amours aussi brèves que fréquentes. L'amour se bloque à ses débuts romantiques faits de satisfactions narcissiques. Mais dans la rencontre « choc », la prise de conscience de l'illusion est particulièrement difficile. En effet, ne sommes-nous pas persuadés qu'il s'agit d'un amour sacré, signe d'un destin infailible ? Le piège de l'illusion peut conduire celui de croire que l'autre est tout aussi amoureux. Dans bien des cas, cet attachement vertigineux n'est pas partagé. Quand disparaît l'illusion du coup du foudre, les amoureux déçus ont le sentiment d'avoir raté leur vie.

La rencontre choc peut-elle déboucher sur une relation durable ?

Le coup de foudre induit forcément une crise, mais celle-ci n'est pas toujours fatale, reconnaît Alain Delourme. D'ailleurs, beaucoup de belles et longues histoires d'amour commencent ainsi. Leur continuité tient au fait qu'elles se sont accompagnées d'un travail de distanciation nécessaire à toute rencontre, encore plus lorsqu'il s'agit d'un coup de foudre. L'image du partenaire ayant été surestimée, il faut être capable d'entrer en relation avec la vraie personne : c'est-à-dire avec quelqu'un d'autre. Alors seulement, une vie de couple peut commencer. Mais à condition que chacun prenne en charge sa propre problématique. Si la ren-

contre « choc » ne passe pas le cap de la maturité de l'amour avec son partage du quotidien et son projet de vie commun, le feu s'éteindra aussi vite qu'il s'est allumé.

Peut-on aimer toujours ?

Il existe des couples profondément soudés, sur lesquels le temps ne semble pas avoir de prise. Mais ces couples sont rares. Dès lors que le divorce fut légalisé, son usage toujours croissant ne laisse guère de doute sur la fragilité des liens affectifs unissant les couples. Il faut se rendre à l'évidence, l'amour est fragile et ne dure pas toujours.

Selon Lucy Vincent, Docteur en neurosciences et chercheur au CNRS, auteur de « Comment devient-on amoureux », l'amour est un processus chimique de courte durée. Elle soutient la thèse selon laquelle l'amour serait un comportement « programmé » pour assurer l'attachement d'un homme et d'une femme pendant la période nécessaire à la survie de leur enfant. Le choix de l'amoureux se ferait selon des critères inconscients liés à la compatibilité et à la fertilité comme par exemple l'odeur (phéromones) qui permet de détecter un patrimoine génétique immunitaire complémentaire pour assurer à sa progéniture un plus grand éventail d'anticorps, donc une meilleure santé. Si le couple se forme, l'être humain, dans un premier temps est génétiquement programmé pour aimer son partenaire trois ans, temps nécessaire pour qu'un enfant soit moins vulnérable dans la nature.

Lucy Vincent, dans sa thèse originale, ne précise pas ce **qui programme dans le cerveau ce type de comportement** qui permet « d'assurer l'attachement d'un homme et d'une femme pendant la période nécessaire à la survie de

leur enfant ». Comment expliquer alors l'attachement entre deux personnes après l'âge de cinquante ans ? Doit-on supposer que le cerveau est programmé pour des raisons autres que celui d'assurer la survie d'un enfant ou généraliser en disant que nous sommes « programmés » pour tous nos moments de vie ? Réduire l'amour à des impératifs reproductifs ou à un processus biologique, n'a pas de sens et montre notre incapacité à appréhender sa pleine dimension qui nous échappe. Pour mieux saisir cette dimension de l'amour ne faudrait-il pas se poser ce type de questions : qu'est ce qui fait obstacle à la manifestation de l'amour ? Comment s'aimer dans la durée ? Comment préserver l'amour au quotidien ? Etc.

Les relations sentimentales qui durent sont celles dans lesquelles chacun se donne la peine de s'intéresser à l'autre, chacun s'enrichit d'informations concernant sa vie intellectuelle et peut expliquer en détail en quoi l'autre est merveilleux. Chacun sait respecter ses forces et ses faiblesses autant que celles de l'autre, a une bonne estime de lui-même, est disponible pour l'autre et s'abandonne au bonheur de vivre tout en restant réaliste et en construisant pas à pas une réalité au quotidien.

Les rencontres sur le lieu du travail

Le lieu du travail a toujours été considéré en tant que zone neutre, hermétique aux sentiments et à l'amour. La plupart des gens font d'ailleurs une séparation entre lieu de travail et vie amoureuse. Mais dans la réalité, les relations amoureuses au bureau sont de plus en plus fréquentes. Le travail prend en effet de plus en plus de place et la frontière entre vie privée et vie professionnelle s'estompe : réunions tard le soir, pots, diners de travail, soirées, séminaires, etc. De plus, nous tombons plus facilement amoureux des personnes que nous fréquentons souvent.

Il existe aussi d'autres facteurs qui rendent de plus en plus difficile la séparation entre amour et travail dans les entreprises, comme ceux liés à l'évolution de la société :

- Il y a de plus en plus de femmes sur le lieu du travail.
- La morale concernant la sexualité est plus libre.
- La durée du célibat est plus longue.
- Le travail en équipe de plus en plus adopté renforce les liens entre collègues

La probabilité de faire des rencontres est donc élevée. Selon une étude de la société Monster, près de 30 % des couples se sont formés sur le lieu du travail. Aujourd'hui il est de plus en plus difficile de séparer amour et travail, d'autant que depuis les lois Auroux de 1982, rien n'interdit les relations amoureuses au bureau. Vous ne pouvez absolument pas être licencié pour le motif que vous avez une relation amoureuse avec l'un(e) de vos collègues. L'employeur a l'obligation de respecter la vie privée de ses employés. Ce n'est que si la relation crée des problèmes et

entraîne des conditions et une ambiance de travail intenable qu'il peut et doit intervenir.

Rien ne prouve que la qualité du travail soit altérée par ce type de relations. Certaines entreprises considèrent même que la formation de couples, durables bien sûr, en leur sein, conforte leur bonne image sociale. Toutefois, d'autres entreprises reconnaissent qu'il y a des risques associés aux relations amoureuses au travail. Elles peuvent en effet affecter la productivité ou influencer négativement l'ambiance de travail (favoritisme, jalousies, méfiance des autres, médisances...). Cela peut être le cas par exemple si la relation se termine mal ou pour certains types de relations, entre un cadre et son/ sa subordonné(e) ou entre une personne mariée et une personne non-mariée ou entre deux membres d'une même équipe.

A savoir :

-Les relations qui durent sont celles où l'on a su rester prudent et discret, établir une frontière entre la vie professionnelle et la vie privée, évoluer au sein du travail dans des univers différents.

-Mieux vaut ne pas afficher sa relation, afin de ne pas mettre ses collègues mal à l'aise.

-Si l'on travaille dans le même service, rien ne sert de cacher sa relation avec un collègue, dans une entreprise tout se sait très vite. Il est préférable, si la relation est sérieuse, de l'officialiser et de demander éventuellement à changer de poste afin qu'elle reste privée et n'empiète pas sur le travail. Il vaut mieux informer son employeur. Notamment lorsque la relation pose un problème de conflit d'intérêts.

-En cas de rupture d'une relation avec un collègue, il est préférable de rester constructif et correct. Chacun doit prendre ses responsabilités, réfléchir aux conséquences de cette rupture sur son travail et transmettre un message commun et clair aux collègues.

Les rencontres sur internet

Les sites de rencontres sur Internet sont devenus un véritable phénomène de société et rassemblent d'ores et déjà plusieurs millions d'internautes. Le sociologue Pascal Lardellier (auteur du livre « Le Cœur Net») a mené une enquête très intéressante à ce propos. Un nombre croissant de personnes apprennent désormais à se connaître, se parlent, dévoilent leur personnalité, leurs goûts, une partie de leur intimité avant de se découvrir physiquement.

Rappelons que les rencontres « à distance » ne sont pas nées avec Internet, mais s'inscrivent dans un contexte de crise beaucoup plus ancien. Le nombre de célibataires est en constante évolution. Face à la difficulté de se rencontrer des célibataires, les agences matrimoniales ont répondu avec discrétion et efficacité. Depuis les années 60, d'autres modes de rencontres ont vu le jour. Moins onéreuses, les petites annonces ont fleuri dans les journaux et magazines alimentées par la montée en puissance du célibat. Il y eut ensuite, dans les années 80, le Minitel. A la fin des années 90, Internet, les réseaux sociaux, les sites de rencontres et les forums de discussions révolutionnent les stratégies de séduction. Nous entrons alors dans un nouvel âge relationnel. Il est à la portée de tous de surfer sur un site de rencontre. Il suffit d'un pseudo et d'un profil pour ensuite,

s'écrire des messages ou chatter en direct. Protégés par l'écran, l'anonymat du pseudo et la distance, les internautes se permettent toutes les audaces, même les plus timides. Auparavant, la relation se fondait sur la rencontre en face à face. Aujourd'hui on se séduit sans se connaître et on s'aime virtuellement. Mais peut-on faire le bon choix en fonction de multiples critères physiques, sociaux et moraux et lorsque tout va dépendre de réponses placées dans les bonnes cases ? Sur Internet, selon certaines statistiques, la recherche d'une relation de couple semble être la motivation principale. Les utilisateurs de ces sites semblent moyennement satisfaits de ces rencontres, les trouvant pratiques, mais peu efficaces. Seulement 5% des internautes concrétiseront une rencontre sérieuse capable de tenir dans le temps. Même en utilisant les sites de rencontres, la quête amoureuse reste donc toujours un chemin difficile, parsemé d'embûches et de déceptions.

La plupart des internautes femmes souhaitent faire une rencontre sérieuse. Certaines recherchent le prince charmant. D'autres dissocient le sentiment amoureux du désir sexuel et construisent l'image de l'autre proche d'un rêve qu'elles ont en elles. Les internautes hommes quant à eux sont nombreux à rechercher des aventures rapides qui, éventuellement, déboucheront sur l'amour.

Cette révolution par le net et ses réseaux sociaux produit des effets relationnels considérables. Elle nous oblige à revoir les notions de lien social et de relation et à les penser autrement. Les critères classiques de définition de la relation ont bel et bien été bouleversés par l'irruption d'Internet.

**Astuces :**

- Se donner le temps nécessaire à l'exploration du site de rencontre*
- Faire preuve de patience*
- Planifier les rencontres rapidement après les premiers échanges, afin d'éviter les déceptions*
- Diversifier ses moyens de rencontre*
- Voir ce mode de rencontres comme parmi tant d'autres*
- Avoir des attentes réalistes*
- Ne pas s'offusquer en cas d'échec.*

Les rencontres plurielles

Les rencontres plurielles ou polyamoureuses concernent celles ou ceux qui vivent plusieurs relations amoureuses de façon simultanée, avec le consentement de ses partenaires et selon une base unique composée de règles improvisées pour que chacun puisse vivre ses relations en toute sérénité et confiance. L'aspect « possessif » des relations est considéré comme une chose à éviter.

Les rencontres selon la culture ou le pays

Chaque pays, peuple, être humain, possède une culture différente. Une rencontre interculturelle, avec ou sans barrière de langue est parfois très forte, pleine d'émotions et souvent riche en enseignements.

Nous allons vers l'autre plus volontiers à l'étranger que dans notre propre ville ou pays. Dans un nouveau lieu, nous avons besoin de l'autre. Par exemple, nous ressentons parfois le besoin de demander notre chemin à quelqu'un dans la rue. Et si cette personne nous aide, nous en ressentons de la gratitude. Le besoin fait aller vers l'autre, et une fois la conversation engagée, elle peut se prolonger. Avec l'autre, nous sommes incités à échanger et c'est cette richesse de l'échange qui fait la force d'une relation interculturelle.

Mais la rencontre entre deux cultures n'est pas toujours évidente, même en l'absence de la barrière de la langue. Parfois, un temps est nécessaire pour que la rencontre ait lieu, et qu'un décodage du langage s'opère entre les personnes.

Les rencontres interculturelles européennes

Dans un premier temps la rencontre interculturelle contribue à accentuer les préjugés et les projections inconscientes de notre système de référence sur les autres, comme le relate les auteurs du livre 'La pédagogie des rencontres interculturelles'. Très vite les jeunes prennent une distance par rapport à ces préjugés, perçoivent les différences, s'en accommodent et reconnaissent la relativité de leur propre système de normes et de valeurs. Ils se construisent ainsi

une philosophie de vie et un savoir interculturel. Les préjugés ne sont donc pas un obstacle à la rencontre de l'autre. Bien au contraire ils doivent être utilisés comme un levier pour comprendre l'autre en tant que personne à part entière et ce qui à nos yeux en fait un étranger. Cela demande, comme le souligne ces mêmes auteurs, cela demande à chacun d'adopter certaines attitudes constructives, comme cela est d'ailleurs nécessaire lors de toute rencontre de manière générale (se référer à ce propos aux chapitres suivants).

En voici quelques-unes :

- S'ouvrir à l'autre.
- Changer sa façon habituelle de percevoir et de penser.
- Accepter l'autre comme un autre et non comme un semblable ou un ennemi.
- Savoir se mettre à la place de l'autre.
- Dépasser sa peur face à l'étranger.
- Reconnaître la relativité de notre système de référence.
- Savoir discuter jusqu'à trouver un projet commun.
- Assumer avec patience et de manière productive tout conflit
- Cesser d'ériger ses propres traditions en absolu.
- Etre apte à acquérir une identité plus large comme celle par exemple de citoyen du monde.

Éducation et communication interculturelle

L'école est un lieu où l'enfant va rencontrer l'Autre, où il va être confronté à la différence, à des cultures différentes de sa propre culture familiale. Il va devoir apprendre à respec-

ter ces différences et comprendre que lui-même détient une culture qui n'est ni universelle, ni figée. La pédagogie interculturelle valorise ces différences pour que chacun puisse apprendre des autres, et que l'enfant lui-même puisse enrichir ses camarades. Ainsi, le professeur qui pratique ce genre de pédagogie essaiera de se décentrer et de proposer différents modèles, sans rester dans une vision ethnocentrique où c'est principalement la culture européenne qui est mise en valeur. La classe devient le lieu où chaque enfant peut s'exprimer et affirmer sa différence, en partageant avec les Autres.

Les rencontres avec un livre, une musique, un film...

Les rencontres au cours de notre vie se font aussi avec un livre, un film, une musique, des idées, des symboles, un lieu, etc., qui nous ont bouleversé ou qui ont transformé notre vie.

Ces rencontres sont déterminantes si elles surviennent tel un catalyseur à des moments clés et si elles entrent en résonance avec ce qui en nous est en attente de transformation. Essayez de retrouver le contexte d'une rencontre avec un auteur, un artiste, une musique... Cherchez l'impact de ce contexte dans le déroulement de votre vie et posez-vous les questions suivantes : pourquoi tel auteur me fascine ? A qu'elle période est-il entré dans ma vie ? Comment a-t-il réussi à me bouleverser ?

Nombre de romanciers ont abordé le thème de la rencontre amoureuse. Voici, pour notre bonheur, quelques textes choisis et scènes de films tirés de romans célèbres :

-Dans *L'éducation sentimentale* de Gustave Flaubert, c'est Frédéric Moreau qui tombe sous le charme de Mme Arnoux :

'Jamais il n'avait vu cette splendeur de sa peau brune, la séduction de sa taille, ni cette finesse des doigts que la lumière traversait. Il considérait son panier à ouvrage avec ébahissement, comme une chose extraordinaire. Quels étaient son nom, sa demeure, sa vie, son passé ? Il souhaitait connaître les meubles de sa chambre, toutes les robes qu'elle avait portées, les gens qu'elle fréquentait; et le désir de la possession physique même disparaissait sous une envie plus profonde, dans une curiosité douloureuse qui n'avait pas de limites.'

Les héros de ce roman sont joués dans la scène du film qui suivra, jouée par Jean-Pierre Léaud et Françoise Fabian :



-On songe, aussi, au coup de foudre de Félix de Vandenesse pour Madame de Mortsauf, dans le roman de Balzac 'Le lys dans la vallée'. Dans cette scène du film, Madame de Morsauf se demande si le choix de la Vertu n'a pas été une erreur :



-Nous avons tous des souvenirs de la rencontre de Mme de Rênal et de Julien Sorel, dans 'le Rouge et le noir' de Stendhal, jouée à l'écran par Gérard Philipe et Danielle Darrieux :



Les exemples de rencontres amoureuses sont multiples et bien que le thème soit repris maintes fois, on constate toujours une grande originalité dans la manière de le traiter. Tous ces romans sont empreints d'émotions et de sensibilité : on y perçoit l'intensité du sentiment amoureux, les perturbations qu'il provoque et les métamorphoses qu'il entraîne.

La rencontre avec soi-même

«Sois toi-même, tous les autres sont déjà pris»

Oscar Wilde

«Je est un autre»

Arthur Rimbaud

Nous souffrons dans une relation par manque de connaissance de soi. La rencontre avec nous-même commence lorsque nous sommes sincères, ce qui implique d'être en contact avec ce que nous ressentons intérieurement. Cela consiste à rester à l'écoute de nos émotions, de nos conflits, de nos réactions de protection contre l'insécurité, de ce qui se passe dans notre corps, sans chercher à esquiver ce qui est douloureux ou à préserver l'image que nous voulons donner aux autres. Cela demande du courage et de dépasser certaines peurs. Nous devons apprendre à rester en contact avec nous-même pour connaître nos désirs et nos appréhensions.

Notre vie intérieure est riche. Pourtant, nous sommes sans cesse sollicités par nos obligations sociales et la présence des autres, et de ce fait constamment détournés de nous-mêmes. L'expérience du silence et de la solitude apparaissent alors comme une nécessité incontournable pour se recentrer et se retrouver. Ce retour vers soi dans la solitude, est indispensable pour se construire et se réaliser.

La connaissance de soi peut se faire également au contact de l'autre. Toute rencontre peut nous convier à un rendez-vous qui nous révèle à nous-même, et la personne rencontrée peut avoir un impact déterminant sur notre vie. Cer-

taines rencontres font que nous nous sentons davantage nous-mêmes. Elles nous permettent de nous transformer et de nous révéler des facettes insoupçonnées de nous-mêmes. Toutefois certaines rencontres peuvent aussi nous perturber et nous pousser à remettre en question nos croyances et notre conception de l'existence. Elles surviennent surtout au cours de périodes de transition où la charge émotionnelle est importante. En effet, beaucoup de rencontres se font à des moments charnières de notre vie. Elles viennent alors faire écho aux nécessités du processus d'individuation², processus au cours duquel on devient un individu à part entière, autonome, adulte, indépendant...



Astuces :

-Plus nous nous connaissons, plus nous sommes libres et plus nous aurons la chance de faire les bons choix et de construire des relations enrichissantes.

-Pour découvrir ce que nous ignorons de nous-même il faut se rendre disponible à la rencontre.

² Selon le psychanalyste Carl Gustav Jung l'être humain doit se dégager de l'âme collective, de la sécurité de la tribu et traverser l'expérience de la solitude. Il pense que ce processus est inévitable et il l'appelle individuation.

Comment réussir une rencontre ?



A ce stade de la lecture, vous avez acquis une compréhension plus profonde de ce que vous attendez d'une relation et grâce à cette prise de conscience, vous saurez faire la bonne rencontre.

Le premier rendez-vous est une étape importante. Il déclenche des émotions et des ressentis précieux pour la suite des événements. Il existe une règle de base : **dire dès le début ce que l'on attend de la relation**. Oser exprimer ses craintes, ses besoins, ses désirs permet d'éviter les malentendus originels.

Après un premier rendez-vous il est préférable d'attendre quelques jours avant de proposer un autre rendez-vous. Laissez le temps d'agir à vos impressions du premier rendez-vous. Il se peut que l'euphorie vous empêche de rester réaliste. Inversement si vous avez tendance à voir les choses négativement, un peu de recul peut vous aider à mieux appréhender la situation.

Plus vos attentes à l'égard de la personne que vous avez rencontrée seront réalistes, moins vous courrez le risque

d'être déçu. Mais rien ne vous interdit d'envoyer un SMS le lendemain pour dire que le rendez-vous vous a plu. Si l'autre ne se manifeste pas, son silence peut s'interpréter de plusieurs façons. Cela peut vouloir dire que cette personne n'est pas intéressée. Mais cela peut aussi vouloir dire qu'elle a tout simplement peur de s'engager. Le meilleur moyen de le savoir est de se manifester. Dites que vous seriez ravi de poursuivre le contact. Cela permet de dissiper le doute. Assurez-vous avant de téléphoner ou d'envoyer un sms que votre interlocuteur est bien en attente de ces messages, et que cela ne le dérange pas, personnellement ou professionnellement.

Pendant la rencontre, il est essentiel de recueillir chaque information livrée par la personne que vous rencontrez et de prendre conscience de ce que vous ressentez intérieurement. Essayez d'analyser vos sentiments et de bien préciser ce que vous voulez. Ces informations vous seront utiles lorsque vous ferez le bilan de ce qui s'est passé pendant la rencontre. Certaines observations pourront vous révéler la façon d'entrer en relation de la personne rencontrée : est-elle respectueuse ou méprisante, autoritaire ou effacée,... Ne portez pas un jugement trop rapide : en étant trop préoccupé de savoir si c'est la personne qui vous correspond vraiment, vous risquez de passer à côté d'une vraie rencontre. Pour qu'un réel contact se produise, il faut donner du temps au temps et être conscient qu'il ne sert à rien de contraindre l'autre à entrer dans un espace qui n'est pas le sien.

On peut rester soi-même lorsque l'on arrive à se détendre, à se sentir bien, sans rien forcer. C'est grâce à ce calme intérieur que l'on peut trouver la personne qui nous corres-

pond vraiment. La découverte de l'autre est une étape importante. Ce deuxième temps, pendant la rencontre, doit nous permettre de mettre au clair ce que nous aimons ou pas, pour découvrir comme l'autre fonctionne, nos ressemblances et nos différences. Une relation doit se construire. C'est un processus dont on ne peut connaître tout de suite l'issue.

Une belle rencontre, est celle où nous ressentons pour une personne, l'amour, l'estime et la complicité. Il peut s'agir d'une personne qui, au premier coup d'œil, nous séduit globalement. Mais ce peut-être aussi quelqu'un qui nous plaît de plus en plus profondément et pour qui notre intérêt grandit au fur et à mesure que nous la connaissons davantage.

Être prêt pour la rencontre

Pour favoriser un lien, une rencontre, je suis prêt à appliquer les affirmations suivantes :

- Je sais qui je suis
- J'ai confiance en moi
- Je sais ce que je veux
- Je laisserai venir
- J'éviterai de me faire un film
- Je saurai dépasser ma condition
- Je ne jugerai pas
- Je cultiverai le sens de l'humour, la bienveillance
- Je respecterai et apprécierai les différences
- J'agirai de manière constructive
- J'ai résolu mes problèmes personnels

Préparer la rencontre

Malgré toute la minutie que l'on peut apporter à la préparation d'une rencontre et vu qu'il est impossible de tout prévoir, il vaut mieux envisager une part d'imprévu. Même les rencontres les mieux préparées ne sont pas à l'abri d'événements inattendus susceptibles de modifier le cours des choses. Nous pouvons par exemple rencontrer quelqu'un que nous n'attendions pas, mais cette rencontre peut présenter un intérêt équivalent ou plus intéressant que ce que nous envisagions initialement.

L'attitude saine face à ce constat est de s'ouvrir avec passion à l'inconnu. En restant réceptif à l'inattendu, en appréhendant nos rencontres de façon résolument positive, en restant curieux, observateur et en faisant confiance à ce que nous ressentons, nous attirerons des rencontres heureuses capables de transformer notre vie et de la rendre plus excitante, plus harmonieuse, plus plaisante et plus détendue.

Vivez dans l'attente attentive de belles rencontres, d'heureuses coïncidences, tout en vous entraînant à accepter ce qui se présente à vous, à vivre au présent, à accueillir et célébrer avec clarté et sérénité tout imprévu, à sortir de votre conditionnement, à dépasser vos croyances limitantes et à rester curieux de tout.

Dans la préparation d'une rencontre, laissez suffisamment de place à la spontanéité et à la flexibilité. Changez vos habitudes en explorant d'autres lieux et rencontrant d'autres personnes que ceux que vous fréquentez habituellement. Sachez-vous surprendre et vous émerveiller vous-mêmes. Apprenez à suivre votre intuition et sachez saisir toutes les opportunités, en particulier au moment où vous ne vous y attendez pas.

C'est en sortant de votre zone de confort et en prenant des risques que vous vivrez une aventure extraordinaire, passionnante ou tout simplement attrayante.



Astuces :

-Pour faire une belle rencontre, il faut créer des opportunités. Il est important de vous donner des occasions de rencontrer de nouvelles personnes et, autant que possible, des personnes avec lesquelles vous avez des affinités, des intérêts communs, des valeurs semblables.

-Pour favoriser un lien, une rencontre la meilleure attitude est de vous montrer confiant authentique et d'agir de manière constructive. Passer à l'action sans vous soucier du résultat est une stratégie efficace.

-Si pour rencontrer quelqu'un vous naviguez sur Internet, choisissez un site recommandable où la singularité et les qualités de chacun sont mises en valeur. Vérifiez le profil des Internautes. Conversez uniquement avec des célibataires disponibles et habitant pas trop loin de chez vous.

-Si vous adhérez à un club de célibataires ou une agence matrimoniale, ne vous inscrivez que si vous vous y sentez à l'aise et choisissez en un qui a de l'expérience, dispose d'un grand nombre d'adhérents, d'une catégorie d'âge qui vous corresponde, d'un nombre de personnes disposées à vous rencontrer suffisant. Vérifiez que la majorité des inscrits recherche le même type de relation que vous. Vérifiez les critères de sélection. Ne vous inscrivez pas dans une agence qui accepte tout le monde. Faites aussi confiance à votre intuition.

-Que ce soit sur Internet ou par correspondance, personnalisez au maximum votre annonce, rendez la différente

des autres, attrayante et originale. Evitez les pseudonymes et adresse Internet formés à partir de votre nom réel. Ne communiquez pas vos revenus et ne parlez pas de sexe. Ne communiquez jamais votre adresse et votre numéro de téléphone personnel, votre nom de famille, l'adresse de votre domicile ou de votre lieu de travail. Exprimez de manière claire, directe et réaliste ce que vous attendez d'une relation et demandez aux personnes intéressées de ne répondre que si elles partagent vos attentes. Si vous décidez de vous rencontrer veillez à ce que ce soit dans la journée, dans un endroit public très fréquenté.

-D'une façon générale prenez toutes les précautions pour assurer votre sécurité tout en restant confiant et bienveillant.

Développer le savoir-vivre

Le savoir-vivre est une forme d'intelligence, que Howard Gardner, professeur à l'université de Harvard, appelle « l'intelligence interpersonnelle (ou sociale) ». Le savoir-vivre consiste à identifier les sentiments des autres, à prévoir leurs comportements et à saisir les enjeux des situations. En d'autres termes, il est notre aptitude à vivre en bonne intelligence avec les autres. Cette forme d'intelligence ne se construit pas sur l'accumulation de règles ou de concepts, mais se développe par notre aptitude à résoudre les problèmes relationnels, à comprendre ce qui est approprié (ou non) dans nos échanges avec les autres (détecter les émotions, saisir les sous-entendus, interpréter les comportements, sentir ce qui dérange...), c'est-à-dire à savoir réagir de manière adaptée et appropriée face à différentes situations.

Le savoir-vivre c'est aussi une certaine disposition d'esprit à comprendre les règles sociales. Avant 1968, la connaissance des règles de bonne conduite était essentielle pour bien se comporter en société. Mai 68 a balayé toutes ces bonnes manières. Vers le milieu des années 1980, le climat est favorable à un certain retour des bonnes manières et des convenances. Les écoles de bienséance et les cours de savoir-vivre se multiplient. Ces écoles, cours et livres enseignent également ce qu'est la galanterie, un mélange de politesse et d'attentions de l'homme envers la femme qui s'exprime par des actes codés dont voici quelques exemples pour un scénario courant d'une première rencontre : arriver à l'heure au rendez-vous fixé, la complimenter, lui ouvrir la portière de la voiture, la précéder

avant d'entrer dans un restaurant, l'aider à enlever son manteau, lui laisser la meilleure place à table, attendre qu'elle soit assise pour s'asseoir à son tour, lui servir à boire, payer l'addition au restaurant, etc.

En utilisant et respectant les règles sociales nous montrons que nous appartenons au même monde que l'autre. Une façon de se faire accepter, de le respecter et de le mettre à l'aise. Ces codes permettent de mieux se comprendre, à se situer l'un par rapport à l'autre et favorisent le rapprochement entre individus. Ces codes sont généralement utiles et simplifient la vie.

Certains maîtrisent naturellement les codes sociaux et communiquent facilement. D'autres ne savent pas comment se comporter en société et se sentent mal à l'aise. Or il existe des solutions pour se sentir plus à l'aise. Prenons l'exemple du simple bonjour prononcé de nombreuses fois dans la journée et partout dans le monde :



Si son automatisme vous gêne, il est possible de le rendre plus vivant, plus accueillant. Vous pouvez dire bonjour en manifestant à l'autre de l'estime, de la sympathie. Un bonjour sincère nécessite d'être pleinement présent à soi et aux autres. Dire bonjour est bien plus qu'un rituel, c'est aussi un signe de reconnaissance et d'appartenance. Par exemple à la montagne, les bonjours sont plus fréquents qu'en ville parce que sur les sentiers de randonnée nous nous recon-

naissons dans les mêmes efforts et dans la même satisfaction de voir de beaux paysages.

Pour les situations ou les pays où vous ne connaissez pas toutes les règles en vigueur, nous vous conseillons d'adapter votre comportement au contexte.

Dans tous les cas, en vous montrant souriant, curieux, ouvert, respectueux, délicat, attentionné et prévenant vous adoptez tout naturellement la bonne attitude pour favoriser la réussite de la rencontre.

En développant et en travaillant votre intelligence sociale, vos relations avec les autres seront facilitées et vous serez perçu comme quelqu'un d'intéressant et de charismatique.

Oser se rencontrer

On ne peut faire de belles rencontres que lorsque l'on est bien avec soi-même, que l'on se plaît et que l'on prend soin de soi. Lorsque ces conditions sont réunies, prenez l'initiative d'entrer en relation avec les autres. Osez ! Allez au-devant des autres, proposez des rendez-vous. L'ambiance du premier rendez-vous est capitale. N'oubliez pas que la personne rencontrée est, elle aussi, tendue à la perspective de cette première rencontre. Si vous savez que l'autre est à peu près dans le même état d'esprit que vous, cela vous permet de relativiser la situation, de vous sentir plus décontractée et plus spontanée. Le but d'un premier rendez-vous est avant tout de découvrir l'autre, et de ne pas se fier aux apparences et de donner envie ou non de se revoir et d'aller ou non plus loin. Il ne faut donc rien brusquer, ni vouloir être intime trop tôt. Faites des compliments sincères mais sans exagérer. Intéressez-vous à l'autre, ne soyez pas trop distant et laissez-vous porter par la discussion.

Savoir s'affirmer

Savoir s'affirmer pour défendre son territoire et ses droits, avec comme règle essentielle d'assurer sa survie, son bien-être sans nuire à autrui. Si vous vous affirmez en acceptant ce que les autres sont et ce qu'ils désirent vous vivrez des relations à la fois plus profondes et plus libres.

Nous devons prendre conscience que nous ne pouvons pas toujours tout réussir. Cette croyance qu'il faut réussir tout ce que l'on entreprend peut inhiber la force d'affirmation et pousser la personne à rester dans l'ombre plutôt que d'agir. Si les résultats attendus étaient nuancés (tout ne peut pas être tout blanc ou tout noir) et si nous apprenions à évaluer en intensité une réussite ou un échec nous aurions moins de difficulté à nous affirmer.

Pour se libérer de la peur de l'échec il est possible de pousser tout raisonnement à son comble et d'imaginer ce que serait les conséquences de l'échec. Mais je peux aussi imaginer des conséquences positives. C'est en examinant à la fois les avantages et les inconvénients, en pesant le pour et le contre, que nous trouvons le courage de nous lancer.

Il s'agit aussi de trouver un équilibre entre le tout-passif, qui peut conduire à manquer de courage et se sentir frustré (frustrations qui souvent mènent à se dévaloriser) et le tout-affirmatif, qui peut mener à donner l'image de quelqu'un d'intransigeant, qui apprécie les situations conflictuelles.

Quelques répercussions possibles du manque d'affirmation de soi :

- Vous ressentez des émotions négatives
- Vous avez une mauvaise image de vous-même
- Vous donnez une mauvaise image de vous-même aux autres
- Vous ne savez plus ce que vous voulez
- Vous n'obtenez pas ce dont vous avez besoin ou envie
- Vous vous retrouvez à faire ce que les autres veulent
- Vous êtes en conflit avec tout le monde
- Votre entourage s'énerve ou fatigue
- Votre entourage vous utilise

Si le fait de vous affirmer vous pose problème il est essentiel de faire face à ce qui vous perturbe vraiment et de renforcer votre confiance. Si dans ces moment-là vous ressentez de la peur regardez là sans détourner les yeux, notez les sentiments qui l'accompagnent et demandez-vous de quelle façon cette peur a commencée. En ne vous bloquant pas sur cette peur, elle s'estompera et vous réduirez son emprise sur vous. Si vous parvenez à ne pas bloquer le cheminement de l'émotion et à puiser de l'énergie dans cette peur, vous remarquerez que cela vous rend plus fort.

En vous affirmant, vous vous dirigez vers une relation plus profonde et plus libre, dans laquelle chacun accepte l'autre tel qu'il est et ce qu'il désire.

Savoir engager une conversation

Pour engager une conversation avec une personne que vous ne connaissez pas, approchez-vous à une distance raisonnable de votre interlocuteur, regardez-le en face en souriant, et prononcez votre première phrase. N'hésitez pas à entamer une conversation par des banalités (le temps qu'il fait par exemple). Evitez les sujets sensibles comme la politique. Si vous manquez d'imagination, regardez autour de vous, et parlez de ce qui vous entoure. Les observations liées à un contexte fournissent facilement un sujet de discussion. Lorsque vous engagez la conversation, regardez comment votre interlocuteur réagit à vos paroles. Est-ce qu'il sourit ? Est-ce qu'il vous relance par des questions ?

Si vous souhaitez que la conversation se poursuive :

Commencez par parler de vous. Dévoilez progressivement vos émotions. Pour faciliter la prise de parole sans éprouver de difficultés travailler au préalable sur vous-même et préparez la première rencontre. Elaborer un portrait de vous un tant soit peu structuré vous permettra d'être plus à l'aise pour en parler. Au-delà de vous connaître, il est aussi très utile de vous renseigner pour savoir quelle image habituellement vous renvoyez. Pour parler de vous avec assurance, sachez ce que vous voulez mettre en valeur ou pas de votre personnalité. Dans le doute, n'hésitez pas à demander à vos amis ce qu'ils aiment chez vous. Est-ce votre humour ? Votre écoute ? Votre façon de raconter les anecdotes ? Etc.

Pour être intéressant, croyez en ce que vous dites. Votre sujet de conversation devrait prendre en compte le type de personne que vous avez en face de vous. Demandez-vous ce que vous aimeriez qu'elle apprenne sur vous.

Si vous avez une passion racontez comment vous l'avez découverte, depuis combien de temps et ce qu'elle vous apporte.

Parlez de ce que vous aimez, croyez en ce que vous dites. Intéressez- vous à votre interlocuteur en lui demandant par exemple s'il partage vos goûts. Faites le parler et écoutez le.

Si la personne est détendue, posez des questions ouvertes. Si elle est réservée, posez plutôt des questions fermées. Partagez le temps de parole de façon équitable. Pour mettre fin à une conversation il suffit le plus souvent de changer de sujet.



A vous d'écrire : *quelles sont mes difficultés pour engager une conversation :*



A vous d'écrire : *j'ai une passion. J'écris comment je l'ai découverte, depuis combien de temps et ce qu'elle m'apporte :*



A vous d'écrire : *j'écris ce que je veux mettre en valeur de ma personnalité ou ce que j'aimerais que la personne apprenne sur moi :*

Eviter certains sujets

On se rencontre la première fois pour faire connaissance, pour envisager de commencer une nouvelle rencontre.

Il peut arriver que les conditions de la rencontre ne vous conviennent pas, alors ne montrez pas votre mécontentement, restez calme et de bonne humeur.

Si vous manquez d'assurance, vous pourriez être tenté de chercher un sujet que vous maîtrisez ou qui vous passionne. Au risque d'ennuyer votre interlocuteur, parlez-en avec délicatesse et avec légèreté.

Certaines attitudes comme le dénigrement ou la moquerie peuvent être mal interprétées. Il est même possible que votre interlocuteur ne comprenne pas votre humour, si par exemple vous utilisez l'ironie ou le cynisme.

Certains sujets, comme la politique ou les questions financières, n'intéressent pas forcément tout le monde. Dans le doute, il vaut mieux les éviter. Tout comme les sujets typiquement masculins ou féminins (voitures, football, vêtements, chaussures, maquillage, coiffure, etc.).

Vous pouvez parler de votre passé amoureux, mais évitez de vous attarder et de le comparer avec la personne qui se trouve devant vous. Il est aussi des sujets tabous dont il est préférable de ne pas franchir la frontière lors de la première rencontre. Le sexe par exemple reste toujours pour la plupart des gens un sujet sensible.

Si vous souhaitez avoir un enfant, vous devez l'exprimer bien sûr. Mais la première rencontre n'est ni le lieu ni le moment pour se mettre d'accord sur ce type de sujet. Laissez seulement entendre que les enfants font partie de vos projets de vie.

Savoir écouter

L'écoute est un des fondements du dialogue et des relations humaines, la base de toute forme de communication. Le verbe "écouter" vient du latin "auscultare" qui signifie être attentif à, ce qui se manifeste pour l'entendre et le comprendre. L'écoute réclame donc d'être là, disponible (physiquement et psychiquement), prêt à accueillir la parole de l'autre, disposé à lui laisser un temps et un espace suffisants pour être lui-même, pour exister. Dans cet espace, il faut non seulement qu'il y ait quelqu'un, mais que ce quelqu'un puisse laisser de côté ses préoccupations, ses certitudes, ses idées toutes faites, ses craintes, voire ses tabous ou ses griefs si besoin est. Elle répond à nos besoins relationnels d'être entendu et d'être reconnu. Nous avons besoin que soient écoutés nos sentiments réels, nos ressentis, nos expériences et surtout nos interrogations et nos doutes. Nous souhaitons une écoute active qui nous aide à oser dire ce qui nous semble parfois difficile à exprimer. Ce souhait n'est pas toujours satisfait et de nombreuses personnes ne trouvent pas l'écoute bienveillante dont elles ont besoin.

Pourquoi est-ce si difficile d'écouter l'autre ?

Goethe disait : « parler est une nécessité, écouter est un art ».

Savoir écouter est rarement inné et nous avons du mal à faire passer l'autre avant nous-même. Savoir réagir face à ce que les autres expriment n'est pas toujours évident. Ceux qui écoutent peuvent craindre de ne pas trouver les mots. L'écoute active et sincère demande un certain effort.

Mais si l'on a vraiment envie de comprendre l'autre, l'écoute est évidemment plus aisée.

Mais comment cultiver "l'art d'écouter" ?

Ecouter n'est ni simple, ni naturel. Cela s'apprend et se perfectionne avec le temps, tout comme le langage. Pour écouter l'autre, nous devons prendre un peu de temps lorsqu'il cherche notre contact, "nous oublier" et garder une oreille attentive pour accueillir ses sentiments, ses interrogations, ses attentes et ses inquiétudes. Une écoute active suppose donc de la disponibilité, ainsi que de la tolérance et du respect. Quelle que soit la personne qui s'adresse à nous, l'écouter demande de s'investir de façon dynamique, d'être vraiment là pour celui qui parle. L'écoute demande de faire un effort sur soi, de se concentrer et d'être attentif.

Ecouter, c'est aussi savoir se taire :

Dans nos conversations courantes, il est rare que nous restions silencieux lorsque quelqu'un d'autre parle. Nous nous coupons sans cesse la parole et nous bombardons de questions, souvent, sans même nous en rendre compte. Résultat : chacun freine l'autre dans sa réflexion, le décentre.

Ecouter sans parler est un art. La première étape pour bien écouter, c'est de faire l'effort de se taire et de respecter le silence. Pour y arriver, il faut observer ses émotions, différer ses réactions, entendre les non-dits car l'essentiel s'exprime parfois dans les silences. Au début, ce n'est pas naturel, mais plus on apprend à écouter, plus on prend plaisir à le faire. Et pour cause : lorsqu'on écoute l'autre sincèrement, il devient passionnant.

Ecouter, sans juger :

Quand quelqu'un nous parle de sa détresse, la seule chose que l'on puisse lui dire, c'est "je suis là". Ecouter c'est donner à l'autre un espace pour se raconter sans lui prodiguer de conseils, le juger, ou encore lui faire la morale. C'est accepter les silences qui lui permettent de réfléchir, d'ajuster sa pensée. Ça peut être tout simplement se contenter d'être silencieux et de hocher la tête. Ou reformuler ce qu'il nous dit, ce qui lui montre que l'on essaye de le comprendre, et lui permet d'approfondir. On peut aussi lui demander de développer : "est-ce que tu peux m'en dire un plus ?".

Apprenez à écouter sans apporter de jugements, mettez votre interlocuteur en confiance et il se sentira entendu et compris. Vous pouvez évidemment ne pas être d'accord et l'exprimer, mais toujours en prenant soins de faire sentir que vous êtes ouvert et que vous pouvez entendre un avis contraire au vôtre sans pour autant chercher à le changer.

Apprendre à reformuler :

Un des secrets d'une bonne écoute tient dans l'aptitude à reformuler, à répéter ce que vient de vous dire votre interlocuteur.

Voici un exemple :

- Comment vas-tu ce matin ?
- Je suis malade.
- Ah bon, tu es malade.
- Oui, je me sens grippé.

- Tu as attrapé froid.
- Oui, hier j'ai attendu le bus dans le froid.
- Il y avait effectivement grève des transports
- Oui, j'ai attendu longtemps.
- Tu ne vas pas pouvoir travailler.
- Oui, ça me tracasse beaucoup.
- Tu es vraiment soucieux.
- Oui, je suis inquiet pour mon emploi.
- Tu crains des changements importants.
- Oui, j'ai peur qu'ils décident de licencier...
- Tu as peur de te retrouver au chômage ?
- Etc.

La personne qui répond reprend juste ce que dit l'autre. Elle n'ajoute rien.

Ecouter sans donner de conseils :

Donner un conseil sans savoir vraiment de quoi il retourne ou se mettre en avant coupe totalement la communication, signe l'arrêt de l'échange, sans même vous en rendre compte ! Les demandes du genre « mais qu'est-ce qui te tracasse comme ça ? » peuvent être ressenties par l'autre comme une intrusion ! Si au contraire vous lui répondez « si je comprends bien, tu es vraiment soucieux », vous lui montrez simplement qu'il peut parler, vous ouvrez une porte sans lui poser une question indiscrete !

Ne pensez pas à la place de l'autre :

Lorsqu'un proche vous confie ses problèmes, évitez de vous substituer à lui et de lui dire comment il doit agir.

Évitez également de chercher à comprendre ce qui le tourmente et de lui donner des conseils : « si tu es dans cette situation, c'est à cause de... ».

Encouragez la personne qui parle avec votre langage corporel :

Opiner de la tête va lui indiquer que vous entendez ce qu'elle vous dit et va l'encourager à poursuivre. Adopter un maintien, une attitude et des mouvements similaires à la personne en face de vous (l'effet de miroir) va permettre à la personne de se détendre et de s'ouvrir.

Utilisez le langage du corps pour montrer votre intérêt :

Une écoute active implique la participation de tout le corps et du visage : montrez de l'intérêt et croisez de temps en temps le regard de la personne. Ne l'embarrassez pas non plus en la fixant délibérément.

Lisez entre les lignes :

Écouter, c'est aussi savoir lire les non-dits et décoder les silences. Soyez toujours attentif à ce qui n'a pas été dit et aux indices qui peuvent vous aider à évaluer les véritables sentiments de la personne qui parle. Les expressions du visage et du corps donnent autant sinon plus d'informations que les mots.

Quels sont les bienfaits de l'écoute ?

Ça fait du bien à tout le monde d'être écouté. Quand on peut confier à quelqu'un à quel point on est fatigué, triste, écœuré, on se sent apaisé. Quand on peut partager sa joie, ses projets, on se sent stimulé. L'écoute a un impact psychologique très fort. En effet, elle crée un véritable climat de respect, d'estime et de confiance dans toute relation. Lorsque l'on s'écoute mutuellement, on se comprend, ce qui évite l'intolérance. L'écoute permet également de sortir de ses aprioris. Lorsque l'autre se confie, on lui apporte une oreille attentive, de façon à lui faire verbaliser ce qu'il ressent. Si on se sent écouté et compris, on est encouragé à exprimer plus de choses : cela évite de garder toutes ses émotions pour soi et procure un certain apaisement. L'écoute encourage aussi à formuler des idées, à devenir créatif. C'est une véritable aide pour trouver des solutions à des problèmes.



A vous d'essayer :

Exercice : j'écoute sans interrompre

Avec votre partenaire ou toute autre personne entraînez-vous à cet exercice. Imaginons que vos pseudos soient Claude et Dominique. Claude sera la personne qui parle, Dominique sera celle qui écoute. Les paroles de Claude seront éventuellement enregistrées.

1) Claude choisit un sujet qui l'intéresse (à savoir, un film, une expérience de voyage, un événement familial, un loisir,

etc.) et en parle pendant trois à cinq minutes. La tâche de Dominique est d'écouter sans interrompre Claude.

2) Quand Claude a terminé son récit, Dominique résume ce qu'elle a entendu sans poser de question à Claude. Claude dit à Dominique dans quelle mesure le résumé est exact (à savoir, inexact, quelque peu exact, totalement exact). Eventuellement, Dominique écoute l'enregistrement pour mieux se rendre compte des inexactitudes.

3) Ensuite Claude et Dominique changent de rôles. Claude devient la personne qui écoute, et Dominique, la personne qui parle. On refait l'exercice.



A vous d'écrire : *qu'avez-vous ressenti quand vous parliez ?*



A vous d'écrire : *qu'avez-vous ressenti quand vous écoutiez ?*



A vous d'écrire : *qu'est-ce qui a nui à votre capacité d'écoute?*



A vous d'écrire : *qu'est-ce qui vous permettrait d'améliorer votre capacité d'écoute?*



A vous d'écrire : *si votre attention a diminué pendant que l'autre parlait, quelles en étaient les raisons ?*



A vous d'écrire : *avez-vous voulu poser des questions à la personne qui parlait? Lesquelles ?*



A vous d'écrire : *si vous avez été distrait pendant que vous écoutiez, qu'est-ce qui vous a distrait ?*



A vous d'écrire : *comparez vos réponses avec votre interlocuteur :*



A vous d'essayer :

Exercice : j'améliore la qualité de mes conversations

Un effort régulier est nécessaire pour améliorer la qualité de vos conversations ou de vos échanges. Cela demande de la disponibilité, de la bienveillance, de la curiosité, du recul et un certain oubli de soi. Cet effort doit être progressif. Dans un premier temps, faites et refaites l'exercice qui va suivre avec des personnes avec lesquelles vous avez des affinités. Quand vous aurez gagné en aisance et en confort, exercez-vous avec des personnes avec lesquelles vous avez des divergences de point de vue. Servez-vous de situations quotidiennes pour vous perfectionner. Par exemple dans une conversation avec un ami ou un collègue essayez de suivre une ou plusieurs consignes suivantes :

- Je ne donne pas mon avis.
- Je pose des questions ouvertes pour explorer le point de vue de mon interlocuteur.
- J'utilise les techniques de l'écho positif : « ah oui », « tout à fait », « je vois », « c'est juste »
- Je synchronise ma posture et ma voix avec celle de mon interlocuteur.
- J'adopte son point de vue.
- Je me concentre sur ce que dit mon interlocuteur
- J'écoute avec attention et une attitude d'acceptation.
- Je montre que j'écoute par des hochements de tête.
- Je maintiens un contact visuel avec la personne qui parle.
- Je fais des gestes éloquentes pour montrer que je reste attentif à ce qui est dit.

- J'utilise des mots d'encouragement pour inviter la personne à poursuivre.
- Je ne coupe pas la parole.
- Je ne mets pas ses propos en doute.
- J'évite de préparer ma réponse tout en écoutant
- Je ne change pas de sujet.
- Je ne dis pas « Es-tu sûr ? » « Ce n'est pas si grave » «Tu te sentiras mieux demain »
- Je ne juge pas.
- J'évite de combler les blancs
- Je prends le temps de respirer.
- Je suis patient et détendu.
- Je ne contredis pas.

J'essaye de comprendre ce qui m'a empêché de "bien écouter" :

- J'étais absorbé par mes pensées
- J'étais trop préoccupé par mes problèmes personnels,
- J'étais impatient
- Le sujet de discussion m'ennuyait
- J'étais fatigué
- J'avais des préjugés ou de l'antipathie pour celui qui parlait
- Je voulais imposer mon point de vue
- Le discours de mon interlocuteur était trop long ou confus
- La voix de mon interlocuteur était monotone, sans expression



A vous d'écrire : *je note ce qui a bien fonctionné dans mes conversations (mes points forts) :*



A vous d'écrire : *je note ce que je peux améliorer :*

Savoir décoder les signes et gestes amoureux

Pendant une discussion, ce qui est dit implicitement (la communication non verbale : silences, gestes, postures, expressions du visage, ton de la voix, rythme de l'élocution, vêtements...) complètent la parole et nous aide à comprendre ce que l'autre souhaite nous communiquer. Ce sont les expressions de visage qui expriment le mieux les émotions telles que la joie, la surprise, la tristesse, la colère, la peur. Le regard est certainement la partie du corps qui exprime le plus de nous-même, ne dit-on pas « les yeux sont le miroir de l'âme » ? Certains signes et gestes ponctuent, renforcent, ou nuancent, voire contredisent ce que les mots expriment. La communication non verbale exprime les émotions, les sentiments et les valeurs.

Ce que nous remarquons en tout premier chez une personne, c'est son allure générale, son apparence. C'est elle qui nous donne la première impression. Les vêtements expriment, notamment par leurs couleurs, des émotions et des sentiments. Certains comme les minijupes, les jeans, les décolletés envoient des messages sexuels, tandis que d'autres comme le costume, la blouse, la combinaison, affichent un certain statut social. Les objets que nous portons parlent également de nous, de nos valeurs, de nos priorités, de notre histoire, de notre culture, etc.

Comment savoir si vous êtes attirés l'un vers l'autre ?

Voici certains signes qui peuvent montrer dès le premier rendez-vous que le courant passe bien entre vous et la personne rencontrée :

Si la personne rencontrée est une femme :

- Elle vous touche en parlant
- Elle rit ou sourit beaucoup
- Elle se penche souvent vers vous
- Elle se touche les cheveux
- Elle imite vos gestes
- Ses bras et ses jambes ne sont jamais croisés

Si la personne rencontrée est un homme :

- Il se penche souvent vers vous
- Il se caresse le bras
- Il vous regarde
- Il s'arrange pour vous toucher
- Il prolonge le départ
- Il évoque un deuxième rendez-vous
- Les bras et les jambes ne sont jamais croisés



A vous d'essayer :

Lors d'une discussion ce n'est pas seulement ce que vous dites qui est important. C'est également la manière de le dire qui déterminera la suite des événements. Si pendant une discussion les signes que vous envoyez ne sont pas en adéquation avec ce que vous dites, c'est que vous avez envie pour diverses raisons, de montrer d'autres émotions que celles que vous ressentez réellement. Une partie de la communication pourrait alors être en décalage avec ce que vous avez envie de montrer. C'est pourquoi il est nécessaire d'être attentif à ce que vous ressentez.

Pour que les prochaines rencontres soient réussies, aidez-vous de l'exercice proposé dans le chapitre « Vivre la relation au présent ». Il est efficace, pour prendre conscience des gestes que vous faites machinalement, de vos pensées et de vos émotions et faciliter ainsi la concordance entre ce que vous dites et ce qui est perçu par l'autre, de savoir quelle image vous renvoyez. N'oubliez-pas que toute discordance brouille le message et peut provoquer de la gêne et certains malentendus.

Prendre son temps avant de s'engager

Au début d'une relation amoureuse, nous sommes généralement dans un état d'esprit positif, libre de toutes contingences. Mais il vient le moment où nous ressentons le besoin d'ancrer notre relation dans quelque chose de solide, de l'inscrire dans le temps, que ce soit pour nous-mêmes, vis-à-vis de la société ou de l'entourage.

Toutefois rien ne sert de se précipiter. Emménager ensemble juste après la rencontre ou s'embarrasser trop tôt des tracas du quotidien, c'est l'assurance de faire échouer une relation ! Privilégier la progression lente permet de construire des bases solides, de dépasser certaines peurs et craintes et de s'engager tout naturellement. Prendre son temps est indispensable pour apprendre à se connaître et pour vérifier le sérieux de la relation.

Avant de sceller votre amour, sondez les véritables raisons qui vous poussent à vivre à deux. Par la suite, examinez les raisons qui vous poussent à vous impliquer davantage dans votre relation. Posez-vous les questions essentielles suivantes : quelles sont nos valeurs semblables ? Quelles sont nos affinités, nos intérêts communs ?...

L'engagement suscite chez certaines personnes de l'appréhension. Rien d'anormal à avoir peur de s'engager au début d'une relation puisqu'on ne connaît pas encore suffisamment la personne pour savoir si c'est celle avec laquelle on cheminera. On peut souhaiter s'épanouir dans le couple et pourtant revendiquer son autonomie et vouloir continuer à se réaliser de manière individuelle. On peut

espérer que la relation dure toujours mais avoir peur qu'elle se solde par un échec. On peut aussi douter de soi et penser que l'on ne sera pas à la hauteur.

Si la personne que vous aimez a peur de s'engager (ce qui est majoritairement le cas des hommes), ne la mettez pas sous pression et n'attendez pas trop d'elle dès le départ.

Il est préférable de demander clairement et gentiment à l'autre ce qu'il attend de la relation. Est-ce une relation éphémère ou une relation capable de s'inscrire dans la durée ? Vous pouvez aussi essayer d'évaluer le degré d'attachement de l'autre et son envie de s'engager. Il existe pour cela des signes très révélateurs : absence de projets communs, manque d'intérêt pour ce que vous faites, mise à distance, relation axée uniquement sur le sexe, pas de présentations " officielles " (parents, amis...)...Si cette personne hésite pour se lancer laissez-lui le temps d'en avoir envie. Sachez rester mystérieux, vous faire désirer, créer le manque.

Comment faire durer une relation ?

Après avoir réussi une rencontre naît le désir que la relation dure, car l'idée de vivre une relation dans la durée est rassurante (et semble parfois aussi combler une solitude existentielle). Ce désir est nécessaire à la poursuite de la relation tout en sachant que la durée n'est ni assurée, ni un gage de qualité. Certains couples vivent toute leur vie ensemble, mais nombreux sont les couples qui se séparent.

Quelles sont les raisons qui nous poussent à vouloir que la rencontre dure dans le temps ? De nombreux facteurs alimentent ce désir, comme le plaisir d'aimer, la satisfaction sexuelle, mais aussi l'envie forte de prolonger cette précieuse intimité, le souhait d'être important pour l'autre, la certitude que son partenaire est irremplaçable, la crainte si la relation s'arrête, d'avoir à recommencer tout le processus de la connaissance psychique et physique de l'autre, le besoin d'élaborer des projets ensemble, etc.

Ce désir de durer est donc naturel mais à lui seul est insuffisant pour permettre une relation dans la durée.

Quelles sont alors les conditions pour qu'une relation satisfaisante dure ? C'est ce que nous allons examiner dans les chapitres qui suivent. Avant tout, il vous faut savoir si vous êtes prêt à faire vivre la rencontre.

Être prêt à faire vivre la rencontre

La rencontre a donc eu lieu. Vous connaissez peu de la personne rencontrée et avez tout à apprendre : déterminer quelles sont vos compatibilités, vos capacités à vous adapter l'un à l'autre, connaître ses défauts mais aussi découvrir, avec joie, ses qualités.

Il est impossible de présager de la suite qui sera donnée à une rencontre. L'euphorie du début peut retomber en l'espace de quelques jours, ou au contraire, les questionnements et les doutes peuvent s'envoler petit à petit pour laisser place à la confiance, la complicité et la complémentarité.

La tendance aujourd'hui est de rechercher une personne « clé en main », sans tenir compte des réalités, des différences de l'autre, qui peuvent devenir des inconvénients pour soi. Il s'agit donc de s'assurer que l'on pourra vivre, ou non, avec les différences de l'autre, si elles sont bloquantes, stimulantes ou tolérées.

S'il arrive que l'on soit exaspéré par l'autre, qui ne correspond pas à l'image rêvée, il vaut mieux le laisser aller vers quelqu'un qui saura l'apprécier. Si l'on ressent inquiétude, nervosité, peurs, c'est que quelque chose ne va pas.

Montrez-vous particulièrement vigilant dans les cas suivants : si vous avez l'impression d'être critiqué, méprisé, mal à l'aise, si vous devez vous montrer différent de ce que vous êtes réellement, si vous vous sentez envahi par l'autre et que vous avez l'impression qu'il est entrain de diriger votre vie. Parlez-en avec cette personne et tentez de comprendre ce qui la pousse à se conduire de cette façon.

Restez aussi sur vos gardes si la personne rencontrée est indifférente et parle du sexe opposé de façon négative ou si dès la première rencontre elle tient à être aimée tout de suite, pour elle seule et pour toujours. Cela peut être le signe que c'est une personne trop fragile ou qu'il faudra prendre soin ou de quelqu'un qui cherche le contrôle.

Enfin, certaines rencontres sont souvent vouées à l'échec, en particulier celles avec des personnes inaccessibles (une star, un prêtre, son médecin, son psy, une personne d'une culture incompatible avec la sienne, une personne mariée...).

En ce qui vous concerne êtes-vous prêt à faire vivre la rencontre ? Pour faciliter la réponse à cette question nous vous proposons de répondre aux tests qui vous sont proposés.

Avant de passer au test du bilan positif, posez-vous la question : qu'est-ce qui me dérange chez l'autre ? Classez les inconvénients en deux colonnes, l'inconvénient majeur et l'inconvénient mineur. Indiquez dans la troisième colonne si cet inconvénient peut évoluer ou se transformer et si votre demande d'évolution est réaliste et respectueux.

Pour savoir si la personne rencontrée est la personne qui correspond à vos attentes et si vous êtes fermement décidés à rester ensemble durablement, vérifiez que :

- Le courant passe bien avec cette personne
- En sa présence je me sens plein d'énergie
- Je me sens bien et à l'aise avec elle
- Avec elle j'ose dire ce que je pense
- J'ai envie de passer plus de temps avec elle
- J'ai envie de la connaître davantage et de la revoir
- Elle souhaite le même type de relation que moi
- Elle tient compte de ce que j'aime et n'aime pas
- Elle me renvoie une image positive de moi-même
- Nous attendons la même chose de la relation
- Je suis prêt à passer du temps avec elle
- J'ai le sentiment d'être écouté
- Nous nous comprenons
- Je peux rester moi-même en sa présence
- Je peux montrer mes forces et mes faiblesses
- Je peux me confier en toute simplicité
- Nos moments ensemble sont de plus en plus agréables
- Plus on se connaît plus les liens se tissent entre nous
- J'ai assez ou beaucoup de points communs avec elle
- Nous sommes faits l'un pour l'autre

Chacun explique à l'autre ce qu'il pense des mots qu'il a retenu. Ont-ils la même signification pour chacun ? Quels sont ceux qui sont importants pour l'un et pour l'autre pour que la relation dure ?



A vous d'écrire : *mots choisis par vous :*



A vous d'écrire : *mots choisis par la personne que vous aimez :*

Sachez, avant d'examiner les conditions pour qu'une relation dure, que le point de départ incontournable pour préserver la qualité de la vie à deux est de prendre conscience de votre façon d'être et de vous rendre compte de l'impact de vos attitudes sur votre partenaire.

Si les tests révèlent que vous n'êtes pas prêt pour envisager une relation à long terme alors prenez patience, gardez votre calme et restez réaliste.

Si vous êtes tous les deux encore très jeunes, il n'est pas nécessaire de vous focaliser pour l'instant sur la recherche d'un partenaire compatible et d'une relation stable qui demanderait beaucoup d'efforts et de temps. A certaines époques de notre vie on n'en est pas capable (études, désir de découvrir le monde, mûrir...). Nous vous conseillons de profiter de la vie, de sortir et de faire des rencontres amicales et amoureuses.

Vivre la relation au présent

Comment durer sans se laisser attraper par la routine ? Comment garder un regard neuf sur son partenaire ? Comment vivre avec lui au quotidien comme si c'était toujours la première fois ?

La routine prend possession de notre vie lorsque nous regardons avec les yeux du passé.

Alors comment vivre la relation au présent ?

En restant en lien constant avec ce que nous ressentons. Pour prendre conscience de nos émotions, de nos réactions ou de nos comportements, il nous faut diriger notre attention vers nous même, intérieurement.

Dans chaque situation du quotidien, dirigez l'attention sur votre partenaire, regardez-le comme si vous le voyiez pour la première fois, tout en restant attentif à ce que vous-même ressentez. Grâce à la vigilance, l'habitude n'a plus de prise. Tout devient magique et vivant ! Vous ressentez la présence de l'autre comme bénéfique.

Se remettre en question

Pour que la relation nous amène à évoluer, il faut accepter la remise en question. Cela implique de faire preuve d'ouverture pour entendre les critiques ou les reproches et d'accepter les réactions vives, voire la colère.

Lorsque nous sommes en conflit avec quelqu'un, nous avons tendance à en rechercher la cause chez l'autre. Nous éviterions beaucoup de discussions et de querelles stériles si, avant d'accuser notre partenaire, nous procédions à un examen pour identifier notre propre responsabilité. Tout conflit dans un couple est une aubaine pour progresser. La relation à deux est un contexte privilégié pour nous comprendre nous-mêmes.



Astuces :

-Pour faire durer la relation, il faut être capable de se remettre en question, de changer et de parvenir à résoudre ses problèmes relationnels, tout en abandonnant l'idée de vouloir changer l'autre. Portez un regard sur vous-même comme sur votre partenaire.

-Périodiquement, demandez à l'autre si vous l'avez froissé, blessé, s'il se sent assez aimé. Montrez à l'autre que vous le comprenez. Réfléchissez à ce que vous souhaitez le plus dans cette relation et confiez-lui vos sentiments et vos attentes.

Apprendre à se parler



Pour se comprendre et trouver un équilibre, les partenaires ont besoin de références communes. La communication est la seule solution pour s'assurer que chacun avance sur les mêmes bases. Si le courant ne passe pas vraiment lorsque vous discutez ensemble, si vous êtes en désaccord sur certains sujets, si vous ne comprenez pas toujours ce que l'autre essaye de vous dire, etc., mettez en lumière vos différences de points de vue.

Pour une discussion efficace, choisissez un moment et un lieu où vous ne serez pas dérangés, distraits ou interrompus, avec suffisamment de temps pour que chacun puisse bien comprendre ou mieux exprimer ses conceptions, ses opinions ou ses idées. Lorsqu'une personne exprime une opinion avec laquelle vous n'êtes pas d'accord, écoutez-la attentivement et essayez d'en comprendre les raisons. En améliorant vos techniques de communication vous prendrez plus de plaisir à discuter ensemble.

Exprimer un point de vue est inévitable, même s'il s'agit de prendre le risque de se tromper et de déplaire aux autres. A l'inverse, se laisser porter par les opinions des autres revient à se dégager de la responsabilité de sa propre parole.



Astuces :

-Lisez pour vous forger des opinions plus personnelles et développer votre savoir-faire relationnel.

-Discutez, interrogez, plutôt que de prendre la parole des autres pour argent comptant. Apprenez à remettre en question tout ce à quoi vous croyez.

-Evitez le «Tu», les «Toujours» et «Jamais», les jugements, les critiques, les questions au lieu des réponses, de couper et interrompre la conversation...



A vous d'essayer :

Examinez parmi les préjugés suivants ceux qui vous empêchent de prendre la parole :

- Je n'ai jamais rien d'intéressant à dire
- Je ne sais pas trouver les bons mots
- Pour prendre la parole il faut être intelligent
- Il (elle) va se rendre compte de ma gêne
- Pour prendre la parole il faut être à l'aise en public
- Il faut dire des choses qui intéressent tout le monde

Savoir parler d'argent dans le couple

Les questions d'argent habitent les discussions du couple et sont une source majeure de conflits.

Vous entrez dans la vie de couple avec cette idée qu'il ne faut rien devoir à personne ? Tout l'art consiste à trouver des arrangements qui vous permettent de faire avancer vos projets en commun tout en gardant une forme d'autonomie. Recherchez ensemble le modèle qui définit le mieux votre manière de gérer ce qui a trait à l'argent. Déterminez qui de vous deux s'occupe des comptes. Décidez ensemble la réalisation des gros achats ou d'investissements importants. Mettez-vous d'accord dès le départ sur ce qui relève des dépenses communes et ce qui ressort du domaine individuel. Pour éviter les soucis et de faire des comptes en permanence, vous pouvez faire le choix d'un compte commun tout en conservant votre compte personnel avec la participation de chacun, au prorata de ce qu'il gagne.

Ne vous voilez pas la face en cas de difficultés financières. N'évitez pas le sujet en pensant que les problèmes disparaîtront comme par magie, que tout s'arrangera bien un jour ou qu'il n'est pas nécessaire de risquer une dispute pour cela. Ne dissimulez pas le prix réel des choses à votre conjoint.

Les disputes à propos d'argent sont largement préférables à une absence totale de discussion sur le sujet. Batailler sur des questions de gestion ou de budget permet de mettre en évidence les éventuelles difficultés qui ne manquent pas de se poser au fil de la vie commune. Savoir parler d'argent dans le couple est le meilleur gage pour que le porte-monnaie ne devienne pas source de discorde.

Lorsque votre couple rencontre un problème d'argent, évoquez ensemble les restrictions à envisager sans que personne ne se sente lésé. Ne vous enfermez pas dans un rôle de victime, ni dans la passivité. Face à des difficultés économiques, le défi consiste à tenter de ne pas subir entièrement la situation même si vous ne l'avez pas choisie. Apprenez à vivre avec le manque, avec la perte. Il faut savoir perdre pour mieux gagner.

Dépendre financièrement de son partenaire peut générer des tensions si la relation de dépendance coupe progressivement de la réalité sociale ou crée une relation fusionnelle, qui se termine la plupart du temps en conflits.

Il n'y a aucune raison de se sentir en situation d'infériorité lorsque votre partenaire gagne plus que vous.



Astuce :

Une entente doit être trouvée quant à la façon de gérer les ressources. Face aux désaccords qui peuvent se faire jour sur l'argent, demandez-vous : pourquoi ai-je tant de difficultés à me départir de mes propres habitudes ? Qu'est-ce qui m'empêche d'imaginer qu'on puisse faire autrement ?

Entrer en relation empathique avec l'autre

L'empathie est la capacité d'identifier et de comprendre ce qu'une autre personne ressent, quel que soit le sentiment qui la traverse. L'important dans l'empathie est d'exprimer à l'autre que l'on comprend son émotion. Cela requiert d'être attentif à l'autre, de l'accepter tel qu'il est, par une attitude chaleureuse et encourageante et une écoute bienveillante.

Avant de pouvoir comprendre ce que ressent l'autre, il faut commencer par soi-même. Êtes-vous à l'écoute de vos sentiments ? Vous rendez-vous compte des émotions qui vous traversent comme par exemple la joie, la colère ou la tristesse ? **Souhaitez-vous réellement entrer en relation empathique avec l'autre ?**

Nous vous proposons dans ce chapitre une méthode pour développer votre sens de l'empathie et une démarche pour que vous puissiez partager ce que les autres ressentent :



A vous d'essayer :

Exercice 1 pour développer mon empathie :

- Être là pour l'autre suppose une écoute attentive et d'être disponible. Écoutez avec la plus vive attention. Remarquez par exemple les différentes inflexions de voix. Observez chaque indice des sentiments qui traversent votre interlocuteur.

-Ne jugez pas, laissez la personne parler, écoutez la avec respect, prenez le temps de l'observer. Laissez-la trouver une solution à ses problèmes par elle-même.

-A force d'essayer de comprendre, vous finirez naturellement par partager ses émotions et comprendre ce qu'elle ressent.

-Utilisez le langage du corps pour faire preuve de votre attention : saisissez le regard de l'autre, penchez-vous légèrement vers lui, ne restez pas figé. Acquiescez de la tête, souriez lorsque ses propos s'y prêtent. Il s'agit de construire une relation de confiance avec la personne qui est en train de partager ce qu'elle ressent avec vous. Pour favoriser la compréhension mutuelle, montrez, si possible, que vous aussi pouvez être vulnérable.

-Aidez sans forcément intervenir. Essayez de comprendre les besoins de l'autre sans tout ramener à votre propre expérience. Mettez-vous à sa place, restez sensible à son bonheur. Soyez heureux de ses succès et peiné de ses défaites, participez à son bien-être.



A vous d'essayer :

Exercice 2 pour développer mon empathie

Lisez chaque affirmation de la liste suivante et cochez la case qui vous correspond, en étant le plus sincère possible :

- Je sais reconnaître ce que je ressens
- J'aime observer les gens
- Je me rends compte de ce que les autres ressentent
- Je suis de nature bienveillante
- J'aide les autres à exprimer ce qu'ils ressentent
- Je ressens facilement les ambiances
- Je sais expliquer pourquoi une personne peut avoir telle réaction ou telle émotion

- J'ai conscience de l'impact que j'ai sur les autres
- J'ai une bonne écoute
- J'accepte aisément le point de vue des autres, même s'il diffère du mien
- J'imagine comment je me sentirais si je vivais cette situation
- Je m'abstiens de trouver des solutions pour les autres
- Je suis attentif aux besoins des autres
- Je ne juge pas les confidences des autres

Comptez un point pour chaque case cochée. Si vous avez moins de 5 points l'empathie n'est pas pour vous chose facile. Peut-être faites-vous partie de ces personnes qui font barrage à leurs émotions. La suite des exercices vous permettra de développer votre potentiel empathique :



A vous d'écrire : *1) Je décris une situation où j'ai manqué d'empathie :*

2) Je revis la scène en me mettant à la place de l'autre. J'écris ce que l'autre a vu, entendu, ressenti : _____

3) J'écris en quoi le fait de revivre la scène à travers l'autre modifie ce que je pensais ou ressentais de la situation :



A vous d'écrire : 4) *J'imagine survoler la scène et moi en dessous avec les protagonistes de la scène. Est-ce si important de faire ça dans cette situation ? Cela vaut-il vraiment la peine ? Qu'est-ce que je gagne en faisant cela ? J'écris ce que cette situation m'inspire :*

5) *Je repasse le film avec toutes les nouvelles considérations des 3 premières phases et j'écris comment j'agirai la prochaine fois dans une situation similaire :*



A vous d'essayer :

Exercice 3 pour développer mon empathie

Pour comprendre l'autre sans passer par le geste, l'écriture ou la parole, nous vous proposons l'exercice suivant :

Vous êtes assis dans un bus, le métro, à une terrasse de café ou dans une salle d'attente, en face d'une personne. Regardez-là discrètement en portant votre regard sur son épaule. Observez son attitude générale, l'expression entrevue de son visage, les émotions qui transparaissent. Essayez d'imaginer les raisons de ces émotions.

Tentez de deviner qui est cette personne, ce qu'elle fait (à ses mains par exemple, pouvez-vous dire si cette personne a une activité plutôt intellectuelle ou manuelle ? Etc.). Situez-la sur le plan du caractère, de la santé, de la profession, de la vie familiale, de ses préoccupations, de ses goûts. Laissez jouer votre imagination.

N'essayez pas d'acquérir une certitude sur vos impressions. Ne tentez pas de savoir si les idées que vous vous faites de cette personne sont justes ou non.

Lorsque vous vous serez fait une idée de la personne en question, imaginez que vous êtes dans sa peau et que la personne que vous observez, là, en face, c'est en fait Vous.

Pratiquez cet exercice chaque fois qu'une occasion favorable se présente. Lorsque vous commencerez à être familiarisé avec cet exercice en position assise, variez vos expériences en marchant, en choisissant des personnes d'âge, de sexe et de condition sociale différents.

Savoir recevoir et faire un compliment

Le compliment est un moyen très efficace pour rendre une relation agréable, solide et profonde. Il crée une ambiance positive, améliore considérablement les rapports humains, montre que l'on s'intéresse à l'autre, améliore sa confiance et donne envie à celui qui l'a reçu de faire de même, ce qui conforte votre propre image. Les compliments ne sont rien d'autre que des paroles bienveillantes et généreuses qui, finalement, n'engagent à rien. Donnez et recevez-les avec légèreté. Si vous rejetez un compliment, c'est peut-être parce que vous pensez ne pas le mériter et parce que vous vous dévalorisez. Refuser un compliment équivaut à refuser de progresser. A l'inverse, plus vous acceptez vos bons côtés, plus vous êtes prêt à améliorer vos défauts.



Astuce :

-Quand vous recevez un compliment, remerciez et exprimez votre joie et votre opinion à ce sujet. Dites par exemple « cela me fait plaisir que tu me dises cela, je pense en effet que j'ai cette qualité ».



A vous d'essayer :

Examinez parmi les préjugés suivants ceux qui vous empêchent de faire un compliment :

- C'est normal de faire du bien
- Accepter un compliment relève de l'orgueil
- Un compliment a toujours une contrepartie



A vous d'écrire : *j'écris les préjugés ou croyances qui m'empêchent de faire un compliment :*

Imaginez des pensées plus constructives qui peuvent vous aider à faire un compliment.



A vous d'écrire : *j'écris les pensées constructives qui peuvent m'aider à faire un compliment :*

Entretenir et prendre soin la relation

Votre relation ne pourra évoluer qu'en vous y investissant avec soin. Donnez-lui du temps. Même quelques minutes dans la journée suffisent pour cultiver le sentiment amoureux.

Savoir manifester son amour et dire à l'autre qu'on apprécie ce qu'il est et ce qu'il fait contribuent à créer un climat favorable dans la relation amoureuse ou dans le couple. Souvent, c'est la routine qui éteint la curiosité, la séduction, le désir ou l'affection. Les habitudes rendent passifs et négligents, au point que nous ne faisons plus d'efforts pour nous montrer sincèrement affectueux.

Par ailleurs, il ne faut pas s'attendre à ce que l'autre devine nos sentiments. Chacun doit s'efforcer d'exprimer ce qu'il ressent et montrer à l'autre qu'il le comprend et qu'il l'estime.

Il est essentiel de parler de vos sentiments respectifs et de vous confier ce que vous ressentez afin de maintenir une relation durable. Faites-vous confiance et prenez soin l'un de l'autre. Ne ménagez en cela ni vos efforts, ni votre énergie, ni votre détermination.



Astuces :

On ne clame jamais assez son amour pour l'autre.

Clamez-le sur des post-it ! Chacun aura plaisir de découvrir des mots tendres sur la table au petit déjeuner, sur le miroir de la salle de bains, le frigo, l'oreiller... Clamez le dans une lettre, un SMS ou dans un mail.

Prenez le temps de renouveler l'expression de votre amour, d'exposer tranquillement vos sentiments. Dites tout le bien que vous pensez de l'être aimé et tout ce que vous aimeriez qu'il vous dise.

*Tenez à jour **un cahier intime de correspondance**. Ce cahier vous permettra d'assurer une correspondance régulière, sentimentale, ludique et sensuelle au sein de votre couple. Il est aussi un bon moyen d'avoir une vision d'ensemble de votre relation car il relate son histoire, son présent et ses projets d'avenir. Il ne se substitue pas aux temps d'échange que vous partagez, mais il permet de consigner par écrit les informations à ne pas oublier, d'exprimer vos envies et de confronter vos impressions. Il doit être tenu à jour régulièrement en fonction de vos idées, confidences ou souhaits. S'asseoir et écrire dans ce cahier vous donne le temps d'entrer en contact avec vos sentiments les plus profonds et de décider des mots les plus adaptés pour les exprimer. L'avantage de ce cahier est qu'il peut vous accompagner toute une vie. Intime et confidentiel, gardez-le à portée de main dans un endroit secret, de votre chambre par exemple.*

Savoir surmonter un conflit

La capacité à surmonter les conflits, à rester en contact avec l'autre et à progresser dans la recherche d'un terrain d'entente est essentielle à la durée de toute relation.

Si vous vous trouvez en situation de conflit avec votre partenaire, demandez-lui de participer avec vous à la recherche d'une solution acceptable pour tous les deux. A chacun de proposer des solutions et d'évaluer chaque suggestion de manière objective jusqu'à parvenir au compromis.

Il n'est point besoin de convaincre l'autre de la bonne solution une fois qu'elle a été choisie, puisque tous les deux l'ont déjà accepté. Il n'est point besoin de faire appel au pouvoir pour forcer l'acceptation puisque personne n'oppose de résistance à la décision.



Astuce :

En cas de conflit : dites "je" plutôt que "tu" et parlez de vous, de ce qui vous gêne dans le comportement de l'autre, le plus concrètement et le plus clairement possible, sans juger, critiquer ou accuser. En exprimant ce que vous ressentez face à ce comportement et l'effet concret qu'il a sur vous, vous délivrez un message clair, crédible et authentique.



A vous d'écrire : 1) *Je reconnais l'existence du conflit :*

2) *Je définis clairement le problème :*

3) *J'explore toutes les solutions possibles* _____

4) *Je les classe et je choisis les meilleures* _____

Faire des compromis

Entre les êtres humains, il existe des différences plus ou moins prononcées, dues au caractère, à la personnalité, à la sensibilité, à la culture, à l'éducation, etc. Chaque personne est donc unique, possède son propre vécu, riche en événements et sa propre façon de manifester ses émotions.

Il est donc vain de chercher à changer qui que ce soit. Accepter son partenaire tel qu'il est, avec ses différences, comprendre que l'on ne peut chercher à le changer, même pour combler un éventuel sentiment de solitude, est essentiel à la survie du couple.

Pour parvenir à s'entendre malgré ces différences, la solution réside dans le compromis : acceptez l'autre tel qu'il est, faites des efforts réciproques, montrez-vous tolérants, trouvez un arrangement satisfaisant pour chacun.

Attention toutefois à ne pas confondre le compromis avec la concession, à éviter, car elle exige que l'une des personnes de la relation renonce à ce qui lui importe. Ce renoncement peut lui aussi mettre en péril la relation.



*A vous d'écrire : **qu'est-ce que je n'accepte pas chez l'autre ? Et pourquoi ? Quels compromis suis-je prêt à faire ?***

Savoir dire non

Vous ne savez-pas dire NON ?

Vous accordez alors une plus grande importance aux désirs de l'autre qu'aux vôtres. Pourtant, répondre NON consiste juste à rejeter une proposition et non celui qui l'énonce.

Dire NON est une prise de conscience, un discernement clair de ce qui est juste ou pas pour vous. C'est indispensable pour délimiter votre territoire vis-à-vis des autres et protéger votre intégrité. Vous ne devriez pas à avoir à vous justifier pour dire NON, excepté si vous devez négocier après un refus. Si l'autre insiste, exprimez votre malaise tout en respectant avec empathie ses besoins ou en cherchant un compromis équilibré.



A vous d'essayer : examinez parmi ces préjugés ceux qui vous empêchent de dire NON :

- Il (elle) va penser que je l'agresse
- Je vais provoquer un conflit
- Je n'ai pas le droit de refuser
- Il (elle) doit deviner mes désirs et mes envies
- Je ne veux pas paraître désagréable
- Il (elle) va penser que je suis hostile
- Il va penser que je suis égoïste
- Il (elle) va m'obliger à me justifier

Respecter les distances de sécurité

Nous nous entourons tous d'une distance personnelle de sécurité. Etre à la bonne distance, c'est connaître l'étendue de son espace intérieur, intime et privé, mais aussi connaître et respecter l'espace de l'autre. C'est comprendre que l'un n'est pas l'autre, mais qu'il y a l'un et l'autre. Chacun d'entre nous mène sa propre existence avec des aspirations et des besoins personnels, ainsi qu'un potentiel unique à actualiser. Si cette frontière n'est pas respectée, nous en sommes indisposés. Cette ligne de défense est différente pour chacun de nous, mais plus nous sommes introvertis plus elle est grande. A l'inverse, la zone de distance des personnes extraverties est plus petite.

Au sein du couple, il est nécessaire d'avoir des valeurs communes et une compatibilité suffisante pour pouvoir se rencontrer positivement au quotidien comme dans les grands projets. Néanmoins, il y aura toujours des dissemblances.

Choisir de vivre ensemble, c'est accepter de devoir abandonner une part de son indépendance pour créer un espace commun au couple, mais sans oublier que chacun aura besoin de conserver son espace vital personnel.

Il s'agit donc de trouver le moyen de se rapprocher sans être gêné par une trop grande proximité.

**Astuces :**

-Considérez que l'autre n'est jamais acquis afin de constamment prendre soin de la relation.

-Explorez prudemment les distances des autres et tentez d'identifier l'amplitude de la vôtre. Cela vous aidera à mieux vous positionner.

-Pour que ça dure, acceptez les différences, les faiblesses et les défauts de l'autre sans les critiquer ou les ridiculiser.

-Essayez de comprendre les besoins de l'autre.

Faire périodiquement un bilan

Faire le bilan régulier d'une relation avec un point sur les attentes de chacun est un moyen efficace de faire durer la relation.



A vous d'essayer :

Pour vous aider dans cette démarche nous vous proposons cette liste des points à vérifier :

- Nous avons un projet commun
- Nous sommes d'accord sur nos objectifs
- Je crois et j'ai confiance en l'autre
- Je vois les faiblesses de l'autre sans les critiquer
- Je respecte les distances de sécurité
- Je suis capable de régler seul mes problèmes
- Je comprends les besoins de l'autre
- Je respecte l'autre comme une personne distincte
- Je sais dire non
- Je sais faire des compromis
- Je règle les problèmes dès leur apparition
- Je sais surmonter un conflit
- J'ose exprimer ce que je ressens
- Je sais manifester de l'intérêt et de l'affection
- Je me sens désiré(e) et aimé(e)
- Nous savons parler d'argent dans le couple
- J'ai amélioré mes techniques de communication
- J'entretiens et je prends soin de mes relations
- J'entretiens mes amitiés

Revenez régulièrement faire le point pour savoir où vous en êtes dans votre vie relationnelle et continuer à faire de belles rencontres et les préserver. Ce test concerne tant la connaissance de vous-même que de vos attitudes et aptitudes à réussir et à faire vivre une rencontre. Dans la liste qui suit, chaque proposition commence par le rappel du chapitre en rapport avec l'affirmation positive. Si cette affirmation est vérifiée, la case à cocher correspondante doit être coloriée en vert, sinon en rouge. Grâce à cette liste, vous aurez accès rapidement à la vision d'ensemble du fonctionnement de votre vie relationnelle :

- Préparer la rencontre** : *curieux(se) et confiant(e), j'accueille tout imprévu, j'accepte ce qui vient à moi, je crée des opportunités...*
- Développer le savoir-vivre** : *je suis présent aux autres, je développe mon intelligence sociale...*
- Oser se rencontrer** : *j'ose prendre des initiatives pour provoquer une rencontre...*
- Savoir s'affirmer** : *je me fais confiance car nous avons tous sans exception un potentiel extraordinaire...*
- Savoir engager une conversation** : *je reste simple et moi-même lorsque j'engage une conversation...*
- Eviter certains sujets** : *j'évite les sujets de peu d'intérêts lors d'une première rencontre...*
- Savoir écouter** : *ce que dit l'autre m'intéresse toujours, alors je l'écoute...*
- Savoir décoder les signes et gestes amoureux** : *pour mieux communiquer je tiens compte des signes et des gestes amoureux...*
- Prendre son temps avant de s'engager** : *avant de m'engager je prends un temps de réflexion...*

- **Être prêt à faire vivre la rencontre** : *je sais que pour qu'une relation dure il faut la stimuler...*
- **Vivre la relation au présent** : *à chaque instant je regarde l'autre comme si c'était la première fois...*
- **Se remettre en question** : *lorsque je commets des erreurs je me remets en question...*
- **S'ouvrir aux autres** : *je suis curieux de connaître les personnes que je rencontre...*
- **Apprendre à se parler** : *j'améliore mes techniques de communication...*
- **Savoir parler d'argent dans le couple** : *j'ose parler d'argent dans le couple...*
- **Entrer en relation empathique avec l'autre** : *si l'autre est en difficulté, j'entre en relation empathique avec lui...*
- **Savoir recevoir et faire un compliment** : *lorsque l'on me fait un compliment je m'autorise à l'accepter...*
- **Entretenir et prendre soin la relation** : *je dis tout le bien que je pense de l'être aimé, je tiens à jour notre cahier intime de correspondance, je montre à l'autre que je l'estime et que je l'aime...*
- **Savoir surmonter un conflit** : *je propose des solutions lorsque je suis en conflit avec une autre personne...*
- **Régler les problèmes dès leur apparition** : *je sais régler les problèmes dès leur apparition...*
- **Faire des compromis** : *J'accepte l'autre tel qu'il est et j'essaye toujours de voir si des compromis sont possibles...*
- **Savoir dire non** : *je sais montrer à l'autre les limites de mon territoire qu'il ne doit pas franchir...*
- **Respecter les distances de sécurité** : *je sais être à la bonne distance pour respecter l'intimité de l'autre...*
- **Garder une vision d'ensemble** : *je peux écrire le passé, le présent et le projet d'avenir de ma relation...*

La rencontre, une histoire sans FIN

Toute relation, et tout particulièrement la relation amoureuse, est complexe : ce qui s'y passe nous impacte et nous bouleverse, mais nous ne pouvons jamais la comprendre dans sa totalité. L'univers des rencontres est insaisissable tant il est complexe et mystérieux.

Toutefois, les rencontres ont un sens. Initiatiques, elles nous renvoient à nous-même et sont porteuses de changement et de transformation. Nous aspirons tous à faire des rencontres alors que ce sont des expériences très exigeantes. Nous en tirons du plaisir et de la joie mais elles nous confrontent aussi à nos failles, nos limites, nos peurs, nos imperfections. Car c'est à partir de ces confrontations que nous pouvons entrer efficacement en communication avec l'autre.

Quel que soit la nature de la relation, elle met surtout en évidence ce que nous sommes. Elle témoigne ainsi d'une quête intérieure dont nous évaluons rarement l'importance. Si nous voulons lui donner du sens, nous devons en saisir la finalité. Vers quoi nous mène-t-elle ? Est-ce bien la destination souhaitée ?



Bibliographie

- Alberoni F., « Le choc amoureux »
 Allais Juliette « Amour et sens de nos rencontres »
 Appert V. « Rencontrer, se faire des amis »
 Anne Bénédicte, « Le prochain, c'est le bon ! »
 Buss D., « Les Stratégies de l'amour »
 Bouraoui Nina, « Appelez-moi par mon prénom »
 Bajos N. et Bozon, « Enquête sur la sexualité en France »
 Bauman Z., « La vie liquide »
 Bozon M. et Héran F, « La découverte du conjoint »
 Byron Katie, « Aimer ce qui est »
 Cadalen Sophie, « Tout pour plaire, et toujours célibataire »
 Cardon D, « L'identité comme signal »
 Cariou-Rognant Anne-Marie, « L'affirmation de soi... »
 Certeau (de), « L'invention du quotidien »
 Charest Rose-Marie, « La Dynamique amoureuse »
 Chaumier Serge, « L'Amour fissionnel »
 Claverie P., « Petit traité de la rencontre et du dialogue »
 Colin L., « La pédagogie des rencontres interculturelles »
 Cohen Albert, « Belle du seigneur »
 Cohen-Emerique, « Pour une approche interculturelle »
 Cueff Vincent, « Magie des rencontres »
 Carnegie Dale, « Comment se faire des amis »
 D'Audiffret Chantal et Antoine « L'art de vivre à deux »
 Delachair Elsa, « La rencontre »
 Deleuze C., « Problèmes de cœur, Questions d'amour »...
 De Boysson E., « Le secret des couples qui durent »
 De St Paul Josiane « Choisir sa vie »
 De Singly François, « Les sociologies de l'individu »
 Dumonteil-Kremer Catherine, « Relations frères-sœurs »
 Ehrenberg A., « L'individu incertain »
 Estrade Patrick, « Couple retrouvé »
 Field Michel, Cléau Julie, « Le livre des rencontres »
 Filliozat Isabelle, « Les autres et moi »
 Fisher H., « Pourquoi nous aimons ? »
 Fromm Erich « L'Art d'aimer »
 Galimbert Umberto, « Qu'est-ce que l'amour ? »

- Girard A., « Le choix du conjoint »
 Goffman E., « Les rites d'interaction »
 Goffman E., « La Mise en scène de la vie quotidienne »
 Gray John « Les hommes viennent de Mars..... »
 Hirt Jean- Michel, « L'insolence de l'amour »
 Kaufmann J.-C., « La Trame conjugale»
 Kaufmann J.-C., « Sociologie du couple »
 Krishnamurti Jiddu, « De l'amour et de la solitude »
 Petit-Ohayon P., « Le couple, à la rencontre de l'autre »
 Lafontaine M.F. et Lussier Y. «Structure bidimensionnelle de l'attachement amoureux »
 Lardellier P., « Le Coeur Net»
 Lamourère Odile, « Le Savoir-aimer »
 Le Brun Jacques, « Le Pur Amour de Platon à Lacan »
 Leleu Gérard « La Fidélité et le Couple »
 Levra Jacques, « Dynamique de la rencontre »
 Levra Jacques, Robert Greene « L'Art de la séduction »
 Mehl D., « La télévision de l'intimité »
 Morando Philippe « La solution est en vous »
 Morin E., « Amour, poésie, sagesse. »
 Moser Gabriel, « Les relations interpersonnelles »
 Nathan Tobie, Jacob Odile, « Philtre d'amour »
 Onfray Michel, « Théorie du corps amoureux »
 Pollak Kay « Aucune rencontre n'arrive par hasard »
 Pasquier D., « La culture des sentiments»
 Pease Barbara et Allan « Le Langage gestuel de l'amour »
 Péquignot B., «La Relation amoureuse»
 Debray Quentin, « La rencontre amoureuse »
 Ramirez Basco, « Ces gens qui sont perfectionnistes »
 Rasse Paul, « La Rencontre des mondes »
 Rogers Carl « Le développement de la personne »
 Paule Salomon « Bienheureuse infidélité »
 Schurmans M.-N., « Le coup de foudre amoureux »
 Tisseron S., « L'intimité surexposée »
 Torgemen Bernard-Élie, « Vivre, c'est magique ! »
 Van Kerckhoven Guy, « De la rencontre »
 Vézina Jean-François, « Les hasards nécessaires »
 Vincent Lucy., « Comment devient-on amoureux ? »

Crédits

- © evgeniya_m - Fotolia.com
- © Tuja - Fotolia.com
- © Natasha117 - Fotolia.com
- © Avanne Troar - Fotolia.com
- © nikla - Fotolia.com
- © Youmika - Fotolia.com
- © Pekchar - Fotolia.com
- © Pixel Embargo - Fotolia.com
- © Yael Weiss - Fotolia.com
- © sorokina - Fotolia.com
- © gbreal - Fotolia.com
- © VectorShots - Fotolia.com
- © Mariephotos - Fotolia.com
- © jonatan08 - Fotolia.com
- © tigatelu - Fotolia.com
- © Junaoli- Fotolia.com
- © snyggg.de - Fotolia.com
- © Hans-Jörg Nisch - Fotolia.com
- © image couverture Fanny

Mon cahier de rencontres



Ce livre est un guide de rencontres, sorte de carnet de voyage, véritable compagnon de route, pour celles et ceux qui souhaitent consigner les moments forts, les mises au point et les changements importants dans leur vie amicale, sentimentale, conjugale, maritale et professionnelle.

L'auteur de ce livre s'interroge sur ce que signifie la rencontre dans son sens le plus noble et le plus large. Il nous ouvre une vision synthétique et idéale du monde des relations humaines. Il tente de mettre un peu d'ordre dans un sujet qui nous touche tous. Il met l'accent sur la manière dont s'opère le passage d'une rencontre fortuite à une rencontre établie ainsi que sur les dimensions qui lui semblent fondamentales pour vivre des rencontres satisfaisantes et épanouissantes.