

L'amour et nous ! Amour, séduction, sexualité, couple...

Derrière l'amour se cache une énergie mystérieuse. Et même lorsqu'il nous conquiert, il reste secret. Sandor Ferenczi, au regard des travaux freudiens traitant de la théorie de la séduction, l'associe au "langage de la passion" chez l'adulte, langage qui s'étaye selon lui sur le "langage de la tendresse" du monde de la petite enfance. Difficile à ce compte de ne pas lui céder. On ne s'en lasse d'ailleurs pas, au point de courir pour lui tous les dangers. Souvent au rendez-vous, l'amour, s'il nous ensorcelle, nous hypnotise, nous chavire, peut nous bousculer aussi et c'est tant mieux. Ces pages, que nous vous offrons, lui sont consacrées puisque l'amour reste premier tout au long de notre vie.

- > La peur de l'autre... sexe
- > " I love you " : pourquoi y croire
- > Comment bien embrasser
- > Une sexualité épanouie, qu'est-ce que c'est ?
- > La jalousie est-elle une preuve d'amour ?
- > L'art de plaire : c'est la première impression qui compte !
- > Les massages d'amour
- > Comment faire des rencontres ?
- > Les massages au quotidien
- > Apprendre à tenir sa langue... pour le meilleur !
- > Guérir de nos chagrins d'amour
- > Psy-test : j'évalue mon capital intimité

> Lire d'autres articles

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine GRATUIT
à télécharger ici



Ce livre numérique
vous est également offert...

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La psycho dans Signes & sens magazine

La peur de l'autre... sexe

Pourquoi l'autre nous fait-il peur ? Que craignons-nous ? Que cherchons-nous dans cette lutte sans merci contre nos semblables, contre nous-même ? Les relations humaines sont basées sur la différence et l'angoisse qu'elle engendre. Entre hommes et femmes, c'est une rivalité originelle, une crainte ancestrale.

Il suffit de regarder autour de nous, d'ouvrir les yeux sur le monde, pour constater que la peur régit les relations sexuées autant que les relations sexuelles. Le débat qui a secoué l'hexagone quant au port du voile en est un des multiples exemples. Les femmes font peur aux hommes, elles évoquent un insupportable lien avec la tentation, elles sont source du mal, alors cachons-les, voilons-les, taisons-les. Mais ne nous méprenons pas, le voile qu'on leur jette pudiquement est transparent et laisse justement entrevoir ce qu'il recouvre, avec toute l'indécence que certains hommes voudront bien y trouver.

La peur de la différence

Pourquoi les femmes et leurs enfants (car elles sont très souvent mères) devraient-elles souffrir plus d'être nées femmes dans ce monde intolérablement humain ? Pourquoi cette différence qui ne tient qu'au sexe dirige-t-elle notre monde, dans ses frayeurs, ses atrocités, ses culpabilités ? Les hommes ont peur des femmes alors ils se défendent, se détournent et parent cette attaque imaginaire, inscrite dans l'inconscient collectif, car on ne sait jamais ! Ainsi leur protection se révèle : infliger cette peur aux femmes, peur qui continue de s'insinuer sensiblement dans les rapports humains. Et pour toutes celles qui se disent libérées, pour toutes celles qui se croient émancipées dans notre société avant-gardiste, confortablement européenne, leur salaire se chargera de leur rappeler qu'elles n'ont pas ce qu'il faut entre les jambes et que la peur de l'autre les précède. Un héritage bien lourd à porter que ce manque, ce trou, cet indicible que l'on recouvre encore et encore...

Une rencontre impossible ?

La souffrance de l'autre conditionne la peur de soi-même : *je me protège de cette jouissance absolue, inconnue qui m'effraye et je me conforte de ta différence dans ce que je te fais subir.* Partout dans le monde les femmes attendent patiemment, paisiblement que l'autre comprenne... un jour. Mais comprend quoi ? Puisqu'il n'y a rien à comprendre dans cette interprétation sexuelle que l'on érige en porte-drapeau de notre foi. Qu'entendre alors dans la résignation de ces femmes à un sort humiliant quand elle vient signer justement, à cet endroit, ce qu'elles n'ont pas comme une valorisation de ce qu'elles vivent ? Cette perception du monde nous questionne sans cesse sur ce pacte entre la peur et le sexe, dont les enjeux sont étroitement imbriqués à la ligne que nous connaissons quant à la position sexuée du sujet. Partage qui pivote autour de cet axe sexuel, d'emblée structurant qu'est le face-à-face entre le même et l'autre, entre la femme et l'homme. De ce schéma ébauché d'un territoire conquis sur la peur, une rencontre impossible, celle de l'Autre, inéluctablement absent là où les femmes s'engagent. Absent dans le langage, celui qui fonde l'être dans son existence, le repère comme unique, et donc l'affirme en tant que sujet. La peur de l'autre sexe est un des fondements de l'humanité, on s'en sert, on s'en plaint, on en vit. Comment faire sans ? Gageons qu'un jour, entre homme et femme, ça se rencontrera... autrement.

Sandrine Dury

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine GRATUIT
à télécharger ici



[Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être](#)

[Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...](#)



[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

Signes et sens, votre magazine gratuit : psychologie, psychanalyse, psychothérapie, bio, santé, médecine, sports, loisirs, beauté, parapsy, médecines douces, bien-être, développement personnel ©2007

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

Le développement personnel dans Signes & sens magazine

“ I love you ” : pourquoi y croire

Croire à l'amour malgré ruptures et abandons, trahisons et solitude ? Y croire encore alors qu'on nous a laissé sur le flanc ? Y croire toujours quand on se trouve trop vieux, trop nul, trop déçu ? Oui, y croire ! Et pour de bonnes raisons.

La vie est un immense réservoir d'expériences, dont la plus banale, la plus fréquente, est la rencontre. Pour s'en convaincre, il suffit de regarder en arrière : on vérifie alors que depuis la cour de l'école maternelle, on n'a fait que ça, rencontrer les autres.

Ôter nos oeillères

Alors, pourquoi cette impression de vide autour de soi ? Comme la plupart des empêchements, celui-là vient de l'intérieur de nous. Ce n'est pas la réalité, les circonstances, qui génèrent l'isolement : trop souvent, nous sommes comme des chevaux de labour qui portent des oeillères pour ne pas s'écarter du sillon. Ces oeillères ont pour nom culpabilité inconsciente, idées préconçues, psychorigidité, voire goût du malheur. C'est notre surmoi, le Grand Inquisiteur, chargé de nous punir de nos fautes réelles ou fantasmées, qui nous les a collées de force, ces oeillères. La bonne nouvelle, c'est que, tous, nous avons les ressources nécessaires pour les ôter et découvrir le vaste paysage qui nous entoure. Ce paysage est habité... *C'est bien le problème*, penseront ceux que la répétition des échecs amoureux a fini par tétaniser. *Ça fait trop mal, on ne m'y reprendra plus*, les entend-on se promettre... Ils se refusent à vivre une histoire nouvelle car pour ces grands blessés, l'autre est devenu une menace, au lieu d'être une promesse de bonheur. Mais nous sommes des êtres de lien, nés du désir et pour le désir. Et quoi qu'on fasse, cette source vitale est toujours prête à jaillir, malgré la peur légitime de souffrir à nouveau. Alors il faut accepter le risque.

S'ouvrir pour ne plus souffrir

Pour s'ouvrir à nouveau à l'autre, pour faire que cette part inconnue de nous-même nous soit révélée par un autre regard, il faut tenter de cerner les raisons de l'échec, surtout s'il se répète. Ces raisons, en tout cas celles sur lesquelles on peut agir, se trouvent inscrites dans notre histoire : tant qu'on n'en aura pas mis à jour les enjeux inconscients, l'échec se reproduira, avec son lot de souffrances inutiles. *À quoi bon recommencer puisque je suis toujours quitté(e)...*, pensera l'abandonné(e). Et pour se donner inconsciemment raison, il ou elle sera invariablement attiré(e) par des fuyards professionnels : de ces êtres qui insécurisent en permanence et remettent dans l'état d'angoisse absolue que nous éprouvions tous au berceau, lorsque notre mère disparaissait... dans la cuisine ! Mais “maman” revenait quelque temps plus tard. Elle s'occupait de nous, comblant nos besoins vitaux tout en nous disant des mots d'amour. Alors, penser qu'on ne rencontrera plus jamais l'amour, ce n'est que reproduire ce souvenir atroce de la disparition de notre mère qui, pourtant, réapparaissait. Penser qu'on nous abandonne parce qu'on fait des choses sans nous, ou même parce qu'on nous quitte, c'est n'avoir pas réussi à dépasser ce stade. Ne rencontrer que des *abandonneurs*, c'est donner inconsciemment raison à l'enfant faussement laissé. Cela se soigne et se guérit. D'ailleurs, nous l'avons déjà fait sur le plan conscient : un jour, on a su que “maman” revenait et on a pu surmonter cette forte angoisse...

Les chemins du progrès

Dans tous les cas, l'« autre » du couple n'est pas «maman». Il n'est pas là pour combler nos besoins vitaux car un véritable adulte se doit de s'assumer seul. Bien sûr, par moment on s'entraide, on s'épaulé, on se soutient. Former un couple, c'est aussi former un partenariat. Mais à trop s'appuyer sur le partenaire, on finit par lui peser. Renonçons donc à cette grande idée fausse que l'autre est là pour satisfaire nos désirs. Au contraire ! Il est là pour les stimuler, les relancer et donc... les frustrer ! Remercions aussi tous ces autres de ne pas céder à nos caprices, de ne pas correspondre à nos plans, de ne pas obéir à nos *diktats* : ils ouvrent ainsi pour nous les chemins du progrès. Et puis cet être si différent qui nous attire, pourquoi lui reprocher un jour ses différences qui nous ont charmés ? Pourquoi sont-elles devenues des imperfections ? S'interroger de la sorte, c'est amorcer une saine dynamique, un mouvement vers l'adulte fort qui est en nous. C'est aussi ne pas se priver de cette vibration, de cette émotion d'un vivre plus intense et cesser d'attendre celui ou celle qui nous correspondra : au contraire, se dire *Je suis celui ou celle qu'un autre attend. Un autre espère exactement la personne que je suis, souffre de ne pas me connaître encore, goûte moins bien la vie sans moi...* En changeant ainsi de point de vue, on rend l'intervalle plus

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine GRATUIT
à télécharger ici



[Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être](#)

[Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...](#)

ouvert et plus vivant. Oui, Woody Allen a raison : *Tout le monde dit " I love you "* et tout le monde peut y aspirer et sérieusement y croire.

Dominique Charnaise

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

Signes et sens, votre magazine gratuit : psychologie, psychanalyse, psychothérapie, bio, santé, médecine, sports, loisirs, beauté, parapsy, médecines douces, bien-être, développement personnel ©2007

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

Le développement personnel dans Signes & sens magazine

Comment bien embrasser...

Le baiser est l'un des signaux sexuels non verbaux les plus intimes et sensuels dont nous disposons. La façon dont nous embrassons quelqu'un la première fois affectera la poursuite de la relation.

Normalement, quand vous êtes présenté à quelqu'un lors d'une situation sociale, vous échangez une poignée de main ; en partant, selon la tournure de la rencontre, vous pouvez échanger un baiser dans les airs pour prendre congé. Si le baiser est déposé sur la joue, il doit être bref, pas plus de trois quarts de seconde. Si vous prolongez cette durée jusqu'à environ quatre secondes, le message non verbal est clair : «Vous me plaisez et j'ai envie de vous embrasser davantage!>...

Quelques précautions d'usage

N'essayez jamais d'imposer trop tôt un baiser. Les baisers doivent progresser lentement, pour que les deux partenaires soient à l'aise et excités. Si vous tentez d'embrasser sur la bouche une personne qui n'y est pas prête, vous l'inciterez à se retirer ou à s'écarter maladroitement en vous offrant au mieux une joue ou vous rencontrerez une mâchoire crispée et des lèvres serrées. Dans l'idéal, la progression doit se dérouler ainsi :

- > Embrassez-vous d'abord sur les lèvres, bouche fermée. Les baisers deviennent lentement plus appuyés, la bouche toujours fermée.
- > Entrouvrez légèrement vos lèvres, pour sentir réciproquement votre haleine et goûter votre salive. Vous profiterez ainsi d'un bon nombre d'informations, dont les sécrétions sébacées indiquant le degré d'excitation. Sentez la chaleur du souffle du partenaire.
- > À mesure que la passion s'accroît, écartez davantage vos lèvres, en vous ouvrant littéralement l'un à l'autre. Comme les lèvres et la langue sont très sensibles à la température, leur chaleur est un signe certain d'excitation sexuelle. Par contre, la peau et les lèvres froides suggèrent de ralentir et de reculer.

Encore quelques conseils précieux...

Le souffle et la salive sont d'importants messagers non verbaux. Dans l'idéal, vous devez offrir à la personne que vous voulez embrasser un message biologique aussi naturel que possible :

* à faire :

- > Assurez-vous que vos dents sont propres.
- > Assurez-vous que votre souffle est propre et naturel.
- > Évitez de manger de l'ail.

* à ne pas faire :

- > Fumer
- > Utiliser du dentifrice, un bain de bouche ou un spray buccal juste avant de donner un baiser.
- > Boire excessivement.
- > Passer trop rapidement à des baisers appuyés ou profonds.

Les odeurs fortes, comme le tabac, le dentifrice, la bière, l'ail, masquent ce que vous êtes sexuellement, comme une couverture placée sur votre tête. Les glandes sébacées, situées dans la bouche et aux commissures des lèvres, libèrent des substances chimiques, grands stimulants sexuels. Le mélange de cette stimulation, très enivrante et agréable, avec notre propre « empreinte » salivaire est la façon la plus sensuelle d'échanger des données personnelles. D'habitude, après le premier baiser profond, nous savons si nous convenons physiquement à l'autre...

Martin Lloyd-Elliott*

*Pour en savoir plus, lire :
« Gestes et messages érotiques du corps », Éditions Contre-Dire.

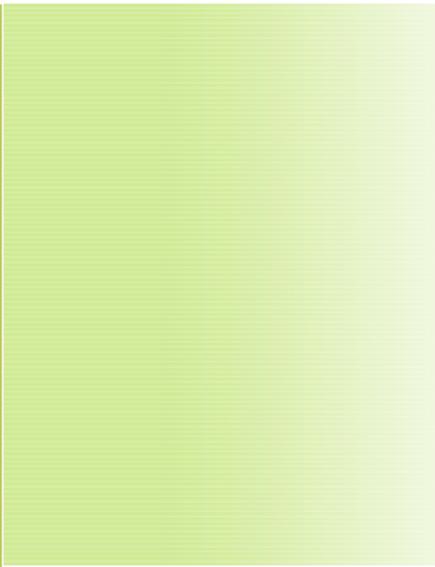
Votre cadeau Signes & sens

ce magazine GRATUIT
à télécharger ici



[Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être](#)

[Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...](#)



[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

Signes et sens, votre magazine gratuit : psychologie, psychanalyse, psychothérapie, bio, santé, médecine, sports, loisirs, beauté, parapsy, médecines douces, bien-être, développement personnel ©2007

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La psycho dans Signes & sens magazine

Une sexualité épanouie, qu'est-ce que c'est ?

Une sexualité harmonieuse est essentielle à l'entente d'un couple. Mais comment conserver une sexualité épanouie en dépit du temps qui passe et de la lassitude qui s'installe ? Une tâche pas toujours aisée et pourtant primordiale.

Avoir une sexualité satisfaisante est essentiel pour assurer la pérennité d'un couple. C'est un important facteur de bien-être physique et psychologique, sur lequel il serait dommage de faire l'impasse. Le plaisir physique déclenche la sécrétion d'endorphines, qui procurent une sensation de plénitude. Ces mêmes endorphines contribuent aussi à diminuer l'anxiété. Au point de vue psychologique, le plaisir sexuel permet de décontracter les muscles et de stimuler les systèmes hormonaux, circulatoires et cardiaques. Il contribue donc à réduire les risques de problèmes cardio-vasculaires. En outre, il aide à lutter contre les effets négatifs de la ménopause et réduit également les problèmes d'incontinence en faisant travailler les muscles pelviens. Mais les bienfaits du plaisir sexuel régulier ne s'arrêtent pas là...

Le cercle vertueux

Les capacités intellectuelles sont stimulées dans l'acte amoureux et, en particulier, la créativité. Les échanges à l'intérieur comme à l'extérieur du couple sont facilités. Les personnes satisfaites de leur sexualité, bien dans leur peau, sont naturellement plus enclines à aller vers les autres, ce qui leur apporte nombre de satisfactions en retour. C'est le cercle vertueux ! On peut parler de sexualité épanouie quand chacun des partenaires se sent satisfait et respecté, qu'il est capable de s'abandonner. Son plus grand ennemi est certainement la monotonie. Pour l'éviter, les couples auront donc à coeur de tenter de nouvelles expériences pour conserver leur désir intact : nouvelles positions, endroits insolites, dévoilement des fantasmes, revalorisation des préliminaires. Sachez aussi entretenir une part de mystère afin que votre partenaire soit intrigué par vous et continue à vouloir vous découvrir. Pour cela, évitez de trop vous épancher sur votre passé, ayez des activités et des centres d'intérêt différents. Le désir diminue quand notre conjoint ne cherche plus à nous séduire. Et pourquoi chercherait-il à nous séduire s'il a l'impression de nous connaître parfaitement ?

Une sexualité où chaque partenaire trouve son compte

Autre condition indispensable pour conserver - ou découvrir - une sexualité épanouie : avoir une bonne hygiène de vie. À savoir : une quantité suffisante d'heures de sommeil, une activité sportive régulière (pour favoriser tonus et souplesse, ainsi que pour conserver une silhouette harmonieuse qui continuera à plaire à votre partenaire) et une alimentation saine. En cas de baisse de désir, vous pouvez privilégier ces aliments : le gingembre, le ginseng, les graines de guarana et de kola ou encore la traditionnelle gelée royale. Méfiez-vous toutefois des prétendus aphrodisiaques qui inondent le marché. Les gélules à base de vitamines et de minéraux peuvent peut-être vous apporter un supplément d'énergie dans la vie quotidienne mais ils seront sans effets sur votre désir sexuel. Même si ces produits sont estampillés 100 % naturels, ils sont aussi 100 % inefficaces ! L'ingestion de phéromones, ces célèbres substances chimiques volatiles, ne vous permettra nullement de séduire le sexe opposé, malgré les dires d'alléchantes publicités. La prise d'hormones mâles, sous forme de testostérone et de sulfate de DHEA, pratiquée depuis plusieurs années aux États-Unis pour doper le désir féminin, n'est pas non plus conseillée, en raison de résultats non prouvés et, surtout, d'effets secondaires possibles, comme la prise de poids ou une pilosité accrue. Entre le travail, les tâches ménagères et les enfants, on n'a plus forcément le temps ou l'envie de se consacrer à sa vie sexuelle. Surmenage et baisse de la libido sont souvent liés. Or, moins on fait l'amour, moins on a envie de le faire. Consacrez donc du temps à votre vie sexuelle. Vous pouvez, par exemple, faire garder vos enfants un peu plus régulièrement. Des détails anodins en apparence, comme enlever la télé de la chambre ou acheter du gel en cas de lubrification insuffisante (fréquente après une grossesse ou à la ménopause), peuvent produire leurs petits effets. Mais, dans tous les cas, n'attendez pas pour réagir. Plus vous laisserez traîner les choses, plus les frustrations seront profondes. Si vous ne constatez pas d'amélioration, n'hésitez pas à consulter un généraliste, un sexologue, un gynécologue, un psychanalyste ou même un ostéopathe.

Nathalie Jeanjean

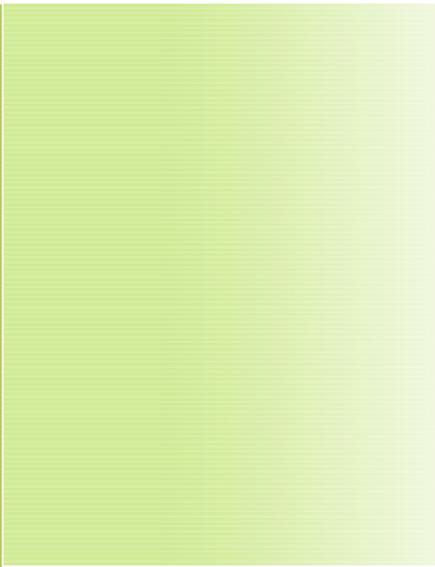
Votre cadeau Signes & sens

ce magazine **GRATUIT**
à télécharger ici



[Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être](#)

[Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...](#)



[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

Signes et sens, votre magazine gratuit : psychologie, psychanalyse, psychothérapie, bio, santé, médecine, sports, loisirs, beauté, parapsy, médecines douces, bien-être, développement personnel ©2007

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

Le développement personnel dans Signes & sens magazine

La jalousie est-elle une preuve d'amour ?

La jalousie accompagne souvent la relation amoureuse et, comme elle, répond à des objectifs de perpétuation de l'espèce. Mais contrairement à la passion et aux ébats sexuels, celle-ci n'est en général pas agréable à vivre. Or, la nature a tendance à récompenser les comportements utiles par le plaisir. C'est dire que la jalousie que nous connaissons aujourd'hui est certainement une forme altérée, voire dégradée, d'un phénomène originel. C'est en tout cas ce que laissent supposer ses deux caractéristiques essentielles : sentiment de possession bafoué et faible estime de soi.

Tout d'abord, l'impression de possession est ce qui distingue la jalousie d'autres émotions, notamment l'envie avec laquelle elle est souvent confondue. Mais l'apparente ressemblance de ces deux sentiments s'arrête là : l'envie est liée au manque, la jalousie à la perte. En d'autres termes, on est envieux des biens, du statut ou des avantages de quelqu'un d'autre mais on est jaloux de ce que l'on aimerait conserver et que l'on risque de perdre. Par exemple, un enfant sera envieux du jouet de son petit frère mais jaloux de l'amour et de l'attention que ses parents accordent à ce dernier. Un homme sera envieux de la nouvelle voiture de son voisin mais jaloux que sa femme s'intéresse à celui-ci. Dans l'envie, le mouvement vise à obtenir, dans la jalousie, à retenir. La première est la motivation du conquérant, la seconde la crainte du propriétaire. Cette distinction est de taille car la jalousie se base sur un sentiment de possession.

L'insécurité

Pour risquer de perdre, il faut posséder. C'est en cela que la jalousie se différencie de l'amour. Dans l'amour, il n'est pas question de possession : intimité, oui, complicité, oui, engagement, oui, sentiments, oui mais possession, non ! Dans une relation amoureuse, aucun des partenaires ne possède l'autre puisque l'amour se nourrit de liberté. C'est de plein gré et avec plaisir que l'on se donne à cet autre. L'obligation tue l'amour ; elle ôte cette liberté fondamentale et réduit ainsi le partenaire à l'état de serviteur dont on peut user à sa guise. C'est sans doute dans des phrases comme *ton corps m'appartient*, largement relayées par l'Église, qu'il faut voir la source de nombreuses détresses conjugales. Par conséquent, si la jalousie procède d'un instinct de possession lésé, elle ne s'inscrit déjà plus dans la dynamique de l'amour, ainsi que le prétendait La Rochefoucauld : *Il y a dans la jalousie plus d'amour-propre que d'amour*. La deuxième caractéristique essentielle de la jalousie est de s'appuyer sur une faible estime de soi. Le scénario de la jalousie implique au moins trois acteurs et la comparaison tourne toujours en défaveur du jaloux : *Mais qu'a-t-il de plus que moi ?* La valeur intrinsèque que s'accorde le jaloux est plutôt faible ; c'est pourquoi les autres représentent une menace à ses yeux : son partenaire pourrait lui préférer quelqu'un de mieux que lui. La jalousie se nourrit d'inquiétude au sujet de l'exclusivité des sentiments du partenaire. Cette défaillance dans l'estime de soi se traduit par un mode d'attachement où règne l'insécurité, elle-même héritée de la petite enfance. De nombreux psychologues se sont penchés sur cette question de l'attachement entre un bébé et sa mère (ou toute autre figure d'attachement). Ils ont constaté qu'un tel lien apparaissait dès la naissance et avait, pour fonction principale, de maintenir la proximité avec l'adulte. Tout d'abord avec des comportements innés, tels que chercher le regard de l'autre, pleurer de façon à le faire venir, s'agripper à lui, se blottir dans ses bras. Puis avec des attitudes bien différenciées comme sourire davantage à celui qu'il reconnaît ou, plus tard, se déplacer vers lui. Cet adulte, et les personnes qui jouent le même rôle auprès du bébé en s'occupant régulièrement de lui, forment alors une base de sécurité. En sa présence, le petit osera entreprendre l'exploration du monde.

Les trois déclinaisons de l'attachement

Mais tous les attachements n'ont pas la même qualité. La psychologue Rita Ainsworth en a proposé une classification selon trois modalités : sécurisées, ambivalentes et insécures. Ces trois déclinaisons de l'attachement se vérifient à travers une expérience simple, réalisée en laboratoire avec la mère et son nourrisson. On observe comment celui-ci réagit suite à une absence plus ou moins prolongée de la première, alors que d'autres personnes se trouvent dans la salle. L'attachement est qualifié de sécurisé quand l'enfant accueille sa mère avec joie lors de son retour et qu'il recherche activement sa présence. Il est dit ambivalent lorsqu'il se réjouit du retour de sa mère mais qu'il refuse après d'aller dans ses bras et d'être consolé par elle. Enfin, l'attachement est insécurisé lorsque le petit se détourne de sa mère, alors même qu'elle souhaite le contact

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine GRATUIT
à télécharger ici



[Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être](#)

[Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...](#)

avec lui, pour se rapprocher de personnes étrangères. Dans ce cas, la séparation est vécue avec beaucoup de stress par l'enfant. Au niveau statistique, 60 % des enfants bénéficient d'un attachement sécurisé, 10 % se placent dans la catégorie ambivalente et tout de même 30 % répondent à un attachement insécuré ou évitant. De nombreuses raisons peuvent expliquer la genèse de cet attachement défaillant : par exemple, un stress à la naissance, une séparation forcée par le passé (hospitalisation, décès, etc.), une maladie de la mère (dépression, alcoolisme, etc.), des compétences sociales limitées de la part de celle-ci (incapacité à répondre aux demandes de l'enfant, à décoder ses cris, etc.).

La matrice des relations affectives futures

La relation entre l'enfant et sa mère (ou la personne qui la remplace) étant la matrice de toutes les relations affectives futures, il paraît évident que l'expérience d'un attachement insécuré ou ambivalent dans la petite enfance va marquer la façon d'aimer de l'adulte. Là où règne l'insécurité se développent des inquiétudes quant à la stabilité et la sérénité de la relation amoureuse. Les intentions et la loyauté du partenaire sont régulièrement mises en doute, aucun argument de sa part ne pouvant suffisamment rassurer. Il est notoire que la jalousie se nourrit de l'incertitude et s'accompagne de doutes permanents. L'engagement dans la relation amoureuse ne peut alors se faire sans réserve et la confiance envers l'autre n'est pas établie. Or, l'engagement et la confiance sont deux piliers de l'amour. Si ceux-là ne sont pas solides, c'est tout l'édifice qui devient instable et qui s'écroule : les sentiments amoureux ne peuvent à eux seuls soutenir la relation dans la durée. La jalousie mine donc l'amour plutôt qu'elle ne le favorise. Elle ne peut par conséquent pas être considérée comme une preuve d'amour.

Yves-Alexandre Thalmann*

*à lire :

« Les 10 plus gros mensonges sur la vie de couple »
Yves-Alexandre Thalmann, Editions Dangles.

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La psycho dans Signes & sens magazine

L'art de plaire : c'est la première impression qui compte !

Lorsque vous pensez à la façon d'exprimer votre sensualité, vous songez tout d'abord au corps et aux vêtements. Mais la séduction va bien au-delà de la beauté physique. Même les plus beaux mannequins de la planète peuvent manquer de sex-appeal s'ils ne s'intéressent pas aux autres.

La meilleure façon d'afficher sa sensualité est d'exprimer sa sensibilité aux autres. Gestes, regards, expression du visage, allure générale, tout traduit la sensualité.

Échange complice

Intéressons-nous donc à cet élément important mais souvent sous-estimé du sex-appeal, notre sensibilité aux autres. C'est un peu comme un clin d'oeil qui instaure une complicité légère et immédiate.

> Une femme marche dans la rue et aperçoit un homme séduisant. Leurs yeux se rencontrent, il détourne le regard mais elle le soutient un peu plus longtemps. Il le remarque et lui fait un petit sourire en passant près d'elle.

> Une femme est en réunion. Elle est assise à côté d'un homme qu'elle trouve intéressant et drôle ; elle effleure son bras en lui chuchotant une question.

> Un homme a rendez-vous avec une femme pour la première fois. Il lui demande ce qu'elle aime, ses opinions, manifeste son désir de tout savoir d'elle.

Instaurer un échange avec l'autre, tel est le secret de la séduction. Montrer aux autres qu'on les trouve intéressants est l'essence du jeu amoureux. Même si vos interlocuteurs ne manifestent pas le même intérêt à votre égard, ils se sentiront appréciés et bien dans leur peau... et donc bien avec vous. Il ne s'agit pas, évidemment, de dire à tous ceux et celles que vous croisez que vous avez envie d'aller plus loin mais plutôt de créer une atmosphère momentanée d'intimité, un monde de « toi et moi ». Donc, si vous vous sentez attiré par quelqu'un et que vous voulez lui manifester votre intérêt, comment pouvez-vous le faire lors d'une première rencontre ? Il existe un certain nombre de normes, largement acceptées comme faisant partie du jeu des interactions sociales. Regard, contact physique léger et marques d'intérêt sont des moyens faciles d'indiquer aux autres qu'ils vous sont sympathiques.

Les fenêtres du coeur

Se regarder dans les yeux est une des façons les plus simples de manifester l'intérêt que l'on se porte. Soutenir le regard est une manière d'exprimer, de dire notre attirance. Nos interlocuteurs sont extrêmement sensibles à ce supplément d'attention. Par ailleurs, le contact physique est une autre façon de manifester son attirance. Le mot *flirt*, ne l'oublions pas, vient du français *fleureter* qui signifiait « toucher légèrement ». Le toucher envoie un message encore plus puissant que le regard. La plupart des gens apprécient un contact physique léger... à doser, naturellement, en fonction du contexte. Lors d'une première rencontre, vous pourrez par exemple effleurer le bras de votre interlocuteur pour obtenir son attention ou lui indiquer quelque chose. Ce peut-être une manière d'avancer ses cartes pour voir comment il répond.

L'intérêt engendre l'attirance

L'attirance et la sympathie sont affaires de réciprocité. Si l'on vous présente à trois personnes aussi séduisantes les unes que les autres et si l'on vous dit que l'une d'entre elles a exprimé un intérêt pour vous, vous apprécierez davantage celle-ci et elle vous sera plus sympathique. Si vous prodiguez ce type d'attention, il est probable que vos partenaires seront flattés, qu'ils se sentiront bien en votre compagnie et seront encore plus attirés par vous. Si vous êtes attiré par quelqu'un, lui faire savoir ce que vous éprouvez peut amener cette personne à vous aimer davantage. Souvent, vous n'osez pas montrer votre attirance par peur d'être rejeté. Ce dont vous ne vous rendez pas compte, c'est qu'en manifestant votre intérêt, vous diminuez en fait les probabilités de rejet. Il va sans dire que vous ne ferez pas craquer tous ceux ou celles qui croiseront votre chemin en leur montrant simplement qu'ils/elles vous plaisent. Et forcer le trait est le plus sûr moyen de vous faire remettre à votre place. Il n'en demeure pas moins que vous avez en général plus à gagner qu'à perdre en montrant aux autres que vous les appréciez.

Bien dans sa peau

Pas question de séduire si vous ne montrez rien de ce que vous ressentez pour autrui. Mais votre présence physique y sera, elle aussi, pour beaucoup. Pas seulement vos caractéristiques physiques en tant que telles mais surtout votre rapport à votre corps et la façon dont vous vous tenez. Certes, on ne choisit

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine **GRATUIT**
à télécharger ici



Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être

Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...

pas ses attributs physiques. En revanche, on peut choisir d'en jouer et aussi la façon dont on est dans son corps. À l'image des acteurs, nous sommes tous un peu caméléons ou, du moins, avons-nous le pouvoir de l'être : même corps mais impact différent selon la façon dont nous nous présentons. En deux mots : vous pouvez choisir comment vous voulez être perçu. Votre façon de vous tenir, votre allure, votre démarche en disent long sur la façon dont vous vous sentez dans votre corps. Comme un sourire ou un bâillement, votre émotion corporelle est contagieuse. Votre degré de bien-être personnel influencera ce que les autres éprouvent en votre présence. Si vous vous sentez séduisant, vous vous présenterez de manière positive. L'entourage se sentira bien en votre présence... De la même manière, si vous vous attendez à ce qu'on vous trouve moche, les autres percevront cette émotion négative et se sentiront mal à l'aise en votre compagnie. Résultat : vous êtes moins séduisant. La plupart des individus ne sont pas totalement conscients de leur aspect physique. Nous entendons notre voix mais il nous est impossible de voir notre corps et nos manières comme le font les autres. On sait à quoi on ressemble et comment on est habillé. Or, nos interlocuteurs remarquent quantité de choses dont nous n'avons souvent pas idée. Des petits gestes et des attitudes, souvent involontaires, trahissent notre état d'esprit, notre plus ou moins grande confiance en nous, etc. Vous indiquez aux autres si vous êtes bien ou mal dans votre peau par la façon dont vous habitez votre corps et dont vous le présentez au monde. Quelle apparence offrez-vous aux autres? Est-ce que vous êtes bien dans votre peau ou y a-t-il des choses que vous aimeriez cacher? Habitez-vous totalement votre corps et ne faites-vous qu'un avec lui ou le vivez-vous comme une entité à part, voire un fardeau ? On peut avoir différents types de rapports au corps: être en harmonie avec son corps ou le cacher, de manière consciente ou non. On peut en être fier ou en avoir honte. Être bien dans sa peau reste un élément indispensable pour séduire...

Ann Demarais / Valérie White *

* à lire :
" C'est la première impression qui compte "
Éditions Eyrolles.

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La beauté et le bien-être dans Signes & sens magazine

Les massages d'amour

Dans notre société, les interdits se sont peu à peu assouplis et chacun peut désormais aimer à sa manière. En matière d'amour, il n'y a qu'une seule règle : une sexualité épanouie doit être satisfaisante pour les deux partenaires. Le toucher est au centre des pratiques sexuelles. Le massage l'est donc aussi... Forcément !

Certains parlent en faisant l'amour et ont besoin d'entendre des mots doux ou coquins, alors que d'autres ne parviennent ni à provoquer ni à apprécier la moindre parole. D'autres éteignent la lumière, alors que d'autres encore ont besoin de voir pour stimuler leur désir. Certains aiment respirer les odeurs et savourer les effluves du corps du partenaire tandis que quelques uns n'apprécient pas ces petits suppléments sensoriels. En revanche, le seul sens qui ne puisse être évacué de la relation sexuelle, c'est le toucher. C'est par le contact des épidermes que se noue la relation charnelle. En éduquant notre sensorialité tactile, les massages participent à l'épanouissement de notre sexualité.

Relaxant et euphorisant

Une sexualité épanouie est un véritable instrument d'équilibre et d'harmonie intérieure. Les sentiments, comme les contacts physiques, sont de vrais médicaments pour le corps et l'âme. Dans l'acte d'amour librement consenti par les deux partenaires et mutuellement satisfaisant, de nombreux éléments sont réunis qui améliorent notre état général. On se sent accepté par l'autre comme on est, aussi bien physiquement que mentalement et émotionnellement. L'acte sexuel déclenche la sécrétion d'hormones qui favorisent la détente et possèdent un effet euphorisant. C'est même, affirment les médecins, le plus efficace des anti-stress, mieux encore que les anxiolytiques. Le plaisir sexuel participe également à l'entretien de nos défenses en produisant des substances endogènes qui favorisent l'activité de nos cellules immunitaires.

L'importance des caresses

Cependant, ce n'est pas là le plus important. Ce qui rend l'acte sexuel si bénéfique, c'est la quantité de caresses que l'on échange. Ces doux contacts amoureux apaisent l'anxiété et détendent nos crispations musculaires. Les caresses nous font sentir notre corps d'une façon différente, ressentir ses contours, percevoir mille sensations qui nous échappent dans la vie quotidienne. Et si nous nous laissons aller sans retenue, nous pouvons régresser sous les mains de l'autre, comme nous le faisons bébé entre les bras de notre maman, à cette époque lointaine où le contact avec sa peau et l'odeur de son sein suffisaient à faire taire toutes nos souffrances. Cette régression est, elle aussi, source de bien-être et d'équilibre. Les massages, tendres et légers, peuvent constituer un prélude à l'acte sexuel. Ils peuvent créer une bulle relationnelle à l'intérieur de laquelle les premiers messages non verbaux s'échangent. Ils aident à évacuer les tensions, à faire tomber les barrières mentales. Ils préparent le corps et l'âme des partenaires à se laisser aller au plaisir...

Marie Borrel, Denise Valenciennes*

*Pour en savoir plus, lire :
" Le guide du massage au quotidien ",
Marie Borrel, Denise Valenciennes,
Éditions Solar.

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine **GRATUIT**
à télécharger ici



Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être

Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

Signes et sens, votre magazine gratuit : psychologie, psychanalyse, psychothérapie, bio, santé, médecine, sports, loisirs, beauté, parapsy, médecines douces, bien-être, développement personnel ©2007

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

Le développement personnel dans Signes & sens magazine

Comment faire des rencontres ?

Au début des années 90, des chercheurs ont interrogé plus de trois mille Américains sur la façon dont ils avaient fait la connaissance de leur conjoint et le lieu où ils s'étaient rencontrés. Le sondage portait sur les couples mais les résultats sont tout aussi intéressants pour les personnes qui souhaitent développer d'autres types de relations : se faire de nouveaux amis ou nouer les contacts nécessaires pour trouver un nouvel emploi par exemple.

Parmi les couples mariés interrogés dans le cadre de l'enquête, le moyen de rencontre le plus fréquent était d'avoir été présenté l'un à l'autre par un ami commun (35% des personnes interrogées ont rencontré leur conjoint de cette manière). Au deuxième rang, venait le fait d'avoir fait le premier pas (32%), puis d'avoir été présenté par un membre de la famille (15%), un collègue de travail (6%) ou un camarade de classe (6%). Le sondage portait également sur les lieux où les personnes s'étaient rencontrées. 38% des personnes interrogées ont indiqué avoir fait la connaissance de leur futur conjoint sur leur lieu de travail ou à l'université. Parmi les autres lieux couramment cités : les soirées (10%), un lieu de culte - une église par exemple (8%) -, une boîte de nuit (8%) et un club de gym ou une association (4%). Lorsque les résultats du sondage ont été publiés (bien avant que la plupart d'entre nous aient jamais entendu parler d'Internet), moins de 1% des personnes interrogées ont déclaré avoir rencontré leur conjoint via des petites annonces. Mais dix ans ont passé et les rencontres sur Internet n'ont cessé de gagner du terrain. Si le sondage devait être conduit aujourd'hui, il est probable qu'Internet arriverait en bonne position. Pour les couples non mariés (couples vivant ensemble, couples formés depuis longtemps et couples plus récents), les lieux et les modes de rencontres étaient identiques à ceux des couples mariés. Quelques différences mineures, toutefois, ont émergé. Par exemple, le taux de rencontres dans une boîte de nuit ou dans une soirée était plus élevé chez les couples « récents » que chez les couples mariés, les couples formés depuis longtemps étant plus nombreux à s'être rencontrés autrement.

Où faire des rencontres ?

Pour vous faire de nouveaux amis et tisser de nouveaux liens, vous devez être ouvert aux rencontres lorsque celles-ci se présentent. Mais il vous appartient également de créer ces occasions. Les situations sociales présentant des opportunités de contacts répétés (votre vie professionnelle par exemple) sont plus propices au développement d'une amitié ou d'une relation que les contextes où les contacts sont plus éphémères (café ou boîte de nuit). Les anxieux sociaux ont souvent du mal - et pour cause ! - à profiter des opportunités d'interactions lorsque celles-ci se présentent. Par conséquent, il est important que vous fassiez l'effort de rencontrer de nouvelles personnes. Comme nous allons le voir à présent, ce ne sont ni les occasions ni les lieux qui manquent !

Sur son lieu de travail

Près d'une personne mariée sur six a rencontré son conjoint sur son lieu de travail. Des milliers de gens se font des amis dans l'entreprise où ils travaillent ou dans le cadre de leur vie professionnelle. Les relations entre collègues de bureau commencent souvent par de petits échanges, un « bonjour » devant la photocopieuse ou dans l'ascenseur. Et puis on en vient à aborder des sujets plus personnels (famille, loisirs...), jusqu'à découvrir qu'on partage les mêmes centres d'intérêt ou qu'on a vécu des événements similaires. On commence à déjeuner ensemble ou à se voir en dehors des heures de bureau et, au fil du temps, c'est une nouvelle amitié qui naît.

En faisant du bénévolat, dans la vie associative

Sur le plan relationnel, l'implication dans la vie associative est assortie, à peu de choses près, des mêmes bénéfices qu'un environnement professionnel classique. Le bénévolat offre d'innombrables opportunités d'activités, parmi lesquelles il serait étonnant que vous ne trouviez pas votre bonheur : établissements scolaires, hôpitaux, organisations caritatives, mais aussi activités artistiques et monde du spectacle (peindre des décors de théâtre, réaliser des costumes, participer à l'organisation d'expositions, etc.). Si vous faites partie d'une association professionnelle, proposer de devenir membre d'un comité ou de participer à un projet vous donnera aussi l'occasion de faire des rencontres.

À l'université

Pour les étudiants, la vie sur le *campus* est une source presque inépuisable de nouvelles rencontres. Même si vous n'êtes pas

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine GRATUIT
à télécharger ici



Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être

Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...

étudiant à temps plein, vous inscrire à un cours sur un sujet qui vous intéresse est un excellent moyen de développer votre réseau de relations. Tout comme le milieu professionnel, le milieu universitaire vous offre l'occasion d'avoir des contacts répétés, avec les mêmes personnes, sur une longue période. Qui plus est, il y a toutes les chances que vous rencontriez des personnes qui partagent les mêmes intérêts que vous : une passion pour la cuisine, le dessin ou la course à pied. Bien entendu, vous pouvez aussi assister pendant une année entière à un cours sur l'histoire des religions sans avoir le moindre contact avec quiconque. Pour éviter ce genre de déconvenues, vous devrez oser sortir de votre coquille.

En partageant ses hobbies et loisirs

Amateurs et collectionneurs de tous genres adorent se retrouver pour parler de leur passion. Vous inscrire à un club ou entrer dans une association dédiée à votre passe-temps préféré est un moyen en or de rencontrer des personnes qui ont les mêmes intérêts que vous. Comment vous renseigner sur ces clubs ? Internet est un bon point de départ. Si vous adorez la randonnée et que vous habitez Marseille, lancez une recherche «randonnée Marseille». Des dizaines d'options vont vous être proposées (certaines plus utiles que d'autres). Vous seriez surpris du nombre de clubs et d'associations qui existent pour tous les hobbies imaginables, des plus courants au plus baroques : lecture, photo, collections, activités manuelles, voyage, sports, animaux, etc. Si vous inscrire dans un club ne vous dit rien, ce ne sont pas les autres possibilités qui manquent. Par exemple, si vous aimez voyager, prendre quelques jours de vacances et séjourner dans une auberge vous donnera de multiples occasions de rencontrer d'autres personnes aimant découvrir un pays.

En pratiquant un sport

Si vous aimez le sport et les activités physiques, la meilleure façon de rencontrer des gens qui partagent ces passions est d'aller partout où vont les amateurs de sport. Et de vous inscrire, par exemple, dans le cours de votre choix. Si vous optez pour un cours de gym, vous aurez plus de chances de voir souvent les mêmes personnes si vous y allez toutes les semaines, le même jour et à la même heure. Au fil des séances, il vous sera plus facile d'engager la conversation avec votre voisine de tapis, de programmer une partie de tennis ou d'aller prendre un jus d'orange ensemble après un cours.

Durant les soirées et autres réunions sociales

Les soirées et les dîners, cela va sans dire, sont d'excellentes occasions de rencontrer de nouvelles têtes et de tisser des liens plus étroits avec des personnes que vous connaissez déjà. Par exemple, participer à une soirée avec vos collègues vous permettra de les découvrir dans un contexte très différent du bureau. Et inviter vos collègues à une soirée chez vous est un moyen formidable de leur offrir l'occasion de faire des rencontres. Vernissages dans la galerie de votre quartier, réunions d'anciens élèves ou soirées de célibataires en sont quelques exemples.

Grâce à une agence matrimoniale, aux petites annonces et à Internet

On peut le déplorer mais c'est ainsi : les emplois du temps surchargés des uns et des autres incitent un nombre croissant d'individus à explorer de nouvelles voies de rencontres. Agences matrimoniales, forums sur Internet et petites annonces n'en sont que quelques exemples. Au rayon des agences matrimoniales, le pire côtoie souvent le meilleur. Les agences de ce type se distinguent par leur qualité, leur coût et aussi le type de services qu'elles proposent. Certaines sont plus spécialisées selon les catégories de populations (les professions libérales) ou utilisent des outils sophistiqués, comme des tests psychologiques pour appareiller les profils. Si vous optez pour cette solution, il est sage de faire un tour des offres disponibles sur le marché avant de vous décider. D'autres individus connaissent de très beaux succès avec les petites annonces, que ce soit dans les journaux, sur Internet ou via les services d'annonces téléphonées. Néanmoins, nous ne saurions trop vous recommander la plus grande prudence. Entretenez-vous au préalable avec la personne au téléphone et, la première fois en tout cas, n'acceptez le rendez-vous que dans un lieu public. Prévoyez un rendez-vous court (pour prendre un thé ou un café par exemple) : si le courant ne passe pas, vous pourrez mettre un terme à la relation immédiatement. Gardez les pieds sur terre ; ce type de rencontres ne débouche généralement pas sur grand-chose, même si de belles amitiés ou de belles histoires d'amour ont pu naître ainsi. Internet est un moyen de plus en plus populaire de faire des rencontres. Une étude indique que plus de 60% des étudiants célibataires qui vont à l'université ont réussi à se faire un ou une amie grâce à Internet (Knox, *College Student Journal*, n° 35). Près de la moitié de ces étudiants ont même déclaré qu'ils redoutaient moins d'entrer en contact avec quelqu'un « en ligne » que dans la « vie réelle ». Une autre étude (Nice M., Katzev R.) a également montré qu'Internet est devenu un moyen courant de se faire des amis et de nouer des relations amoureuses. Qui plus est, pour les personnes interrogées, la qualité des amitiés « en ligne » (degré d'intimité, de satisfaction et de communication, par exemple) était supérieure à celle de leurs amitiés « off line ». Jusqu'à un tiers des personnes qui utilisent de manière habituelle Internet pour faire des rencontres finissent par rencontrer « pour de vrai » leurs cyberamis. Mais prudence et vigilance : 40% des personnes interrogées lors d'un autre sondage ont indiqué qu'elles mentaient sur elles-mêmes lors de ces rencontres sur Internet (Knox). L'âge et le physique sont, on ne s'en étonnera pas, plus souvent travestis sur la toile que dans la vie réelle. Une dernière mise en garde : les cyber-relations ne doivent en aucun cas être considérées comme des substituts aux autres relations de votre vie. Pour surmonter les problèmes de timidité et d'anxiété sociale, il est indispensable d'affronter les situations que vous redoutez et d'améliorer la

qualité de vos relations avec les autres... même - et surtout ! -
lorsque vous n'êtes pas devant votre ordinateur...

Docteur M. Antony et Docteur Richard P. Swinson*

*A lire :
« *Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*
», Editions Eyrolles.

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

Signes et sens, votre magazine gratuit : psychologie, psychanalyse, psychothérapie, bio, santé, médecine, sports, loisirs, beauté, parapsy, médecines douces, bien-être, développement personnel ©2007

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La beauté et le bien-être dans Signes & sens magazine

Les massages au quotidien

Il y a le massage que l'on reçoit d'un thérapeute, technique et précis, et celui que l'on partage avec ses proches. Chacun possède sa sphère d'action. La famille est le lieu idéal pour l'apprentissage du massage bien-être. Chacun est à son tour masseur et massé, explorant ainsi un nouveau mode de communication...

La famille devrait être le lieu privilégié de la communication : verbale et non verbale. Hélas, la plupart du temps, chacun est absorbé par sa petite vie. Les échanges se limitent aux informations essentielles : *Les enfants ont-ils fait leurs devoirs ? Ta journée s'est-elle bien passée ? Telle course ou telle démarche administrative a-t-elle été faite comme prévu ?* Et les jours passent... L'irruption de séances de massage dans le milieu familial bouleverse ce programme monotone.

Le premier pas
Les choses peuvent commencer lentement. Il suffit qu'un des membres de la famille demande du soutien pour un petit problème : il a mal aux épaules et aimerait que quelqu'un prenne quelques minutes pour masser ses muscles endoloris ; il a beaucoup marché aujourd'hui et voudrait bien qu'on lui masse un peu les pieds. En échange, il promet de rendre la pareille à la première occasion. Ainsi, peu à peu, l'échange tactile s'établit. Au début, les enfants peuvent percevoir cette requête comme une corvée. Ils s'aperçoivent vite que cela n'a rien à voir avec l'injonction de faire la vaisselle, de donner à manger au chien ou d'arroser le jardin. Souvent, les parents réalisent à cette occasion qu'ils ne touchaient plus leurs enfants depuis la fin des gestes de maternage. De leur côté, les enfants sont étonnés de voir leurs parents s'abandonner ainsi entre leurs mains. Ils sont ravis de pouvoir soulager leurs petits bobos et, surtout, de voir s'établir entre eux un échange dans lequel ils sont tour à tour celui qui donne et celui qui reçoit, sans hiérarchie, autorité ni pouvoir.

De la naissance au terme de la vie
On peut pratiquer le massage à tous les âges. On peut masser un bébé dès l'âge de quatre semaines et les personnes âgées jusqu'à leur dernier souffle. Cela ouvre toutes grandes les portes de la relation tactile en famille. Les petits-enfants peuvent proposer des massages à leurs grands-parents lorsque ceux-ci sont fatigués. Les adolescents peuvent masser leurs frères et sœurs plus jeunes. Les grands-parents peuvent à leur tour participer s'ils le désirent... Et la pratique du massage se répand comme une tâche d'huile. La confiance mutuelle qui s'instaure permet de faire tomber les barrières relationnelles entre les générations. Si l'on a partagé ce type de moments tactiles, la parole devient plus facile quand un problème émerge dans la famille et les émotions exprimées. Si tour à tour chacun fait baisser le niveau de stress de l'autre, c'est l'atmosphère entière de la maison qui s'en trouve modifiée. Le massage est également utile au sein du couple : il améliore l'échange tactile dans les moments sensuels et aide les partenaires à mieux communiquer autour de leur sexualité.

Marie Borrel, Denis Valenciennes*

*Pour en savoir plus, lire :
« *Le guide du massage au quotidien* », Éditions Solar.

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine **GRATUIT**
à télécharger ici



Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être

Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La psycho dans Signes & sens magazine

Apprendre à tenir sa langue... pour le meilleur !

« La parole est d'argent et le silence est d'or », « Tourner sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler »... Voici des expressions montrant qu'il existe de possibles dérives chez nous, êtres de langage. Ne pas tout dire serait donc une vertu à exploiter dans la mesure où un « mot dit » mal à propos peut avoir des conséquences parfois désastreuses.

Lorsque dans la Bible, à la naissance de Jésus, il est raconté que Marie « conservait avec soin tous ces souvenirs et les méditait en son cœur », c'est bien que le silence (plein, dirait-on en psychanalyse) est parfois préférable à une logorrhée envahissante et stérile...

Pourquoi se taire

Antar Mauna, une pratique de méditation yogique, propose - avant d'entendre le silence - de nous occuper de nos bruits intérieurs. Comment, en effet, s'écouter et écouter l'autre, si nous ne prenons pas le temps d'une réflexion sur nous-mêmes. Jean-Marc rentre chez lui après une journée de travail et commence à agresser son épouse avec des *J'en ai marre de ce boulot ! Je suis crevé ! Pourquoi n'as-tu pas fait les courses aujourd'hui ?* Le résultat ne se fait pas attendre longtemps : *Est-ce que tu sais, toi, t'occuper de la maison, des enfants ? Je commence moi aussi à en avoir marre de tes remontrances...* Le ton est donné, c'est à celui qui va hurler le plus fort. Il y a malheureusement des cas où les mots ne suffiront plus. Combien de couples parlent mais ne communiquent pas ? Pourtant, apprendre à différer et attendre le moment opportun pour exprimer ce qui blesse demande une maîtrise de soi qu'il n'est pas si difficile à acquérir. À condition que l'on apprenne à ne pas considérer son interlocuteur comme un déversoir sur lequel on croit pouvoir impunément projeter tout ce qui nous dérange. Le célèbre psychanalyste Jacques Lacan disait qu'il n'y a pas de malentendus, il n'y a que des malentendants ! C'est bien la preuve que lorsque nous écoutons l'autre, nous oublions souvent de faire silence en nous. Notre réceptivité est alors perturbée par ce que nous voulons entendre, faussant de fait une réelle communication. Ainsi, combien de fois coupons-nous la parole à notre partenaire avant que celui-ci ait exposé la totalité de son propos ? Certes, nous avons parfois affaire à un interlocuteur qui s'écoute parler et cela peut nous irriter. Cependant, apprendre à se taire peut être dans ce cas la meilleure façon de ne pas alimenter une hémorragie verbale. D'autant que si nous ne répondons pas, le bavard va se lasser et n'aura plus beaucoup de vellétés à nous envahir. Georgette était souvent appelée au téléphone par une amie. La communication pouvait durer une heure car Georgette alimentait la conversation par des *Tu crois ?*, auxquels lui était répondu *Mais si, je t'assure. D'ailleurs, rappelle-toi...* Et elles continuaient, se remémorant des histoires sans fin qui, au bout du compte, empêchaient Georgette de faire ce qu'elle avait à faire. Ceci la laissait systématiquement sur une impression de vide lorsqu'elle avait raccroché. Nous avons d'ailleurs tous fait l'expérience de ce genre de conversation qui utilise une énergie phénoménale. Georgette décida donc qu'il fallait que ça cesse. Elle se força à poser des silences. Au début, la chose ne fut pas facile. Puis les silences s'imposèrent, de plus en plus longs. Jusqu'au moment où son amie comprit, sans que Georgette ne le lui verbalisât, qu'elle n'avait plus rien à attendre d'elle, en tout cas en ce qui concernait des discussions superficielles. Peu à peu, les coups de fil s'espacèrent et Georgette récupéra temps et énergie.

Le leurre du tout dire

Imaginez ce que serait le monde si nous disions tout ce que nous pensons. Il arriverait que nos mots dépassent nos pensées. Ce serait sans compter sur les capacités de réception d'autrui. Ainsi en est-il de l'éternel problème du diagnostic d'une maladie grave. Même si le patient désire tout savoir, comment la médecine doit-elle se positionner pour annoncer la réalité ? L'interrogation convoque une question éthique. Et puis, comme le disait justement Françoise Dolto : *Même nous médecins, que savons-nous de la mort ? Alors, lorsqu'il s'agit d'un enfant et que nous pensons qu'il est « condamné », nous pouvons essayer de répondre à ses questions. Mais en fait, nous n'en savons pas plus que lui...*

Marlène a eu une aventure avec un autre homme que son mari mais ne souhaite pas divorcer. Que doit-elle faire ? Tout lui dire au risque d'une séparation ? Sur les conseils d'un ami, elle décide de se laisser le temps de la réflexion. Puis, de plus en plus mal avec son secret, elle consulte un thérapeute. *J'étais déchirée, avoue-t-elle, entre le fait de jouer cartes sur table avec mon mari et le désir de préserver une vie de famille qui me paraissait prioritaire. Ma thérapeute me fit admettre que je ferais plus de dégâts en parlant qu'en me taisant. Sous*

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine GRATUIT à télécharger ici



Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être

Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...

prétexte de me débarrasser de mon secret sur mon mari, je lui ferais payer mon incartade et, par rétorsion, j'abîmerais toute ma famille. Ce qu'il fallait que je comprenne, c'étaient les raisons sous-jacentes à cette situation. Je fis donc le choix de me taire, pour mon plus grand bien, puisque je mis fin à la relation extraconjugale qui n'était que l'expression momentanée d'un mal-être que je suis en train de dépasser...

Martine Rollin

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

La psycho dans Signes & sens magazine

Guérir de nos chagrins d'amour

Qui peut se vanter de ne jamais avoir souffert d'un chagrin d'amour ? D'autant que lors d'une rupture, notre inconscient se souvient toujours... Explications.

Le processus redoutable, que la psychanalyse a nommé complexe d'Œdipe, fera que nous nous sentirons douloureusement trahis et exclus dès lors qu'un amour apparaîtra impossible. Les amours hétérosexuels autant qu'homosexuels n'échappent pas à cette souffrance.

Ce sacré besoin d'amour...

Nous avons tous besoin d'être aimés et nos *Je t'aime* sonnent souvent comme des *Aime-moi*. Le problème, c'est qu'il ne suffit pas d'aimer pour être aimé en retour. Tous nos chagrins d'amour se situent donc dans cette non-réciprocité qui entache de façon douloureuse notre narcissisme : *Je ne suis pas aimable, je suis laid(e), je suis nul(le)...* À ce stade, l'enfer c'est bien cet autre aimé qui nous renvoie à notre détresse originelle : la coupure du cordon dès la naissance. Nous fantasmons que sans l'élue, plus rien n'est possible. La vie ne vaut pas la peine d'être vécue. Et maintenant, chantait Gilbert Bécaud, *que vais-je faire ? Et maintenant que tu es partie, de tous ces gens qui m'indiffèrent. De tout ce temps... Toutes ces nuits, pour quoi, pour qui ? Et ce matin qui revient pour rien...* On ne devrait jamais minimiser un chagrin d'amour. Il s'agit d'un véritable cataclysme qui peut entraver toute une vie. Dans sa forme pathologique, le désir s'est confondu en besoin. On peut parler d'une forme d'addiction, le partenaire absent étant transformé en lien vital.

Une chance

Heureusement, le principe de guérison est inhérent à notre condition humaine ! Pour Freud, on souffre au présent de traumatismes passés. Il devient alors nécessaire de ne plus confondre ce qui est de l'ordre du fantasme avec ce qui relève de la réalité. L'inconscient imagine, en effet, fixé qu'il est à ses premiers objets d'amour (maman et papa ou leurs substituts), qu'il mourra s'il les perd. Mais cela est pur leurre dans la mesure où nous avons survécu à cette pseudo perte. Comprendre que l'être aimé actuel réactive cette angoisse, par un jeu d'identification, remettra notre narcissisme à sa juste place. Nous sommes en fait capables de surmonter cet obstacle de la même manière que nous avons réussi à le faire précédemment. Nous vivions avant la rencontre amoureuse, pourquoi ne vivrions-nous pas après ? Quel est ce pouvoir occulte que nous accordons à autrui sous le fallacieux prétexte de l'amour ? De quel droit l'être aimé disposerait-il de nous ? Accepter ce principe de guérison revient à réaliser que nous n'avons fondamentalement besoin de personne pour être heureux ! Ce n'est pas de l'égoïsme puisque ce principe est valable pour l'autre aussi. Reprendre confiance en soi est la seule façon de refuser que le partenaire continue son travail de sape (s'il est dans cette mauvaise perspective). L'erreur serait de penser que tout cela est systématiquement de notre faute. Le travail de désidéation consiste à authentifier aussi les responsabilités de celui qui nous manque et dont l'absence nous fait mal.

Le rôle de la thérapie

Si nos chagrins sont trop douloureux, consulter un psychothérapeute ou un psychanalyste aidera à identifier ce qui se joue derrière cette blessure narcissique.

Le rôle du spécialiste sera dans un premier temps d'évaluer la nécessité ou non d'une prise en charge, selon les conséquences du traumatisme. Un chagrin d'amour, dans la mesure où il est le lot de tous, peut être plus ou moins facilement surmonté. Tout dépend de l'histoire de chacun. En tout état de cause, un travail sur soi réactivera les pulsions de vie et fera mentir la chanson qui veut que chagrin d'amour dure toute la vie... Le besoin d'amour se transformera ainsi en plaisir d'amour, ce qu'il ne doit en aucun cas cesser d'être. Encore faudra-t-il que soient dissociés plaisir et besoin, ce qui fait partie du rôle du praticien. Le besoin est lié aux fonctions vitales et concerne donc aussi la sphère professionnelle. L'indication incontournable d'une consultation est le cas où la souffrance limite le champ social : plus de goût au travail, aux études, désocialisation, etc. Toutefois, il n'est pas utile d'en arriver à ces extrémités pour bénéficier du confort d'une thérapie. Chantal, 35 ans, célibataire, l'explique : *Par l'intermédiaire d'une amie, divorcée, et au regard de la transformation qui s'est opérée chez elle, autant au niveau professionnel qu'affectif, moi qui n'avais pas de problème particulier, j'ai décidé aussi de consulter un psychanalyste. J'ai réalisé que je n'avais pas fait le deuil d'une relation amoureuse. Après six mois de « divan », j'ai eu la chance de rencontrer par Internet une personne avec qui j'ai l'intention de me marier. Si j'ai pu guérir d'un chagrin d'amour, j'ai aussi levé des interdits sur le*

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine **GRATUIT**
à télécharger ici



[Découvrez en un clic les spécialistes psycho, bio, santé, parapsy, bien-être](#)

[Découvrez aussi le répertoire complet de nos annonceurs...](#)

plaisir...

Claudine Santos

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)

Signes et sens, votre magazine gratuit : psychologie, psychanalyse, psychothérapie, bio, santé, médecine, sports, loisirs, beauté, parapsy, médecines douces, bien-être, développement personnel ©2007

- > Psycho
- > Développement personnel
- > Santé / Forme
- > Sport & loisirs
- > Médecines douces
- > Bio
- > Cuisine
- > Beauté / Bien-être
- > Parapsychologie
- > Jeux / Psy-tests
- > Psychobiographies
- > Interviews
- > Bulletins d'humeur

Les jeux et psy-tests de Signes & sens magazine

Évaluez et exploitez votre capital intimité
avec Chantal Calatayud, psychanalyste

L'intimité, nous la revendiquons. Parfois, elle renvoie à la pudeur. Quoi qu'il en soit, il s'agit d'un domaine qui touche aussi au registre de la santé. Il est donc nécessaire d'en prendre conscience pour développer cette singularité humaine qui a à voir avec notre destinée. Pour cela, je vous propose de répondre spontanément au questionnaire ci-dessous, de cocher vos réponses et de les comptabiliser en vous reportant page suivante. Vos atouts intimité vous émerveilleront...

Les femmes	Aimer	Les sondages
A- Une énigme	A- Nécessaire	A- J'y crois
B- Un bonheur	B- Indispensable	B- J'oublie
C- Une base	C- Inconfortable	C- J'attends de voir

La psychologie	Sélectif ?	Des lunettes noires
A- Essentiel	A- Pas moi	A- J'adore
B- Temporel	B- Oh oui !	B- J'exècre
C- Événementiel	C- Surtout pas !	C- J'innove

Votre ABC intimité	La sexothérapie	Belle, belle, belle
A- Attente	A- Branchée	A- Une chanson
B- Besoin	B- Ça existe ?	B- Un mythe
C- Connivence	C- Pour quoi faire ?	C- Une évidence

VOS ATOUTS...

+ de A
La douceur
Même les plus récalcitrants tombent sous votre charme. Votre voix déjà invite à baisser le ton. Vos bijoux, si vous en portez, sont un constant rappel que l'amour doit être au rendez-vous au quotidien. Ça nous plaît !

+ de B
La sensualité
Vous accordez de l'importance à toutes et à tous. De fait, vous mettez en miroir non seulement ce qui vous convient mais vous n'oubliez jamais le regard des autres qu'il s'agit de toujours respecter. C'est ainsi que ce que vous dégagez est véritablement sensuel.

+ de C
La pudeur
Vous avez l'art et la manière de laisser tout partenaire prendre la distance nécessaire avec vous. Par la même occasion, vous sentez les limites psychologiques de l'interlocuteur et en tenez compte. C'est votre atout majeur !

A = B
La légèreté
Vous virevoltez avec des mots aériens que vous susurrez et prononcez de façon angélique.
Paradoxalement, c'est votre vraie nature. On est sous le charme.

B = C
La complicité
Tout en n'étant pas sauvage, vous savez vous isoler à bon escient. Jamais longtemps cependant. Vous aimez les promenades au bord de l'eau, à deux ou avec vos amis. Vous savez créer des ambiances aux parfums suaves. Avec vous, on se laisse aller pour le meilleur. On se confie, on tisse des liens solides et légers à la fois. Tout est pour le mieux !

A = C
Le romantisme
Qu'il est bon de vous voir évoluer ! Votre façon de vous mouvoir a des allures d'intemporalité qui nous font oublier les

Votre cadeau Signes & sens

ce magazine **GRATUIT**
à télécharger ici



**Découvrez en
un clic
les spécialistes
psycho, bio,
santé, parapsy,
bien-être**

**Découvrez aussi le
répertoire complet
de nos annonceurs...**

tourments du quotidien. Pas étonnant qu'on vous réclame, qu'on vous apprécie, qu'on vous imite.

A = B = C

La fidélité

Vous êtes fiable non par obligation mais parce que votre charisme à vous, c'est la fidélité ! La trahison, vous ne connaissez pas et si, parfois, on vous dupe, vous cherchez à comprendre et pardonnez. Difficile de ne pas vous aimer à ce compte-là. D'ailleurs, on vous auréole !

[Accueil](#)

[Qui sommes-nous ?](#)

[Prochain numéro](#)

[Publiez vos articles](#)

[Contactez-nous](#)