

Claude Couplier

CARTES SUR TABLE

Editions de la Soif



CARTES SUR TABLE

2009 by Editions de la Soif  
70, route de Lyon, 38 000 Grenoble

ISBN 000-000-000-000

Claude Couplier

# CARTES SUR TABLE

Editions de la Soif



### COMPLEXES MAÎTRISÉS

J'ai quelques petits complexes. Tantôt je me trouve trop comme ci, pas assez comme ça mais ces petits complexes ne m'obsèdent pas et ne me font pas souffrir. J'arrive à les gérer. Je suis conscient de mes défauts mais ils m'aident à avancer, à mieux me connaître. Je mets en avant mes qualités pour que les autres ne voient pas mes défauts. Un équilibre qui me permet de garder la tête droite et de ne pas me laisser envahir par mes complexes.

### LE POUVOIR, C'EST POUR LES AUTRES

Le pouvoir est pour moi une valeur attribuée aux autres. Je pense qu'il y a des gens qui en sont pourvus, et d'autres, comme moi, qui n'en n'ont absolument pas l'envergure. Je lui confère une telle puissance qu'il m'est inconcevable de l'inscrire dans ma réalité. C'est comme un rêve : il me fascine, m'intrigue, m'émerveille, mais ne fait pas partie de l'ordre du possible. Ainsi, je reste à rêver, et je m'en remets au pouvoir des autres. En excluant le pouvoir de ma vie, je cumule de nombreux avantages ! Pas de prise de décision, de responsabilités trop lourdes à porter ou encore d'énergie à mobiliser pour atteindre mes buts. Je reste l'éternel enfant qui s'en remet sans broncher à l'autorité parentale, bien à l'abri des remous qui accompagnent inéluctablement le pouvoir.

#### VIVRE BIEN ENTOURÉ

Je n'ai pas d'idée très arrêtée sur la façon dont j'envisage la prochaine décennie. Mon horizon reste ouvert. Je laisse une grande place au hasard, aux rencontres, aux surprises de la vie. Pas question pour moi de tout planifier à l'avance, mais une chose est sûre, je suis très attaché à la qualité de ma vie au quotidien. Je ne veux pas sacrifier les petits plaisirs de tous les jours pour atteindre un objectif ambitieux. Ce qui me tient le plus à cœur, c'est mon entourage affectif. L'amitié a une place très importante dans mon existence et j'ai bien l'intention de continuer à privilégier les moments forts d'échange et de rigolade. Ce qui ne m'empêche pas de penser à mon avenir professionnel, mais en essayant le plus possible de préserver les contacts humains. Travailler dans une équipe agréable, solidaire et chaleureuse, voilà qui me convient fort bien.

#### ACCÉLÉRATIONS MESURÉES

Je sais écouter mes envies... et y répondre ! J'aime me faire plaisir, alors je n'ai pas peur de me surpasser en modifiant les règles de mon existence de temps à autre. Je sais que mes élans décrocheront mes pensées et m'ouvriront à de nouvelles réflexions. Et c'est justement ce qui me plaît, car je ne redoute pas de sauter le pas lorsqu'il le faut. Cependant, je ne suis pas une tête brûlée ni un kamikaze de l'aventure. J'ai une profonde connaissance de mes limites et de



mes aptitudes. Alors, lorsque je m'autorise à plonger, c'est que j'en ai vraiment les capacités. En outre, j'ai généralement conscience des conséquences de mes entreprises. Lorsqu'il m'arrive de me tromper, j'essaie d'en comprendre les raisons et de m'en rappeler pour ne pas répéter les mêmes erreurs deux fois.

#### LE SEXE REPOSE SUR LE DÉSIR AMOUREUX

Le sexe ne prend son sens pour moi que dans la complicité amoureuse, dans l'échange profond, dans la fusion... Il est l'expression, la manifestation, le couronnement même des sentiments que j'éprouve pour l'autre. Je me sens naturellement porté et attiré vers l'autre. La présence de l'être aimé me comble et m'électrise à la fois. Les moments les plus érotiques sont ceux où ma conjointe m'enveloppe de ses bras, me susurre « Je t'aime » à l'oreille, m'offre une tendre caresse, une marque d'attention. Je ne m'en lasse jamais. Pour continuer à vibrer, je n'ai de cesse de réclamer à nouveau ces marques d'amour. Ainsi, pour moi, les préliminaires commencent bien avant l'instant où nous basculons ensemble sur le lit. L'union des âmes s'épanouit naturellement dans la rencontre des corps. Le sexe sans amour me paraît triste, sans intérêt, voire blasphématoire. C'est la confiance réciproque qui me tient en éveil et me donne l'envie de me donner. C'est l'assurance de l'amour et de la reconnaissance de ma conjointe qui stimulent mon désir et mon excitation.

#### RIEN NE ME VEUXE

Chez moi, la susceptibilité se dissimule derrière une apparente indifférence. En effet, l'ensemble des petites phrases qui peuvent vexer la plupart de mes congénères, ne provoque rien chez moi. Comme si aucune remarque, même un brin désobligeante, ne pouvait m'atteindre... Je donne l'impression de m'en moquer royalement. Mais derrière cela se cachent souvent des stratégies habiles qui visent à ne pas laisser les affects liés à la susceptibilité se réveiller : j'essaie alors de me boucher symboliquement les oreilles, mais plus rusé, je cherche systématiquement aux propos des autres - lorsqu'ils me blessent - des excuses : « il ne pensait pas ce qu'il disait » ou encore « il est très stressé en ce moment »... Pratique, certes, mais toutes ces astuces n'enrayent pas la susceptibilité ! Je n'ose pas me laisser réagir. Au fond de moi, il y a une dose de colère et d'agressivité très forte que j'ai peur d'assumer face aux autres. Je ne me donne pas le droit de répondre, de me justifier... de m'affirmer en somme. Et cela parce que j'ai longtemps « encaissé » sans jamais répliquer. Il y a ainsi en moi une partie écorchée vive qui réagit profondément à la moindre remarque, mais qui est étouffée par mon bouclier de banalisations.

#### PROFIL COMBATIF

J'ai de l'énergie à revendre et choisir un sport exutoire est idéal pour la canaliser. Il faut que je cherche avant tout à me défouler, façon samouraï ! D'un naturel

combatif, sélectif, j'aime me mesurer, au travail, en amour, avec quelqu'un qui a du répondant. Porté sur la discipline, je trouve que l'époque gagnerait à tirer plus d'enseignements de la tradition. Par ailleurs je peux perdre facilement le contrôle de mes émotions, et réagir vivement quand il n'y a pas lieu.

#### UN COMPAGNON DE ROUTE

Mon animal de compagnie est à mes yeux un véritable compagnon de route. Je lui ai ouvert ma maison, mais aussi mes bras. Naturellement, je lui ai donné une vraie place dans ma vie. J'ai réfléchi à l'idée de prendre ou non un animal, avec toutes les conséquences que cela implique. Il est pour moi un ami avec lequel je partage de bons moments, mais dont je suis aussi capable de prendre soin. Je me sens responsable vis-à-vis de lui, et donc en mesure d'être à son écoute et d'œuvrer pour son bien-être. D'ailleurs, il me le rend si bien que je le considère rarement comme une contrainte ou un fardeau ! Par ailleurs, j'apprécie sa présence et les bonheurs simples qu'elle me procure. Pas de stress, d'ambiguïtés ni d'arrières pensées face à mon petit protégé ! Aussi, je poursuis en ce sens cette belle relation, et n'hésite pas à laisser mon « petit pote » me reconnecter avec ma propre énergie animale : je profite alors des bienfaits de la spontanéité !

#### NOSTALGIQUE DE MON ADOLESCENCE

J'ai tellement apprécié mon adolescence que j'aimerais bien la faire durer : sortir entre amis, rire, voyager, etc. En revanche, les discussions sérieuses m'ennuient et je fais peu de projets à long terme. Il est naturel de regretter parfois l'insouciance et la légèreté de sa jeunesse. Mais pourquoi est-ce que j'évite de me projeter dans l'avenir ?

#### A LA LIMITE DU POSSIBLE...

La vie manquerait vraiment de charme à mes yeux si je ne prenais de temps en temps quelques risques, même dans le domaine amoureux. Les parcours tracés d'avance et bien rectilignes m'ennuient. J'aime égayer mon quotidien avec un peu de fantaisie. Sensible au charme des gens que je rencontre, je ne m'interdis pas d'y succomber même lorsque je sais que cela peut poser problème. Il ne s'agit pas de multiplier les aventures pour autant, mais de vivre les yeux ouverts en profitant des moments agréables, quitte à éveiller parfois quelques soupçons. Bien sûr, de temps en temps, je suis à deux doigts de vivre des situations un peu scabreuses qui pourraient me jouer de mauvais tours mais, en général, au moment où je sens le danger trop proche, je m'éloigne le plus vite possible. J'ai besoin de ces moments exaltants où je me laisse doucement glisser sur une pente dangereuse, avec la sensation de faire des choses un peu interdites pour me donner l'illusion que la vie peut être légère,

amusante. Ce qu'elle n'est pas assez souvent, à mon goût. Alors pour me distraire, je m'octroie de temps à autre une jolie récréation...

#### EN GUERRE CONTRE MOI

Mon premier ennemi, c'est moi-même, la personne avec laquelle je suis le plus dur et le plus exigeant. Je ne m'aime pas, je manque d'affection et d'estime de soi. Je suis en guerre contre ma propre personne sans m'en rendre clairement compte : j'ai pris l'habitude de me mettre la pression, de me rudoyer, d'être très exigeant avec moi-même. Souvent pour de « bonnes » raisons : vouloir bien faire, vouloir mieux faire. Je vis le régime, vite tyrannique, des « Il faut... », « Je devrais... », « J'aurais dû... ». Mais rien n'est jamais assez bien. Je ne mérite pas de m'arrêter ou de me reposer. Le plus grave, c'est que je finis par ne plus voir que je me malmène, ne plus voir qu'il serait possible de vivre autrement. Jusqu'à ce que quelque chose craque et se déchire, avec pour résultats conflits, échecs, souffrances du corps... Bien sûr, je tire des bénéfices de cet état de guerre contre moi-même, je ne continuerais pas ainsi pendant des années, si rien d'utile n'en découlait. Me maintenir sous pression permet certaines performances extérieures : réussir dans mon métier, gagner de l'argent, avoir une belle image sociale...

### PRESQU'UN SAUVAGE

Tranquille, serein et très secret en même temps, je fuis souvent foule ou réunions, j'aime la solitude. J'en ai besoin pour préserver ma personnalité et ma façon d'appréhender le monde. Me retrouver chez moi, ou en famille, voir une ou deux amies de temps en temps, cela me plaît. Mais je préfère les longues promenades dans une ville ou dans la nature, les heures passées à lire, regarder des films, ou utiliser mon inventivité. Je suis un véritable solitaire, presque un sauvage... Sans être misanthrope, je fuis les situations ou les personnages trop complexes ou médiocres. Je refuse aussi d'entrer dans un système ou de faire des compromis contraires à mon éthique basée sur le libre-arbitre, l'indépendance et certaines valeurs intellectuelles. Je n'aime pas perdre mon temps ou mon énergie.

### IMPRÉVISIBLE

Comment être raisonnable quand on est amoureux ? C'est impossible pour moi. J'essaie pourtant de garder les pieds sur terre et de ne pas me laisser embarquer dans mes rêves les plus fous. Mais je n'y arrive pas. Dès qu'on me fait une déclaration d'amour, j'ai l'impression que l'univers se colore, que tous les horizons sont ouverts et que pour combler l'autre, rien n'est trop beau. Dans ces moments-là, j'ai envie de la couvrir de cadeaux, de partir avec elle à l'autre bout du monde, les yeux fermés. Et je suis parfois à deux

doigts de prendre des risques, d'engager mon avenir sur un coup de tête, mais au dernier moment, j'ai un éclair de lucidité qui m'empêche d'aller trop loin et de me laisser emporter par mon ardeur. C'est la voix de la raison ! De temps en temps je sais l'écouter. Elle m'évite d'aller trop loin, trop vite...

#### EN DERNIER RECOURS

La quitter, oui, mais après avoir tout tenté pour sauver mon couple. Je ne suis pas de ceux qui prennent des décisions sur un coup de tête. Une dispute ne pourrait venir à bout de mon couple. Si je décide de la quitter, c'est en obéissant à la voix de la sagesse. Je pèse le pour et le contre. Plus d'amour, plus d'estime de l'autre, disputes incessantes, autant de raisons valables qui pourraient rendre la vie au sein du couple invivable et me pousser à prononcer les mots « je te quitte ». Je suis de ceux qui cherchent à éviter la rupture mais qui passent à l'acte sans hésiter lorsqu'elle sonne comme une évidence.

#### L'ÉTRANGER

Ah, la famille ! Ce lieu privilégié de soucis, de conflits et de tensions... Ces gens qui veulent absolument m'intégrer, me faire partager leurs rituels et leurs fêtes, mais aussi leurs disputes... Ceux-là même qui me reprochent mon absentéisme et le déplorent ! Je considère clairement la famille comme une source d'ennuis avant tout. Les histoires et problèmes

de chacun ne m'ont jamais passionnés ; ils ont même plutôt tendance à m'irriter. Je les vis avec un sentiment de contrainte et de rejet plus qu'avec la sensation qu'ils peuvent nous rapprocher. Mon parcours m'a amené à percevoir ma famille comme une entité qui me happe, me sclérose, voire me manipule et me vampirise. Et je ne ressens aucun sentiment d'appartenance à son égard. J'ai fait en sorte de m'en écarter brutalement, cherchant mon indépendance et installant un « cordon sanitaire » entre elle et moi. C'est ma manière de me protéger, de créer mon propre lieu. Un lieu intime à défendre et préserver. Même si, parfois, je regrette secrètement de ne pouvoir jouir du bonheur des familles heureuses et unies, je ne cherche pas spécialement à arranger les choses et à recréer des liens. Car la motivation me manque, émoussée par un passé chaotique ou lourd et des habitudes relationnelles souvent sclérosées. Je souhaite m'éviter la souffrance qu'une tentative d'explications avortée générerait.

AVEC QUELQUES RÉSERVES...

Si je n'écoutais que mon cœur, je me lancerais les yeux fermés dans une belle aventure amoureuse. Mais il y a une petite voix au fond de moi qui me souffle des pensées plus raisonnables. Et si ça ne marchait pas ! Et si je faisais un mauvais choix ! Il y a beaucoup de risques. C'est bien ce qui me fait peur. Comment faire pour supporter la déception ? Autour de moi,



j'ai tellement d'exemples de séparation douloureuse. Les échecs des autres me perturbent. Je crains de tomber dans les mêmes écueils et de souffrir. En réalité, Je veux me protéger en faisant preuve d'une prudence excessive. Le jour où je rencontrerais l'âme sœur, mes bonnes résolutions partiront en fumée et je me laisserais embarquer dans l'aventure, sans aucune arrière-pensée. Comme tous les amoureux, je prendrais le risque. Parce que je sais très bien que l'amour et la raison, ça ne peut pas rimer ! Ce n'est pas du même registre.

#### MÉDIATEUR

C'est la recherche de l'harmonie et de la paix, autant intérieure qu'extérieure, qui mène mon existence. Je fuis les conflits pour ne pas être obligé de prendre position, et ainsi éviter de blesser les autres. Ma qualité de compréhension et mon calme naturel frisent parfois la passivité. J'aime vivre et travailler dans un cadre clair, avec des buts précis, sans trop de pression. Ce qui me permet d'avancer, d'évoluer à mon rythme. J'ai une bonne intuition sur les sentiments, les atouts et les défauts, les émotions et les besoins des autres. Beaucoup moins sur les miens ! Je me mets rarement en colère, je ne sais pas dire non, et je prends le temps de donner mon avis. De même que je prends mon temps pour réaliser mes objectifs. Enfant, je n'ai pas pu exprimer suffisamment mes besoins, et j'ai pris le pli de me taire pour préserver ma tranquillité.

#### JE SUIS NORMALEMENT ÉMOTIF

Oui, je reconnais que je suis nerveux quand j'ai un problème, et que le bonheur peut me submerger. Impatient quand je désire quelque chose, je suis capable d'être jaloux, triste, joyeux, anxieux ou amoureux. En colère aussi, ou heureux, sans que ces émotions me perturbent. Car je suis normalement émotif et extériorise mes réactions affectives en sachant les modérer quand je le juge nécessaire. Même la peur ne me déstabilise pas, au contraire : elle est mon signal d'alarme dans certaines situations. Je réagis en tremblant, en ayant la bouche sèche ou le cœur battant, ce qui signifie que mon organisme fait un effort pour rétablir son équilibre. Outre manifester mes émotions quotidiennes – bonheur, plaisir, peur, etc. – qui sont la source d'échanges enrichissants avec ceux qui m'entourent, je tiens aussi à extérioriser les émotions qu'ils suscitent en moi. « Tout le secret de l'art est peut-être de savoir ordonner des émotions désordonnées », écrit Charles-Ferdinand Ramuz dans son « Journal ». Je peux affirmer, comme le peintre Gustave Moreau, qu'il est bon « de ne croire à nulle autre réalité que celle du sentiment intérieur ». Avec raison.

#### TROP SINCÈRE POUR MANIPULER

Mon comportement témoigne d'un sentiment d'empathie et de gentillesse qui m'empêche de vouloir dominer l'autre. Je ne comploterai pas pour avoir

le dernier mot ni pour imposer ma vision du monde. Au contraire, je semble être quelqu'un d'attentionné, disposé à faire plaisir à ceux qui m'entourent. Un peu trop parfois. Ma nature généreuse peut les inciter à profiter de moi.

#### MON IMAGINAIRE : L'EXTRÊME

Petit, je rêvais d'être explorateur ou aventurier. Pour moi, le voyage est synonyme de rupture. Je veux compenser un quotidien que je juge trop monotone et sans risque. Pour cela, je choisis des expéditions dans les catalogues des voyagistes extrêmes : rafting au Costa Rica, canyoning à la Réunion et trekking sur les volcans islandais comptent parmi mes activités favorites de vacancier. Elles combinent à la fois mon besoin d'être un autre et mon aspiration au dépassement de soi. Mais c'est surtout symboliquement, que je joue mon existence. En réalité, je prends peu de vrais risques et je pars comme tout le monde avec mon contrat d'assistance en poche.

#### UN GRAND DOUILLET AFFECTIF

Même si je suis plus vulnérable que beaucoup, je peux vivre aussi bien que n'importe qui si j'ai mon cocon protecteur. Si je m'organise une existence basée sur des interactions de qualité, avec un réseau d'amis sûrs, des rencontres, des sorties régulières, je serai – je suis – tout à fait heureux. Mon grand atout : je suis quelqu'un de facile à aimer. Les autres s'attachent à moi, mon entourage apprécie mes qualités d'écoute, ma faculté de me mettre à la place d'autrui.

#### DONNER UN SENS À LA VIE

J'apprécie toutes formes d'investissement personnel et j'adhère aisément aux causes qui me paraissent essentielles. J'occupe une place importante dans le tissu associatif. Je suis d'ailleurs de taille à créer ma propre association pour défendre les droits de chacun. Pas question de rester les bras croisés et de regarder les autres s'agiter autour de moi. Je désire prendre une part active dans le monde. Mes plus puissants moteurs sont l'exaltation et le défi. J'ai en moi cette énergie inouïe qui me pousse à aider mes proches. Les combats que je mène donnent un sens à ma vie. Mon militantisme est peut-être aussi le gage d'une sécurité affective et sociale. Car la reconnaissance me rassure et me rend encore plus fort. Mais il n'est peut-être pas facile de négocier face à ma détermination, y compris en amour... Je suis une personne intègre et entière qui tolère difficilement les faux-pas.

#### JE SUIS PARTAGEUR

Etre uniquement dans le donner ou le recevoir est inconcevable pour moi ! Je souhaite naviguer de l'un à l'autre avec délice. Tantôt j'offre le meilleur de moi-même, tantôt je prends avec gourmandise ce que l'autre m'offre. C'est ainsi que je conçois la vie et, à plus forte raison, la sexualité ! « L'amour est un partage continu » , pensé-je, et je le prouve par mes actes et ma détermination. Une relation sexuelle est un aller-retour entre la posture du donneur et celle du

receveur, et de cet équilibre naît l'amour et la sérénité. Rire ensemble lorsque je fais l'amour est le signe du partage réussi. Lorsque j'atteins cela, je sais que je suis dans une complicité sans limites. Et je vibre avec délice car j'expérimente l'harmonie dont j'ai besoin pour me sentir en accord parfait avec mes désirs.

#### C'EST MOI-MÊME QUE JE JUGE

J'aime beaucoup les gens, mais je suspecte chez certains des attitudes qui m'horripilent. Alors, dès que je détecte ces comportements, soit je tire à bout portant, soit je râle en tempêtant que je suis cerné par d'affreux égoïstes, de vils hypocrites, d'épouvantables agressifs, etc. J'imagine alors que je suis une pauvre petite chose perdue dans un monde de brutes. Si les reproches que je constate sont toujours les mêmes, c'est que ces traits de caractère me sont bien familiers... Ce que je n'accepte pas chez les autres, c'est ma part d'ombre. Tels de multiples miroirs, ces êtres indésirables ne reflètent que mes propres défauts.

#### À L'AFFÛT DE LA CHANCE

Saisir la chance ? C'est mon passe-temps favori ! Je tente de la dépister à tout moment. Dès qu'une occasion se présente, je saute dessus. Je déploie une énergie incroyable pour aller débusquer la moindre opportunité. Mon entourage m'envie cette gymnastique intérieure qui me permet d'avoir l'esprit

toujours en éveil. Cette recherche démesurée des aubaines ne réserve pourtant pas que des bonheurs. En effet, je suis par moment, assailli par l'angoissante sensation d'être passé à côté d'une formidable affaire. Pourquoi ai-je si peur de manquer une occasion ? Est-ce que je crains de rater ma vie ? Qu'elle ne soit pas assez « remplie » ? En effet, cette frénésie peut parfois cacher une véritable appréhension du futur. Le fait de me projeter sans cesse dans l'avenir comble ce sentiment de vide.

#### QUELLE CUIRASSE !

J'éprouve souvent le besoin de me protéger contre tout ce qui pourrait me surprendre. Je n'aime pas ce qui est improvisé et je préfère tout organiser afin de tenter de maîtriser les événements futurs. Et si les choses ne se déroulent pas comme je l'ai souhaité, je me retrouve rarement démuni puisque la plupart du temps j'ai déjà envisagé tous les scénarios catastrophes. Cette technique me permet de faire face à l'adversité et de parer aux coups que l'on me porte.

#### JE SUIS DU TYPE VISUEL

Je reçois des informations importantes via mon champ visuel. Ainsi, lorsque je parle aux autres, j'aime les regarder bien en face. Je suis gêné par les personnes qui se cachent derrière leurs lunettes ou celles qui ont un regard fuyant. Car c'est dans leurs yeux que je parviens à décrypter les émotions de mes interlocuteurs. J'ai le don de

percevoir ce que les gens ressentent et pensent au premier coup d'œil... Cette formidable capacité m'autorise à juger à la hâte chaque nouvelle personne que je rencontre.

#### PRESQUE

Pour moi, la vie est un théâtre et je donne l'impression d'assister à une succession de spectacles. Pas vraiment concerné par mon propre rôle, je me suis déjà essayé dans quelques comédies et plusieurs drames, mais j'attends d'avoir un bon texte et une partenaire à ma mesure pour m'engager à fond dans une véritable vie à deux. Amoureux de l'amour, tout me passionne et si je suis toujours enclin à dialoguer, je suis d'une nature plus hésitante quand il s'agit de concrétiser mes rêves. Comme je suis aussi instinctif qu'extraverti, j'aime ou n'aime plus, avec autant de violence, et mes jugements à propos des choses de la vie manquent de ces nuances qui permettent d'évoluer sans abandonner un acquis. Prêt à vivre à deux, je le suis, mais je préférerais que ce soit sans faire de concessions. Je redoute un antagonisme quelconque avec ma partenaire. Devoir la séduire chaque jour m'exalte, tout en m'angoissant. Surtout, quand mon entente physique avec un être existe, j'ai envie d'en être aimé inconditionnellement. Tels Philémon et Baucis, amants transformés en arbres par Zeus et mêlant leurs branches par amour pour toujours. Pas facile. En revanche, si j'aime exercer une influence sur celle que j'aime, je ne veux pas en

être responsable, ni partager ses projets ou ses soucis. A la fois idéaliste et pragmatique quand il s'agit de mes propres besoins, je manque d'imagination à propos de ceux de la femme qui a envie de vivre avec moi. Affinité, harmonie naturelle de goûts et de sentiments, confiance et concordance de caractère, sont pour moi les conditions permettant de vivre à deux. En fait, je sais ce que je refuse, mais pas vraiment ce que j'accepterais.

#### BRICOLE BOY

Je suis un amoureux du bricolage, pour moi c'est l'occasion de créer une atmosphère personnelle dans mon « chez moi ». Dès qu'il s'agit de rénover ou de transformer une pièce, je suis toujours prêt. Finalement, je n'ai jamais besoin d'une femme pour changer une ampoule ou pour planter un clou !

#### CERVEAU DROIT

Mon hémisphère droit est en grande activité ! Il m'apporte cette dose d'originalité et de fantaisie que beaucoup m'envient. Je suis doué pour créer, inventer de nouveaux concepts et flairer les nouvelles modes bien avant les autres car j'ai beaucoup d'intuition. D'une manière générale, je suis sensible et j'ai le cœur sur la main. Je suis d'ailleurs très entouré et l'on me suit dans mes envies. Assurément le train-train quotidien n'est pas pour moi ! J'aime quand tout bouge. Si tout est trop calme, je m'arrange pour



me jeter dans une nouvelle aventure. Pourtant, par moments, je sais arrêter toute activité et me retirer dans une bulle qui me permet de me ressourcer en rêvant ou en méditant. Mon côté zen me donne un aspect un peu lunaire. Si je suis artiste, on me pardonnera. Sinon on m'estimera un peu trop rêveur voire laxiste... Ce jugement me donne parfois l'impression d'être à part, ou incompris.

#### QU'IL EST DOUX DE SE FAIRE PLAISIR

J'ai avec le plaisir une relation quasi amoureuse... Tantôt je m'amuse à le débusquer, tantôt je le laisse me surprendre. Lorsqu'il m'envahit, je m'abandonne en toute confiance. Il met des couleurs dans ma vie, et je donne irrésistiblement envie de transmettre ses vertus aux autres. Pour moi, le plaisir n'est pas exclusif : il doit circuler librement, se révéler et s'enrichir au contact des autres, de la vie et du hasard. Je ne m'y accroche pas de peur qu'il disparaisse. Je suis suffisamment à l'écoute de moi-même et de mes désirs pour savoir le réveiller en cas de besoin. J'ai compris qu'il ne sert à rien de chercher frénétiquement le plaisir : il s'agit davantage de le laisser venir, de lui tendre la main et de le laisser mener la danse. Cependant, je suis parfois si absorbé par mon bonheur que j'en oublie tout le reste : ma grande capacité à éprouver du plaisir a tendance à me faire perdre quelque peu la tête.

#### UNE RELATION RESPECTUEUSE

La relation que j'entretiens avec mon corps fonctionne bel et bien sur un mode d'amour et de respect. Le considérant comme mon compagnon le plus proche et le plus intime, je sais en prendre soin, le préserver, l'entretenir mais aussi et surtout, le découvrir. En effet, j'aime particulièrement me laisser aller sur le chemin des émotions et des sensations qui, à mes yeux, constituent une des plus belles routes qui mène à soi. Je pressens que mon corps recèle encore de nombreux mystères, qu'il me tient à cœur de découvrir : je trouverais en effet dommage de passer à côté de tant de richesses. J'éprouve ainsi de la tendresse et de la douceur pour mon corps. Je l'accepte tel qu'il est, ne cherchant ni à le transformer, ni à le laisser en friche. Bien au contraire, je sais mettre en valeur ses particularités et spécificités.

#### LA SOLITUDE PAISIBLE, CRÉATIVE

La solitude fait pour moi, partie de la vie, tout simplement ! Ce sont ces petits moments de rencontre avec le calme, de face à face avec la vie, avec moi même... Certes, j'aime la compagnie des gens, l'activité, les sorties, mais si je me retrouve seul quelques heures, quelques jours, cela ne m'effraie pas plus que ça. Je ne recherche pas activement ces moments en solitaire, mais je sais assez facilement m'en accommoder lorsqu'ils s'offrent à moi (même si je ressens parfois au début un peu d'ennui).

Suffisamment en paix avec moi-même, je peux passer un après-midi à me détendre seul devant un bon film, à entreprendre une petite balade, ou encore à me plonger dans une activité artistique. Je transforme alors ce temps de solitude en une parenthèse de créativité : un moment agréable en somme. J'ai bien intégré les différents paramètres psychologiques en jeu dans l'expérience de la solitude, et je me sens armé d'un sentiment de sécurité intérieure assez fort. Ainsi, quelle que soit la façon dont elle est utilisée (ressourcement, repos, dialogue intérieur, créativité etc...), ma solitude est vécue sur un mode non angoissant, porteur d'harmonie et de possible... Tout est donc au beau fixe dans mon rapport à la solitude ! Il faut que j'en profite !

JE SUIS DE LA FAMILLE DES « CHYPRÉES »

Moderne, indépendant et sociable, j'aime être surpris et mène ma vie tambour battant. Actif et sûr de moi, je ne passe jamais inaperçu : j'ai une personnalité bien trempée et je reste toujours fidèle à moi-même, sans pour autant oublier d'être à l'écoute des autres. Mon parfum me permet d'affirmer ce tempérament que l'on m'envie souvent. Des senteurs fortes et poudrées, assurées et douces à la fois, voilà ce qu'il me faut !

ÇA DÉPEND...

Lorsque je me sens en confiance avec les gens, j'arrive à parler de ce qui me tient vraiment à cœur. Dans ces

cas-là, je sais faire taire ma pudeur et exprimer mes sentiments avec sincérité et naturel. En revanche, lorsque je ne connais pas bien mes interlocuteurs, je ne suis pas du tout à l'aise. J'essaie de gérer au mieux mes émotions, mais j'ai souvent l'impression de ne pas trouver les mots justes pour dire ce que j'éprouve, de perdre le contrôle, de « déraiser ». Sitôt après, je regrette et je pense, mais trop tard : « J'aurais dû dire », « Il ou (elle) a dû comprendre que ». Bref, je ne suis pas fier de moi. Derrière l'appréhension d'être mal perçu, il y a la peur de moi-même et de ce que je ressens vraiment. J'ai du mal à admettre mes sentiments contradictoires, confus ou excessifs.

LA VIE !

A la question : « qu'est-ce qui vous fait avancer dans la vie ? », je répond sans hésiter : la vie, tout simplement ! Je suis amoureux d'elle et de tout ce qu'elle peut m'apporter ! Je la consomme à 100 % et le lui rends bien ! Je vais de l'avant naturellement. Je porte en moi un réel désir d'avancer, de découvrir, de poursuivre mon chemin avec entrain. Je ne veux gâcher aucun moment. Je suis suffisamment observateur et à l'écoute pour ne pas m'obstiner dans de mauvaises directions, mais je suis aussi suffisamment actif pour provoquer les choses. Je prends les rênes de mon existence en main avec une grande créativité. J'en suis l'acteur à part entière. Car j'ai le désir profond de me réaliser, d'évoluer en harmonie avec moi-même,

les autres et le monde. Derrière cette attitude, il y a un Moi fort, avec des bases narcissiques qui se sont construites dans un cadre gratifiant et encourageant. Fort de cette stabilité intérieure, je suis alors libre de me tourner vers les autres... J'ai su tirer le meilleur de ces expériences positives en gardant les yeux émerveillés d'un enfant et en développant la capacité d'action et la force d'un adulte. Bravo ! S'il y a une chose que je peux faire, c'est bien de communiquer ma joie de vivre à ceux qui ne l'ont pas, ou peu : les sourires de gens tels que moi sont les meilleurs remèdes pour redonner goût à la vie!

#### GUERRIER DE L'AMOUR

En amour, je rêve de conquêtes et je me révèle comme un séducteur né. Guerrier de l'amour, je fourbie le désir comme d'autres les armes. D'un tempérament combatif, je suis particulièrement armé pour la compétition amoureuse ou sociale. Je marche à l'énergie, à la volonté. De toutes les façons, les difficultés me stimulent. La meilleure stratégie pour me séduire : mettre le feu, me planter là en me laissant croire que c'est moi qui détiens les clés. La scène conjugale de mes amours est souvent un champs de bataille. Mon credo : couples, pour durer, engueulez-vous. Facile ! J'ai de la personnalité et du caractère, et je ne mâche pas mes mots. Par ailleurs, en amour, je n'ai aucun interdit, et l'autre est un mystère que je n'ai de cesse d'explorer. Dans la pratique, je puise

dans les rites d'amour d'influence méditerranéenne. Ils stimulent ma libido. Séducteur né, je sais affûter mes appaux et le corps se révèle mon meilleur atout. D'ailleurs, je sais en prendre soin. Je suis viril, looké, soigné et j'ai une peau de soie. Les longs marathons érotiques ne me font pas peur, et je sais diversifier les postures (tendres, câlines ou franchement crues) pour doper mes orgasmes. L'usage d'aphrodisiaque et les ébats en pleine nature ne me sont pas inconnus.

#### JE SUIS « BÊTE » PAR NARCISSISME

On me trouve en général très affirmé, parfois trop, alors qu'au fond je manque de confiance en moi. Facilement impressionnable, j'espère cependant toujours devenir celui que l'on admire... Et je fais tout pour cela : mes amis me trouvent très énergique et – c'est ce que j'en attends – me le disent. J'ai du mal à déléguer, car tout doit être réalisé à ma manière. Ainsi, je me crée des obligations et me complique parfois la vie en voulant « tout faire ». Du même coup, cela me donne de la matière pour alimenter mes conversations : « Tu te rends compte, il a fallu que je tonde la pelouse, que je fasse les courses, que je m'occupe des enfants... »

#### LES PRÉLIMINAIRES « SENSUELS »

Mes préliminaires sont de type charnel. Mon corps est au centre des ébats. Plus que tout autre scénario fantasmatique, j'aime affoler ses papilles,

exalter sa peau, m'enivrer de son odeur... Je suis particulièrement sensible aux plaisirs de la chair. Mon penchant pour ces préliminaires révèle un goût affirmé pour la volupté, une certaine facilité à semer un trouble érotique, en écho à ma nature sensuelle. Pour amener ma partenaire sur les crêtes du plaisir, j'aime engager mon intimité sensorielle. Je n'hésite pas à toucher, lécher, mordre, griffer sentir. Un art où ma part sauvage et instinctuelle reprend ses droits. Pour donner libre cours à ma sensualité, j'alterne dîner épicé, massages caresse, parfums enivrants, danses à deux. Chacun ayant pour mission première de mettre en émoi chaque parcelle de sa peau. Je m'assure tout de même que ma partenaire soit au diapason, il n'est pas toujours facile de me suivre. Sinon il faut que je trouve des astuces pour partager mes dispositions au plaisir.

#### AMITIÉ SÉLECTIVE

L'amitié est à mes yeux quelque chose de rare... Je suis assez sélectif dans mes relations amicales, pensant qu'il vaut mieux avoir un bon ami fidèle que plusieurs amis superficiels. L'amitié ne peut en effet s'installer chez moi que si je sens à la base une grande estime pour l'autre. Cela me donne alors l'envie de découvrir la personne, d'échanger longuement avec elle sur ce qui compte à ses yeux, sur ce qui l'anime. L'ami devient un compagnon de route qui marche à mes côtés le temps d'un chemin plus ou moins long. En

effet, je ne cherche pas à enfermer la relation amicale dans un cadre fixe trop contraignant et appauvrissant à mes yeux. La distance et le temps n'altèrent en rien mes sentiments, au contraire : ils renforcent mon désir et mon plaisir de refaire le monde une fois de plus en compagnie de cet être cher ! De plus, j'ai comme une fierté de loup solitaire qui me donne une certaine pudeur vis-à-vis de l'autre quant à mes problèmes personnels. Je n'aime pas étaler ces derniers, et préfère saisir en l'amitié l'occasion de s'ouvrir aux autres et au monde. En somme, pour moi l'amitié ressemble à deux chemins qui vont parallèles, sans chercher à empiéter l'un sur l'autre.

OUI... MAIS

Il y a comme un paradoxe chez moi : je me sens prêt à rencontrer quelqu'un, mais dans un même temps, je fais tout pour que cela n'arrive pas. J'esquive les invitations avec art et pars en courant si l'on m'approche trop près. Je prétends que je suis très bien seul, et étouffe mes désirs sous de fausses allures de sereine indépendance. Je suis timide, et je préfère attendre que les choses arrivent toutes seules... comme par magie ! Cela, même si je sais que sans quelques efforts de ma part pour provoquer un peu le destin et aller vers l'autre, celui-ci ne risque pas de croiser ma route. Pourtant, je désire vraiment aimer, mais je suis paralysé par la peur. J'ai du mal à faire confiance et à m'abandonner un peu en saisissant la main tendue.



Des expériences passées, teintées de trahisons et de déceptions m'ont laissé quelques cicatrices. Je n'ai pas envie de souffrir à nouveau, et bien que le besoin d'aimer et d'être aimé grandit d'avantage chaque jour, je préfère l'ignorer en idéalisant mon quotidien rassurant de célibataire.

JE SUIS TIMIDE !

La vie en société n'est pas vraiment ma tasse de thé : je suis souvent en retrait, préférant la place feutrée et dissimulée de l'observateur que celle trop éclairée de l'acteur. Je suis du genre discret, et lorsqu'un inconnu s'approche pour faire connaissance, je pique un fard avec une rapidité déconcertante (même si, au fond, je suis ravi de cet intérêt soudain porté à ma personne). Car une fois que la situation m'est plus familière, j'oublie pour un temps ma timidité et peux même me montrer très sociable ! Il me faut donc du temps et de la confiance avant d'être naturel. En fait, j'ai souvent l'impression que les autres me trouvent ridicule, nul, pas à la hauteur, etc. J'ai sans cesse l'impression qu'ils attendent de moi quelque chose de parfait et que comparé à eux, je suis systématiquement moins bien, moins intelligent, moins drôle, moins dynamique.

AVEC L'ARGENT, J'AI UN RAPPORT D'AUTONOMIE

Le pays de l'argent est un bien étrange pays. Certains sont prêts à griffer ou à rugir pour obtenir ou garder leur argent. Moi, jugeant que l'argent n'est

ni monstrueux, ni vénérable, j'entretiens avec lui des rapports équilibrés, tout en pensant toujours qu'un sou plus un sou, font deux sous. L'argent est nécessaire pour vivre, je le reconnais, et le gagner demande des efforts et du temps, j'en suis convaincu. Mais je refuse d'être obsédé par des problèmes d'argent. En fait, je suis satisfait de celui que j'ai, et je choisis des plaisirs simples. Je cherche dans les réunions familiales ou amicales, la lecture, ou la découverte de passions nouvelles, des plaisirs qui ne coûtent rien. Un amour, des amis, des enfants, des animaux auxquels je suis attaché par des liens sentimentaux forts, donnent plus de charme à ma vie que le plaisir d'avoir de l'argent. Je suis même quelqu'un qui agit de manière désintéressée, sans particulièrement rechercher le profit. Philanthrope, je peux tenter d'améliorer le sort de mes semblables par des dons, par la fondation ou le soutien d'œuvres. Et, en bon ministre des finances, je sais me servir raisonnablement de l'argent. En fait, il est un accessoire pour moi. Bien utiliser mon argent me semble nécessaire et rassurant. Sans jamais en dépenser plus que j'en ai, surtout. Je suis intransigent quand il s'agit d'argent, mais décontracté à propos de tout le reste. Et si je compte le mien de temps en temps, et fais même des économies, c'est par prudence. Penser que l'argent ne fait pas mon bonheur, mais admettre qu'il y contribue énormément me donne un équilibre rare.

#### UN PASSAGE POUR ME RETROUVER

Je ne vis pas le célibat comme une situation définitive. Au contraire, je l'imagine plutôt comme l'opportunité d'amplifier la communication avec mon univers intérieur. Car j'ai envie de puiser en moi toutes les ressources nécessaires à mon épanouissement. Et je pressens que ce cheminement intime me permettra de découvrir les deux facettes fondamentales de la vie : s'aimer pour être aimé. Une difficulté sentimentale est à l'origine de cette sage décision. J'ai vécu récemment des ruptures, des échecs, des incompréhensions amoureuses qui m'ont interpellés. J'ai alors pris conscience que mes déboires répétés ne sont pas dus au hasard. Je le sais.

#### L'AUTHENTICITÉ AMÉNAGÉE

Ma devise : « Etre moi sans provoquer d'émotions... »  
L'authenticité est pour moi un objectif souhaitable, mais pas une nécessité impérieuse en toutes circonstances. Je sais qu'elle n'est qu'un moyen pour rendre ma vie et celle des autres plus intéressante, plus dense. Mais elle n'est pas une fin en soi : je sais moduler mes comportements et mes paroles en fonction des interlocuteurs et des environnements. Je pense à autrui avant d'agir et de parler. Partisan de la « vérité aménagée », je suis capable d'exprimer à peu près tout, mais doucement et de manière adaptée. Il n'y a guère d'inconvénients à ce style d'authenticité. Il représente une sorte d'équilibre optimal. Sans doute

les passionnés me trouvent-ils trop tiède, et les inhibés, trop rentre-dedans. C'est le problème des attitudes de juste milieu : elles ne satisfont aucun extrême. Je me permets de temps en temps un peu de mutisme ou quelques explosions, pour rassurer les autres.

#### ANTI-SUPERSTITION

Attaché à ma liberté et à la rigueur de la raison, je réprouve toutes les manifestations de superstition. Lorsqu'une connaissance jette du sel par-dessus son épaule ou joue au loto parce qu'on est un vendredi 13, je ne peux m'empêcher de souligner ouvertement le caractère ridicule de sa démarche, que j'estime entachée d'une coupable simplicité d'esprit, voire d'ignorance. Lorsque je croise une échelle sur ma route, je prends un malin plaisir à passer en dessous, par bravade. Je refuse même de consulter les horoscopes publiés dans les magazines, même pour rire... C'est qu'au fond de moi, je refuse toute fatalité ou déterminisme magique. Rapidement cassant quand on essaie de me convaincre du bien-fondé de ces attitudes, j'estime que toute pratique visant à transférer sur un objet ou un rituel la liberté de choix et de décision proprement humaine, relève de l'esclavage pur et simple. Rien, ni personne, ne peut ni ne doit, à mes yeux, aliéner cette liberté fondamentale. Mon combat, car c'est bien ainsi qu'il faut le nommer, contre le superstitieux obéit à deux motivations opposées : un rationalisme militant ou bien une foi ardente qui voit dans les pratiques

superstitieuses, un relent païen qui offense la religion. Dans les deux cas, ma position intransigeante indique un point d'extrême sensibilité.

#### DÉSIR AU RENDEZ-VOUS

Ma libido est en forme. Je désire ma partenaire suffisamment pour avoir une activité sexuelle active et qui me comble. Lorsque ma libido me titille, je l'écoute et je me tourne vers ma partenaire pour satisfaire mes désirs. Si nos violons sont accordés, tant mieux pour moi, mais si ma femme n'a pas envie de faire l'amour, tant pis. J'écoute mon désir, mais aussi celui de ma partenaire. J'ai compris que l'acte sexuel compose avec mes envies et celles de ma femme. Le bon équilibre pour un duo sexuel épanoui.

#### VICTIME COMBATIVE

Je suis relativement bien à l'abri des pièges que recèle la position de victime. J'arrive à repérer les situations où je manque d'assurance ou bien de courage ; celles aussi où je génère moi-même mes propres blocages ! Certes, quelques mauvaises habitudes subsistent, mais je suis conscient que moi seul peux me prendre en charge, me donner les moyens de surmonter les obstacles et d'avancer. Je ressens les blessures infligées par les autres, ou plus généralement par la vie. Mais comme je focalise mon énergie sur mon bien-être à venir, je ne souhaite pas m'apitoyer sans fin sur mon sort. Même si j'appréhende le pas à franchir

- il implique d'avancer vers l'inconnu et de créer moi-même de nouveaux comportements et de nouveaux repères - je me lance avec courage. J'accepte de vivre les émotions riches et perturbantes liées au passage de la chrysalide au papillon, qui vole de ses propres ailes. J'ai ressenti le dé clic qui nous fait dire un jour « Qu'est-ce que je fais moi, maintenant, pour mon bonheur, pour ma vie ? » Et c'est tout à mon honneur, vu que je me suis lancé sur la voie de l'action ! Armé de cette volonté tenace, j'irai sûrement loin, très loin...

#### MA VIE ME RESSEMBLE

L'existence que je mène me correspond et me plait. La raison provient sans doute d'une solide connaissance de mes aspirations. J'avance dans la vie avec comme but principal, celui de mon bien-être. Même lorsque la vie vient me bousculer, je sens très intuitivement que ces moments peuvent devenir des occasions de changement. Je me connecte à mon Moi le plus profond pour saisir les tournants qu'il me faut prendre pour améliorer mon quotidien. Et je n'hésite pas à me remettre en question afin d'être dans un processus de transformation. Avec juste cette petite peur bien naturelle d'abandonner un passé sécurisant pour entrer dans une phase nouvelle. Cette attitude fait de moi une personne créative, voire originale, capable de surprendre. J'ai cette faculté de me projeter dans un futur que j'imaginai meilleur pour moi. Je prends le

temps d'être à l'écoute de mes envies. Même si elles ne correspondent pas aux désirs de mon entourage.

#### SENSIBLE AU TOUCHER PHYSIQUE

Pour moi, l'amour, c'est simple comme une caresse ! Et peu importe le lieu, la durée ou la nature de ce contact affectif et physique. Il peut s'agir, simplement, de se tenir la main en se promenant dans la rue, de s'enlacer quelques secondes le soir une fois les enfants couchés, de s'embrasser à l'improviste, d'échanger une caresse sur l'épaule ou sur la nuque en passant, et bien sûr, de faire l'amour, en insistant particulièrement sur la phase des préliminaires qui est, par excellence, le temps du corps à corps, du peau contre peau... Le toucher physique me sécurise et rassure. Il me donne l'assurance que ma conjointe m'aime. Au contraire, l'absence de contacts me blesse profondément : je me sens maltraité, délaissé, et je me referme sur moi-même. Mais dès que ma conjointe communique dans mon langage, je m'ouvre comme une fleur. Toucher mon corps, c'est toucher tout mon être, c'est créer une intimité émotionnelle forte qui m'ouvre à moi-même et à l'autre.

#### ALEA JACTA EST

J'ai appris à ajuster mes rêves et mes ambitions à la mesure de mes forces que je sens souvent flageolantes. J'ai parfois le sentiment que ma vie m'échappe, mais je ne sais pas trop comment changer le cours des choses.

Ce sont souvent les autres ou les circonstances qui décident pour moi. J'aimerais m'y prendre autrement, mais j'ai l'impression que, de toute manière, mon avis compte peu. Sans doute ai-je manqué, dans mon enfance, d'encouragements et de compliments... Lorsqu'une tâche exceptionnelle se présente à moi, mon premier mouvement est de penser que je n'y arriverai pas. Je crois bien me connaître pourtant, je ne vois que mes mauvais côtés.

#### LE COURAGE PAR RÉFLEXION : FAIRE CE QUI EST JUSTE

C'est pour moi une question de principe et d'idéaux : le courage, c'est de réfléchir puis d'agir, même si on a peur, même si ce n'est pas facile, même si cela doit attirer des ennuis. «Je dois le faire, alors je le fais. » Mais ce n'est pas une vertu, ni une qualité. C'est un outil : il existe des criminels et des escrocs courageux. Tout dépend au service de quoi est mis le courage. Pour moi, c'est avant tout s'opposer à l'injustice (secourir les faibles face aux forts), faire son devoir (être fidèle à ses engagements et à ses promesses), se comporter de manière respectueuse (être franc et le moins blessant possible), s'attacher à la vérité plus qu'au confort (oser dire ce qui dérange). Bref, faire preuve de courage, c'est beaucoup de vigilance et d'efforts. Pas grand-chose de spontané là-dedans. Je ne suis pas né courageux, mais j'ai le sentiment d'avoir appris à le devenir. Et c'est maintenant une règle de vie et un cap que je m'efforce de suivre. Mon



courage coexiste avec de la prudence : je ne refuse pas d'affronter les problèmes, mais je veux choisir quand et comment le faire. Tout le contraire de la témérité ou de l'aveuglement. Lorsque je me sens la force d'intervenir, c'est de manière calme. J'explique, négocie, et ne me bats qu'en dernier ressort. Pas de rage, juste du courage... Mon courage altruiste aide à faire changer le monde. Et il est d'autant plus admirable qu'il n'est pas une absence de peur, mais la décision que ce n'est pas celle-ci qui doit conduire ma vie.

#### L'ACCEPTATION

J'adopte, vis-à-vis de la déprime, une attitude quelque peu défaitiste. Je baisse les bras quand je la sens arriver, je n'éprouve ni l'envie ni l'énergie de lutter contre. Je la considère comme une fatalité et je la laisse s'installer, attendant patiemment qu'elle daigne partir un beau jour, comme par magie. Le problème, c'est que j'ai une sensibilité particulière à la déprime : j'évolue dans un univers où motivation, joie, spontanéité et ténacité font régulièrement défaut. Mes moments de déprime s'installent alors sur un comportement déjà teinté de manifestations dépressives. Cette fragilité par rapport aux affects tristes prend racine dans mon manque de sources de satisfaction : parce que je ne peux me raccrocher à des plaisirs riches et variés, je me sens vite pris au dépourvu. Autre facteur de déstabilisation : je crois

que le bonheur n'est pas pour moi, que la vie ne peut me sourire. C'est pourquoi j'ai perdu contact avec mes envies de construction, d'échanges : je n'ai plus foi en moi ni en les autres. D'où mon attitude plus passive qu'active.

#### L'INTIMITÉ FUSIONNELLE

Je vis l'intimité de mon couple comme un véritable refuge, une barrière protectrice contre les autres, la vie extérieure et ses probables dangers. J'ai mis en place une relation au sein de laquelle les échanges et les manifestations de tendresse et d'amour ont pour fonction principale de rassurer. Cet espace qui me relie à l'autre me sécurise, me rend plus fort, et me donne l'impression d'avoir enfin une arme efficace envers les difficultés de la vie. J'ai tissé une bulle douillette dans laquelle me recroqueviller lorsque les peurs surviennent, les doutes assaillent et les blessures réapparaissent... J'attends de l'autre (dès lors envisagé comme un parent doté d'un amour inconditionnel) un accueil sans failles ni limites. Il devient psy, et l'intimité, un lieu de thérapie. Par ailleurs, j'envisage souvent l'extérieur comme une menace envers mon cocon amoureux. Comme si j'avais peur qu'on me l'enlève ou qu'on s'y incruste, soit qu'on la mette en péril. En réaction, j'éprouve un besoin de fusion pour rester soudés, quoiqu'il arrive et faire bloc ensemble. Je surprotège ainsi mon intimité conjugale.

#### ATTENTIF

Ce qui compte pour moi, c'est le présent car hier n'est plus et demain n'est pas encore advenu. Cette philosophie de la vie se traduit, par exemple, dans ma manière d'accomplir les tâches les plus quotidiennes : qu'il s'agisse de se promener, d'écouter de la musique, de savourer un plat ou de travailler, je suis totalement impliqué, voire concentré (quand l'ouvrage l'exige) dans ce que je fais. Je suis résistant au stress et je sais m'arrêter pour goûter mon plaisir. Je suis sensible à la beauté du monde qui m'entoure, aux gens comme aux choses. Je suis attentif aux petits détails qui donnent tout leur charme au temps présent : un met délicieux, un regard échangé, une lumière douce... Je suis réceptif à moi-même, à mes pensées comme à mes émotions et à mes désirs, positifs ou négatifs. Je sais les reconnaître et les laisse venir à moi sans en être troublé outre mesure... Je sais ramener à ma conscience et à mes sens, les bons souvenirs éprouvés du passé pour puiser l'énergie d'entreprendre. Je ne suis pas non plus dépendant du passé : je sais faire le tri. Lorsque je me projette dans l'avenir, je sais mettre patiemment en place les étapes concrètes qui permettront la réalisation de mes projets.

#### UNE DÉMARCHE D'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Pour moi, la sexualité s'inscrit dans une démarche d'épanouissement personnel et rejoint parfois une quête spirituelle comme dans le tantrisme. Ma libido

est riche et savamment canalisée : je n'en suis pas l'esclave, mais au contraire, je cherche à en devenir le maître. Elle est liée dans mon esprit à une démarche esthétique, et est au service d'un désir d'harmonie. Je me donne du temps, et aime explorer les mille et un chemins qui peuvent mener au feu d'artifice final... Je suis un grand adepte de la sensualité. J'aime suggérer mes désirs plutôt que demander, effleurer la peau plutôt que la griffer, ou encore suspendre au vol une pulsion plutôt que l'assouvir de suite. Avec moi, chaque sens est en plein éveil et entre dans cette danse ensorcelante... Cette approche de la sexualité est sous-tendue par un très grand respect du corps. Celui-ci est lieu de plaisir et non de tabous. Je ne suis pas effrayé mais au contraire heureux des différentes sensations qu'il peut soudainement éveiller. Il est comme un partenaire sexuel à part entière, aimé et protégé...

#### SECTION GÉNÉRALE

Mon niveau de sensibilité au stress lié à la pression du temps est plutôt modéré. Pour moi, le temps est avant tout un repère. En le mettant à mon service et en apprenant à le gérer avec intelligence, j'ai su m'en faire un allié précieux. En effet, c'est bien le temps qui me permet de me situer dans mes journées, dans mes semaines, de planifier des échéances et au final de programmer ma progression vers les buts qui comptent réellement pour moi. Bien sûr il m'arrive

aussi de ressentir le stress du temps. En effet, il n'est pas toujours facile de le gérer. Qu'il s'agisse du mien ou de celui des autres, le temps est toujours un partenaire exigeant, inflexible et pas toujours accommodant.

Mon niveau de sensibilité au stress lié à la sphère émotionnelle et relationnelle est plutôt modéré. En ce qui me concerne, la sphère des relations à l'autre peut être tour à tour source d'épanouissement et de tensions. Si je suis particulièrement à l'aise avec certaines personnes, ceux qui me sont chers, ceux avec lesquels j'ai su mettre en place un mode de communication authentique, certains types de relations peuvent à contrario m'apparaître bien plus complexes à gérer.

Mon niveau de sensibilité au stress lié à la pression des objectifs est modéré. Même s'il m'arrive de ressentir la pression des échéances avec une certaine intensité, d'une façon plus générale, les objectifs peuvent également exercer sur moi une influence hautement stimulante. En fonction des échéances et de la nature même des impératifs fixés, ceux-ci peuvent tantôt dynamiser mon action dans la direction attendue, tantôt ils peuvent exercer sur moi une pression pesante en définitive pas toujours positive. D'ailleurs, je préfère certainement me fixer mes propres objectifs plutôt que de « subir » les exigences des autres.

Mon niveau de sensibilité au stress lié à l'inconnu et à l'ambiguïté est faible. Evoluer dans des environnements

peu définis, voire un peu chaotiques ne me pose pas réellement de problème... A partir du moment où je m'y retrouve ! Pour moi, la nouveauté et le changement constituent bien davantage des opportunités que des menaces. Doté d'une personnalité flexible et prompt à embrasser le changement lorsque j'ai l'intime conviction que celui-ci me portera vers de belles expériences, ma façon de faire peut parfois être vécue par les autres comme aventureuse et pas toujours raisonnable...

#### UNE QUESTION DE CONTRÔLE

J'ai un solide appétit de sensations mais je fais parfois la fine bouche. J'ai un peu de mal à admettre les revendications de mon corps. Il y a une petite voix en moi qui censure mon envie de profiter de toute la richesse des plaisirs que mes sens me réclament. En réalité, j'ai un peu peur de perdre le contrôle et de me laisser mener par des envies trop instinctives. Pourtant je ne crains rien. J'en suis loin. Ma sensualité est au contraire une alliée précieuse qui me permet de relativiser les problèmes lorsqu'ils deviennent trop pesants et de retrouver très vite l'envie de croquer la vie à pleines dents. Quel meilleur remède contre les contrariétés qu'une séance de massage, un délicieux gâteau ou mieux encore un câlin amoureux ? Inutile de me convaincre, je le sais déjà mais peut-être ignoré-je les vertus créatives de la sensualité ? De nombreux artistes : des peintres, des écrivains,

des musiciens y ont puisé leur inspiration. Et je suivrai leur exemple...

#### AUX ABONNÉS ABSENTS

J'ai tourné la page, et mon ex n'occupe plus le champ de mes pensées, ni de mes désirs. Ce n'est pas un effort de ma part, mais plutôt le fruit du temps qui passe et de l'acceptation de ma rupture. C'est peut-être moi qui l'ai initiée, après mûre réflexion. Comme une évidence. Alors je ne lui en veux pas, mais en même temps, je ne ressens pas le besoin de nourrir un lien. Mes relations amoureuses sont raisonnées. C'est-à-dire que mes choix sont mûrement réfléchis. Je ne suis pas de ceux qui cède au ravissement de l'autre, emportée par un désir incontrôlé. Ma vie affective est davantage mue par une quête de respect mutuel et de sécurité. Une relation se travaille, ce n'est pas un don du ciel. Si le projet ne répond pas à mes attentes, je suis prêt à modifier sa trajectoire. Je peux jeter un œil sur le passé, tout en sachant que la vie c'est ici et maintenant. Rompre fait partie de la vie au même titre qu'un licenciement ou un déménagement semble-t-il. C'est parfois un passage nécessaire. À mon actif, cette attitude permet de faire le point sur mes vraies attentes, et d'affirmer mes choix.

#### MANQUE D'AMBITION

Je suis une personne active, dotée d'un goût prononcé pour les relations humaines. Pourtant, mon entourage trouve que je manque d'ambition professionnelle.

On voudrait que je sois plus battant ou que j'envisage l'avenir avec plus de sérieux. On me souffle qu'avec un peu de volonté, je pourrais obtenir un poste à responsabilité bien plus intéressant que celui que j'occupe actuellement. J'en rie car les honneurs ne sont pas ma tasse de thé. En effet, mon comportement témoigne d'un dédain certain pour l'échelle sociale. Pourtant, je ne manque pas d'ambition. Mais c'est d'une toute autre réussite dont je rêve : celle de l'harmonie dans mon existence. Vivre paisiblement, entouré des gens que j'aime. Voilà mon but. Et les vœux que je fais sont parfaitement réalisables puisque le plus souvent ce sont des bonheurs simples : un beau coucher de soleil, une tasse de thé avec une amie et je suis aux anges. Toute mon énergie est centrée sur le temps présent que je savoure jusqu'à la dernière goutte.

#### L'ÂGE DE LA RAISON

Je mène ma barque avec l'âme d'un vrai capitaine... Mettant en avant un esprit critique et analytique, je privilégie le raisonnement aux émotions, la réflexion aux impulsions... J'aime définir des objectifs, mener mes actions à terme, et construire ainsi autour de moi un univers stable qui réponde à mes désirs et besoins. De plus, je favorise la sincérité et l'authenticité dans mes rapports aux autres, cherchant à approfondir mes relations et à entretenir des liens solides. Bien qu'actif, j'apprécie le fait de pouvoir me reposer et



ressourcer au sein d'un foyer chaleureux et fiable. J'ai expérimenté l'insouciance de l'enfant et la fougue de l'adolescent, et souhaite désormais que mes actions œuvrent dans un même sens : celui d'une construction et d'une réalisation personnelle au long cours. Finies les sautes d'humeur et les hésitations permanentes : mes maîtres mots sont aujourd'hui « long terme » et « avenir ». Bref, j'ai trouvé mon jardin, et utilise méthodiquement mes acquis pour le cultiver.

#### TEMPÉRAMENT RÉCEPTIF

Dans ma manière de marcher et de m'asseoir, il y a à la fois de la fermeté et de la souplesse. Je suis à l'aise avec moi-même, j'habite la plénitude de ma personne, corps et esprit rassemblés. Cette solidité provient de la conscience sensible de mon aplomb dans mes pieds et de mes jambes, bien stables sur le sol. Quand je me déplace ou que je cherche à saisir un objet, mes pieds, mon corps sont orientés dans la même direction pour trouver la position la plus stable et faciliter l'exécution de la tâche que j'ai décidée. Je suis pleinement à ce que je fais. Ma tête n'est pas absorbée par autre chose à cet instant-là. Je suis réceptif à ce qui m'entoure : les gens, les petits événements, les cadeaux de la vie qui me réjouissent le cœur. Réceptif, je suis capable de m'écouter, d'exprimer ce que je ressens sans me dissimuler derrière un masque de fausse assurance. Je dis : « Oui, je suis fatigué, énervé, joyeux » sans ajouter de commentaires, de jugements, de justifications.

A l'écoute des autres, je les regarde dans les yeux et les laisse parler sans les interrompre. Il y a en moi ce rapport juste aux choses et aux gens.

« JE T'AI ME POUR CE QUE TU ES »

Pour moi, l'amour est avant tout un échange. Il consiste à trouver un subtil équilibre entre le « je » et le « nous ». Je veille autant à mon épanouissement personnel qu'à celui de ma conjointe. Autrement dit, le « je » ne se laisse pas étouffer par le « nous », et le « nous » n'entrave pas le « je ». Lorsque je mène des activités en solo (sortir avec des amis, pratiquer un sport ou une activité artistique, faire des courses...), celles-ci ne restent pas enfermées dans mon jardin secret, mais sont au contraire reversées dans le pot commun du couple. Aimer, c'est aussi découvrir ce que l'autre aime. L'idée de « faire des sacrifices » m'est étrangère, car aimer, c'est forcément vouloir le bien de l'autre. Si j'accepte de me donner sans pour autant renoncer à mon autonomie, j'accorde une large place aux projets communs, qu'il s'agisse d'activités quotidiennes (courses, promenades, activités de détente, etc.) ou plus exceptionnelles (sorties, escapades, vacances, etc.).





## Table des matières

|  |    |
|--|----|
| COMPLEXES MAITRISÉS .....                  | 7  |
| LE POUVOIR C'EST POUR LES AUTRES .....     |    |
| VIVRE BIEN ENTROURÉ .....                  | 8  |
| ACCÉLÉRATIONS MESURÉES .....               |    |
| LE SEXE REPOSE SUR LE DÉsir AMOUREUX ..... | 9  |
| RIEN NE ME VEXE .....                      | 10 |
| PROFIL COMBATIF .....                      |    |
| COMPAGNON DE ROUTE .....                   | 11 |
| NOSTALGIQUE DE MON ADOLESCENCE .....       | 12 |
| A LA LIMITE DU POSSIBLE .....              |    |
| EN GUERE CONTRE MOI .....                  | 13 |
| PRESQU'UN SAUVAGE .....                    | 14 |
| IMPRÉVISIBLE .....                         |    |
| EN DERNIER RECOURS .....                   | 15 |
| L'ÉTRANGER .....                           |    |
| AVEC QUELQUES RÉSERVES .....               | 16 |
| MÉDIATEUR .....                            | 17 |
| JE SUIS NORMALEMENT ÉMOTIF .....           | 18 |
| TROP SINCÈRE POUR MANIPULER .....          |    |
| MON IMAGINAIRE : L'EXTRÊME .....           | 19 |
| JE SUIS UN GRAND DOUILLET AFFECTIF .....   |    |
| DONNER UN SENS À LA VIE .....              | 20 |
| JE SUIS PARTAGEUR .....                    |    |
| C'EST MOI MÊME QUE JE JUGE .....           | 21 |
| A L'AFFUT DE LA CHANCE .....               | 22 |

|   |    |
|---|----|
| QUELLE CUIRASSE ! .....                           | 22 |
| JE SUIS DU TYPE VISUEL .....                      | 23 |
| PRESQUE .....                                     |    |
| BRICOLE BOY .....                                 | 24 |
| CERVEAU DROIT .....                               | 25 |
| QU'IL EST DOUX DE SE FAIRE PLAISIR .....          |    |
| RELATION RESPECTUEUSE .....                       | 26 |
| LA SOLITUDE PAISIBLE, CRÉATIVE .....              | 27 |
| JE SUIS DE LA FAMILLE DES «CHYPRÉES» .....        | 28 |
| CA DÉPEND .....                                   |    |
| LA VIE ! .....                                    | 29 |
| GUERRIER DE L'AMOUR .....                         | 30 |
| JE SUIS «BÊTE» PAR NARCISSISME .....              |    |
| PRÉLIMINAIRES SENSUELS .....                      | 31 |
| AMITIÉ SÉLECTIVE .....                            | 32 |
| OUI...MAIS .....                                  | 33 |
| JE SUIS TIMIDE ! .....                            |    |
| AVEC L'ARGENT, J'AI UN RAPPORT D'AUTONOMIE .....  | 34 |
| UN PASSAGE POUR ME RETROUVER .....                | 35 |
| L'AUTHENTICITÉ AMÉNAGÉE .....                     | 36 |
| ANTI-SUPERSTITION .....                           |    |
| DÉSIR AU RENDEZ-VOUS .....                        | 37 |
| VICTIME COMBATIVE .....                           | 38 |
| MA VIE ME RESSEMBLE .....                         | 39 |
| SENSIBLE AU TOUCHER PHYSIQUE .....                |    |
| ALEA JACTA EST .....                              | 40 |
| LE COURAGE PAR RÉFLEXION : FAIRE CE QUI EST JUSTE | 41 |
| L'ACCEPTATION .....                               | 42 |
| INTIMITÉ FUSIONNELLE .....                        |    |

|  |    |
|--|----|
| ATTENTIF .....                                 | 43 |
| UNE DÉMARCHE D'ÉPANOUISSEMENT PERSONELLE ..... | 44 |
| SECTION GÉNÉRALE .....                         | 45 |
| UNE QUESTION DE CONTRÔLE .....                 | 47 |
| AUX ABONNÉES ABSENTS .....                     |    |
| MANQUE D'AMBITION .....                        | 48 |
| L'ÂGE DE RAISON .....                          | 49 |
| TEMPÉRAMENT RÉCEPTIF .....                     | 50 |
| «JE T'AIME POUR CE QUE TU ES» .....            |    |







Claude Coulpier

CARTES SUR TABLE

«Tout le secret de l'art est peut-être de savoir ordonner des émotions désordonnées», écrit Charles-Ferdinand Ramuz dans son «Journal». Je peux affirmer, comme le peintre Gustave Moreau, qu'il est bon « de ne croire à nulle autre réalité que celle du sentiment intérieur ». Avec raison.

ISBN : 0-000-000-000-0