

# ÇÔTÉ CŒUR À PRENDRE PENDANT LE CONFINEMENT

## 1 LES SECRETS DES COUPLES QUI DURENT

"Si seulement on avait la recette pour ne pas trop se rapprocher, pas trop s'éloigner, pour n'être ni trop légers ni trop pesants, pour ne pas être jaloux, ni infidèles, pour continuer à s'aimer malgré le temps qui

passé, les rides qui menacent et les soucis d'argent. [...] Les recettes toutes faites du prêt-à-vivre en couple, on le sait très bien au fond, ça n'existe pas, pas plus que les couples parfaits", écrit Caroline Kruse, conseillère conjugale et familiale, thérapeute de couple. Dans "Le savoir-vivre amoureux", l'auteure tente toutefois de livrer les secrets des couples qui durent. Ou plus exactement, elle aide à donner du sens aux difficultés du couple, propose des ressources pour s'en dégager, des clés pour prendre du recul, pour mieux se comprendre soi-même et aussi comprendre l'autre. (L.D.)  
LE SAVOIR-VIVRE AMOUREUX  
Caroline Kruse, Éd. Le Rocher, poche  
8,9 €

## 2 L'ART DE S'ATTACHER SANS SE LIGOTER

"Si nous voulons vivre en heureux en amour, nous devons apprendre l'importance de la souveraineté intérieure." "Il n'y a aucune règle à des histoires d'amour

heureuses, juste celle d'inventer ce qui nous conviendra." "Être en couple, c'est tout bonnement former une team." "On ne peut pas perdre quelque chose qui ne nous appartient pas." Ce sont là quelques extraits de "Célibataires en couple", l'ouvrage de Nathalie Lefèvre, journaliste, coach et auteure qui nous invite à forger un lien d'attachement sain, à inventer et à bâtir son histoire d'amour sur ses propres règles. (L. D.)  
CÉLIBATAIRES EN COUPLE  
Nathalie Lefèvre, Éd. Larousse  
14,95 €

## 3 1001 BONNES RAISONS D'AIMER SA COMPAGNIE

"Apprendre à s'aimer est une chose. Apprendre à aimer être seul en est une autre. Comment réussir à changer son regard sur la solitude alors que jusque-là, tout en elle nous

rebuté?" C'est précisément ce que propose Véronique Aïache, journaliste et auteure, dans "L'éloge à la solitude". Selon elle, "à défaut d'être celle qui donne aux jours le goût de l'inutile, la solitude peut donner au contraire un sens à ce que l'on vit." Elle nous livre 1001 bonnes raisons d'aimer sa propre compagnie. (L. D.)  
L'ÉLOGE DE LA SOLITUDE  
Véronique Aïache, Éd. Flammarion  
9,90 €

La crise sanitaire semble ne pas avoir éteint les ardeurs des célibataires, à entendre les agences matrimoniales qui voient parfois les demandes tripler.

La quête, éternelle, de l'âme sœur serait-elle encore plus forte par ces temps de confinement et, bien souvent, de plus grande solitude? À l'approche de la Saint-Valentin, à flairer l'atmosphère ambiante et à lire les enquêtes menées à ce sujet, on peut, sans grand risque de se tromper, répondre par l'affirmative à cette question. Et ce n'est pas Sabine Pasquier, qui travaille depuis quatre ans pour l'agence matrimoniale Atoutcœurs, fondée il y a une dizaine d'années par Claire Mottart, qui nous contredira. "Depuis les deux confinements, nous avons vu le nombre de demandes tripler, ce qui ne veut pas dire pour autant trois fois plus de contrats signés...", tient-elle à préciser d'emblée. Il n'empêche, le secteur semble incontestablement avoir été dopé par la crise sanitaire que nous traversons.

"Si on traverse le contexte actuel ensemble, le jour où tout s'ouvre, ce sera encore plus magnifique."

"Les gens se rendent compte que la société change et qu'il y a encore beaucoup d'inconnues," explique Sabine Pasquier. "Plus que jamais, ils prennent conscience que cette solitude est pesante et qu'ils aimeraient quelqu'un à leurs côtés pour justement essayer d'aller vers une démarche positive dans leur vie personnelle. Comme nous sommes coupés de tout, des possibilités de rencontres à travers les cercles d'affaires que l'on fréquente habituellement, les événements, les activités culturelles ou sportives, il y a un manque terrible de contact, de pouvoir discuter, échanger voire plus, si affinités. Et si ce n'est pas une rencontre amoureuse, cela peut devenir une très belle amitié."

Un peu comme si le manque de contacts sociaux faisait ressortir l'importance d'une relation amoureuse. Mais le public et les demandes ont-elles pour autant changé? "Oui, nous remarquons qu'un autre public se tourne à présent vers nous, plus masculin. Habituellement, dans une agence, on trouve 60% de profils féminins et 40% de profils masculins. Depuis le

confinement, on arrive vraiment à une parité. Il y a dans l'agence de très bons profils masculins (hommes d'affaires, grands patrons...), pour qui les sites de rencontres ne sont absolument pas une solution. Il peut se passer de très belles choses sur les sites. C'est vrai mais c'est un peu au p'tit bonheur la chance. Nous travaillons très différemment, dans une très grande discrétion et ce type de profil masculin n'a pas envie du tout d'être exposé. Ils se sentent donc plus confortables en s'inscrivant dans notre agence."

ILS SAVENT CE QU'ILS VEULENT  
ET CE QU'ILS NE VEULENT PLUS

Sinon, hommes ou femmes, ce sont des profils qui "ne supportent plus la solitude due aux deux confinements et qui se sont centrés sur eux. Ils ont en quelque sorte fait leur examen de conscience. Ils savent très bien ce qu'ils veulent et ils savent aussi très bien ce qu'ils ne veulent plus."

Mais encore? "Ils ne veulent plus vivre seuls, batifoler... Non, ils veulent construire quelque chose. Les personnes qui font appel à nos services sont des personnes qui ont une démarche saine et sereine. Dont l'objectif est de construire quelque chose, de s'épanouir dans une belle histoire. Ce sont donc toujours un peu les mêmes critères qui reviennent. On recherche quelqu'un qui a de l'humour, quelqu'un de sérieux, respectueux, fluide... Quelqu'un de "bien", épicurien... On me dit parfois même hédoniste. Quelqu'un qui aime les bonnes choses, partager un bon moment, un bon repas..."

Démarrer une histoire amoureuse pendant ce confinement, est-ce une chance car on est plus centré sur le couple ou, au contraire, est-ce plus compliqué du fait de la limitation des activités à partager et restrictions en tous genres? "Si c'est la bonne personne, quel que soit le moment, c'est la bonne personne", répond tout bonnement et avec une logique implacable Sabine Pasquier. "Il est vrai que le démarrage se fait différemment, dans le respect des règles sanitaires. Il faut imaginer des scénarii un peu différents, comme une promenade. Si les premiers contacts sont concluants, on peut se retrouver autour d'un repas."



Avec la pandémie, il y a un manque terrible de contacts... © SHUTTERSTOCK

Même si cela semble peu de chose, c'est déjà beaucoup pour ces personnes qui ont pris conscience de leur solitude, a fortiori dans les moments que nous traversons, qui ont refait leurs deux colonnes, qui se sont recentrées sur elles, et qui savent maintenant que, pour être bien dans leur vie, elles veulent rencontrer quelqu'un.

"Si c'est la bonne personne, quel que soit le moment, c'est la bonne personne."

Comme on ne sait pas du tout de quoi demain sera fait, même si l'on espère que les choses vont s'arranger le plus vite possible, ce sont vraiment alors de belles rencontres, faites dans un contexte particulier où, finalement, il s'est passé quelque chose de positif entre deux êtres qui ont décidé ensemble de s'épanouir. Et si on traverse le contexte actuel ensemble, le jour où tout s'ouvre, ce sera encore plus magnifique", conclut Sabine Pasquier.

■ LAURENCE DARDENNE