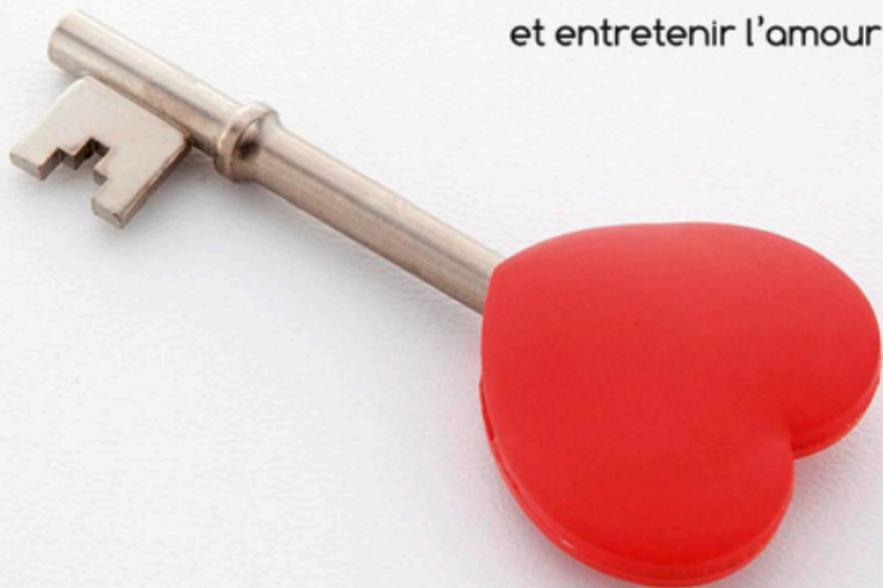


Le Décodeur amoureux

Yves-Alexandre Thalmann

Les clés pour trouver
et entretenir l'amour



FIRST
Editions

© Éditions First-Gründ, Paris, 2012

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

ISBN : 978-2-7540-3644-3

ISBN Numérique : 9782754037242

Dépôt légal : janvier 2012

Directrice éditoriale : Marie-Anne Jost-Kotik

Éditrice junior : Charlène Guinoiseau

Assistant d'édition : Raphaël Dupuy

Correction : Muriel Mekiès

Mise en page : KN Conception

Couverture : Olivier Frenot

Éditions First-Gründ

60, rue Mazarine

75006 Paris – France

Tél.: 01 45 49 60 00

Fax: 01 45 49 60 01

E-mail: firstinfo@efirst.com

Internet: www.editionsfirst.fr

Le Décodeur amoureux

Toutes les astuces
pour trouver l'amour...
et le faire durer

Yves-Alexandre Thalmann

DU MÊME AUTEUR

Aux éditions First :

Le Décodeur psy

Le Décodeur de la manipulation

Chez d'autres éditeurs (extrait) :

Les 10 plus gros mensonges sur l'amour et la vie de couple, Dangles, 2005

Se libérer de la tyrannie des répétitions amoureuses, Jouvence, 2007

Être parents sans cesser d'être amants, Jouvence, 2008

Garder intact le plaisir d'être ensemble, Jouvence, 2009

Tous les ouvrages de l'auteur sur : www.yathalmann.ch

Sommaire

Introduction	7
1 Rencontre	15
2 Attirance	33
3 Séduction	57
4 État amoureux	85
5 Vie de couple	113
Conclusion	149
Index	153

Introduction



L'amour représente aujourd'hui pour beaucoup une **source de bonheur** incontournable. C'est l'un des facteurs essentiels, nous apprennent les psychologues, qui contribue à la satisfaction dans la vie, voire même LE facteur essentiel. L'amour est en tout cas au centre de nombreuses préoccupations, chez les jeunes et les moins jeunes.

Sinon, comment expliquer le succès indémodable des fictions romantiques, que ce soient des best-sellers littéraires ou des superproductions hollywoodiennes ? Roméo et Juliette ne forment-ils pas un couple mythique, ayant franchi la porte de la postérité pour continuer à faire rêver, génération après génération ? Et que dire des contes de fées, dans lesquels la rencontre du prince et de la princesse forme l'apothéose tant attendue, cela depuis des siècles ?

Les ouvrages de développement personnel et de psychologie ne sont pas en reste. Chaque semaine voit l'apparition de nouveaux titres consacrés à l'amour et aux relations de couple. Recettes pour trouver et **conquérir l'âme sœur**, conseils pour **faire durer la relation** amoureuse, astuces pour **faire renaître le désir**, la multiplication des sujets autour de l'amour semble inépuisable.

L'amour intéresse, interpelle, questionne. S'il semble procéder d'un **besoin vital** pour l'être humain, il n'est pourtant pas simple à vivre. Une phénoménale production d'œuvres

d'art, d'ouvrages et de films témoigne de **la complexité du phénomène amoureux**. C'est que la plupart des gens découvrent rapidement **les tourments et les difficultés** qui accompagnent les relations amoureuses.

De la science, pas de la poésie !

Face à de tels enjeux, ce petit livre a pour objectif de **résumer la somme des connaissances** que les spécialistes, psychologues, sociologues, neurobiologistes ont réussi à accumuler sur le sujet. Ceux-ci n'ont certes pas été les premiers à explorer le thème ; les philosophes ont quelques siècles d'avance à ce propos. Mais les études actuelles ont la particularité, et l'avantage, d'être menées **scientifiquement**. Autrement dit, elles ne relèvent pas de spéculations, mais de découvertes réalisées lors d'**expérimentations sur le terrain**, dûment contrôlées. Le bénéfice de cette méthode est de rendre les résultats obtenus généralisables à l'ensemble de la population. Elle permet de mettre en lumière les **règles générales** qui gouvernent les phénomènes en jeu dans l'amour.

« On ne fait pas d'omelette sans casser des œufs », avertit un dicton populaire ! De fait, avec leurs travaux, les scientifiques égratignent **des croyances romantiques** que nous aimons entretenir. Ils fracturent quelques idées reçues, les disséquant à la lumière de leurs découvertes. En conséquence, des **désillusions** risquent d'être au rendez-

vous. C'est sans doute le prix à payer pour avoir une vision plus claire de ce qui reste, somme toute, un grand mystère.



L'amour est dans le pré (ou pas loin)

Selon les poètes, l'Amour est une alchimie merveilleuse aux pouvoirs extraordinaires, notamment celui de faire tomber dans les bras l'un de l'autre de parfaits inconnus que tout oppose.

La science nous tient un autre discours, beaucoup plus prosaïque : l'amour réunit surtout les **semblables**, issus d'un même milieu. On aime les gens qui nous **ressemblent**, c'est du moins la tendance générale qui ressort des études réalisées sur de très nombreux couples. Les personnes trop différentes risquent davantage de connaître des déboires dans leur vie de couple.

Vous cherchez l'amour ? Alors regardez autour de vous : vos collègues de travail ou d'études, vos voisins, vos amis, les amis de vos amis... Nul besoin de parcourir le monde !

Le but de ce petit livre n'est pas seulement d'apporter une meilleure compréhension des rouages de l'amour. Il propose également **des pistes concrètes** pour en influencer les mécanismes subtils. S'appuyant sur des découvertes scientifiques, il offre des conseils et des astuces pour augmenter nos chances de gagner au jeu de l'amour.

Histoires d'amour

Chaque amour est une histoire unique. Mais chacune de ces histoires suit des étapes similaires. Ces jalons forment le **cours habituel d'une histoire d'amour**. C'est cette trame qui sera utilisée comme fil rouge du texte, de la rencontre des futurs amants à la concrétisation d'une vie en commun.

Toute histoire d'amour débute par une **rencontre**. Parfois, cette rencontre tarde à se produire. Existe-t-il alors des moyens de la précipiter ? Comment augmenter nos chances de tomber amoureux ? Les sites de rencontres qui foisonnent sur Internet sont-ils recommandables ? Le *speed-dating* est-il une stratégie efficace ? Ou est-il préférable de laisser opérer le hasard ?

Les rencontres ne débouchent pas toutes sur des **attirances**, loin s'en faut. Or, sans attirance, pas d'amour au rendez-vous. Quels sont donc les secrets de cette attirance ? La magie peut-elle s'expliquer ? Pourquoi trouvons-nous certaines personnes attractives, charmantes, et d'autres pas ? Peut-on influencer les facteurs d'attirance ? Et surtout, peut-on se fier à ce *feeling* qui semble échapper à toute logique ?

Être attiré par quelqu'un ne signifie pas encore entrer en relation avec lui. S'approcher d'une personne qui nous plaît, lui communiquer notre intérêt, représente un véritable défi pour certains. Il s'agit là de **séduction**, comportements

plus communément désignés sous l'étiquette de drague. Peut-on apprendre à séduire ? Quelles sont les attitudes gagnantes en la matière ?

Dans notre société, l'attirance éprouvée pour quelqu'un est une condition nécessaire, mais pas suffisante, pour que nous souhaitions nous engager dans une vie de couple. On attend d'être **amoureux** de la personne avant de s'engager plus avant. Cet état amoureux est sans nul doute le plus recherché. Il offre une intensité émotionnelle et affective hors du commun, capable de bouleverser des projets de vie en un clin d'œil. L'état amoureux chamboule de fond en comble notre existence, pour le meilleur mais aussi pour le pire. Quels en sont les mécanismes ? Pourquoi tombe-t-on amoureux de certaines personnes et pas d'autres, qui pourtant nous conviendraient *a priori* mieux ? Peut-on faire durer la passion amoureuse ?

Les personnes amoureuses nourrissent souvent le désir et le projet de partager leur vie, au moins provisoirement. Mais **la vie de couple**, des délices des débuts, a tôt fait de révéler des écueils qu'il va falloir négocier avec doigté. Dans une société où le taux de divorce dépasse les 50 %, l'enjeu est de taille. Quels sont donc les éléments qui aident à pérenniser la vie à deux ? Comment le sentiment amoureux se transmue-t-il en amour durable ?

Le petit livre que vous tenez entre vos mains suivra cette chronologie pour expliquer les différents éléments qui

constituent l'expérience amoureuse, de la première rencontre à la vie de couple qui en découlera peut-être. Il apportera des réponses à toutes les questions précédemment soulevées, et à bien d'autres encore. À chaque étape, des conseils seront exposés (dans les encadrés) afin de vous permettre d'augmenter vos chances de vous épanouir et d'éviter les pièges les plus courants.



Rencontre Attirance Séduction État amoureux Vie de couple



Rencontre

Aimer est un verbe transitif. On aime quelque chose ou quelqu'un. En l'occurrence, avant de tomber amoureux, encore faut-il rencontrer des partenaires potentiels. Autrement dit, la prémisse de toute rencontre amoureuse est... une rencontre.

De ce constat, deux philosophies peuvent être développées. Croire en la magie de l'amour et attendre *passivement* que la flèche de Cupidon nous atteigne. Ou alors, se montrer plus *actif* et fréquenter des lieux de rencontres, multiplier les occasions de contact.

Il est vrai que lorsque nous tombons amoureux, l'expérience subjective que nous vivons semble totalement échapper à notre volonté : nous ne décidons pas de devenir amoureux, pas plus que nous avons l'impression de pouvoir résister à ce qui nous arrive. L'expression française « tomber amoureux » traduit au mieux cette idée de soudaineté, de brutalité, de non-préparation. C'est un peu comme si nous devenions le jouet de forces surnaturelles qui se plaisent à tirer les ficelles de nos vies. D'où l'image forgée par les Anciens du dieu Cupidon armé d'un arc et de flèches.

La personne qui rencontre l'amour pour la première fois connaît un sentiment de **plénitude** jamais éprouvé auparavant. Elle a soudain l'impression d'être complète, un peu comme si quelque chose de crucial lui avait manqué jusqu'alors. Ce vécu particulier a été traduit dans l'Anti-

quité grecque sous la forme du mythe de la naissance de l'amour.

Hasard ou destinée ?

Dans son ouvrage intitulé *Le Banquet*, le philosophe Platon développe différentes idées au sujet de l'amour. Par la bouche d'un personnage nommé Aristophane, il raconte le mythe de la naissance de l'amour : en des temps très reculés, les humains d'alors étaient constitués d'un corps circulaire, d'une tête à deux visages, de quatre bras et de quatre jambes. Ces êtres étaient d'une telle puissance qu'ils pouvaient rêver de rivaliser avec les dieux de l'Olympe. Bien évidemment, ces derniers, redoutant de perdre leur suprématie, imaginèrent un moyen pour les affaiblir. Ils décidèrent de couper ces super humains en deux parties formées chacune d'un visage, de deux bras et de deux jambes. Depuis lors, ces demi-êtres n'ont de cesse de retrouver leur moitié manquante, ou à défaut une autre moitié, pour être complet à nouveau.

Le langage actuel traduit cette idée en termes d'**âme sœur** existant pour chacun d'entre nous. Selon cette conception, chacun de nous serait incomplet en tant que personne. Il lui manquerait une partie de lui-même, sa moitié, pour redevenir entier. On notera au passage que l'expression « sa moitié » est couramment utilisée pour désigner son conjoint.



L'amour au premier regard

Il est intéressant de relever qu'on ne trouve pas son âme sœur, mais qu'on la **retrouve** ! Dans la croyance populaire, il suffirait par conséquent d'être en présence de celle-ci pour la reconnaître *intuitivement*, au **feeling**. Une évidence frapperait soudainement l'esprit : « C'est elle », « La première fois que je l'ai vu, je savais que c'était l'homme de ma vie ».

En réalité, les psychologues ne trouvent aucun élément solide pour étayer cette théorie de l'amour au premier regard. Il semble plutôt que notre esprit altère les souvenirs de la rencontre et en modifie la teneur après coup pour **confirmer la croyance** que nous vivons quelque chose d'exceptionnel. La mémoire est une excellente romancière dont le but est de préserver une belle image de nous-même...

Vous qui cherchez l'amour, **ne vous fiez pas à ces témoignages** de certitude éclatante au premier regard. La plupart des histoires ont débuté plus modestement... Laissez le temps faire son œuvre. Le contenu des premiers échanges ne présage en rien de l'avenir de la relation.

Pour les tenants de cette croyance, on ne trouve pas son âme sœur, mais on la *retrouve*. C'est alors le destin qui se réalise. Tous les efforts du monde ne sauraient accélérer ou éviter cette rencontre puisqu'elle serait **prédestinée**.

En réalité, hasard et destinée ne sont que des vues de l'esprit. L'un comme l'autre sont des tentatives pour donner du sens à ce que nous vivons. Mais n'oublions pas que l'on confère ce sens *a posteriori*, c'est-à-dire une fois que les événements ont déjà eu lieu. Après coup, il est facile d'attribuer des circonstances exceptionnelles à une rencontre amoureuse !

Une fois que la rencontre a effectivement eu lieu, on peut par exemple relever que le moindre détail de travers aurait pu l'empêcher : un retard de quelques minutes, le choix d'un autre itinéraire, un métro raté, une panne d'ordinateur, une invitation refusée, etc. On se surprend alors à penser que de telles coïncidences ne peuvent être le fruit du seul hasard.

Ce faisant, on applique la **logique du survivant** : il est facile, lorsqu'on sait comment les choses se sont déroulées, d'estimer que c'est bien de cette façon qu'elles devaient survenir. De même, pour nous autres, êtres humains, il paraît clair que nous sommes les créatures au sommet de l'évolution, l'aboutissement des sélections naturelles. Mais au temps des dinosaures, personne n'aurait parié sur les chances d'un petit être fragile qui n'arrivait même pas à tenir sur ses deux pattes...

On peut croire à la prédestination des rencontres amoureuses pour les rendre encore plus **magiques**. Mais cela ne doit pas faire perdre de vue que les princes charmants, si

P

phéromones 39

problèmes 124

proximité 41

R

réactance psychologique 65

regard 70

résistance 82

respect 128

RTH 46

rupture 109

S

sérotonine 94

sexe 142

sourire 71

speed-dating 31

T

talons 50

timidité 68

toucher 80

Dans la collection **Le petit livre de**
vous trouverez également **les thématiques**
suivantes:

Le petit livre de **Cuisine** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Culture générale** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Insolites** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Tourisme** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Langues** ● ● ● ● ● ●

Le petit livre de **Humour** ● ● ● ● ● ●

Pour consulter notre catalogue et
découvrir les dernières nouveautés,
rendez-vous sur **www.editionsfirst.fr**!