



**Tendance** | Voguant allègrement sur nos déceptions sentimentales et nos difficultés à rencontrer quelqu'un, les sociétés de coaching amoureux se développent. Incognito, notre journaliste a voulu tenter l'expérience.

PAR VIOLAINE GELLY ET JULIE GRIFFON

# J'ai testé un coach de l'amour

Quand nous avons reçu le premier dossier de presse d'une société se présentant comme faisant du « coaching amoureux », nous ne l'avons même pas regardé. Après les coachs du travail, de la beauté, de la déco, ils devaient bien finir par s'intéresser à notre vie amoureuse ! Avouons-le, nous étions extrêmement sceptiques. Puis il y eut un autre dossier de presse. Et encore un autre. Et là, nous nous sommes interrogés. Passions-nous à côté d'une réelle tendance, visant à apporter quelques réponses pratiques à nos inquiétudes de « ne pas y arriver » ? Pour trancher, nous avons décidé d'envoyer une journaliste tester une de ces sociétés. Elle n'a pas poursuivi au-delà de la première séance, mais elle en est revenue agréablement surprise. Nous avons alors demandé à Serge Hefez, thérapeute de couple, ce qu'il pensait de ces initiatives. « Pourquoi pas ? » nous a-t-il répondu. Au final, nous vous laissons juge...

v.g.

Un coach de l'amour était bien la dernière personne que je pensais consulter, l'amour me paraissant l'ultime domaine à coacher. Si la grâce des rencontres et de l'entente tenait à quelques recettes, nous le saurions depuis longtemps. Mais *Psychologies* a besoin d'un cobaye, et c'est moi l'animal. Je prends rendez-vous auprès d'une société qui offre également des consultations par mail ou par téléphone. J'opte pour un face-à-face. Ma coach propose que nous nous retrouvions dans le hall d'un grand hôtel parisien. Elle me demande de lui envoyer un petit mail avant notre première rencontre pour lui exposer ma situation et le fond de ma démarche. Je joue le jeu aussi sincèrement que possible et j'évoque, en quelques lignes, la sarabande de mes amants, auxquels je prends soin de ne pas m'attacher ; cette oscillation entre ma peur bleue de l'intimité et ma haine de la solitude. Je lui parle de mon désir de stabilité, auprès d'un

homme que je n'ai pas encore trouvé, de cette quête du compagnon idéal qui me pousse à faire appel aux services d'une société. Services, d'ailleurs, relativement onéreux : à cent cinq euros de l'heure, mieux vaut être aussi précise que possible dans mon mail afin d'aller au plus vite à l'essentiel lors de notre première rencontre.

Enfin, je resterai presque deux heures avec ma « love coach ». Dès sa première question, Sonia fait vaciller mon équilibre précaire. « Pourquoi ces amants ? » me demande-t-elle. « Parce que la tendresse et le sexe sont de vraies nourritures. Parce que j'ai besoin d'être épaulée. » « Mais vos amants vous épaulent-ils ? » « Non, pas assez. » « Donc ce n'est pas pour être épaulée que vous prenez ces amants. » « Mais je cherche aussi un compagnon avec qui faire des enfants, prendre un crédit, et que nous vivions heureux jusqu'à nos cimetières respectifs... » ▶

► Très vite, Sonia me fait percevoir quelques-unes de mes contradictions : « Vous recherchez les amours paisibles et vous fuyez la menace de votre propre jalousie. Du coup, j'ai l'impression que vous choisissez des hommes dont vous pouvez rester distante... Mais, avec eux, vous risquez de vous ennuyer, donc vous les quittez. » Cette conversation me permet de discerner plus clairement les quelques nœuds que je tricote en mon âme de Miss Bovary. « Vous semblez vous acharner à fuir les souffrances de l'amour. Mais peut-on aimer sans souffrir? Quand on aime, il y a toujours un décalage entre ce que l'on espère recevoir et ce que l'on reçoit; tout amour s'accompagne d'une ombre, ne serait-ce que parce que la mort peut toujours venir interrompre l'idylle. »

Sonia pose le doigt sur le problème douloureux du partage : « À vous entendre, il faudrait que l'homme que vous cherchez s'insère parfaitement dans la case amour de votre vie... Mais une rencontre c'est autre chose. Il y a l'autre, qu'il faut accueillir. Faire une rencontre importante, ce n'est pas seulement trouver quelqu'un d'assorti à sa vie, c'est aussi accueillir l'altérité. » Puis : « Vous avez une indéniable soif de recevoir, mais vous parlez peu de donner... Peut-être qu'en cette période de votre existence vous ne le pouvez tout simplement pas. »

Et sur le côté pratique des choses, que peut faire Sonia pour moi? « Une rencontre dépend aussi de la personne que vous avez en face de vous. Moi, je ne pourrai vous aider qu'à atteindre des objectifs dont la réalisation ne repose que sur vous. C'est pourquoi le contrat de notre coaching ne saurait être "trouver l'âme sœur"... Définir un objectif qui vous soit propre et pour lequel je puisse vous aider pourrait faire l'objet d'une prochaine séance. »

### 3 questions à Serge Hefez, thérapeute de couple<sup>1</sup>



## « Ce n'est pas le même travail que celui du psy »

#### Psychologies : Ce type de coaching est-il crédible?

**Serge Hefez :** Il y a une forte pression de la société autour du rapport amoureux. Hommes et femmes sont déboussolés. Si un coach peut aider à dénouer cette angoisse, pourquoi pas...

#### P. : Pourquoi choisir un coach plutôt qu'un psy?

**S.H. :** Certaines personnes craignent le mot « psy », qui renvoie pour elles à la maladie. Ils vont préférer se tourner vers un coach, vers sa démarche active. Mais ce n'est pas le même travail. Le coach ne travaille pas sur les blocages, il indique des pistes pour les dépasser. Le psy, lui, aide la personne à trouver en elle ses propres ressources pour surmonter ses blocages. Il s'intéresse le plus fréquemment à la mise en relation des douleurs du présent avec celles du passé, tandis que le coach est dans une quête plus immédiate et concrète de solutions...

#### P. : Comment reconnaître un bon coach?

**S.H. :** Le bon coach, comme le bon psy d'ailleurs, ne donne pas de conseils tout faits. Il n'essaye pas d'appliquer un programme défini à l'avance, mais prend en compte les spécificités de chaque individu.

PROPOS RECUEILLIS PAR BERNARD JAVET

1. Serge Hefez, auteur de *Dans le cœur des hommes* (Hachette Littératures, 2007).

Ces deux heures d'échange m'ont permis de prendre de la distance avec mes contradictions. Comme une mise à plat généreuse pour me recadrer. Je m'attendais à des réponses stéréotypées. Bien au contraire, j'ai trouvé l'espace d'une conversation pleine de bon sens avec une femme qui ne prétendait avoir la science infuse ni de l'amour ni de la séduction, mais possédait un certain talent pour appréhender les enjeux de l'intime. En repensant à notre conversation, j'ai réalisé que Sonia n'avait sans doute rien fait d'autre que d'enfoncer judicieusement deux ou trois portes ouvertes, béantes à mes yeux aveugles. Mais les courants d'air provoquent parfois de saines aérations.

J.G. ●

#### @) Sur le Net

Pour vous faire votre idée, quelques sites à consulter et à comparer (formation du coach, déroulement des séances, tarifs...)  
[www.loveintelligence.fr](http://www.loveintelligence.fr)  
[www.douce.com](http://www.douce.com)  
[www.damouretdeaufraiche.fr](http://www.damouretdeaufraiche.fr)