



P O R T R A I T

*Profile*

Par Eve Chatelet

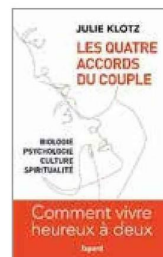
# Julie Klotz

## Comment vivre heureux à deux ?

*How do you live happily together?*



« J'ai lu plus de cinquante livres sur la relation amoureuse mais je n'en ai jamais trouvé un seul qui aborde ce sujet à la fois à travers la biologie, la psychologie, la culture et la spiritualité, offrant une approche holistique », lance Julie Klotz, qui a travaillé pour *COTE Magazine* et collabore aujourd'hui avec l'INREES\* et *Le Monde des Religions*. A partir de ce constat, la journaliste et autrice est donc allée à la rencontre de personnalités comme les neuroscientifiques Lucy Vincent et Yann Rougier, de psychologues et sexologues tels que Catherine Bensaïd et Alain Héril, des penseurs Jacques Attali, Eva Illouz, Pascal Bruckner, Arnaud Desjardins et bien d'autres. Trois années de gestation qui ont donné lieu à l'ouvrage *Les Quatre Accords du couple*, paru ce printemps aux Editions Fayard. Comment concilier besoin de sécurité et envie de liberté ? Vivre en couple



est-il un comportement naturel ou culturel ? « Le mariage romantique, fondé sur l'amour des conjoints, date du XIX<sup>e</sup> siècle », rappelle Julie Klotz. Ici, elle nous embarque de mythes fondateurs antiques jusqu'à la psychologie de Jung et explore les modèles de couple actuels comme la monogamie à répétition ou le polyamour. On s'aperçoit en lisant ces pages qu'en matière d'hormones, la sérotonine nous donne un sacré coup de pouce au départ pour ne pas voir les défauts de l'autre et que l'ocytocine, en créant du lien, nous aide à passer le cap fatidique des trois ans. Autant de clés pour être plus lucide, face à soi et l'autre, et tendre vers une relation harmonieuse. Et Julie Klotz de conclure : « Si le couple permet d'être moins égo-centré, il faut aussi savoir préserver son autonomie. Comme nous le montre la parabole de la Samaritaine, il est important de puiser en soi ses propres ressources. C'est ainsi que la relation, ce tiers qui est ni lui ni elle, pourra être nourrie ».

*"I've read more than 50 books on relationships, but I've never found one addressing this subject through biology, psychology, culture, and spirituality simultaneously, offering a holistic approach," says Julie Klotz. She worked for COTE Magazine and now collaborates with INREES\* and The World of Religions. Recognising this, the journalist and author approached neuroscientists, psychologists, sexologists, and thinkers. It took a three-year gestation period, but The Four Agreements in Couples was finally published this spring by Editions Fayard. How do you reconcile the need for security with the desire for freedom? Is living as a couple a natural or cultural behaviour? "Romantic marriage, based on spousal love, dates back to the 19th century," says Julie. She talks in her book about ancient founding myths up to Jungian psychology and explores current couple models, including repeated monogamy and polyamory. "A couple may enable you to be less self-centred, but you must also know how to preserve your autonomy. It's essential to draw on your resources. That's how a relationship, this third party that is neither he nor she, is nurtured."*

\*Institut de Recherche sur les Expériences Extraordinaires  
\*Institute for Research on Extraordinary Experiences

