



Bonsoir,
je m'appelle Julie,
physique moyen,
QI moyen,
sens de l'humour
moyen... et vous?

!

LE PREMIER RENDEZ-VOUS
APRÈS UNE RUPTURE ?
PAS FACILE DE RETROUVER
LE MODE D'EMPLOI QUAND
ON A JONGLÉ DIX ANS
ENTRE LES DOSSIERS ET LA VIE
DE FAMILLE. ON RESTE ZEN
ET ON ÉVITE LES DATING
FAUX PAS. DÉMONSTRATION
EN CINQ LEÇONS.

PAR VALÉRIE DE SAINT-PIERRE

PETIT MANUEL DE COACHING AMOUREUX

D Presque huit ans de vie en couple, pour finir toute seule à 34 ans! Même si l'on s'est beaucoup aimés, c'est fini. Nous revoilà, en cette rentrée, obéissant aux exhortations des amis (il faut que tu sortes), un peu réparée (six mois de soirées couette-télé) et même vaguement enthousiaste sur le fameux marché de la séduction! Badiner, marivauder, conquérir, l'exercice nous semblait tout à fait naturel jadis. Mais cette jeune femme papillonnante n'est plus qu'une lointaine cousine de l'adulte pondérée qu'on est devenue. A-t-on perdu le mode d'emploi? Ou est-ce comme le vélo, et n'oublie-t-on jamais? Bref, comment fait-on pour se remettre en selle après un long épisode de cocooning à deux? Revue de cinq inhibitions universelles à lever...

on va en faire trop (ou pas assez)

La première rencontre s'est certes bien passée. Mais nous étions douze à diner, bien protégée par les conventions du genre! Voici que se profile l'étape « one-

to-one », nettement plus angoissante. Un exercice que l'on maîtrise parfaitement... professionnellement parlant. C'est un peu là que le bât blesse : il ne s'agit pas de convaincre mais de séduire, on ne se rend pas à un entretien d'embauche mais à un rendez-vous amoureux! Et ça, c'est un peu sorti de notre sphère de compétences.

ON SE CALME Pour Florence Escaravage, fondatrice du site de coaching amoureux www.love-intelligence.fr, toute la difficulté est effectivement de sonner juste dans un nouveau contexte. « C'est assez facile à 25 ans, où l'on est moins dans l'observation de soi. Plus délicat dix ans après », quand on a davantage conscience de la personne que l'on est. On va avoir envie de mettre en valeur ses qualités, avec un vrai risque d'autopromotion maladroit - et bavard! - qui fait passer pour plus arrogante que nature. Le bon moyen pour garder mesure? « Laisser parler l'autre, le questionner, s'intéresser à lui... Le reste devrait suivre. »

on ne sait pas quoi dire à ce garçon

Au bout de neuf ans de cohabitation, on se sent toute nue avec un inconnu ! De quoi parle-t-on quand on n'a ni réfrigérateur à remplir, ni vacances à organiser, ni enfants à morigéner ? Ces petits débats rituels n'étaient pas toujours exaltants, mais doux et reposants. Cela s'appelle l'intimité, et elle ne se construit pas en une heure. Sans eux, comment remplir les blancs ?

ON SE CALME « Et si c'était une chance que de devoir sortir de la routine et du matériel ? Cela revient en force, l'art de la conversation ! » note Florence Escaravage. Sachant qu'en face, il y a des chances que les appréhensions soient les mêmes. Attention à l'excès d'ironie pour masquer la gêne. « On a le droit d'être réservée », glisse la coach.

on va pouffer intérieurement s'il nous prend la main

C'est un fait, on n'a plus tout à fait la candeur de la fraîche jeune fille dont le cœur fait boum à chaque frôlement ! Ce maudit sens de l'autodérision, nourri par tant de romans anglo-saxons sarcastiques, nous paralyse souvent. Comment se laisser aller au flirt et à ses rituels immémoriaux sans ricaner de l'intérieur ni avoir le sentiment d'être l'héroïne d'une mauvaise comédie romantique ? Tout ceci n'étant d'ailleurs qu'un prélude à encore plus gênant...

ON SE CALME « Encore une fois, souligne notre coach, c'est cette mise en scène de soi, fréquente chez les adultes, qui tue la spontanéité. Heureusement, il s'agit d'une vision à froid. » Dans le feu de l'action, pour peu qu'on soit séduite par quelqu'un, tous ces gestes et ces petits passages obligés semblent naturels, troublants et plus du tout ridicules. Comme avant.

on a parfois l'impression d'être une proie

À entendre parler, ici ou là, de maniaques de la séduction cherchant à piéger de pauvres « targets » innocentes, la méfiance s'est installée. Les hommes libres sont-ils forcément manipulateurs ? On s'interroge. D'autant qu'on a le sentiment déstabilisant d'avoir moins de cartes en main qu'il y a dix ans. La concurrence est rude, le monde a continué à tourner sans nous, et on a un peu peur d'être une proie parmi d'autres sur un marché saturé. Surtout si on est allée faire un tour sur les sites de rencontres Internet.

ON SE CALME Pour Florence Escaravage, ce doute qui s'instille est très inhibant. Les premières fois où l'on ressort seule, les autres nous semblent toutes plus jeunes, plus jolies, mieux habillées... « Cette insécurité peut conduire à se monter trop intransigeante ou trop vulnérable. Se

laisser courtiser par un homme qui n'est pas le bon (et alors, il n'y a pas urgence !) est un excellent baume au cœur. » Un peu de légèreté, moins d'attentes, c'est le secret...

on n'est pas très forte en libertinage 2.0

Recevoir des textos de plus en plus enflammés ou romantiques d'un individu qu'on vient de rencontrer ? On est surprise, flattée. C'est du sérieux ou il est fou ? Se moque-t-il de nous ? Aucune des trois options. On découvre qu'aujourd'hui, cela se pratique beaucoup de s'échauffer virtuellement. Avant d'éventuelles retrouvailles dans la vraie vie. On reste perplexe devant cette culture de l'exaltation dont on n'a pas les bases. Comme devant toutes ces nouvelles pratiques d'investigation sur Facebook, les RG de l'amour...

ON SE CALME « C'est simple, insiste Florence Escaravage, on ne joue que si on le sent. Car c'est un jeu où il faut montrer de l'esprit. Si on a le SMS poussif, on remercie, on laisse faire et on voit. Mais beaucoup se découvrent une créativité et prennent plaisir à ce marivaudage par écran interposé. » ■

