



mieux
 Pour mon couple

Bien cerner les pouvoirs de l'amour

Stéphanie Brillant, journaliste, consacre depuis sept ans son travail aux thématiques liées à la libération du potentiel humain.
Bruno Martin, sexologue, a fait des recherches sur les impacts favorables de l'amour sur la santé.
Julie Klotz, journaliste, a étudié la relation amoureuse dans ses dimensions biologique, psychologique, culturelle et spirituelle.
 Ensemble, ils vous aident à construire un avenir plus riche en amour pour profiter de tous ses bienfaits.



Mieux pour moi : Comment l'amour peut-il nous changer ?

Stéphanie Brillant : Quand l'amour vient frapper à notre porte et que nous lui ouvrons, il nous fait pousser des ailes. C'est pourquoi je considère que l'amour est une énergie et non un sentiment. Les sentiments vont et viennent, l'amour lui est toujours là mais parfois nous n'arrivons pas à y accéder. Quand le sentiment vient porter l'énergie de l'amour nous sommes transformée, d'ailleurs notre

neurochimie est différente. Le fonctionnement de notre cerveau et de notre corps est modifié. Par exemple, soudainement nous bénéficions d'un immense pouvoir de concentration qui se fixe sur l'objet de l'amour, une faculté de mémorisation améliorée, notre énergie générale est améliorée même si souvent pourtant le sommeil peut être troublé du fait de l'excitation. Nous déployons une énergie folle à maintenir ce sentiment, ainsi nous pouvons dormir peu, avoir un tonus inhabituel, être animée par l'envie de transformer notre monde,





ignorer les aléas de la vie et focaliser pleinement notre attention sans effort. Tout nous semble possible quand l'amour nous cueille. Si notre enfant est malade, par amour nous allons déplacer des montagnes. Si notre bien-aimé vit à des centaines de kilomètres, par amour nous allons trouver le moyen de nous rapprocher de lui ou d'elle. Si nous croyons dur comme fer en un projet quel qu'il soit, par amour nous allons aller frapper à toutes les portes pour le voir se concrétiser. L'amour mobilise notre corps et notre esprit, parfois

trop et cela s'explique d'un point de vue physiologique. Cependant quand nous apprenons à utiliser sa puissance sans qu'il affecte la nôtre, nous pouvons accomplir de grandes choses, nous épanouir et faire le bien autour de nous.

Bruno Martin : Instinctivement, l'être humain livre sa vie durant une course effrénée vers l'amour sous toutes ses formes. Sans doute parce que notre espèce a observé que cela la préservait de maladies multiples et qu'elle tiendrait mieux dans les moments difficiles...

mieux
Pour mon couple

**" La rencontre
amoureuse est
le début d'une
connaissance
réciproque et d'un
apprentissage qui
va s'inscrire dans
la durée, comme
une œuvre de
transformation
unique. "**

Julie Klotz

Preuve scientifique à l'appui, une vie remplie d'amour donne une espérance de vie supplémentaire de dix ans, dans des conditions meilleures que celles des solitaires perdus. C'est sans doute pour cette raison que pour aimer et être aimée, nous faisons des choses incroyables : décrocher un concours impossible pour entrer dans la même Grande École, partir au bout du monde, accepter sa mère, enfreindre la loi, réaliser ses fantasmes... " offrir des perles de pluie venues d'un pays où il ne pleut pas ! "

Julie Klotz : La rencontre amoureuse est le début d'une connaissance réciproque et d'un apprentissage qui va s'inscrire dans la durée, comme une œuvre de transformation unique. Elle est une véritable quête au cœur de l'aventure de notre existence. Elle nous pousse à aller au-delà de nous-même et de ce que nous croyons être. Elle nous permet d'exister, de nous réinventer et de nous projeter vers l'avenir. La relation est vouée à devenir en quelque sorte une " plus-value " de nous-même si elle nous apporte un " plus-être ". Le fait d'aimer

une personne et d'être aimée par elle doit nous permettre de nous sentir mieux et nous rendre plus joyeuse. J'aime cette phrase de l'écrivaine Jacqueline Kelen : " Le seul couple intéressant, riche, ouvert, transformateur est celui qui exalte, renforce, embellit, épanouit l'individualité de chacun. " En réalité, il s'agit de chérir la croissance de celui que j'aime en le créditant du meilleur et de considérer que ce qui l'enrichit peut devenir un " plus " pour la relation et donc aussi un " plus " pour moi. Plutôt que de construire sur du manque, donc du " moins ", basé sur de la fusion et donc de la peur, il s'agit de construire sur du sens et de la croissance, donc du " plus ", basé sur du partage, du détachement et de la confiance. C'est ainsi que l'échange peut se faire sans risque de déposséder l'autre. L'association de deux esprits apporte plus à la relation que chacun pris individuellement. C'est ainsi que le dessein du couple est éminemment spirituel puisqu'il se veut créateur.

Mieux pour moi : Comment l'amour modifie-t-il nos comportements ?

Stéphanie Brillant : L'amour vient nous apprendre qui nous sommes. Nos comportements sont teintés de notre représentation de l'amour et de nos besoins physiologiques. Nous ne réagissons pas tous à l'amour de la même façon, en revanche selon notre parcours de vie, nos attachements d'enfant, nous avons encodé un programme amour qui souvent dirige nos comportements à notre insu. Certains tombent dans l'obsession et l'addiction et sont incapables de vivre pleinement leurs relations, quand d'autres sont paisibles et simplement heureux. L'amour ne fait jamais mal, c'est notre façon de l'accueillir qui peut blesser car il vient grossir à la loupe tout ce

qui dissone en nous. Et en réalité, ce qui fait mal est la perte de l'amour et donc la peur de cette perte. Si nous sommes en quête d'amour, nous risquons de nous perdre, de nous transformer artificiellement pour devenir aimable. Quand nous comprenons que l'amour est accessible en permanence et que c'est sur cet accès à l'amour que nous devons travailler, la crainte diminue. Comprendre, ne serait-ce qu'un peu, nous fait progresser.

Bruno Martin : Nous devenons plus authentique, nous devenons obsédé par une personne, le sexe nous laisse sur un petit nuage, nous nous montrons à l'écoute et cherchons à rendre la vie de l'autre plus douce. Nous sommes synchrones, nous ne voyons surtout que les points positifs chez le partenaire, et sans doute très sensible à la jalousie concurrentielle...

Julie Klotz : Au niveau psychique, si une part fondamentale de notre personnalité se construit pendant la petite enfance, une autre part évolue lors des interactions avec les autres et surtout avec notre conjoint. " Contrairement à ce que l'on pense souvent, nous n'avons pas une personnalité profonde indépendante du contexte dans lequel nous vivons, des relations sociales qui nous environnent, des traumatismes que nous subissons quotidiennement ", nous dit le psychiatre Serge Hefez. Le moi n'est pas figé. Il est soumis à évolution tout au long de la vie. Des études ont été effectuées avec des couples auxquels on a demandé d'interpréter d'abord seuls, puis ensemble, les taches d'encre du fameux test de Rorschach. Ces taches aux formes de papillon sont censées révéler notre nature profonde. Or, les résultats ont été très différents lorsque le test avait été effectué seul ou après quelques années de vie en couple,

comme si la personnalité des partenaires s'était modifiée. Alors, oui, nous pouvons évoluer et changer tout au long de notre vie !

Mieux pour moi : Qu'est-ce que l'amour change dans nos sensations ?

Stéphanie Brillant : D'un point de vue sensoriel, l'amour exacerbe nos ressentis. Un contact de peau à peau peut créer un antidote à la douleur, par exemple. Des études scientifiques ont montré que tenir la main de l'être aimé permettait de faire baisser la sensation de douleur. Tous nos sens jouent leur rôle, l'odorat a une fonction clé dans nos attirances. N'oublions jamais que plonger dans les yeux de l'être aimé est un facteur clé dans la préservation de l'amour.

Bruno Martin : Le stress et l'amour jouent au ping-pong entre euphorie et angoisse, entre plaisir et stress. Une balance interne entre hypothalamus et système limbique : " Vais-je encore lui plaire ? Et s'il me quittait ? C'est l'effet " ping ". Puis je suis avec lui, pleine d'endorphines, de cannabinoïdes, d'ocytocine, j'ai la tête dans les étoiles, c'est l'effet " pong ". Puis vient ensuite un état plus sage après l'amour passionnel, c'est " l'état amoureux ". Il rassure et renforce l'attachement ainsi que la santé physique et mentale, la capacité du corps à se restaurer.

Julie Klotz : La sexualité est un formidable outil de connaissance de soi et de l'autre. Elle nous permet de nous apprivoiser mutuellement. Selon les moments, elle répond à différents besoins : recevoir de la tendresse, nous sentir jeune, vivante, séduisante... Elle nous aide aussi à trouver la paix, à relâcher les tensions, à nous rassurer si, bien évi-

demment, s'est développé un climat de confiance. Pour vivre un rapport sexuel agréable, l'état émotionnel des conjoints est important. L'amour, l'admiration, l'amusement, l'espoir, la sérénité, la gratitude, la curiosité sont autant d'éléments favorisant une sexualité heureuse. Au contraire, la peur et la rancœur peuvent empêcher l'érection chez l'homme, la lubrification chez la femme et l'orgasme chez les deux sexes. Pour avoir une sexualité épanouie, il est nécessaire d'être à l'écoute de nos sens et de nous concentrer sur ce que nous ressentons, goûtons, sentons, entendons... Le corps doit se libérer de la tyrannie du mental. Plus nous réfléchissons pendant l'amour, moins nous en profitons.

Mieux pour moi : Être amoureux change-t-il notre manière de voir l'objet de notre amour ?

Stéphanie Brillant : L'amour transforme nos sensations encore une fois en fonction du programme que nous avons encodé. Pour certains, s'ils ont ce qui s'appelle un attachement évitant, l'amour crée une illusion de séparation. Car l'intimité leur fait peur. Donc quand ils aiment ils ont besoin de critiquer, pour se tenir à distance, se protéger. Ainsi ils vont voir grossis à la loupe tous les défauts de l'autre une fois la phase de lune de miel passée.

Julie Klotz : À partir du moment où nous enfermons notre partenaire dans un rôle ou une image, nous le figeons, nous le limitons, nous le possédons et à partir de là, il n'y a plus de place pour la nouveauté. Le désir s'éteint et tout s'arrête car ce que nous avons, nous ne le désirons plus. Le désir est basé sur la nouveauté, la découverte, la liberté... en réalité sur tout ce que nous ne maîtrisons



pas. Combien d'individus ont perdu leur personnalité pour plaire à leur conjoint ? À vouloir trop ressembler à l'autre, nous ne ressemblons plus à rien. À vouloir trop nous mêler, nous finissons par nous perdre. Comme le disait le réalisateur Sacha Guitry : " Ne faire qu'un, la question est : lequel ? " Les couples

qui durent ne se confondent pas, ne s'enferment pas dans une image. Pour continuer à désirer notre partenaire, il faut le voir comme un être différent, indépendant, qui a son propre destin, sa propre évolution. Quand nous croyons que l'autre nous appartient entièrement, le désir s'émousse. Il n'y a plus d'admiration

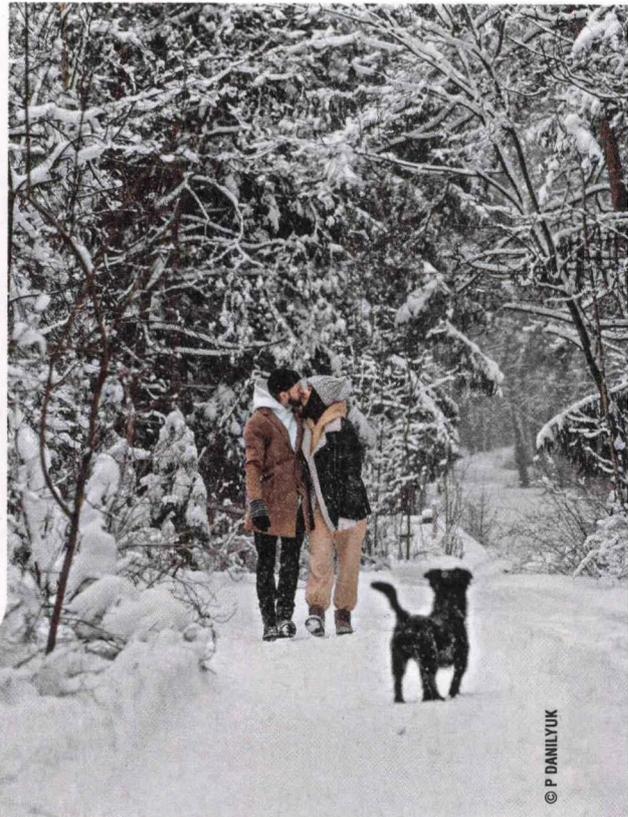
mieux Pour mon couple



“ Si un médecin mettait au point un médicament possédant

le même pouvoir que celui de l'amour, il serait prescrit du jour au lendemain dans chaque consultation pour toutes les maladies. ”

Bruno Martin



© P. DANILYUK

pour l'autre, donc plus d'intérêt. Il s'agit cependant d'admirer notre partenaire pour ce qu'il est, sans l'idéaliser et tomber dans le piège de la passion. Chacun doit être dans l'affirmation de son individualité pour que le couple s'enrichisse des différences de l'un et de l'autre. Ce qui demande un travail d'acceptation mutuelle.

Mieux pour moi : Comment l'amour influence-t-il notre santé physique et mentale ?

Stéphanie Brillant : L'amour n'est pas accessoire pour notre santé. C'est un fondement. Quand nous nous coupons de l'amour, que nous ne recevons pas d'amour et que nous ne ressentons pas d'amour,

c'est une part de notre humanité dont nous sommes privée.

Nous savons aujourd'hui que le bon développement du cerveau de l'enfant dépend de l'amour qu'il a reçu durant ses jeunes années. Nous avons également découvert qu'il existait un nerf relié à l'amour, et que quand ce nerf fonctionne correctement, notre corps est en harmonie, et le principe d'équilibre et de santé est favorisé. La confusion mentale se produit également souvent quand notre cœur dysfonctionne. Le cœur est un bon baromètre de notre alignement corps, mental, âme.

Bruno Martin : L'impact dans ces domaines est littéralement incroyable ! Si un médecin mettait au point un médicament possédant le même pouvoir que celui de l'amour, il serait prescrit du jour au lendemain dans chaque

consultation pour toutes les maladies. Après avoir décrypté des centaines d'études scientifiques du monde entier, il est sûr aujourd'hui que " l'amour " dans sa version réelle en dehors de l'amour de contrefaçon : évite les prises de poids pathologiques ; fait baisser les risques d'accident sur la route ; garantit notre apparence sociale ; fait baisser le taux de cancers colorectal, du sein, de la prostate ; préserve mieux du diabète ; fait baisser le risque de maladies cardio-vasculaires ; augmente la fertilité ; garantit des naissances plus saines ; augmente nos défenses immunitaires ; fait baisser les risques d'addiction ; diminue le risque de calcul rénal ; donne une meilleure résistance à la douleur ; assure un meilleur sommeil... et la liste n'est pas exhaustive. Si nous vivons dans la solitude ou avec un *fake lover*, celui ou celle qui dit nous aimer en nous pourrissant l'existence, pensons bien à souscrire rapidement la meilleure assurance vie : l'amour !

Julie Klotz : Les neurotransmetteurs, dont la dopamine et l'ocytocine, jouent un rôle capital quand nous tombons amoureux. Tout d'abord, le taux de dopamine, surnommée " la dope de l'amour ", augmente pour renforcer notre énergie, nous empêchant de dormir et de manger, module notre humeur, notre enthousiasme, focalise notre activité mentale sur la personne et suscite le désir sexuel. Le taux d'ocytocine augmente quant à lui pour favoriser la relation à l'autre, par l'empathie, la tendresse, la sécurité et l'attachement. Selon le Dr Lucy Vincent, la vie de couple et par conséquent l'attachement ont des répercussions sur la physiologie et prémuniraient contre certaines maladies. Tout comme l'acte sexuel est bon pour la santé, ne l'oublions pas ! Véritable effort physique, il permet d'éliminer les toxines, d'activer la circulation veineuse

et de muscler le cœur. Libérées pendant l'acte, les endorphines peuvent aider à guérir toutes sortes de douleurs comme les maux de tête, les traumatismes ou encore l'arthrite. La testostérone diminue la réaction au stress. Enfin, l'hormone DHEA est bien connue pour améliorer la connaissance, le système immunitaire, inhiber la croissance des tumeurs et construire les os. Alors ne nous privons pas de faire l'amour !

Mieux pour moi : L'amour fait-il évoluer notre manière d'envisager l'avenir ?

Stéphanie Brillant : Évidemment l'amour apporte dans sa forme la plus noble, que j'appelle l'amour liquide, un grand sentiment de paix. Quand nous poursuivons des projets avec cœur, que nous nous connectons aux autres avec cœur, nous avons foi en l'avenir. Cela permet aussi de prendre davantage de temps, de trouver l'ancrage pour nous poser les bonnes questions et réaliser au présent les actions qui favorisent le meilleur des futurs.

Julie Klotz : Une relation propose un projet de vie commune à travers une capacité d'autonomie personnelle, de partages et d'échanges, d'évolution et d'engagements réactualisés. Bien loin du discours traditionnel du mariage, cela signifie selon le psychosociologue Jacques Salomé que : " L'homme que je suis aujourd'hui s'engage avec la femme que tu es aujourd'hui, telle que je la vois." De la même manière : "La femme que je suis aujourd'hui s'engage avec l'homme que tu es aujourd'hui, tel que je le vois." Mais aussi : " L'homme que je suis aujourd'hui s'engage pour un homme en devenir dont j'ignore totalement ce qu'il deviendra à travers moi, par

son évolution personnelle " et : " La femme que je suis aujourd'hui s'engage pour une femme en devenir dont j'ignore totalement ce qu'elle deviendra à travers moi, par son évolution personnelle." Autrement dit, l'engagement autour d'un projet de vie dont le plus fréquent est de construire une famille et pourquoi pas se marier (même si le mariage enregistre un net recul dans nos sociétés) se fait toujours dans une perspective d'évolution avec toute la part d'inconnu que cela comporte. Et quand un conjoint n'est plus épanoui dans le couple, mieux

vaut avoir la sagesse de le laisser partir. Tout comme il faut soi-même savoir partir à temps. La fin d'une histoire d'amour, même si elle nécessite un processus de deuil qui active inévitablement de la tristesse, n'est pas forcément à regarder dans une perspective négative. Elle est une étape souvent incontournable, s'intégrant au mouvement de l'existence des individus qui, en raison de l'augmentation de l'espérance de vie, connaissent pour la plupart plusieurs histoires d'amour.

Géraldine Bourcier

L'Incroyable pouvoir de l'amour

L'amour est l'une des forces les plus puissantes de la nature dont nous sommes les catalyseurs. C'est en passant par nous qu'il se transforme et qu'il agit. Des études scientifiques ont montré que grâce à l'énergie de l'amour, il est possible de transformer l'ADN, de modifier le fonctionnement du corps humain, de soulager des maladies. Elles montrent également que, lorsque l'énergie de l'amour ne circule pas, cela engendre de nombreux maux de l'esprit et du corps. Aimer, être aimé et savoir

faire circuler l'énergie de l'amour est notre plus grand capital santé. Avec ce livre, **Stéphanie Brillant** vous propose d'apprendre à laisser circuler en vous tous les bienfaits de l'amour (*Éditions Domaine du Possible/Actes Sud*, 336 pages, 22,80 euros).

L'incroyable impact de l'amour sur votre santé

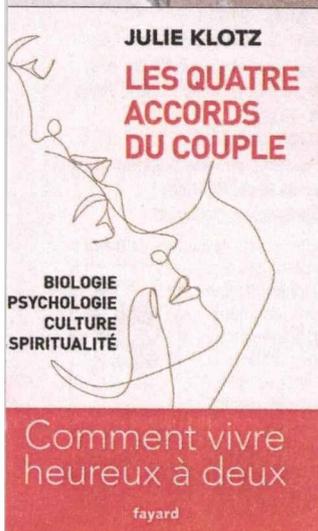
Êtes-vous tenté par dix ans d'espérance de vie supplémentaire en bonne santé, tout en coulant le parfait amour ? Pourquoi attendre que, surpoids, cancer, maladies cardiovasculaires... vous rongent, alors qu'il existe à votre disposition le " médicament " gratuit le plus préventif et curatif au monde : l'amour. C'est le traitement que **Bruno Martin** vous propose de

tester, souvent avec humour, mais sans jamais oublier de mettre en exergue les bases scientifiques souvent bluffantes sur lesquelles il repose (*Éditions Les 3 Colonnes*, 216 pages, 18,50 euros).





La sexualité est un formidable outil de connaissance de soi et de l'autre. Elle nous permet de nous apprivoiser mutuellement.



Quatre accords du couple

Tout ou presque a déjà été dit sur l'amour. Et pourtant, rarement la relation amoureuse est abordée dans son ensemble. Dans ce livre, **Julie Klotz** analyse l'amour selon quatre

dimensions fondamentales : biologie, psychologie, culture et spiritualité. Elle a mené l'enquête pendant plusieurs années auprès d'une centaine de spécialistes de diverses disciplines. Elle partage sa vision holistique du couple pour répondre à cette question essentielle : comment vivre heureux à deux ? (*Éditions Fayard, 342 pages, 20 euros*).