

PHILIPPE AUZENET

vous répond



Après un coup de foudre, nous avons vécu 3 mois de bonheur absolu. Puis ça a été une descente vers un jeu qui ne s'arrête pas : "je t'aime, je t'aime plus". Je n'arrive pas à le quitter.

Une fréquentation fondée uniquement sur un coup de foudre n'est pas automatiquement viable, et n'offre pas de garanties suffisantes pour projeter de passer sa vie ensemble. Vous avez utilisé un mot important : le jeu.

Qu'est-ce que le coup de foudre ? C'est comme une décharge électrique qui nous atteint brutalement : soudain la personne qui est devant nos yeux nous séduit au point que nous perdons tout contrôle de nous-mêmes. Notre cerveau génère de l'adrénaline, notre cœur palpite, une sensation de chaleur bienveillante nous envahit... c'est le plus beau jour de notre vie ! Le voilà, l'être idéal, il est enfin devant nous ! Le temps s'arrête brusquement, et nous oublions tout : nous serions prêt à rester des heures et des heures à contempler le sujet de notre plaisir, et à rester non loin de lui. Nous nous sentons en sécurité. Nous planons. C'est le bonheur à l'état pur, une ivresse émotionnelle extraordinaire nous envahit. Nous observons l'autre, qui devient alors notre seule source d'intérêt : nous détaillons ses traits, ses formes, ses vêtements, son parfum, ses mimiques, son sourire, le timbre de sa voix, la couleur de ses yeux... tout y passe, et dans les détails. Nous retenons même le morceau musical que nous entendons à cet instant précis : bien sûr nous nous précipiterons bientôt pour acheter le CD et le repasser à tout instant... Nous aimons, à perdre la raison. Vous vous reconnaissez ?

Nous n'allons pas expliquer le coup de foudre parce qu'il est inexplicable. Le sentiment amoureux est là, qui devient plus fort que la raison, et nous poursuit nuit et jour, occupant toute la place dans nos pensées et nos émotions.

Une autre étape survient alors. Des phases de grande euphorie, de bien-être, d'excitation émotionnelle et sexuelle, lorsque le sujet de notre sentiment amoureux est présent, alternent avec des phases de mélancolie, de tristesse et d'apathie lorsqu'il n'est pas là : l'absence de l'autre nous fait souffrir. Nous ne pouvons plus nous en passer.

Alors, vous vous demandez ce qui se passe exactement ? Eh bien, plusieurs sentiments se côtoient : l'espoir de voir votre rêve se réaliser, et à l'opposé, l'incertitude d'y arriver, la peur de tout perdre. C'est l'effet "montagne russe", qui va de la plus grande euphorie à la plus grande dépression. Les mêmes processus sont observables chez les personnes liées par une addiction, avec une notion de dépendance et de tolérance.

Nous perdons alors peu à peu notre liberté, et tout devient subjectif. En fait, lors du coup de foudre, nous idéalisons l'être que nous aimons : ses qualités, mais aussi ses défauts qui deviennent même des charmes... Nous sublimons l'être aimé. Nous l'élevons en en faisant un but, et l'objet de notre seul bonheur.

Vous voyez ce que je veux dire ? Tôt ou tard, nous tomberons d'autant plus haut lorsque le sentiment amoureux en viendra à décroître pour faire transparaître la réalité. Et alors ce sera la désillusion, l'atterrissage brutal. "Mais comment ai-je pu m'amouracher d'un être pareil ?" Le mal et la douleur deviennent alors proportionnels à l'intensité du bonheur ressenti auparavant.

L'amour passionnel et fusionnel a ceci de dangereux : il nous coupe de la réalité des choses, nous nous attachons à des émotions plus qu'à des faits réels. Nous sommes aveuglés par l'amour, nous ne voyons pas l'autre tel qu'il est mais tel que nous le rêvons.

Les coups de foudre ne mènent pas souvent à des relations durables. Il est alors absolument indispensable, si nous voulons avoir un discernement plus juste de la réalité, que nous puissions faire le point pour réviser notre vécu, nos sentiments, nos comportements, car notre jugement est quelque part altéré.

Alors, vous voulez un conseil ? Eh bien, une séparation provisoire de quelques semaines ou quelques mois s'impose. Nous devons arriver à contempler l'autre avec un autre regard, qui tient compte des éléments réels : il faut prendre du recul. Faire la part entre la réalité et les fruits de notre imagination.

Vous le dites vous-même, vous ne pouvez plus le quitter ! Raison de plus pour faire le point avec lui et vous distancer, afin de retrouver votre liberté. Plus facile à dire qu'à faire ? Détrompez-vous, d'autres l'ont fait avant vous avec difficulté, mais ils l'ont fait, et ils ne l'ont jamais regretté.