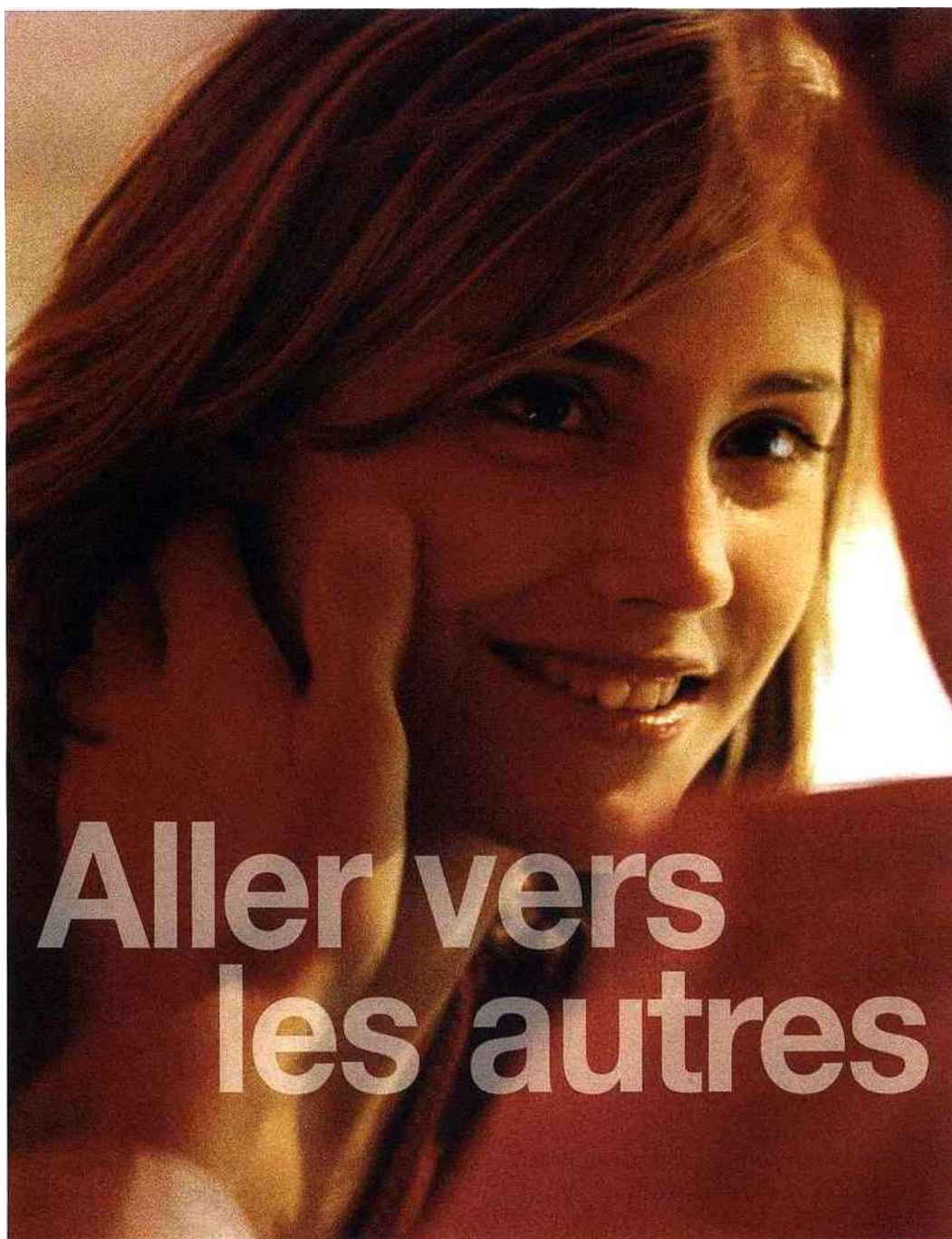


DOSSIER



Aller vers
les autres



L'Homme est un être social. Il recherche le contact des autres. Mais dans cette recherche effrénée, les aspirations divergent en fonction des besoins et des envies des individus. Impossible, sans trop de problèmes, ou carrément facile, aller vers les autres ne comporte pas le même degré d'aisance pour chacun d'entre nous. Les motivations non plus ne sont pas les mêmes. Si tout le monde aspire à rencontrer "les bonnes personnes", celles-ci ne s'avèrent pas être identiques pour tous. Pour certains, ce seront des connaissances, pour d'autres, des amis et pour les derniers, ces "bonnes personnes" seront celles qui mèneront à l'âme sœur...



“Nous sommes avant tout des êtres de relation”

Pour rencontrer, il faut oser : oser être soi et oser s'ouvrir aux autres. Le psychosociologue Jacques Salomé, spécialiste de la communication humaine, auteur de l'ouvrage "Le courage d'être soi : une charte du mieux-être avec soi-même et avec les autres" (éditions Pocket), nous éclaire sur les enjeux relationnels de la rencontre.

Nous vivons dans l'ère de la communication, favorisée par le développement des avancées technologiques. Mais les rencontres sont-elles pour autant facilitées ?

Nous vivons surtout une ère de malentendus et d'incommunication, où l'on s'exprime plus mais où paradoxalement on communique moins. Aujourd'hui, la communication est confondue avec la circulation de l'information par des outils technologiques performants tels Internet, le téléphone, la télévision communautaire... Cela favorise les rencontres, mais pas nécessairement les communications vivantes et en commun ni les relations dynamiques et profondes.

Les grandes villes sont peuplées de gens seuls et qui en souffrent. Quel contexte favorise les rencontres, d'après vous ?

Les lieux de rencontre traditionnels – fêtes familiales, grands événements tels les mariages, baptêmes, anniversaires – qui rassemblaient autrefois beaucoup de monde, restent encore des occasions

de brassage et d'échanges très vivants, mais ils semblent se stériliser et s'appauvrir. On se parle moins. Les échanges familiaux et amicaux ont un rival redoutable qui est l'omniprésence de la télévision (les gens la regardent en moyenne 3h20 par jour). Ce qui favorise les rencontres aujourd'hui, c'est la passion pour un sport, l'engagement militant dans une association, dans l'action politique, les fêtes amicales et le temps des vacances.

Le cercle familial (conjoint et enfants) peut-il constituer un frein aux rencontres ?

Certaines familles sont suffisamment stables, sereines, ouvertes, dynamiques et sont porteuses de stimulations pour pousser chacun de ses membres à s'ouvrir aux rencontres extra-familiales. D'autres sont éclatées, en conflit, centrées sur leurs problématiques et peu ouvertes aux autres, car trop souvent en survie.

D'où viennent les peurs qui nous empêchent d'aller vers les autres ?

Nous sommes des êtres aux peurs innombrables qui viennent du fin fond de l'humanité, de notre enfance ou d'un présent familial et amical qui nous censurent, nous inhibent ou nous paralysent pour aller vers les autres sont liées à des expériences traumatisantes de la petite enfance, quand les personnes significatives de notre passé – maman, papa ou l'entourage proche – nous ont disqualifiés, dévalorisés, culpabilisés au point d'avoir perdu amour, confiance et estime de soi.

L'aisance sociale se transmet-elle par l'éducation des parents ?

Il ne faut pas confondre le vernis social, donné par les parents de milieux aisés, et l'aisance sociale, qui repose sur des ancrages tels que l'estime et la confiance en soi. Si l'aisance sociale consiste à se sentir à l'aise vis-à-vis d'autrui, ouvert à la rencontre, l'échange ou le partage, je dirais qu'elle est liée moins à l'éducation qu'à un "nourrissement" équilibré des relations significatives de notre histoire. J'appelle "nourrissement bienfaisant" une relation

dans laquelle va circuler plus de messages positifs, valorisants et stimulants que de message toxiques, c'est-à-dire disqualifiants, agressifs ou déstabilisants.

Faut-il avoir conscience de sa propre image avant de rencontrer les autres ?

La prise de conscience de l'image que l'on donne aux autres est importante, mais non suffisante. Car cette image dépend du contexte, de la façon dont nous nous sentons accueilli, accepté, amplifié ou au contraire rejeté, dévalorisé ou contesté. Si notre besoin d'être aimé ou accepté est très fort, nous risquons de vouloir forcer sur l'apparence, sur le désir de donner à tout prix une image positive de nous et paradoxalement de vouloir nous faire reconnaître pour ce que nous ne sommes pas ! Avec, comme résultat, de ne pas se sentir accueilli, reconnu ou aimé pour ce que nous sommes ! En fait, il semble que nous ayons chacun un quotient relationnel plus ou moins élevé. J'appelle quotient relationnel la capacité à proposer à autrui et à soi-même des relations qui nous permettent de mettre en jeu le meilleur de soi, pour rencontrer le meilleur de l'autre.

Quels sont, d'après vous, les bénéfices personnels que l'on peut tirer de nouvelles rencontres ?

Nous sommes fondamentalement des êtres de relation. Et toute rencontre, toute relation, a pour finalité de satisfaire l'un ou l'autre de nos besoins relationnels fondamentaux. Le besoin de se dire avec des mots à soi et non des mots en conserve empruntés aux autres ; le besoin d'être entendu dans le registre où l'on s'exprime, et pas dans celui où l'autre croit nous comprendre ; le besoin d'être reconnu pour ce que l'on est et pas seulement au travers de ce qui gêne autrui ; enfin le



© PHOTOS - PHOTO-AUTO. D.R.

« Il y a dans toute rencontre une part d'inconnu et de mystère qui en fait toute la saveur »

besoin d'être valorisé, de sentir que l'on a sa place.

Face à des inconnus que l'on souhaite aborder, doit-on rester naturel au risque de ne pas savoir quoi dire ?

Vouloir être naturel dans toute rencontre me semble relever de la fiction. Toute rencontre crée une interaction imprévisible,

non seulement dans l'ici et maintenant de l'échange, mais aussi au travers du retentissement, de l'impact, de la résonance de ce que va représenter l'autre pour moi, à travers la façon dont il se présente, ce qu'il dit ou ne dit pas, de ce qu'il fait ou ne fait pas. A l'inverse, se "préparer" ne vise qu'à se rassurer faussement, car il

n'est pas possible de vouloir maîtriser à l'avance ce que l'autre va toucher en soi ! Il y a dans toute rencontre une part d'inconnu et de mystère qui en fait toute la saveur.

Rencontrer trop de personnes peut-il être nuisible ?

Ce n'est pas nécessairement nuisible, mais cela risque d'appauvrir la qualité de l'échange. La dispersion ne favorise pas l'approfondissement. La saturation liée à des rencontres multiples n'est pas bonne pour aller loin dans la connaissance de soi et de l'autre.



Faut-il être au départ sûr de soi pour rencontrer les autres ou les autres peuvent-ils nous apporter la confiance ?

Etre sûr de moi relève pour l'essentiel de ce qui s'est passé en amont dans mon histoire. C'est tout le bagage relationnel que j'ai engrangé dans mon passé, à partir de relations vivantes et "énergétiques", c'est-à-dire qui engendrent de l'énergie. La confiance que je peux avoir en moi à partir de mes ressources et de mes limites s'appuie sur ma capacité à pouvoir demander, donner, recevoir ou refuser. Ce sont les quatre ancrages les plus importants qui vont inscrire (ou pas) la confiance que j'aurai en moi.

Aller à la rencontre des autres nécessite-t-il d'être altruiste ? Jusqu'à quel point ?

Etre altruiste relève du "donner" - offrir - et du "recevoir" - accueillir. Cela est lié à notre

est un sentiment. Un sentiment qui, à mon avis, ne peut naître de la rencontre "imaginaire" sinon fictive que favorisent les échanges sur l'Internet, dans lesquels les projections sont nombreuses. Les tentatives de séduction ou de présentation favorable de notre personne sont innombrables sur la toile. Et même si, dans un premier temps, cela peut sembler aider ceux qui se sentent timides ou trop peu sûrs d'eux-mêmes, je crois que lorsque la rencontre se fait en face-à-face avec l'apparition de tous les autres langages non-verbaux - qui sont absents sur Internet - tels le regard, la vibration énergétique, l'odeur, la possibilité du toucher, beaucoup de désillusions peuvent apparaître et provoquer des frustrations. Je ne crois pas que les rencontres sur Internet soient une façon d'échapper aux rencontres réelles. À mon sens, il s'agit d'un outil qui peut paraître très utile pour faire des rencontres mais qui finira par se révéler moins précieux que prévu.

Faut-il mettre de côté ses exigences et ses a priori pour pouvoir rencontrer l'âme sœur ?

La notion d'âme sœur me paraît très survalorisée. Cela veut dire en fait que nous recherchons quelqu'un susceptible de nous accepter inconditionnellement, de nous comprendre et de nous aimer avec nos manques et nos défauts. Il y a trois dynamiques relationnelles aux rencontres amoureuses. La première est "la semblance", quand on paraît aimer les mêmes choses, pratiquer les mêmes activités, ressentir les mêmes émotions ésotériques, musicales ou sensuelles. Cette dynamique débouche sur des relations fusionnelles qui en général ne résistent pas à la sanction de la réalité. La seconde est la complémentarité : l'un

a ce que l'autre ne semble pas avoir et cela rejoint notre aspiration à plus de complétude. Enfin, l'antagonisme : on n'est d'accord sur rien, mais c'est justement cela qui stimule chez chacun le maximum de ses ressources. Je crois qu'il est important d'avoir des exigences et d'en témoigner sans les imposer à l'autre et les respecter pour soi en ce qui concerne nos choix de vie, nos valeurs, nos croyances.

Faut-il d'après vous passer par une période de solitude pour mieux se connaître avant de faire une rencontre amoureuse ?

Contrairement à certaines opinions bien ancrées, ce n'est pas la solitude qui nous permet de mieux nous connaître mais au contraire les rencontres, les partages, les échanges. La pire des solitudes n'est pas d'être seul, c'est d'être un mauvais compagnon pour soi-même. Et rien n'est plus horrible que la solitude à deux ! La vraie question est plutôt comment passer de la rencontre amoureuse limitée dans le temps et l'espace à une relation de couple inscrite dans la durée, dans un projet de vie en commun. Il faut faire preuve d'une capacité à se délier (de ses parents ou d'une relation antérieure) pour pouvoir s'allier avec un(e) partenaire. Il faut aussi être capable de s'engager. Cela veut dire avoir une autonomie affective et matérielle, pour ne pas faire dépendre la satisfaction de ses besoins d'un(e) autre. La capacité à se projeter dans l'avenir, à déposer un rêve de vie chez l'autre avec l'espoir de le réaliser en commun est également importante. Par ailleurs, je pense préférable, après une rupture, de ne pas s'engager trop vite dans une autre relation, pour laisser le deuil se faire et surtout ne pas chercher à "réparer" avec l'autre ce qui est ressenti comme un échec.®

« Ce n'est pas la solitude qui nous permet de mieux nous connaître, mais les rencontres et les échanges »

capacité à nous décentrer de nous-même pour pouvoir nous recentrer sur l'autre, sur sa personne et pas seulement sur notre problème, la capacité à ne pas prendre pour nous tout ce qui vient de l'autre et à pouvoir donner et recevoir sans se sentir amoindri ou insuffisant.

En amour, que pensez-vous des rencontres par Internet ?

Internet est un outil formidable qui recèle de fabuleuses possibilités d'échanges et de partage. Il me semble cependant aujourd'hui encore mal utilisé, victime de beaucoup de dérives et il peut entraîner de nombreux malentendus. L'amour



D'où viennent nos **blocages** ?

L'être humain est sociable, c'est sa nature première. Pourtant, beaucoup d'entre nous n'osent pas aller vers les autres. Crainte de l'échec et de la déception, timidité, angoisses... Tout est bon pour rester campé sur ses positions, sans prendre aucun risque. Mais de quoi a-t-on peur exactement ? Quels sont les freins qui nous empêchent d'aller vers les autres ?

En société, que ce soit au bureau ou en soirée chez des amis, il y a ceux qui sont à l'aise, discutent avec tout le monde, recherchent les nouvelles têtes... et les autres. Loin de représenter quelques brebis égarées, ces derniers sont très nombreux, ils représentent même la majorité des gens. Selon un sondage IFOP cité par Isabelle Nazare-Aga dans son ouvrage *Approcher les autres, est-ce si difficile ?*, la timidité concernerait 51% de la population française ! Bien sûr, il existe des degrés dans la timidité. Entre le timide qui n'osera jamais adresser la parole à un inconnu, même présenté par des amis, et celui qui, passé un

rait leur renvoyer d'eux-mêmes. Cette crainte est le plus souvent liée à un manque de confiance en soi, un sentiment d'infériorité temporaire ou permanent. Selon Marie Haddou, dans son ouvrage *Avoir confiance en soi*, lorsque ce sentiment s'installe de manière permanente, «il envahit la conscience, s'y établit de manière durable et bloque la réalisation des projets ; il paralyse l'activité sous prétexte de l'inefficacité de toute entreprise et condamne à l'inaction et à l'échec». Faire de nouvelles rencontres est quasi impossible dans un tel contexte psychologique. En effet, pour faire cette démarche, il faut d'abord être au clair avec soi-même. Le manque d'estime de soi pousse

aux autres ? Suis-je assez attirante ? Assez aimable ? Qu'est-ce que je peux avoir d'intéressant à dire ? A l'inverse, lorsqu'on est à l'aise avec soi, les questions tournent davantage autour de la personne rencontrée. On se demande quels sont ses centres d'intérêts, ses goûts, ses désirs dans la vie... Rencontrer les autres, c'est aussi savoir s'oublier un peu pour s'ouvrir véritablement à l'autrui. Or, il est impossible de libérer cet espace d'ouverture nécessaire à la rencontre quand on est trop encombré de sa propre image. «La dépréciation de soi laisse trop souvent la place à une inhibition formulée en ces termes : il est inutile de faire quelque chose si on ne le fait pas bien», indique Marie Haddou. Un fatalisme de façade qui cache une grande peur : celle d'être rejeté.

Le manque d'estime de soi pousse sans cesse à l'autocritique et à la survalorisation des autres

petit moment d'observation, finira par se lancer en tremblant, il existe de grandes différences. Mais ce qui les réunit est cette même peur initiale de l'autre et de l'image qu'il pour-

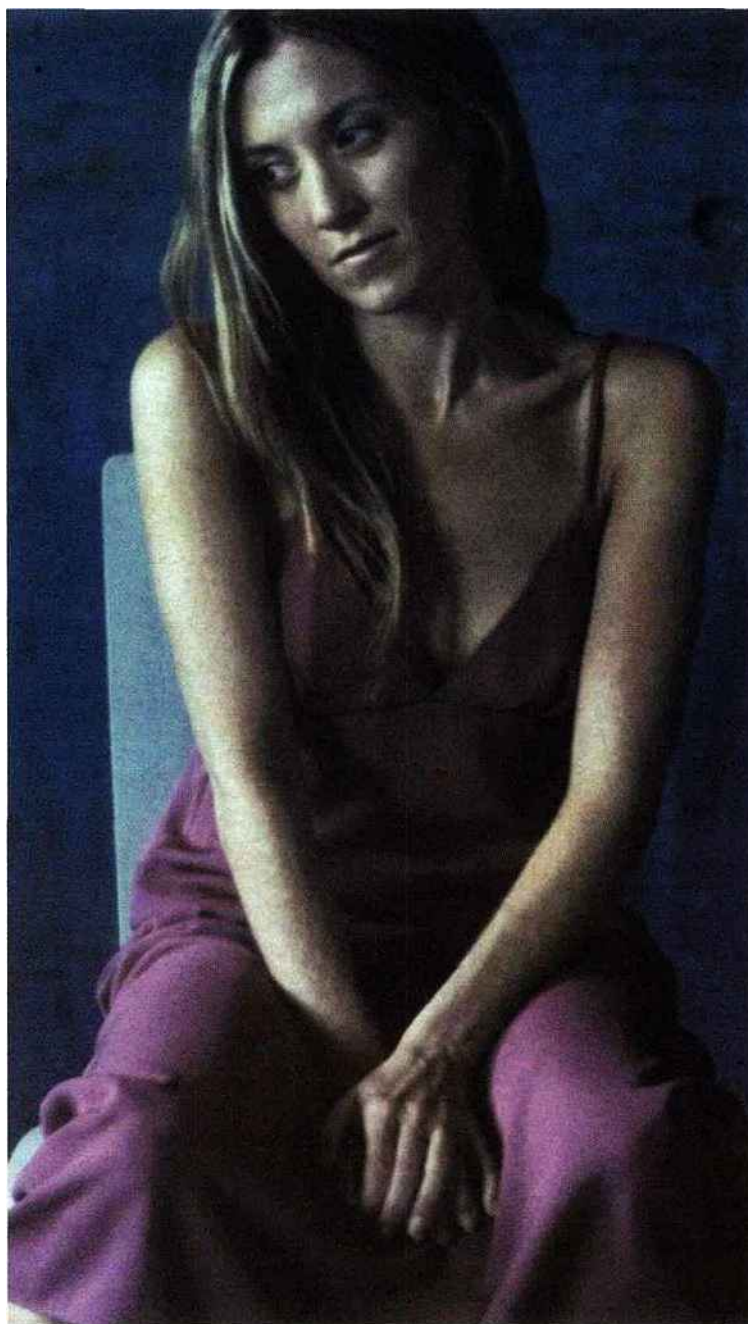
sans cesse à l'autocritique et à la survalorisation des autres. Les questions que l'on se pose sont égocentriques et paralysantes ; elles ressemblent à : qu'est-ce que je peux apporter

Sentiment de rejet

Selon Isabelle Nazare-Aga, «aussi paradoxal que cela puisse paraître, ne pas se sentir capable peut comporter le bénéfice de ne pas créer de déséquilibre. En ne déclenchant pas l'action qui aurait une conséquence pourtant désirée, l'absence de change-

ment nous preserve de l'effort à faire pour nous readapter. Quand nous jetons l'éponge avant même d'avoir tenté une rencontre, nous pouvons toujours nous abriter derrière des excuses sur l'inutilité et même l'indifférence totale d'une telle rencontre. Mais soyons honnêtes : la plupart du temps, nous avons tout simplement peur. Une peur d'enfant que l'on peut ressentir de manière tout aussi vive à l'âge adulte : celle de ne pas être aimée et d'être rejetée.

Vous vous sentez peu aimable et vous êtes sûre que les autres pensent comme vous. Donc vous avez tendance à vous sentir facilement critique ou rejetée. Un rien vous blesse. Vous développez une sensibilité extrême à la moindre remarque, puis celle-ci vient renforcer tout le mal que vous pensez de vous. Explique Marie Haddou : Cette réaction témoigne d'une forme de susceptibilité et révèle une vraie souffrance. Le susceptible est fragile et a tendance à se auto-exclure. Il peut ainsi devenir ce qu'Isabelle Nazare Aga appelle une personnalité évitante. Les personnalités évitantes n'ont pratiquement aucune tolérance à éprouver des émotions fortes, surtout d'anxiété ou de tristesse. Elles se réfugient dans l'isolement et dans des rêves de succès. Le monde imaginaire prend le pas sur la réalité. En amour, cette attitude se traduit souvent par des fantasmes de princes charmants et un comportement distant avec les hommes dans la vie réelle. A ce propos, Rosine Bramly, conseillère en relation



© PHOTOS : PHOTOALTO, D.R.

humaines et auteur de *T'as pas quelqu'un à me présenter ?*, affirme : «Il y a des femmes qui restent seules parce que leur objectif d'homme est inacces-

peur ! Les grands timides redoutent terriblement que leur trouble, leur façon de rougir et de bafouiller quand on leur adresse la parole soient remar-

« Être persuadé de sa médiocrité et se tenir à l'écart finit par éloigner les autres »

sible, elles n'ont pas le genre de vie qui va avec, elles sont complètement dans le rêve. Elles veulent un homme tellement merveilleux que de toute manière ça ne peut pas arriver.» Trop d'exigences conduit souvent tout simplement à la solitude. Souvent, c'est une peur de nous-même qui est à l'origine de notre crainte des autres. Plus précisément, une peur d'avoir

qués. En effet, l'émotivité et l'anxiété se voient. Chercher à tout prix à les contrôler sur le moment est malheureusement vain, car le corps ne ment pas.

Les croyances tyranniques

«La tension corporelle, la voix trop basse, le ton hésitant, le regard fuyant créent une distance artificielle entre vous et

les autres», note Marie Haddou. C'est un cercle vicieux, car plus l'on redoute de mal s'exprimer et de trembler, plus la probabilité est grande que cela arrive ! Les grands timides ont donc besoin au minimum d'une préparation à la situation sociale et au mieux, d'un vrai travail psychologique afin d'acquiescer un solide socle de confiance en eux. Sinon, le cercle vicieux risque de se reproduire à l'infini. Être persuadé de sa médiocrité et se tenir à l'écart finit par éloigner les autres. C'est une sorte de mécanique bien rodée qui se met en place dans l'esprit du phobique social en général – celui qui a peur des autres et des rencontres. Selon Marie Haddou, ce type de comportement viendrait du fin fond de notre enfance : «Bien souvent les parents, les éducateurs transmettent aux enfants des valeurs qui deviennent paroles d'évangile et ont un impact décisif sur leur évolution. Ces valeurs déterminent des attitudes, des pensées figées et rigides. Elles forment un système de croyances tyrannique et sévère à propos de ce qu'on doit être, de ce que doivent être la vie, le monde, les autres». Si on a toujours entendu ses parents dire «il faut éviter de se faire remarquer» ou «parler de soi est arrogant», il est par la suite bien plus difficile de rentrer véritablement en contact avec les autres...

Dans ces cas-là, redécouvrir ses valeurs personnelles pour remplacer ces croyances tyranniques sera le premier pas à faire pour aller vers les autres. ●

MARIE HADDOU Psychologue

«Le sentiment d'infériorité, le manque d'assurance suscitent inhibition et repli sur soi»

Qu'est-ce qui en nous peut constituer un frein à la rencontre des autres ?

L'attitude des parents – anxieux, méfiants, dévalorisants ou surprotecteurs – peut déclencher un manque de confiance en soi chez l'enfant qui devient incapable d'aller seul vers les autres. Le manque de confiance en soi suscite une peur de dire des choses erronées, banales ou stupides. Ce regard négatif que l'on porte sur soi empêche d'être authentique et de s'exprimer. Pour ces personnes, il faut dissimuler à tout prix les points faibles dont on a honte.

Quelles sont les différentes formes de timidité ?

La timidité est liée à la peur du regard d'autrui. Les timides ont tendance à interpréter négativement les propos des autres,

redoutent d'affronter leur jugement critique et de leur déplaire. Ils peuvent passer pour des individus distants, froids, très réservés. La timidité est liée à la peur d'être dévoilé. Le sentiment d'infériorité, le manque d'assurance suscitent inhibition et repli sur soi. Les timides évitent les autres, s'arrangent pour passer inaperçus et se réfugient dans des activités individuelles. Une certaine forme de timidité est liée à la peur de ne pas être à la hauteur et à la honte que cela engendrerait. On ne peut plus réfléchir pour surmonter les difficultés et on perd tous ses moyens, avec tout le cortège des manifestations physiques dues à l'hyper-émotivité : palpitations, tremblements, boule dans la gorge, rougissement, problèmes d'élocution, etc. La timidité peut également être

liée à la peur de s'affirmer, de s'imposer face aux autres, de faire valoir ses droits, d'exprimer et de défendre ses opinions. Ces timides sont persuadés que s'ils s'affirment ou s'opposent, on ne les aimera plus. Ils passent souvent pour des individus faciles à vivre et gentils.

Certains affichent un certain mépris des autres. Que cache cette attitude de rejet ?

Une peur du lien affectif, qui reflète une angoisse inconsciente d'abandon. Ils attendent tout de l'autre et interprètent la moindre négligence de sa part comme une trahison. Ne pouvant plaire à tout le monde, ils préfèrent rejeter plutôt que d'être exclus. C'est une manière de maîtriser la relation, de se protéger, de ne pas souffrir.

À LIRE



Avoir confiance en soi
Marie Haddou
J'ai Lu
222 p., 5,30€.



Approcher les autres, est-ce si difficile ?
Isabelle Nazare-Aga
Éditions de l'Homme
332 p., 20€.



On ne peut pas pl à tout le monde, et

Les autres perçoivent une image de nous. Cette image est, en partie, conditionnée par l'image que nous avons de nous-même. Pour quelle raison l'apparence tient-elle une telle importance ? Quel impact a-t-elle sur les rencontres que nous faisons ?

Nous avons tous notre propre image de nous-même. La psychanalyste Marie-Louise Pierson la nomme *Image de Soi*. Celle-ci «prend ses racines au plus profond de ce qui lie un individu à sa biologie, à son histoire, à sa fratrie, à son groupe social ou professionnel, donc à son identité». Constituée de tous ces éléments, l'*Image de Soi* représente ce que nous sommes.

Notre image est notre identité

L'image que nous reflétons est l'image de ce que l'on est ainsi que de ce que l'on désire être. Par elle, nous révélons des informations sur notre personne, nous dévoilons notre identité. Un style vestimentaire, une

réellement car, finalement, «l'important est d'être dans ce que nous désirons être», affirme la psychanalyste. L'essentiel est de bien se connaître, d'être en accord avec soi-même et d'avoir construit une bonne *Image de Soi*.

En effet, «l'Image de Soi autant celle que l'on se fait de son "être intérieur", que celle que l'on offre aux regards, est intimement liée à l'estime de soi». La perfection ne fait pas partie de ce monde. Il faut alors appliquer ce constat à soi et accepter notre imperfection. L'estime que nous avons de nous-même sera meilleure, ce qui aura un impact dans nos relations avec les autres. C'est du moins ce que la psychanalyste Martine Teillac avance car, selon elle, il faut s'«aimer pour pouvoir aimer les autres».

Sylvie a commencé à fréquenter son compagnon à l'âge de 20 ans. Avec le recul, elle analyse le contexte de leur rencontre ainsi : «Nous nous sommes rapprochés à partir du moment où j'ai été "bien dans ma peau".» Effectivement, Sylvie et son ami se connaissent depuis de longues années mais cette jeune femme n'a pas, au début, confiance en elle et est en plei-

ne crise existentielle. «À partir du moment où je me suis sentie en phase avec moi-même, Christophe et moi sommes tombés amoureux l'un de l'autre. J'ai la conviction que tout a pu commencer parce que j'allais bien», observe-t-elle. S'aimer pour aimer les autres... Et pour que les autres nous aiment.

«La rencontre est une fête à laquelle on se prépare soi-même»

Si, la plupart du temps, «la rencontre amoureuse tombe au moment où l'on ne s'y attend pas», elle est «comme une fête à laquelle on se prépare soi-même», explique Marie-Louise Pierson. Le choix de la jupe, du pantalon, du pull, de la veste ou de la coiffure constitue une préparation à une éventuelle rencontre. «C'est une préparation intérieure qui est bien plus importante pour la personne qui la fait que pour la personne qui est en face», précise la psychanalyste. Pourquoi ? La raison est simple. «L'autre ne perçoit pas nécessairement ce que nous avons voulu dégager» car il possède ses propres canaux de décodage. Ainsi, même si nous nous efforçons de laisser

« L'autre ne perçoit pas nécessairement ce que nous avons voulu dégager »

attitude, un regard ou encore une démarche donnent à voir ce que nous sommes. Mais peu importe si ce que l'on dégager renvoie à ce que nous sommes

© PHOTOS : PHOTO-AUTO D.R.

aire alors ?

transparaître un élément de notre personnalité, le sens de celui-ci sera toujours fonction du sens que l'autre lui donnera.

L'importance de l'apparence

«Nous jugeons et sommes jugés sur les apparences», affirme Marie-Louise Pierson. Il y a même des personnes qui «vont être uniquement dans l'apparence et qui ne vont pas avoir de contenus». L'importance accordée à cet extérieur est due au regard. En effet, avant toute autre forme de communication, il existe une communication non verbale, dont fait partie la communication visuelle. L'apparence est donc «un langage silencieux» qui nous donne des informations sur la personne qui se trouve en face de nous. Ceci est propre à tous mais certains accordent parfois une importance démesurée à l'image qu'ils peuvent dégager et cherchent à suivre un modèle. C'est le cas de certaines jeunes femmes qui viennent voir Marie-Louise Pierson en consultation, «qui sont bien sous tous rapports physiquement et qui vivent dans une grande angoisse les rencontres parce qu'elles se sentent vides à l'intérieur». Ces jeunes femmes se sont construites en fonction de ce qu'elles pensent qu'un homme attend d'elles, en général des modèles assez sexy, et non en fonction de leur identité propre. Tout le problème est là. «Les femmes de notre époque sont complètement piégées par ces histoires





d'images et elles sont persuadées que plus elles vont en faire pour attirer, plus elles vont être sexy et plus le message va être direct, ce que les hommes per-

çoivent très bien. Or, la majorité des hommes qui cherchent à aimer font bien la différence entre une compagne avec qui ils vont pouvoir vivre quelque

chose dans la durée et une petite histoire.» Tous les goûts sont dans la nature, alors rien ne sert d'en faire trop. »

EXPERT

MARIE-LOUISE PIERSON Psychanalyste

« Nous n'avons pas grand contrôle sur le sens que les autres vont donner à notre image »

Qu'est-ce que "l'Image de Soi" ?

C'est un concept qui débouche sur une méthode de travail avec ses outils spécifiques. Il permet d'intervenir dans les secteurs de marketing, de la mode, mais aussi dans celui de la relation d'aide et du développement personnel. L'Image de Soi explore l'image intérieure et psychique que nous avons de nous-même, et la forme, l'identité que nous construisons avec notre histoire. C'est la présentation ou la représentation de soi lorsque l'on aborde une personne. Quand on construit une relation, on est amené à communiquer une représentation de soi. Celle-ci est faite de Vecteurs d'Images, de canaux, de modes de communications qui vont exprimer un certain nombre d'éléments qui concernent notre identité. L'Image de Soi est tout ce que l'on révèle de sa personne. L'Image de Soi, c'est l'identité rendue visible.

Par quoi passe cette Image de Soi ?

Elle passe par le langage, bien sûr, mais aussi par la communication non verbale ; l'environnement sensoriel, c'est-à-dire tout ce qui touche nos sens. Par exemple, l'odeur est un élément important. Une personne a une odeur. L'angoisse en a une ; le bonheur, aussi. Quelqu'un qui envahit un territoire par trop

de parfum peut être perturbant. Et puis, il y a la démarche, les vêtements, les gestes, la coiffure...

Quelle place tiennent les vêtements dans une rencontre ?

À travers la mode, à travers des éléments qui semblent très futiles, on parle en fait de choses qui sont très profondes et qui sont de l'ordre du désir. Le vêtement est une partie de notre Image de Soi que l'on peut contrôler. À travers mon vêtement, j'exprime mon désir.

Nous pouvons donc maîtriser l'image que l'on donne de nous ?

Nous sommes toujours vu. C'est-à-dire que nous ne contrôlons pas le sens que les autres vont donner à notre image. Cependant, il est possible de maîtriser certains éléments culturels, rituels, qui sont le "tronc commun" de la communication. Un peu comme le rapport de la syntaxe au langage. Ce qui va faire qu'une personne nous trouve sympathique ou antipathique peut être maîtrisé un peu, ne serait-ce qu'en intégrant dans sa communication les marques du respect et l'ouverture à l'Autre. Celui-ci peut être vestimentaire, mais aussi langagier ou même... corporel. En réalité, le fait qu'une personne nous trouve sympathique ou pas concerne l'histoire intime de cette

personne et même son histoire inconsciente.

Comment l'histoire d'une personne peut-elle avoir une influence sur les rencontres que nous faisons ?

Prenez, par exemple, un homme qui a eu une petite sœur rousse qui, pendant toute son enfance, l'a beaucoup embêté. S'il rencontre une femme et que celle-ci est rousse, il peut ne pas avoir d'"atomes crochus" avec elle sans pour autant comprendre pourquoi. Cela n'aura rien à voir avec le "capital sympathie" de cette femme, mais plutôt avec les projections négatives du monsieur qui conserve le souvenir des tracasseries causées par sa petite sœur.

Qu'est-ce que l'autre perçoit alors de ce que nous avons voulu dégager ?

Il ne perçoit justement pas nécessairement ce que la personne a voulu dégager. C'est cela qui est difficile dans la communication. Il y a un émetteur, qui va avoir une intention et il y a un récepteur qui donne le sens qui lui convient. C'est ce dernier qui va donner un sens à ce que l'émetteur fait passer. C'est pour cette raison qu'il faut abandonner une attitude de "séduction" systématique car on ne peut pas plaire à tous le monde. Mais la bonne éducation, la connaissance des rituels sociaux, et le respect (de soi et de l'autre) font des merveilles.

À LIRE

L'Image de Soi
Marie-Louise Pierson
Eyrolles
336p., 18€.

S'aimer pour aimer les autres
Martine Teillac
Éditions First
272p., 19,90€.

PHOTOS PHANTO ALTO D.F.



Rencontrer des amis, puis l'amour ?

Les autres nous entourent. C'est en se tournant vers eux que des rencontres se font, que des amitiés se tissent et que des relations amoureuses naissent. Mais avant d'en arriver à ce stade ultime, il faut comprendre l'intérêt que représentent les amis car, bien souvent, avant de devenir amants, nous devenons amis.

Avant de pouvoir rencontrer le prince charmant, la première chose à faire est de se socialiser. En effet, comment découvrir quelqu'un qui nous plaise sans sortir et faire des rencontres ? Cela paraît plutôt difficile. Aller vers les autres pour faire des connaissances afin de lier des amitiés et, si l'occasion se présente, des relations plus intimes : voici le schéma que suivent beaucoup de femmes qui sont dans une quête effrénée de l'âme sœur. Le premier stade, qui est celui de se faire des amis, est capital, pour une raison qui se suffit à elle-même : les amis sont tout simplement nécessaires à l'humain.

“ Pour se faire des amis, il faut se mettre en action ”

L'importance des amis

Le besoin d'être avec nos congénères est un fait. Rares sont ceux qui peuvent affirmer qu'ils n'ont pas un seul ami ou qu'ils n'en ont pas besoin. La nécessité d'être au milieu des

autres est «entièrement intégré dans notre code génétique», affirme Isabelle Nazare-Aga, thérapeute comportementaliste et cognitive. Les amis remplissent plusieurs rôles. Ils nous soutiennent dans les instants difficiles, ils nous accompagnent dans les moments heureux de notre vie, ils nous écoutent... Bref, ils partagent avec nous une multitude de choses. Marie et Virginie sont amies depuis quinze ans. Fières de se connaître depuis tant d'années, elles décrivent leur relation amicale comme «d'une des choses les plus importantes» qu'elles possèdent. Marie explique que Virginie a toujours été là pour elle. «Que j'apprenne une bonne ou une mauvaise nouvelle, Virginie fait partie des premières personnes que je contacte. Quand j'ai envie de me retrouver avec quelqu'un que j'aime, qui, je le sais, ne me jugera pas et me comprendra à mi-mots, c'est toujours vers elle que je me tourne.» Pour Marie, Virginie est son «alter ego féminin».

Nos amis nous ressemblent

En désirant se faire des amis, nous rencontrons des per-

sonnes très différentes les unes des autres mais la plupart du temps, lorsque les rapports sont sains et équilibrés, nous nous tournons vers des personnes «qui nous ressemblent sur ce qui est fondamental pour nous», explique Isabelle Nazare-Aga. L'expression «montre-moi tes amis je te dirai qui tu es» est alors vérifiable uniquement pour ceux qui ont «une forte intégrité et qui sont très clairs avec leurs valeurs». Ces valeurs sont «des concepts plus ou moins conscients que chacun possède en lui et auxquels nous sommes profondément attachés, comme s'ils faisaient partie de notre identité». «Nos valeurs déterminent la façon dont nous pensons et sous-tendent nos actions, donc nos choix dans la vie.» N'oublions d'ailleurs pas que nos amis sont des personnes que nous choisissons. Il en va de même avec notre compagnon de vie... Selon Isabelle Nazare-Aga, «il arrive que nous ayons des amis qui ne nous correspondent pas. Dans ce cas, la raison est peut-être que nous ne connaissons pas suffisamment nos valeurs communes, ce qui fait que nous nous attachons à n'importe qui».



© PHOTOS : PHOTO ALTO, D.R.

L'interaction est nécessaire

Si l'envie de faire des rencontres vous titille, autant savoir comment procéder... L'une des choses fondamentales pour y parvenir passe par la non rétention d'information. «Si vous ne dites pas qui vous êtes, ce que vous aimez, si vous restez floue et si vous faites des phrases courtes, vous avez très peu de chances de même

continuer la conversation avec votre interlocuteur.» Ainsi, plus vous délivrez d'informations, plus «vous permettez à l'autre d'accrocher sur des mots-clés». Par exemple, en disant «je reviens de la campagne», vous aurez moins de chance d'attirer l'attention de l'autre que si vous dites «je reviens de Normandie.»

Le "feeling" est un autre élément important qui condition-

ne le déroulement des rencontres que nous faisons. Cet aspect-là ne se contrôle pas puisqu'il est lié «à une somme d'informations que le cerveau va enregistrer de manière non consciente.» Il sera ainsi plus certain qu'une personne extravertie trouve des affinités à une autre personne extravertie plutôt qu'à une personne réservée et timide.

Une fois que l'interaction, nécessaire à toute rencontre, a été fructueuse, il y a des chances que vous ayez envie de revoir la personne pour mieux vous connaître. C'est à ce moment-là qu'il faut échanger ses coordonnées et qu'il ne faut pas trop tarder avant de rappeler cette personne. «On a plus de chances de se faire des amis en les rappelant dans le mois pour leur proposer une activité plutôt que d'attendre six mois», précise Isabelle Nazare-Aga. Enfin, avant d'introduire la personne dans votre cercle d'amis, il est recommandé de déjeuner ou de dîner avec elle, en compagnie d'un nombre restreint de personnes, afin de favoriser la connaissance de l'autre.

Se faire des amis, est, en somme, une question d'action. Il faut montrer son intérêt pour les autres car ceux-ci ne vont pas nécessairement vous rappeler. «Il faut se mettre en action». Quant à la timidité, qui peut être un rempart à ces agissements, il faut tenter de la combattre, car même si les rencontres se font toujours au moment le moins attendu, il faut tout de même essayer de les provoquer. ☉

EXPERT

ISABELLE NAZARE-AGA Thérapeute comportementaliste et cognitive

«Tous le monde a besoin d'avoir au moins un ami»**Tout le monde a-t-il besoin de se faire des amis ?**

Absolument. Tout le monde a besoin d'avoir au moins un ami, c'est la nature humaine, c'est vital. Il est considéré comme tout à fait anormal qu'une famille se replie totalement sur elle-même.

À quoi servent les amis ?

Ils nous permettent d'être reconnu comme une personne existante. Ils sont un soutien car les amis peuvent parfois nous rendre des services, tout comme nous pouvons leur en rendre, ce qui est gratifiant puisqu'il est agréable de pouvoir aider l'autre. Il y a aussi le fait de partager des valeurs communes, des choses sensorielles comme aller au cinéma, au théâtre ou au restaurant.

Quelle différence faites-vous entre des connaissances, des copains et des amis ?

Les connaissances peuvent venir, par exemple, du travail ou du village mais les rapports ne sont pas très intimes. Avec les copains, nous partageons beaucoup de choses sur le plan actif car nous faisons des

activités en commun. Quant aux amis, ils suivent notre vie amoureuse, professionnelle, nos succès, nos déboires. Il y a très peu de rétention d'information auprès d'eux. Avec les amis, il est possible de se voir pendant des années uniquement autour d'un verre ou d'un repas pour se faire des confidences. Il y a beaucoup d'intimité.

Ces différents types de relations que nous entretenons sont-elles immuables ?

Les choses peuvent évoluer avec le temps. Les relations d'amis sont certainement plus profondes que celles entre copains mais ces derniers peuvent devenir des amis et des amis peuvent devenir des copains.

À quoi cela est-ce dû ?

À l'évolution de la hiérarchie des valeurs qui ne sont pas les mêmes tout au long de notre vie. Nos valeurs changent à peu près tous les dix ans.

Il en va ainsi pour tout le monde ?

Pratiquement, sauf chez certaines personnes qui ne chan-

gent absolument pas de registres. En général, ce sont des personnes qui ne bougent pas de leur environnement, de leur territoire. Nous voyons cela dans les villages en France où certains ont les mêmes amis jusqu'à leur mort. Ce sont des gens qui voyagent peu, qui ne renouvèlent que rarement leur réseau puisqu'ils n'introduisent pas dans leur cercle de nouvelles personnes. Dans ces cas-ci, ils peuvent effectivement garder des amis à vie, même s'ils ne leur conviennent plus.

Ceci est une spécificité des villages ?

Les gens des villes sont plus sollicités que ceux des villages sur le plan culturel et aussi quant à la quantité de personnes rencontrées. Plus on sort de son territoire, plus on a de chances de rencontrer de nouvelles personnes et plus on a de chance, au fur et à mesure de sa propre évolution, de rencontrer des personnes qui partagent les mêmes valeurs que nous à un certain moment.

À LIRE

Se faire des amis et les garder
Pascale de Lomas
Hachette Pratique
149 p., 9,90€.

© PHOTOS PHOTO-ARTO. FR