



POUR
dans ma vie

PSYCHO

Mon amie
m'a trahie...
Je pardonne
ou pas ?

BEAUTE

MON
MAKE UP
FAIT DES
MIRACLES
(je triche et ça
ne se voit pas)

C'es

SEX

Êt

voye

C'EST PLUS FORT QUE MOI
**Je tombe tout le
temps amoureuse**

**LE GRAND MENSONGE
DES REGIME
JE VEUX LA VERITE !**

ET AUSSI : NOS BONNS PLANS ★ CONSO ★ ARGENT ★ DÉCO ★



C'EST PLUS FORT QUE MOI !

Je tombe tout le temps amoureux

**Vous échangez quatre phrases avec un inconnu, et c'est parti ! Votre cœur s'emball
pensez qu'à lui... Bref, vous êtes amoureuse, mais ça ne dure jamais. C'est quoi le**

Cœur d'artichaut, romantique inguérissable, vous faites une nouvelle rencontre et voilà, vous fondez. Pas de demimesure ! À chaque fois, c'est l'homme de votre vie, et à chaque fois, vous y croyez dur comme fer. Il a toutes les qualités du monde, et plus encore. Bref, vous l'aimez. Mais (car il y a un « mais ») vous redescendez à vitesse grand V de votre petit nuage. Et restez toujours prête à y remonter illico. Ces montagnes russes émotionnelles commencent à vous fatiguer et le doute vous envahit : « Qu'est-ce qui cloche à la fin ? » Pourtant, vous avez vraiment envie d'une histoire d'amour qui vous prenne tout entière et pour longtemps. De rencontrer l'homme qui vous donnera envie de construire un avenir commun. Malgré ça, c'est toujours la même histoire : avec vous, qu'importe le flacon (le monsieur), pourvu qu'on ait l'ivresse (le sentiment amoureux). Découvrirez les raisons qui vous poussent à inlassablement rejouer le même scénario ? Et les parades qui vous permettront de faire de votre prochaine rencontre amoureuse (qui sait ?) l'histoire de votre vie.

LA QUÊTE DU PRINCE CHARMANT

« À chaque fois, j'ai un vrai flash. Cet homme-là m'est destiné. J'y crois mordicus, affirme Julia, 33 ans. Mais ce n'est pas l'amour qui est aveugle, c'est le coup de foudre qui m'éblouit. Car, très vite, je lui découvre une tonne de défauts et je me demande vraiment ce que j'ai pu lui trouver au départ. » Comme Julia, vous êtes prédisposée aux coups de foudre à répétition. Pour vous, le véritable amour ne peut commencer que par un envoûtement immédiat. Vous cherchez l'homme idéal. Celui qui aurait toutes les qualités. Et, surtout, celui qui pourrait répondre à toutes vos attentes. Peut-être avez-vous trop lu de contes de fées quand vous étiez petite ? « Un être idéal n'est qu'une construction imaginaire qui remonte souvent à l'adolescence. Il n'a rien de réel. Aucun être humain ne peut y correspondre », explique le psychiatre et sexologue François-Xavier Poudat. Les femmes à sa recherche sont, en fait, dans

« Croire au prince charmant, c'est comme croire au père Noël. Il y a un âge pour cela. »

une quête permanente d'un être qui n'existe pas. À chaque nouvelle rencontre, elles vont se persuader qu'elles l'ont trouvé. Ce nouvel homme a certaines qualités qui leur laissent penser que leurs attentes vont être comblées. Mais, plus ou moins rapidement, il va présenter des failles réelles ou subjectives. Et l'idéalisation va cesser. Il redevient un homme ordinaire. » Alors, forcément, la déception est au bout du chemin. Il porte des chaussettes Simpson, il a des oursins dans les poches... Et la réalité vous rattrape. Le décalage par rapport au rêve est tel que vous préférez zapper. « Croire au prince charmant, c'est comme croire au père Noël. Il y a un âge pour cela, ajoute notre sexologue. Il faut passer de l'idéal à l'acceptable. Qu'est-ce que je peux accepter ou pas de la part d'un homme ? Et, à partir de là, focalise ses attentes sur ce qu'il est possible d'obtenir de l'autre en le respectant pour ce qu'il est vraiment. Alors, une vraie relation pourra se construire. »

★ LA PARADE QU'IL VOUS FAUT : sachez reconnaître le bon crapaud

Certains peuvent se transformer en prince charmant. Vous devez, en fait, faire la démarche inverse : partir de la réalité pour vous construire un rêve. Comment ? « En prenant du temps. » Pour Bernard Hévin, psychologue au Dôjô⁽¹⁾, à Paris, « le temps de faire des choses ensemble, d'aller dîner, de faire de longues promenades. Celui de différer la relation sexuelle pour voir s'il y a vraiment quelque chose entre vous, et plus, si affinités. Enfin, il est important de ne pas zapper le temps de la réflexion :

« Qu'est-ce qui m'attire ? » « C'est j'attends de lui ? » « Est-ce que j'ai des chances qu'il m'apporte père ? » Ce qui permet aussi de voir soi et son entourage. En fait tout de suite *Les Déménagés* pour débarquer chez lui à meubler, ou en annonçant d'un premier mariage que vous en avez enfin trouvé un nouveau *paillard charmant n'existe pas, l'amour notre psychothérapeute. M'annoncer à vouloir tout obtenir, homme. Car personne ne peut tous vos manques ou rattraper vous n'avez pas eu dans votre*

L'AMOUR DU SENTIMENT AMOUREUX

« Jean-Alain est tellement amoureux de moi qu'il me répète que je suis celle qu'il attendait, pas craquer devant tant d'hommes aussi mordus, ça ne passerait pas. Alors, comme Frédéric vous aussi, vous en tombez amoureux que vous aimez, c'est l'amour que vous portez. D'ailleurs, vous avez les Don Juan qui ont fait de la technique de séduction. Vous vos sentiments avec un besoin risqué par le regard de l'autre. plique Catherine Bensaid : « On a une tendance à aimer l'autre parce que cela vient de lui. » Vous êtes à l'affût du moindre désamour. Il ne m'a pas dit « J'attends deux jours ; il ne m'a envoyé de textos. D'habitude, j'en reçois. Vous avez besoin de preuves pour ressentir un profond sentiment, puisqu'au fond, vous vraiment. » Ces femmes se amoureux tant qu'elles se sentent, analyse François-Xavier qu'elles obtiennent le reconfort naissance qu'elles recherchent dépendantes et sont capables d'elles-mêmes pour en obtenir. Mais le plaisir est fugace. Et de obtenu ce qu'elles recherchent besoin d'autre chose. »

★ LA PARADE QU'IL VOUS FAUT :
aimez-vous d'abord
vous-même

Vous devez faire un vrai travail sur votre estime de soi pour sortir de cette dépendance affective. Et comprendre ce qui a pu, dans votre vie, vous donner un tel sentiment d'insécurité. Car l'autre ne peut jouer le rôle d'une béquille qui vous aiderait à combler vos manques. En plus, vous risquez de tomber le plus souvent sur des manipulateurs ou des « papas consolateurs ». Et sachez aussi faire la part des choses. Catherine Bensaid le précise : « *Chacun a sa manière de donner. Il y a des hommes qui aiment profondément, sans jamais faire de compliments. On devrait reconnaître dans le regard de l'autre un vrai regard aimant. Et se poser aussi la question : "Qu'est-ce que, moi aussi, je lui apporte ?"* »

LE BESOIN
DE SENSATIONS
FORTES

« À chaque fois, j'ai l'impression d'avoir 16 ans. Je me sens légère, j'ai vraiment une pêche d'enfer, s'enthousiasme Line, 30 ans. Mon cœur palpite au moindre coup de fil. Quand sa main frôle la mienne, j'ai des frissons des pieds à la tête. Je me sens légère comme une bulle de champagne. » Pour vous aussi, difficile de passer ensuite au moussoux légèrement évanouissant... L'état amoureux est extrêmement exaltant. Car c'est du désir. Et le désir, c'est la vie. Vous voulez toujours vivre dans cet espèce

« On multiplie
les conquêtes
car on s'angoisse
à l'idée de
s'enfermer dans
quelque chose
de durable. »

d'état où l'on a revêtu des lunettes pour voir la vie en rose. En fait, vous êtes une grande rêveuse. Active et très rationnelle dans votre quotidien, l'amour vous permet de faire abstraction de la pression et des aspects matériels de votre vie. Vous êtes essentiellement dans le ressenti. Vous voulez que votre cœur batte toujours à 100 à l'heure. Sinon, vous ne le sentez pas. « *Quand la relation devient trop facile, les femmes "dépendantes" de l'état amoureux ont même tendance à la complexifier exprès*, note François-Xavier Poudat. *Elles sont dans la recherche des sensations fortes. Comme ceux qui pratiquent des sports à risque afin de déclencher de l'adrénaline, ces femmes veulent de l'excitation. Elles sont dans un état second, et c'est ça qu'elles aiment. Et, comme avec une drogue, il va falloir aug-*

menter les doses pour r
sensations. » Dès qu'elle
fortes, vous préférez claq
cas plutôt que de vivre q

★ LA PARADE QU'IL VO
décrochez !

Déjà, en comprenant le
de votre accoutumance :
toujours ce besoin d'être
lement, que vous manq
quotidienne ? Et, de plus
lement à vous combler a
autant devenir une adep
que, essayez de déplac
passionnels. Trouvez un
mobilisant afin de ne pl
manente d'un autre poi
Désintoxiquez-vous aus
eux dans lequel vous v
lement. Ne claironnez
amour. Pour qu'il n'y ait j
tre vos sentiments réels
En vous précipitant su
chaque sonnerie, en cl
amour à votre meilleu
montez en mayonnaise
n'est, souvent, qu'un pr
tout pour pouvoir vous
de vos proches. « *Une vi
garde pour soi* », précise
Dans un premier temps,
il faut bien rassurer man
demande tous les dima
chérie, comment ça va et

LA PEUR D'
VÉRITABLE
HISTOIRE D

« *Oui, j'enchaîne les c
ne me considère pas c
trice, encore moins cor
Car, à chaque fois, je su
vraiment amoureuse t
Caroline, 38 ans. Je n'ai
des débuts. Chacun chu
même plaisir de se voir.
pourquoi, tout à coup, j
passion retombe aussi
quand on ouvre la porte
et vous, même combat
ter une virtuose des dé
vous tombez tout le tr
c'est que vous ne le rest
refus de connaître ré*

Comment savoir si c'est le bon ?

Vous venez de passer la soirée (ou la nuit) avec lui. Si trois au moins de ces affirmations sont vraies, l'homme qui vient de partager votre nuit a de grandes chances d'être quelqu'un qui compte pour longtemps. On vous aura prévenue.

Au premier matin :

1. Vous ne l'aimez pas encore.

Vous avez beaucoup d'affinités tous les deux, mais de là à savoir si vous êtes vraiment faits l'un pour l'autre...

2. Vous n'allumez même pas votre portable. Raconter cette soirée à votre copine/mère/sœur en briserait inévitablement le charme.

3. Vous ne pensiez jamais pouvoir craquer pour un homme si velu. « *Finalement, ça a son charme.* »

4. Vous comprenez parfaitement qu'il ne soit pas libre ce soir. « *Il ne peut pas complètement chambouler sa vie du jour au lendemain.* »

5. Vous souriez en pensant qu'il y a six mois, vous ne l'aviez même pas remarqué chez vos amis les Dalage.

6. Vous ne lui avez pas demandé « *Tu m'aimes ?* »

7. Vous vous demandez s'il apprécie la montagne en été. Vous passez tous vos étés à Chamonix.



Celui qui dure. Des histoires aussi intenses soient-elles, si elles sont courtes, évitent de vivre l'amour dans la profondeur et dans la durée. Vous êtes plutôt une bricoleuse : adepte des relations éclair plus proches du copinage amoureux ou de la co-location. « *Tout cela dans un but d'évitement de la relation longue durée, analyse le psychiatre François-Xavier Poudat. On multiplie les conquêtes, car on éprouve de l'angoisse à s'enfermer dans quelque chose de durable.* » Pourquoi ? Vos parents se hurlent dessus depuis trente ans, votre mère s'est retrouvée toute seule à 55 ans ou, au contraire, papa et maman formaient un couple si parfait que vous vous sentez incapable de faire mieux... Alors, vous préférez tout recommencer à chaque fois. Par peur de trop aimer, de vous perdre dans l'autre. Car, finalement, tomber souvent amoureuse peut être le signe qu'on ne veut pas ou plus, tomber vraiment amoureuse.

★ LA PARADE QU'IL VOUS FAUT : croyez au couple !

Vous devez vous débarrasser de vos croyances négatives, telles que : « *Ça ne marchera jamais* », « *On finira par s'ennuyer l'un avec l'autre* », « *Un jour, c'est sûr, il me quittera...* ». Finalement, il ne faut plus avoir peur de ses émotions, ni de souffrir. Comme le rappelle la psychiatre et psychanalyste Catherine Bensaid : « *Il existe deux grandes peurs en amour. La première est de découvrir chez son compagnon quelque chose qui ne va pas nous plaire. Et donc de ne plus avoir de désir pour lui. Ce qui est un sentiment très culpabilisant pour les femmes qui se disent qu'elles n'aiment plus. La deuxième est d'être quittée. Alors, pour ne pas souffrir, on préfère partir avant.* » « *Pour croire à son propre couple, il faut aussi grandir, affirme François-Xavier Poudat. C'est-à-dire arriver à faire le deuil du modèle parental. En se*

disant qu'on peut faire autre parents. La question à se poser : "Qu'est-ce que je pourrais dans ce couple pour que t rent et pour que je continue libre" ? Car il y a d'abord de sionnels qui deviennent en plus tout à fait passionnant

(1) Centre de développement professionnel, systémique et str

À lire

- ★ *La dépendance amoureuse* François-Xavier Poudat, Jacob, 19,90 €
- ★ *Qui aime quand je l'aime* Catherine Bensaid et Jean-Louis Godé, Albin Michel, 19 €
- ★ *Construire sa vie adulte* Turner et Bernard Hévin, 23,50 €