



■ mieux dans mon couple

J'arrête de saboter mes histoires d'amour pour être une femme épanouie...

LE GRAND AMOUR, NOUS EN RÊVONS TOUTES. MAIS POUR Y PARVENIR, ET AVANT MÊME DE RENCONTRER LA BONNE PERSONNE, LE PLUS IMPORTANT EST D'ÊTRE SUFFISAMMENT BIEN DANS NOTRE PEAU POUR NOUS AUTORISER À ÊTRE HEUREUSE. **BÉNÉDICTE ANN'** NOUS DONNE LES CLEFS POUR APPRENDRE À NOUS DONNER LE DROIT D'AIMER.

Je me suis ouverte à d'autres horizons

Emmanuelle, 44 ans : Longtemps, j'ai eu des certitudes en ce qui concernait les hommes. J'avais une image toute faite de mon homme idéal, mais à force d'essayer les échecs parce que mes exigences me rendaient imbuvable, j'ai pris conscience que le problème venait de moi. Il ne fallait pas que je m'étonne d'être encore seule. J'ai travaillé sur moi en en parlant avec mes proches puis en suivant une thérapie. J'ai fait en sorte de m'ouvrir aux autres

et de m'intéresser à leurs différences. Et j'ai fini par rencontrer Bertrand. Certes, il peut se montrer désordonné et tête en l'air. Certes, il a ses humeurs et ne supporte pas qu'on lui parle avant son premier café. Mais c'est aussi l'homme avec lequel j'ai pu garder une vraie complicité après dix ans de mariage, avec lequel j'ai eu deux beaux enfants et qui sait que je préfère les roses blanches aux rouges et que je fonds pour le chocolat aux noisettes.



**EN AMOUR, LE SABOTAGE DÉSIGNÉ
UNE RELATION DANS LAQUELLE ON SE SACRIFIE,
DE SORTE QUE CETTE DERNIÈRE ÉCHOUE.**



**L'avis de Bénédicte
Ann :** Emmanuelle
sabotait ses ren-
contres en mettant la
barre trop haut.
Attendre un homme
que nous avons ima-

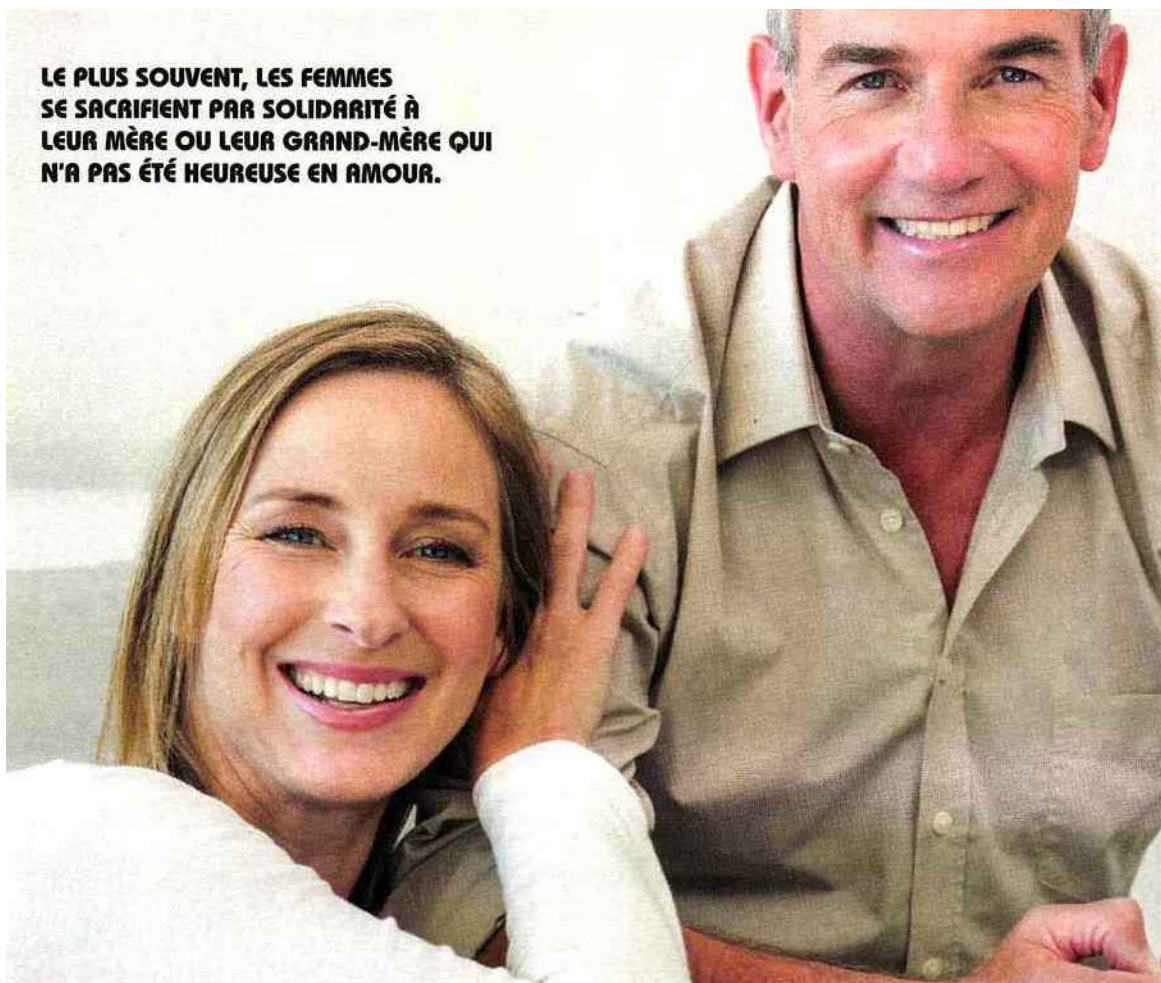
giné, c'est forcément voué à l'échec, car ce dernier n'atteindra jamais notre degré d'espérance. En fait, espérer un homme impossible, c'est ne pas nous autoriser à nous engager dans une relation avec un

homme " possible ", avec de bons et de mauvais côtés. Pour qu'un couple fonctionne, il faut apprendre à nous trouver des points communs, mais aussi à accepter les différences de l'autre, qui font finalement le sel de la relation. Il faut aussi garder à l'esprit que le couple n'est pas un long fleuve tranquille et qu'il faut sans cesse se réajuster l'un l'autre pour avancer dans la même direction.

*1/ Auteure de Arrêter de vous saboter, vous êtes exceptionnel.
208 pages. Editions Eyrolles. 18 euros.*



**LE PLUS SOUVENT, LES FEMMES
SE SACRIFIENT PAR SOLIDARITÉ À
LEUR MÈRE OU LEUR GRAND-MÈRE QUI
N'A PAS ÉTÉ HEUREUSE EN AMOUR.**



Trop exigeante, je ne trouve personne

Isabelle, 35 ans : D'aussi loin que je m'en souviens, j'ai toujours eu une idée précise de l'homme avec qui partager ma vie. Petite, je me faisais des listes de ses qualités et j'imaginai à quoi ressemblerait notre mariage, notre vie... Je n'étais prête à aucune concession pour atteindre mes objectifs, mais il faut dire que j'y croyais dur comme fer. En grandissant, je ne peux que constater que trouver le grand amour est plus compliqué que je ne l'avais imaginé. À 35 ans,

je n'ai toujours pas trouvé l'élu de mon cœur. Et quand je relis les fameuses listes, je me dis que j'en demande sûrement trop quand j'exige un homme beau, courageux, intelligent et cultivé, ambitieux, dynamique... Oui, mais voilà, comment se contenter de moins bien ? Et comment faire pour faire durer mes relations sans me focaliser sur mes rêves de perfection. Ils ont tant de fois gâché ce qui aurait pu déboucher sur une belle histoire.



L'avis de Bénédicte Ann : Isabelle sabote dans l'œuf toutes ses relations amoureuses en cherchant le mouton à cinq pattes. Un homme si parfait qu'il ne peut pas exister. Comme elle ne peut pas trouver, elle se dit que c'est fichu et atteint l'objectif inconscient qu'elle s'est fixé. On peut penser, avec un tel comportement, qu'elle se sabo-

te par loyauté envers quelqu'un. Souvent, c'est pour rassurer une mère ou une grand-mère malheureuse en amour elle aussi. Pour se montrer solidaire, Isabelle fait inconsciemment en sorte de n'être pas plus chanceuse. Ainsi, elle rembourse sa "dette de vie" en se consacrant à celles qui lui ont donné la possibilité de voir le jour.

L'échec me pend toujours au nez

Cécile, 30 ans : 30 ans... et autant d'années où je n'ai pas réussi à faire fonctionner une histoire d'amour. Du moins pas au point que les choses sérieuses ne commencent. Si j'ai déjà vécu sous le même toit que les hommes qui partageaient ma vie, jamais aucun n'a émis le souhait de m'épouser ou de vouloir des enfants alors que moi, j'en rêve vraiment. Le dernier en date m'a quittée en m'expliquant qu'il ne supportait pas mes crises de petite fille. Il est vrai que je m'emporte facilement lorsque les choses

ne se déroulent pas comme je l'avais prévu ou espéré. Dans ces cas-là, mieux vaut ne pas me parler car je suis capable d'exploser. Je m'exaspère moi-même mais je ne parviens pas à me contrôler. Je suppose que le problème vient de moi. J'ai toujours eu un caractère difficile. Quand je suis née, mes parents attendaient un garçon. Ma sœur aînée était "parfaite" travaillait bien à l'école et faisait tout pour plaire à ma mère. La seconde, sportive, fan de foot, suscitait l'admiration de mon père.

L'avis de Bénédicte Ann : Pour que Cécile réagisse au quart de tour et s'énerve aussi facilement, il y a forcément une bonne raison. L'explication peut se trouver dans son histoire familiale. Chaque configuration est différente et Cécile aurait pu devenir la mascotte de sa famille, la petite dernière vénérée. Dans son cas, émettons l'hypothèse que, les places de fille sage et de garçon manqué étant prises, il ne lui restait guère que de piquer

des crises pour se faire remarquer. C'était sa rébellion à elle. Comme si elle demandait depuis toujours une place (une reconnaissance) que ses parents ne lui avaient pas octroyée. Naturellement, son "hystérie" relève du sabotage et cela a réussi à l'éloigner des hommes et à les faire fuir, détruisant les possibilités de s'engager. Ainsi, elle s'éloigne de l'autre qui refuse de s'engager. Elle revit ainsi un rejet qu'elle connaît bien.

Je regrette d'être partie

Aude, 28 ans : Mathieu et moi nous sommes rencontrés à une soirée organisée par mon école de journalisme. Il faisait partie des anciens

élèves, et donnait des cours de temps à autre, je venais de réussir le concours d'entrée. Entre nous, ça a été un vrai coup de foudre et nous



ne nous sommes plus quittés. Si bien qu'au bout de six mois, je quittais ma chambre d'enfance pour m'installer avec lui. Mais voilà, au bout de trois ans, l'ennui et la routine aidant, j'ai pris peur. Je me faisais une montagne de finir ma vie avec lui. Il semblait se satisfaire de notre vie et ne se montrait jamais très entreprenant. Alors je l'ai quitté. Et parce que ma situation professionnelle, très instable et irrégulière ne me permettait pas de prétendre à

une location, je suis retournée vivre chez mes parents. Entre nous, la cohabitation se passe bien, un peu moins avec mon petit frère et l'aîné vient de partir. J'ai pourtant du mal à accepter de vivre avec des règles et des horaires. Surtout, j'ai beau tout faire pour ne pas avoir un moment de répit, je ressens toujours un grand vide depuis notre séparation. Je regrette d'avoir pris une décision si grave et de ne pas avoir laissé sa chance à Mathieu.

L'avis de Bénédicte Ann : En lisant ce que raconte Aude, je comprends qu'elle et son compagnon formaient un "bébé couple", c'est-à-dire un couple qui se construit au jour le jour mais n'atteint pas encore un stade où les choses deviennent sérieuses. Elle avait l'impression d'avoir fait le tour de cette relation, alors elle est passée à autre chose. Mais plutôt que de s'assumer seule - en prenant un appartement à elle, et un travail alimentaire - elle a préféré régresser et retourner vivre avec ses

parents. Telle une petite fille, elle voit certainement un bénéfice à vivre avec eux, compensant peut-être une frustration de l'enfance. Désormais, elle a l'opportunité de les avoir pour elle toute seule, car il est possible que ses frères aient pris un peu trop de place dans la fratrie. Si aujourd'hui elle ressent de la nostalgie envers Mathieu, c'est sans doute lié à son horloge biologique qui la taquine et au sentiment de sécurité que représente l'homme quand un couple fonde une famille.

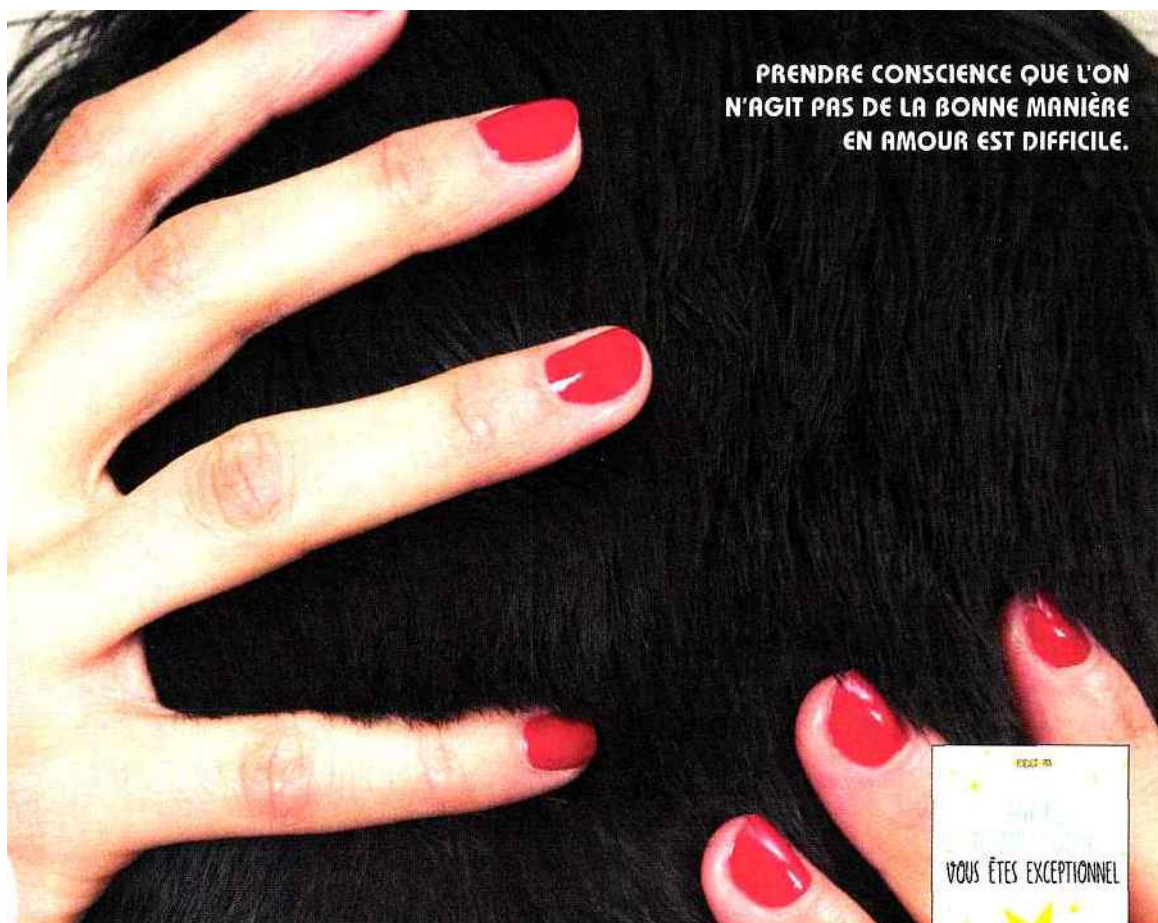
Comment fonctionne l'auto-sabotage amoureux ?

En amour, le sabotage désigne une relation dans laquelle on se sacrifie, de sorte que cette dernière échoue. Deux scénarios sont possibles : soit on fait en sorte que cela ne fonctionne pas. Soit au contraire, on ne se sent pas épanouie dans la relation, mais on y reste par peur de la solitude. Le sacrifice peut aussi être hors relation, c'est-à-dire que l'on s'interdit toute possibilité de former un couple avec quelqu'un.

une relation fusionnelle avec elle, on reproduit son histoire dans une posture soumise qui la rassurera, comme pour lui dire : "Tu vois, je prends la relève." Si on est dans la rébellion, on fait le contraire de ce qu'elle a fait mais pour ne pas obtenir une relation amoureuse plus satisfaisante (par exemple, en multipliant les aventures sans lendemain si la mère est restée avec un homme qu'elle n'aimait pas).

Le plus souvent, les femmes se sacrifient par solidarité à leur mère ou leur grand-mère qui n'a pas été heureuse en amour. Si l'on entretient

Le sabotage peut également résulter d'une relation triangulaire en prise avec la fratrie et les parents. Si l'on n'a pas su trouver sa



place face aux autres ou que l'on s'est senti moins aimé, on peut rejouer la scène dans la relation amoureuse.

COMMENT SORTIR DU CERCLE VICIEUX ?

Prendre conscience que l'on n'agit pas de la bonne manière en amour est difficile. D'ailleurs, contrairement à ce que l'on pourrait croire, une thérapie ne suffit pas forcément à déceler le problème ni à le résoudre. Quand l'origine du sabotage amoureux est familiale, le plus efficace est de "couper le cordon" en limitant les contacts. Il faut ensuite apprendre à dire "non" ou "oui" selon la situation dans laquelle on se trouve. Apprendre à refouler un homme pour un jour

rencontrer le bon ou s'autoriser à vivre une histoire d'amour en se détachant de la personne avec laquelle on est solidaire.

SE SORTIR DU SABOTAGE AFFECTIF AVEC LE CAFÉ DE L'AMOUR

Bénédicte Ann propose des rencontres de groupe gratuites à travers la France et la Belgique. Dans une écoute bienveillante et sans jugement, les participants se livrent sur ce qui les entrave. En échange, ils reçoivent des clés pour arrêter d'en baver au quotidien avec l'amour. Plus d'informations sur www.cafedelamour.fr.

Lorelei Boquet-Vantor