





Florence **Vertanessian**

# Oser être soi dans la relation amoureuse



L'amour en quête de sens

**jou**vence  
EDITIONS

**Du même auteur aux éditions Jouvence :**

*Relax' minute*, 2014

*Les secrets d'une bonne concentration*, 2013

**Dans la même collection aux éditions Jouvence :**

*Rigolothérapie*, Yves-Alexandre Thalmann, 2015

*Pratique de la psychogénéalogie*, Marie-Geneviève Thomas, 2015

*L'art de demander*, Patrice Ras, 2015

*Bien vivre avec mon chat*, Frédéric Ploton, 2015

*Coachez votre créativité*, Laurent Bertrel, 2015

*Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : Les 4 essentielles*,

Yves-Alexandre Thalmann, 2014

*Psychogénéalogie*, Marie-Geneviève Thomas, 2014

*Soignez votre enfant par l'homéopathie*,

Dr Françoise Berthoud, 2014

*Réussir tous ses projets*, Patrice Ras, 2014

*La préparation mentale*, Nicolas Dugay, 2014

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

*France*: BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

*Suisse*: CP 89 - 1226 Thônex (Genève)

*Site internet*: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

*Mail*: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2015

ISBN 978-2-88911-563-1

*Mise en pages*: SIR

*Couverture*: Éditions Jouvence

*Dessin de couverture*: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

À Laurent, Toscan,  
Iris et Mazarine de Paris



*« C'est le désir qui crée le désirable,  
le projet qui pose la fin. »*

**Simone de Beauvoir**





## Sommaire

|  |           |
|--|-----------|
| <i>Avant-propos</i> .....  | 13        |
| Qu'est-ce que la relation amoureuse? ....  | 14        |
| Qui est ce moi qui se conjugue<br>à l'autre? .....   | 16        |
| Oser être soi dans la relation<br>amoureuse, un double enjeu .....                           | 17        |
| Finalement, qui est l'autre? .....   | 18        |
| Un parcours introspectif, raisonné,<br>inventif et personnel.....                            | 19        |
| <b>Chapitre 1 : Au début étaient les sens</b> .....  | <b>27</b> |
| Conscience de soi, la conscience<br>de l'autre .....   | 28        |
| Le cercle vertueux de la sensation<br>positive dans ma vie de couple.....                    | 31        |
| Test introspectif .....  | 32        |
| Quelles sont ces sensibilités<br>qui nous poussent à agir<br>dans notre lien amoureux? ..... | 32        |

|  |           |
|--|-----------|
| Stimulation introspective<br>de nos sensations positives .....                             | 37        |
| <b>Chapitre 2: Éveillez-vous, réveillez-vous<br/>un chemin de pleine conscience.....</b>   | <b>43</b> |
| Le sentiment du corps .....  | 44        |
| Expérimentons<br>le palming du corps .....   | 47        |
| La pleine conscience de nos sens.....  | 49        |
| La présence au corps<br>dans notre relation amoureuse.....                                 | 53        |
| Stimulation introspective.....   | 54        |
| <b>Chapitre 3: La pleine conscience<br/>de l'émotion.....</b>                              | <b>59</b> |
| Bilan introspectif.....  | 62        |
| Quelles sont ces émotions<br>qui nous poussent à agir<br>dans notre vie sentimentale?..... | 62        |
| Au début<br>d'une relation amoureuse .....   | 64        |
| Lors de l'installation<br>d'une relation amoureuse .....                                   | 64        |
| Aujourd'hui.....   | 65        |
| Stimulation émotionnelle .....   | 65        |

|  |           |
|--|-----------|
| Les émotions<br>s'expriment en mots .....                                  | 65        |
| <b>Chapitre 4 :</b>  |           |
| <b>Au commencement était le verbe .....</b>                                | <b>67</b> |
| L'art du discours intérieur .....  | 67        |
| Les 5 clés   |           |
| d'un discours intérieur vivifiant .....                                    | 70        |
| Stimulation introspective.....   | 73        |
| Distinguons clairement la pensée<br>qui nous nuit de celle qui porte ..... | 73        |
| Clarifions nos pensées.....  | 73        |
| <b>Chapitre 5 : Au plaisir du sens .....</b>                               | <b>77</b> |
| Du plaisir des sens... ..  | 77        |
| ... au plaisir du sens .....   | 78        |
| L'amour en quête de sens?.....   | 80        |
| Stimulation introspective .....  | 81        |
| Poser du sens pour raviver<br>nos objectifs .....                          | 81        |
| <i>Conclusion : Un ravissement.....</i>                                    | 91        |



## Avant-propos

Dans cet ouvrage, nous surexposerons volontairement le potentiel positif de notre vie et de notre relation amoureuse. Pourquoi ce choix ? Il s'agit d'une démarche tout à fait sophrologique, dynamisante, qui vise à éveiller et tonifier tous les éléments constructifs, agréables et vivifiants que chacun porte en soi afin de lui permettre d'accéder rapidement à une plus grande qualité de vie et de conscience. Focaliser vers un « plus » nous permet de mettre entre parenthèses nos « moins ». Il ne s'agit pas de vivre dans un leurre mais, dans un premier temps, de se renforcer et de prendre du recul. C'est avec un regard plus neutre, un corps et un esprit plus posés que nous pourrons, par la suite, gérer les émotions négatives et les ressentis qui nous déstructurent.

## Qu'est-ce que la relation amoureuse ?

Lien particulier entre deux personnes, union intime du corps et de l'esprit, la relation amoureuse semble impliquer tout l'être. Elle est un espace où chacun peut vivre la tendresse, aspire à s'abandonner et à accueillir l'abandon de l'autre dans le respect et l'amour. Au départ, les amoureux s'élancent dans la rencontre, aiguillonnés par la force des sentiments qui se mêle au désir. Aveuglé, le bien-aimé se voit sublimé dans les yeux de l'autre, et réciproquement. Ce bel égarement magique et délectable emporte ceux qui s'y jettent vers une promesse d'absolu... Vivre éternellement dans une infinie complétude avec l'autre.

Mais au fil du lien qui se noue, la réalité reprend ses droits. Le passage du fantasme au réel sous-tend le deuil de la fusion avec l'autre. Un constat s'impose : l'autre n'est pas moi, n'est pas totalement absorbé par moi et réciproquement. Hommes et femmes se retrouvent dans leur sentiment existentiel de solitude qui, sous le coup de l'enchantement, s'est fait oublier. Comment va s'amorcer ce virage, cet équilibre entre l'interdépendance confiante des retrouvailles et la venue

des autonomies nécessaires à chacun ? L'aventure amoureuse prend ici tout son sens. Certains ne s'y risquent pas. Ceux qui empruntent le chemin doivent déjouer les pièges des faux-semblants du sentiment. L'idéalisation sur laquelle s'est construite la rencontre se tempère. Le dévoilement de chacun se conjugue à l'aiguillage des regards. Au-delà des mots, se frotter à une intimité différente nous révèle que l'autre est différent de moi et que je suis autre que lui. Tout ce qui nous sépare apparaît en relief : nos besoins, nos valeurs, nos habitudes, nos obsessions, nos désirs ne se rejoignent pas sur tous les fronts. Dans cette confrontation des modes de vie, des corps, des sentiments, chacun doit faire sa place, s'affirmer assez pour ne pas se faire absorber par l'autre, protéger ses particularismes pour ne pas laisser totalement les us et coutumes du partenaire empiéter sur « notre façon de vivre », garante de notre identité. Chacun doit y être considéré pour ce qu'il est.

## Qui est ce moi qui se conjugue à l'autre?

« Oser être soi dans la relation amoureuse » ne se pose pas en évidence. L'interaction des comportements que génère ce lien particulier leur donne une nouvelle résonance. Une question s'esquisse : « Qui est ce moi qui se conjugue à l'autre ? » L'exposer clairement et tenter d'y répondre est audacieux. En premier lieu parce que cela nécessite la mise en route d'une dynamique d'observation et d'interrogation. Secondement, parce que la réponse est inattendue. En nous observant de plus près, il est fort possible que nous tombions nez à nez avec un personnage multiple, complexe, incertain et fluctuant... peut-être loin de l'image que nous nous sommes construite. Eh oui ! Nous ne sommes pas forcément celle ou celui que nous croyons. « Oser être soi » autorise à affirmer sa différence et cela comporte des risques. En me dévoilant, ne prenais-je pas le risque que mon compagnon m'aime moins, me respecte moins ? Va-t-il m'accepter pour ce que je suis dans mon originalité d'être vivant, changeant et évolutif ? Le jeu en vaut peut-être la chandelle. Ce désir d'harmonie, de vivre en accord avec nos valeurs,



cette aspiration vers des objectifs qui nous correspondent est une quête qui inspire beaucoup de monde. Non parce que nous sommes des saints, mais par confort. Nous aspirons à vivre en harmonie avec nous-mêmes.

## Oser être soi dans la relation amoureuse, un double enjeu

La démarche de tolérance envers notre propre personne, ce lâcher-prise sans jugement nous porte à accueillir les particularismes de l'autre. Mieux nous comprendre permet d'appréhender l'autre plus justement, nous sommes éminemment semblables en tant qu'humains. D'ailleurs, mettre en relief nos différences doit être contrebalancé par l'idée que toute relation suppose bien quelque chose de commun, ce chemin emprunté ensemble, ce désir « d'être dans la relation amoureuse » n'est-il pas déjà un point de convergence ? Poser l'exigence du désir d'affirmation de soi à l'aune de son désir de vie à deux dans l'harmonie esquisse une relation qui admet que chacun s'ouvre à la vérité de l'autre dans le respect mutuel. Ce parti pris d'un lien qui permet qu'on puisse être fidèle à soi et à l'autre est un pari sur l'altérité.

## Enfin, qui est l'autre ?

L'autre garde et gardera toujours une part d'opacité insondable qui alimente sans fin nos fantasmes. Ce jeu du « semblable » et du « différent » dans lequel chacun s'offre et se dérobe à l'autre dans un flux continu d'ouverture et de fermeture, de rapprochement et d'éloignement constitue peut-être cet échange si spécifique d'une intimité partagée. Échange qui renferme toute la palette des comportements, des sentiments qui se déclinent du ravissement à la haine. Cette interconnexion éminemment complexe et puissante entre deux êtres s'illustre dans le langage impénétrable des amants. L'expression des corps qui se cherchent, s'affrontent, s'explorent, se retrouvent, se repoussent, tentent de se dévorer et de se posséder. La fusion totale dans l'orgasme qui abolit un instant l'exil irréductible de l'homme en lui-même qui fait qu'il est seul avec sa conscience, seul face à lui dans son ressenti indicible, son univers intérieur immense, inexploré, un abîme, ne dure qu'un instant. Chacun s'en échappe. Cette dualité dans l'unité des retrouvailles sans cesse rejouée fonde l'alliance d'un homme et d'une femme tellement différents mais tous deux humains.

*« Dans la langue hébraïque, l'autre, l'ami, le prochain est aussi l'adversaire. »<sup>1</sup>*

## Un parcours introspectif, raisonné, inventif et personnel

Cet ouvrage qui déroule un parcours introspectif, raisonné, inventif et personnel de nos dynamiques amoureuses se présente en quatre temps.

1 – Dans un premier temps, nous engageons le lecteur à revenir vers son silence intérieur. Celui de son corps, d'abord : que raconte notre « livre de chair » quelles sont ces sensibilités qui nous traversent, nous baignent, rythment notre vie amoureuse ? Les écoutons-nous ? Nous inviterons le lecteur à percevoir les ressentis considérés comme constructifs, nourrissants, dynamisants et ceux qui nous empoisonnent, nous polluent donc nous dévitalisent. Nous apprendrons à cultiver le ressenti positif.

---

1. *Le symbolisme du corps humain* – Annick de Souzenelle – Éd. Albin Michel.

2 – De la sensation naît l'émotion. Nous regarderons comment se construit le jeu sensation – émotion.

3 – Cette écoute du corps va de pair avec une écoute de notre mental. Nous nous efforcerons de nous percevoir comme être pensant, se pensant dans sa relation amoureuse.

4 – De cette observation de notre rapport intime au monde conjugée à notre réflexion émergera assez de substance pour dessiner notre relation au plaisir.

La pratique de cet ouvrage n'est efficace que si nous intégrons dans le processus d'expérimentation les cinq dynamiques suivantes :

- la dynamique de l'unité du corps et de l'esprit pour vivre dans notre globalité ;
- la dynamique de l'introspection pour se découvrir à soi ;
- la dynamique du non-jugement pour tordre le cou à nos certitudes ;
- la dynamique positive pour stimuler ce qui doit l'être ;
- la dynamique du retour à soi.