



loisirs...

avec Yannick Urrien



Littérature

L'Amour, le vrai.

Cela fait plusieurs années que la psychanalyste Florence Lautrédou travaille sur le thème de l'amour. Son dernier livre, « L'Amour, le vrai », présente huit histoires de femmes confrontées à la souffrance amoureuse, car elle souhaite nous permettre de comprendre ce que sont les illusions de l'amour et surtout nous orienter vers l'épanouissement dans la véritable amour. Florence Lautrédou souligne que « ce sont des fictions, elles sont basées sur des faits réels, mais je ne me serais jamais permis de parler de vies vécues par mes clients que je respecte profondément. En revanche, j'ai vécu, je vis, je vois des choses, j'ai des histoires amoureuses et j'observe autour de moi ce qui se passe. Dans les huit nouvelles que je raconte, les protagonistes ont des histoires inspirées de tout cela ». Pour entamer une relation, elle livre quelques recettes, comme le respect de soi ou la connaissance de soi : « C'est important, parce que nous avons nos ombres, par les histoires rarement simples que nous avons, via les aspects culturels, avec ce que l'on a vu autour de soi ou ce que l'on nous a inculqué, on est rarement authentique et on ne voit pas ces ombres qui peuvent être des rejets de colère ou de violence, des échecs aussi que l'on s'ingénie à remettre en place tant que l'on n'est pas conscient. Si l'on est conscient de ce que l'on est, y compris de ses aspects plus sombres, quand on rencontre une personne qui est également consciente de ces aspects, c'est nous qui allons vivre la relation et ce ne sont pas nos ombres qui vont danser une espèce de ballet infernal pour faire échouer la relation dans la souffrance ». D'ailleurs, elle rappelle que nous avons tous une part masculine et une part féminine, qui nous influencent en permanence : « On a du masculin et du féminin en nous, les hommes ont plus de masculin et les femmes plus de féminin, mais il y a aussi du mauvais masculin et du mauvais féminin. Le mauvais masculin,

cela peut être un masculin de violence et de domination, et tout ce qu'ont pu perpétrer les hommes dans l'inconscient collectif, que certains retrouvent en jouant aux jeux vidéo, mais il y a aussi le mauvais féminin, c'est le féminin altéré, le féminin manipulateur, le féminin séducteur... Tout l'art est de voir cela pour accepter un bon féminin et un bon masculin. Évidemment, il y a des moments de tension, il y a des moments de lassitude, les gens peuvent se demander s'ils s'aiment encore, mais il faut en parler et se confronter. Est-ce que l'on a besoin de se voir un peu moins ? Est-ce que l'on a besoin de redécouvrir chacun des jardins intérieurs avec des espaces à nous ? Quand il y a eu une tension, il ne faut jamais se coucher fâché : c'est le pire drame des couples, c'est une très mauvaise hygiène relationnelle qui entraîne des tensions. L'hygiène relationnelle, c'est la qualité de la relation, car ce n'est pas l'amour qui compte, mais la qualité de la relation. L'amour compte au départ, c'est ce qui nous aimante à une personne et c'est ce qui fait que l'on tombe amoureux, c'est merveilleux et c'est génial. La qualité de la relation, c'est après. Cette relation nous a rassemblés à un certain moment, on s'aime et on est amoureux, il y a une ou deux années d'effervescence hormonale qui fait que les gens sont attachés, mais après il commence à y avoir les ondes de l'un et l'autre et l'on trouve que c'est moins agréable et moins intéressant d'être avec l'autre. C'est là que la qualité de la relation est déterminante. Est-ce que je fais attention à l'autre ? Est-ce que je parle des sujets qui fâchent ? Est-ce que je suis délicat avec la personne en la respectant ? De part et d'autre, il y a un vrai entretien de la relation à avoir. C'est toujours de l'amour, mais de l'amour entretenu par une relation. Pour moi, la relation est un très bel écrivain dans lequel cette perle qu'est l'amour peut être protégée. Mais c'est un écrivain et il est important de soigner cet écrivain ». On est toujours aveuglé car on cherche toujours à recréer cette étincelle de la première année : « C'est ce qui est le plus douloureux, car on a du mal à penser que cela ne va pas durer. L'état est tellement merveilleux ! J'ai entendu une personne dire : « Aimez-vous longtemps... » Cela m'avait paru sympathique comme remarque, mais déplacé, bien sûr, car que l'on va s'aimer longtemps, tout le monde pense cela, mais tout le monde découvre qu'il y a un début, un milieu et une fin. Parfois la fin coïncide avec la mort, mais ce n'est pas toujours le cas, et on a des histoires qui s'interrompent alors que l'on n'avait absolument pas imaginé cela au début ». Toutes ces histoires sont importantes, parce que le récit thérapeutique change la vie de celui qui le lit, c'est aussi l'objectif de cet ouvrage : « C'est un type d'écriture que j'ai inventé et qui unit à la fois une histoire, une histoire amoureuse d'une dizaine de pages, avec un décodage de deux pages où justement j'explique ce qui s'est passé du point de vue des ombres et des archétypes de chacun. Après, on repart dans une autre histoire... Dans l'alternance de ces récits, on est mobilisé sur le cerveau émotionnel, avec ensuite un décodage plus rationnel,

On passe du cerveau gauche au cerveau droit, c'est-à-dire de l'attachement émotionnel à l'analyse rationnelle. Ce va-et-vient provoque ce que l'on appelle un état modifié de conscience très léger, c'est-à-dire que l'on est dans une autre façon de percevoir la réalité, cela calme notre mental, et cela permet à l'inconscient d'émerger. C'est comme une espèce de tête chercheuse à l'intérieur de nous-mêmes et, pendant que l'on est en train de lire et de réfléchir à autre chose, à l'intérieur de nous, il y a une tête chercheuse qui voit le lien avec sa propre histoire et qui trouve des solutions. C'est ce que l'on appelle un récit thérapeutique, puisqu'il nous permet de modifier autour de nous ce qui doit être modifié ». Le plus surprenant, dans toutes ces histoires, c'est que l'on retrouve toujours une forme de violence... Pourquoi le couple serait-il toujours un lieu de violence ? Florence Lautrédou explique cette situation : « Pour certaines personnes, c'est simple, elles ont vécu une enfance heureuse dans un couple doux et attentionné, cela arrive, et généralement ces personnes, beaucoup plus facilement, revivent le même type de couple et c'est tant mieux. Cela ne les empêche pas d'avoir quelques ombres aussi, mais c'est quand même plus simple. D'autres personnes ont eu des relations dysfonctionnelles ou des choses plus violentes, avec toute la difficulté de croire en l'amour serein. Et puis, je pense que le monde a évolué, la confusion entre le sexe et l'amour est quand même très fréquente et les possibilités d'aventures sexuelles, pour les célibataires ou non, sont énormes... Il y a des perturbations qui font que les gens ont peut-être moins de scrupules à se mettre ensemble ou à se lâcher. On est dans une vision beaucoup plus solitaire, où il n'y a pas de terreau commun, c'est beaucoup plus individualiste avec des relations plus courtes et plus violentes. Il y a des gens qui se larguent sur un SMS ! L'amour, le vrai, n'a rien à voir avec cela, c'est bien autre chose. Les voies de difficultés dans nos vies sont souvent les voies qui nous indiquent ce que l'on a à travailler. Pour certaines personnes, c'est la voie professionnelle qui va être difficile, pour d'autres c'est la voie financière et pour d'autres c'est la voie amoureuse qui est beaucoup plus difficile. C'est-à-dire que les relations avec l'autre sont intenses et difficiles ». En conclusion, « la perfection n'existe pas, la lumière absolue n'existe pas, il y a des ombres. Donc, aimer l'autre, c'est aimer ses défauts et accepter ses ombres. On peut imaginer à un moment donné que l'on voit l'autre dans toute sa beauté et on décide que, rien que pour cela, jamais on ne quittera cette personne et que l'on fera tout pour l'aimer profondément ». Un très beau livre sur l'Amour, à lire cet été sur les plages de France...

« L'Amour, le vrai » de Florence Lautrédou est publié chez Odile Jacob.



La vie des Médias

Nikos Aliagas : le nouveau joker de TF1.

En été, les audiences sont toujours difficiles pour les chaînes en fin d'après-midi et TF1 a décidé de miser sur Nikos Aliagas. Il proposera un nouveau magazine quotidien, « 19h Live », qui aura comme particularité d'être décentralisé dans toute la France. L'animateur sera en studio à Paris, mais il y aura un duplex avec des reporters qui sillonneront les stations balnéaires françaises ainsi que la campagne, pour raconter l'actualité des vacances. Ce programme se positionne comme un magazine de divertissement qui comportera de nombreuses rubriques sur la vie quotidienne en période estivale.