

Le grand amour, il est sur toutes les lèvres, dans tous les films et dans tous les livres... Mais comment le reconnaître dans la réalité? Voici 5 indices.

# Comment reconnaître-on le grand amour?

## 1 VOUS VIBREZ TOUJOURS APRÈS 3 ANS

Avant environ 3 ans, c'est facile de croire au grand amour: on idéalise son partenaire, on a le cœur qui bat dès qu'il s'approche... «Lors de la phase de la passion, explique Yvon Dallaire, sexologue, nous ne sommes que le jouet de nos hormones. Nous sommes surtout amoureux des sensations que nous éprouvons. Il faut

attendre que la passion passe pour faire place à l'amour.»

Le véritable amour, lui, naît quand la relation a fait ses preuves, qu'on a vraiment découvert les qualités de l'autre, que les vraies questions ont été posées, qu'on a surmonté plusieurs crises... «Un couple qui n'a pas encore traversé et surmonté de crise reste un couple à risque», écrit Willy Pasini dans *Le couple amoureux*.

## 2 VOUS RETIREZ DES SATISFACCTIONS DE VOTRE COUPLE

Vous pouvez faire une liste des bienfaits de votre histoire: vous êtes plus sereine depuis que vous êtes ensemble, vous êtes fière de ce que vous avez construit à deux, votre partenaire vous aide à vous ouvrir davantage sur l'extérieur... Vous n'êtes



pas dans l'expectative qu'un jour votre couple vous rendra heureuse, lorsque les circonstances auront changé (quand vous aurez un enfant, quand son ex vous laissera tranquille...) ou que lui aura évolué (quand il travaillera moins, qu'il arrêtera de boire...). Certes, il ne vous comble sans doute pas à 100 % - seuls vos parents avaient cette capacité lorsque vous étiez enfant -, mais votre couple vous apporte des choses bien concrètes, et pas seulement le seul bonheur de vivre à ses côtés.

### 3 VOUS NE VIVEZ PAS QUE D'AMOUR ET D'EAU FRAÎCHE

«Tant que nous élèverons nos enfants, et plus particulièrement nos filles, dans l'illusion que la vie à deux assurera leur bonheur et résoudra tous les problèmes de l'existence, nous produirons des couples inconscients de la complexité et des difficultés réelles du mariage, s'insurge John Jacobs dans *Les 7 mensonges du mariage*. Pour qu'un couple tienne, l'amour absolu ne suffit pas.» L'amour que l'on éprouve pour son conjoint ne suffit en effet pas pour être heureux à deux, ni pour éviter les difficultés conjugales. Encore faut-il avoir (liste non exhaustive) ...

- > Des projets communs;
- > La capacité de résoudre les crises;
- > La possibilité de répondre à ses propres besoins, seule ou à deux;
- > De la tolérance;
- > Des compliments;
- > Des activités personnelles;
- > Une attitude positive;
- > Un bon punching-ball!

*L'amour est un sentiment basé sur la connaissance. On ne peut donc sentir que c'est le bon dès le départ.*



#### INTERVIEW Pascal Bruckner

*«On parle trop de l'amour tel qu'il devrait être et pas assez tel qu'il est.»*

Le mythe du grand amour, propre à notre culture occidentale, n'a jamais eu autant de force qu'aujourd'hui. Pascal Bruckner, philosophe et auteur de *Le paradoxe amoureux* (éd. Grasset), nous explique pourquoi.

**Pourquoi le mythe du grand amour persiste-t-il, alors que l'on vit dans une société de plus en plus individualiste?** Ce mythe ne date pas d'hier. Il est lié au christianisme qui fait de l'amour son idée principale. Il structure l'inconscient collectif occidental: c'est pour cette raison qu'il est si fort. La libération des mœurs de 68 n'y a rien changé, puisqu'on n'a fait que se libérer des masques pour retrouver l'authenticité de l'amour. Et aujourd'hui, plus le consumérisme triomphe, plus le rêve d'une relation unique et durable se renforce par contraste.

**Selon vous, ce mythe crée bien des ravages...** Oui. La recherche de cet idéal amoureux condamne nos amours réelles, car on attend énormément de l'autre et, si on n'atteint pas la perfection, on va voir ailleurs. D'où la hausse des divorces. Ce n'est pas seulement le caprice, l'égoïsme qui tuent les unions, mais la quête d'une passion permanente comme ciment de l'union. Ce grand amour a quelque chose d'inhumain, car tout ce qui n'est pas grand devient petit, mesquin, médiocre.

**Comment retrouver un équilibre?** Il faut rendre à l'amour une dimension d'humanité. Plutôt que de chercher des partenaires parfaits, il faut aimer les gens tels qu'ils sont. Mieux vaut connaître l'harmonie avec quelqu'un que refuser les possibilités au nom d'un monde sans taches. On découvrira peut-être plus de richesses chez quelqu'un d'imparfait que dans une personne conforme à un idéal.

### 4 VOTRE COUPLE, C'EST 1 + 1 = 2

Le mythe du grand amour veut qu'on ne fasse qu'un, qu'on se comprenne sans parler. Illusion! On a chacun des sentiments et des besoins en évolution («J'ai envie de bouger, tu es dans ta phase casanière», «Je m'éclate au boulot, tu n'y trouves pas ton compte»...). Il faudrait être devin pour savoir où en est l'autre sans le lui demander. Le couple, c'est l'addition de deux individualités en mouvement perpétuel, d'où les surprises, les frictions et les réajustements constants nécessaires...

«Si on ne forme qu'un, lequel est-ce?, s'interroge Yvon Dal-laire. Les couples fusionnels sont les plus dysfonctionnels. Pour former un couple, il faut être deux personnes différenciées et autonomes qui se donnent des projets communs. La fusion est l'objectif des passionnés, la réalisation de soi et de l'autre est l'objectif des amoureux.»

### 5 VOUS ÊTES À LA FOIS SEMBLABLES ET DIFFÉRENTS

Entre «Qui se ressemble s'assemble» et «Les contraires s'attirent», vous vous situez où, vous? Idéalement, entre les deux! Votre partenaire doit être suffisamment semblable (au moins à 70 %), notamment au niveau des valeurs, du milieu socioéconomique, des projets de vie, des caractères, pour apporter stabilité et bonne entente, et suffisamment différent pour amener la créativité et la stimulation au sein d'un couple vivant et capable d'évoluer. Le grand amour, c'est aussi voir et accepter l'imperfection de celui qui partage votre vie. Le partenaire parfait n'existe pas, mais avec le temps, on peut le faire évoluer et évoluer soi-même pour se rapprocher d'un idéal de couple qui soit vivable au quotidien.







## LES fausses CROYANCES DU GRAND AMOUR



> **Le vrai grand amour, c'est comme dans les films.** «Le problème avec les films hollywoodiens, explique Yvon Dallaire, c'est qu'ils finissent là où la vraie vie de couple (avec tous ses tracas et responsabilités) commence.»

> **Le grand amour, c'est un coup de foudre pour quelqu'un qui va nous compléter parfaitement et avec lequel on sera heureux jusqu'à la nuit des temps.** «Les gens qui croient à tous ces mythes vont généralement de passion en passion, mais

ne développent jamais d'amour véritable à long terme», avertit Yvon Dallaire. Cette croyance est également le moyen le plus sûr pour mener à une insatisfaction chronique, voire à la dépression.

> **On sent immédiatement que c'est le bon.**

«Au début n'existent que l'attraction physique et les fantasmes, souligne Yvon Dallaire. L'amour est un sentiment basé sur la connaissance. On ne peut donc sentir que c'est le bon dès le départ.»

> **Si la relation avec le partenaire actuel coïncide,**

**c'est parce que ce n'est pas le bon.** On imagine toujours que l'herbe est plus verte ailleurs. Ce n'est qu'une illusion.

La réalité d'ailleurs deviendra comme la réalité d'aujourd'hui. Ce qui ne veut pas dire de se résigner à vivre des relations toxiques.

> **Il n'existe qu'une âme sœur sur terre.** «Archifaux, s'insurge Yvon Dallaire, il existe des centaines, sinon des milliers de personnes compatibles avec lesquelles il serait possible de construire une relation amoureuse.

Les gens compatibles deviennent de plus en plus compatibles avec le temps, tandis que les couples fusionnels deviennent de plus en plus divergents.»

> **Une fois qu'on a trouvé le grand amour, on est heureux jusqu'à la fin des temps.** Tout le monde le souhaite, mais seulement 15 à 20 % des couples y parviennent... la plupart du temps et non tout le temps. Les couples heureux passent aussi par des moments difficiles et connaissent eux aussi des problèmes insolubles.



### Elles connaissent le grand amour

**Anne-Florence, 43 ans, 3 enfants** «Je suis avec mon mari depuis 27 ans, mais je le connais depuis toujours: même rue, même école maternelle, mêmes jeux d'enfants... Dès le début de notre relation, il était évident que nous étions destinés l'un à l'autre: nous imaginions le prénom de nos enfants, notre maison... Après toutes ces années, c'est plus évident que jamais. *Mon plus grand plaisir en fin de journée est de le voir rentrer à la maison.* Au fil des années, la passion s'est transformée en

une immense tendresse, une complicité énorme et un amour incommensurable. Peu à peu, nous avons appris à modeler notre caractère pour nous mouler l'un dans l'autre. Notre secret: passer du temps rien qu'à deux. Un petit resto, quelques jours de vacances, parler ou simplement se tenir la main et se regarder dans les yeux avec le plus de tendresse possible.

**Nadine, 38 ans** «Je suis mariée depuis 11 ans et aujourd'hui, je peux dire que mon mari est mon grand amour. J'en ai pris conscience il y a environ 3 ans après une dispute. Ce jour-là, après avoir beaucoup discuté, nous avons su à quel point nous avions besoin l'un de l'autre. Ne croyez pas que tout a toujours été rose, ni que tout était joué d'avance. Des différences de points de vue, nous en avons eu et en avons encore. Mais une chose est sûre: nous avons toujours regardé dans la même direction et nous avons toujours eu les mêmes valeurs dans la vie. Petit à petit, notre amour a grandi pour devenir ce qu'il est maintenant. Pour moi, *le grand amour, c'est celui qui nous permet d'avancer, d'évoluer, de créer... ensemble.* C'est un sentiment profond qui mûrit et qui évolue en fonction de deux êtres.»

**Loreta, 56 ans** «Quand j'ai croisé Jean-Marie dans un club de vacances il y a 10 ans, alors qu'on sortait tous les deux d'une histoire

difficile avec un conjoint qui ne nous convenait pas, *j'ai eu cette impression bizarre de le connaître depuis toujours.* On a beaucoup parlé et il m'a écoutée, ce qui ne m'était plus arrivé depuis très longtemps. Aujourd'hui, mon homme, c'est mon cœur jumeau. Les autres nous appellent les inséparables. Nous avons trouvé le chemin de la paix intérieure, sans chichis et sans efforts. J'ai été très amoureuse de mon premier époux, mais ce que je vis aujourd'hui n'a rien de comparable avec ma "première" vie. Je pense que je vis maintenant mon vrai grand amour.»

#### + POUR ALLER PLUS LOIN

##### Des livres

- **Qui sont ces couples heureux?** Yvon Dallaire, éd. ViaMedias.
- **Les 7 mensonges du mariage** John Jacobs, First Editions.
- **Le couple amoureux** Willy Pasini, éd. Odile Jacob Poches.

##### Un site

- **www.redpsy.com/infopsy/grandamour.html** Un article très complet sur le mythe du grand amour.

TEXTE Christelle Gilquin