

RICHARD TEMPLAR

LES
100 LOIS
DE
L'AMOUR



UNE VIE HARMONIEUSE
AVEC LES AUTRES
ET AVEC SOI - MÊME

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Vous voulez :

Vous épanouir dans votre vie amoureuse, jour après jour ?

Entretenir de bonnes relations avec vos proches ?

Avoir de vrais amis et les garder toute votre vie ?

Alors lancez-vous et prenez de bonnes habitudes pour une vie remplie d'amour ! Chaque jour, mettez en pratique une nouvelle Loi. Promis, elles sont très simples mais leur pouvoir est inestimable...

Loi n° 1 :

Soyez vous-même

Loi n° 3 :

Si vous êtes malheureux seul, vous serez malheureux en couple

Loi n° 5 :

Choisissez quelqu'un qui vous fera rire

Loi n° 28 :

Acceptez les différences et valorisez ce que vous avez en commun

Loi n° 37 :

Dès que vous pouvez dire quelque chose d'agréable, dites-le

Loi n° 48 :

Que votre vie de couple soit pour vous une passion

Loi n° 80 :

Ne soyez jamais trop occupé pour pouvoir prendre soin des personnes que vous aimez

Loi n° 87 :

N'ayez autour de vous que des gens qui vous rendront la vie meilleure

Loi n° 99 :

Plus vous en donnerez, plus on vous le rendra

« En amour, pas de règle. Mais certains conseils peuvent servir pour apprendre à garder l'élú de son cœur. Richard Templar a répertorié dans son livre les 100 Lois de l'amour et de l'amitié. » Version Femina

Richard Templar, anglais, est l'auteur de nombreux guides pratiques vendus à plusieurs millions d'exemplaires dans le monde. Également disponibles dans la même collection : *Les 100 Lois de la vie* et *Les 100 Lois de la famille*.

12 euros

Prix TTC France
978-2-84899-598-4

design : bernard amiard



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

RAYON LIBRAIRIE : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Les 100 Lois de la famille, 2013.

Les 100 Lois de la vie, 2013.

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et la page Facebook « Quotidien Malin ».

Maquette : manipages

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni) par Marc Rozenbaum

Titre de l'édition anglaise : *The Rules of Love*

© 2009 by Richard Templar

This translation of *The Rules of Love* 01 Edition is published
by arrangement with Pearson Education Limited.

Cet ouvrage est une réédition du titre :

Les 100 Lois de l'amour et de l'amitié, paru aux éditions Leduc.s en 2010

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-598-4

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

RICHARD TEMPLAR

LES
100 LOIS
DE
L'AMOUR



QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	9
Les Lois de la rencontre amoureuse.....	13
Loi n° 1 : Soyez vous-même	17
Loi n° 2 : Remettez-vous de votre précédente histoire avant d'en commencer une nouvelle	19
Loi n° 3 : Si vous êtes malheureux seul, vous serez malheureux en couple...	21
Loi n° 4 : Quand vous rencontrerez la bonne personne, vous la reconnaîtrez	23
Loi n° 5 : Choisissez quelqu'un qui vous fera rire	25
Loi n° 6 : Ne pas être la beauté incarnée est un bon moyen de filtrer les prétendant(e)s.....	27
Loi n° 7 : Ne continuez pas à faire les mêmes erreurs	29
Loi n° 8 : Certaines personnes vous sont interdites (vous savez lesquelles)...	31
Loi n° 9 : On ne change pas les gens	33
Loi n° 10 : Ce n'est pas de sexe qu'il s'agit	35
Loi n° 11 : Avant de prendre une décision importante, attendez d'avoir traversé toutes les saisons avec votre partenaire .	37
Loi n° 12 : Ne restez pas avec quelqu'un qui ne se soucie pas de vous	39
Loi n° 13 : Si vous ne pouvez pas lui faire confiance c'est comme si vous étiez seul.....	41
Loi n° 14 : Soyez honnête (tant que vous avez la chance de pouvoir l'être) ...	43
Loi n° 15 : Ne jouez aucun jeu	45
Loi n° 16 : Ne faites pas d'amalgame entre votre nouveau partenaire et vos « ex ».....	47
Loi n° 17 : Assurez-vous de partager les mêmes buts.....	49
Loi n° 18 : Vous ne pouvez pas obliger quelqu'un à vous aimer	51
Loi n° 19 : Pour être bon, soyez cruel.....	53

Les Lois qui régissent une relation amoureuse.. 55

Loi n° 20 :	Soyez aimable	59
Loi n° 21 :	Soyez ensemble parce que vous en avez envie, pas parce que vous ne pouvez pas faire autrement	61
Loi n° 22 :	Laissez votre partenaire disposer de son propre espace.....	63
Loi n° 23 :	Occupez-vous de vos propres défauts.....	65
Loi n° 24 :	Soyez quelqu'un d'honorable	67
Loi n° 25 :	Donnez la priorité à votre partenaire.....	69
Loi n° 26 :	Sachez reconnaître certains signes	71
Loi n° 27 :	Soyez héroïque	73
Loi n° 28 :	Acceptez les différences et valorisez ce que vous avez en commun	75
Loi n° 29 :	Ne rabaissez pas votre partenaire.....	77
Loi n° 30 :	« Tu veux faire quoi ? »	79
Loi n° 31 :	Que le soleil ne se couche pas sur votre colère.....	81
Loi n° 32 :	Soyez le premier à vous excuser	83
Loi n° 33 :	Houston, nous avons un problème	85
Loi n° 34 :	Ne placez pas votre partenaire sur un piédestal, et ne croyez pas qu'il y resterait	87
Loi n° 35 :	Sachez quand vous devez écouter et quand vous devez agir	89
Loi n° 36 :	Ne cessez jamais de tout faire pour rester attirant.....	91
Loi n° 37 :	Dès que vous pouvez dire quelque chose d'agréable, dites-le.....	93
Loi n° 38 :	N'essayez pas d'être son père ou sa mère.....	95
Loi n° 39 :	Faites partie de son univers	97
Loi n° 40 :	Si certaines choses vous exaspèrent, dites-le – mais avec humour. 99	
Loi n° 41 :	Faites-en davantage pour lui être agréable	101
Loi n° 42 :	Faites en sorte que votre partenaire ait toujours du plaisir à vous revoir.....	103
Loi n° 43 :	Ne rejetez pas la responsabilité sur votre partenaire.....	105
Loi n° 44 :	Si vous n'aimez pas ses amis, dites-le-lui	107
Loi n° 45 :	Si vous êtes jaloux, c'est votre problème et non le sien	109
Loi n° 46 :	Votre conjoint est plus important que vos enfants	111
Loi n° 47 :	Trouvez le temps de cultiver le charme de votre relation.....	113
Loi n° 48 :	Que votre vie de couple soit pour vous une passion.....	115
Loi n° 49 :	Partagez la charge de travail	117
Loi n° 50 :	Faites-lui confiance pour faire le travail	119
Loi n° 51 :	Ne tarabustez pas votre conjoint.....	121

Loi n° 52 :	Quand vous faites l'amour, que ce soit vraiment de l'amour	123
Loi n° 53 :	Ne cherchez pas à contrôler votre partenaire	125
Loi n° 54 :	Écoutez ce que votre partenaire <i>ne vous dit pas</i>	127
Loi n° 55 :	La plupart des disputes courantes portent sur autre chose.....	129
Loi n° 56 :	Respectez son intimité	131
Loi n° 57 :	Traitez votre conjoint mieux que votre meilleur ami.....	133
Loi n° 58 :	Si votre conjoint a besoin d'avoir son propre espace, n'en prenez pas ombrage	135
Loi n° 59 :	Les hommes aussi aiment les fleurs.....	137
Loi n° 60 :	Gardez des comptes séparés.....	139
Loi n° 61 :	Le contentement est un objectif élevé.....	141
Loi n° 62 :	Faites preuve de générosité l'un envers l'autre.....	143
Loi n° 63 :	Chaque jour, vous faites un choix	145
Loi n° 64 :	Ne soyez pas un martyr.....	147
Loi n° 65 :	Vous n'êtes pas obligés de suivre tous les deux les mêmes règles	149
Loi n° 66 :	Mettez-vous à sa place.....	151
Loi n° 67 :	Les beaux-parents vont avec l'être aimé.....	153
Loi n° 68 :	Parlez-lui	155

Les Lois qui régissent la séparation 157

Loi n° 69 :	Écoutez votre propre voix intérieure.....	161
Loi n° 70 :	Sachez reconnaître que vous êtes deux.....	163
Loi n° 71 :	Gardez une position de supériorité morale	165
Loi n° 72 :	Ne vous apitoyez pas sur le passé.....	167
Loi n° 73 :	Laissez vos enfants en dehors de tout cela.....	169

Les Lois qui concernent la famille 171

Loi n° 74 :	Ne faites pas de reproches à vos parents.....	175
Loi n° 75 :	Ne laissez pas vos parents contrôler vos sentiments.....	177
Loi n° 76 :	Vos enfants passent avant vous	179
Loi n° 77 :	Rien ne justifie que vous rompiez les liens familiaux.....	181
Loi n° 78 :	Traitez-les de la façon qui vous semble appropriée, quelle que soit la façon dont eux vous traitent	183
Loi n° 79 :	Ne profitez pas de vos liens familiaux pour faire pression.....	185
Loi n° 80 :	Ne soyez jamais trop occupé pour pouvoir prendre soin des personnes que vous aimez.....	187

Loi n° 81 :	Pour pouvoir voler de leurs propres ailes, vos enfants ont besoin de se brouiller avec vous.....	189
Loi n° 82 :	Ils ne sont pas obligés de vous ressembler.....	191
Loi n° 83 :	Entre frères et sœurs, il se passe toujours quelque chose.....	193
Loi n° 84 :	Quittez votre rôle.....	195

Les Lois qui concernent l'amitié..... 197

Loi n° 85 :	Il n'y a pas de règles.....	201
Loi n° 86 :	Même votre meilleur ami était auparavant un étranger.....	203
Loi n° 87 :	N'ayez autour de vous que des gens qui vous rendront la vie meilleure.....	205
Loi n° 88 :	Si vous êtes un ami, soyez un bon ami.....	207
Loi n° 89 :	Ne donnez jamais de conseils.....	209
Loi n° 90 :	Ayez des amis qui aiment la vérité.....	211
Loi n° 91 :	Ne prêtez jamais d'argent, sauf si vous envisagez de le passer par pertes et profits.....	213
Loi n° 92 :	Si vous n'aimez pas son partenaire, gardez-le pour vous.....	215
Loi n° 93 :	Un doigt pointé vers votre interlocuteur, trois doigts vers vous...	217
Loi n° 94 :	Les relations d'amitié changent.....	219
Loi n° 95 :	Sachez rompre un lien lorsque le moment est venu de le faire ...	221
Loi n° 96 :	L'amertume n'apporte rien.....	223

Les Lois qui concernent vos rapports avec tout le monde..... 225

Loi n° 97 :	La culpabilité est une émotion égoïste.....	229
Loi n° 98 :	L'amour, c'est du temps.....	231
Loi n° 99 :	Plus vous en donnerez, plus on vous le rendra.....	233
Loi n° 100 :	C'est chez les autres que ça se passe.....	235

Introduction

L'amour. Simple, non ? Vous aimez vos proches et vos amis, et ils vous rendent cet amour. Vous rencontrez l'âme sœur, une personne que vous aimez et qui vous aime aussi. Aucun effort à faire : les choses arrivent ainsi, toutes seules. Tout cela est vrai, mais si vous êtes en train de lire ce livre, c'est que vous savez déjà pertinemment que la réalité est plus complexe, bien plus complexe que cela.

L'amour entre deux personnes, c'est presque toujours compliqué. C'est parce que les gens sont compliqués. On a beau donner toutes ses chances à l'amour et le pousser à ses limites, parfois ce n'est pas à la bonne personne que nous le donnons. Parfois, nous aimons trop, ou pas assez. Parfois, nous éprouvons de l'amour pour quelqu'un mais nous ne savons pas le montrer. Nous pouvons croire qu'il suffit d'aimer, or cela ne suffit pas. Nous pouvons faire tous les efforts du monde pour trouver l'amour, et nous demander ensuite si nous l'avons bel et bien trouvé. Parfois aussi, nous croyons qu'il est toujours là, même si nous sentons qu'il s'étiole et ne voyons pas comment lui rendre tout son éclat.

L'amour est souvent pour quelque chose dans nos meilleurs moments, comme dans les pires. C'est presque toujours l'amour qui nous apporte le bonheur, ce qui est finalement ce que la plupart d'entre nous recherchons dans notre existence. Et c'est une bonne chose, car c'est un but noble. Imaginez-vous, ne serait-ce qu'un moment, ayant atteint un âge avancé. Vous voilà assis au soleil, à côté de votre partenaire (qui est aussi votre meilleur ami, votre confident et votre amour), entouré de vos proches et de vos amis. Des enfants jouent sur l'herbe, et tout autour de vous, ce ne sont que rires et cris joyeux. Bien sûr, cela ressemble à la scène finale d'un film mièvre au possible. Et cependant, au fond de vous-même, que pourriez-vous espérer de mieux pour vos vieux jours ?

Tout se résume finalement à créer des relations d'amour solides qui ne faibliront jamais – du moins à partir de maintenant – et à vous entourer

progressivement de personnes qui feront votre bonheur et qui aimeront votre compagnie.

Tout se résume à l'amour : l'amour auquel davantage de poèmes, de romans et de sermons ont été consacrés qu'à n'importe quel autre sujet. L'amour, c'est cette émotion qui nous paraît souvent moins évidente que ce qu'elle est censée être. On nous répète, encore et toujours, que nous devons aimer notre prochain, que c'est l'amour qui fait tourner le monde, que l'amour triomphe de tout et que l'amour est tout ce dont nous avons besoin pour vivre.

Tout cela, c'est bien beau, mais comment doit-on vraiment s'y prendre ? Comment fait-on pour aimer la bonne personne, pour l'aimer comme il faut et pour que cet amour perdure ? L'amour est peut-être un instinct fondamental chez l'être humain, mais c'est loin d'être aussi facile. Il y a beaucoup de ratés. Nos relations amoureuses se défont, nos amis nous laissent tomber, nos proches ne sont pas toujours là quand nous avons besoin d'eux, ou bien ce sont nos enfants qui nous rendent responsables de tous leurs déboires.

Il vous faut trouver l'âme sœur mais, en réalité, cela ne suffit pas. Vous avez aussi besoin d'un mode d'emploi, pour savoir quoi faire de l'amour une fois que vous l'aurez rencontré. Ce mode d'emploi, ne l'ayant jamais trouvé nulle part, j'ai fait de mon mieux pour l'écrire moi-même.

Tout d'abord, j'ai été aussi perdu que n'importe qui peut l'être. Cependant, comme vous le savez si vous avez déjà lu un autre livre de cette série, il y a une chose dans laquelle j'excelle : observer les autres. Je ne réussis pas toujours dans tout ce que j'entreprends, mais je sais voir comment les autres réussissent. C'est donc dans cette entreprise que je me suis lancé. J'ai observé toutes sortes de gens et toutes sortes de relations familiales et amicales. Je n'ai pas tardé à me rendre compte que l'amour réussissait bien à un petit nombre, tandis que les choses étaient un peu plus difficiles pour une majorité d'entre nous. Comment donc s'y prennent ceux qui réussissent ? Ont-ils quelque chose à nous apprendre ? Vous pensez bien que oui. C'est précisément le contenu de ce livre. Nous y voilà. La magie de l'imitation, j'y crois. Imiter les gens heureux, et vous connaîtrez le même bonheur.

J'ai rassemblé ces cent Lois essentielles en observant la façon dont d'autres les appliquaient. Au passage, j'en ai aussi appris quelques-unes pour mon propre profit. Ceux qui respectent le mieux ces Lois arrivent à trouver la personne qui fera leur bonheur et savent entretenir cette relation pour lui garder toute sa vitalité, toute leur vie durant. Ce sont les mêmes qui obtiennent un soutien sans faille de leurs proches et qui sont choyés par leurs enfants ; les mêmes qui savent nouer des relations d'amitié solides et s'entourer de gens qui ne leur font jamais défaut. Tout cela, parce qu'ils savent mieux que les autres respecter les règles du jeu le plus naturel qui soit.

L'amour, mode d'emploi ? Il ne s'agit pas d'un manuel exposant les techniques de l'amour physique : vous pouvez vous en procurer un si vous en voyez l'utilité, car ce n'est pas le genre d'instructions que vous trouverez ici. Ce livre décrit des comportements que vous devrez suivre continuellement si vous voulez mieux aimer et mieux être aimé en retour. Vous y trouverez des Lois pratiques et des Lois régissant les émotions, des Lois difficiles et des Lois faciles : j'ai simplement réuni tout ce qui m'a paru utile pour vous permettre de vous lancer dans le grand jeu de l'amour et d'en appliquer les règles.

Ces Lois, vous en connaissez tout de même la plus grande partie, sans peut-être en avoir conscience. Souvent, il s'agit simplement de faire preuve de bon sens. Comme dans mes autres ouvrages, je vous livre ici des rappels plutôt que des révélations. Il ne faut pas autre chose. L'amour n'est pas difficile au point de receler des secrets que vous n'auriez jamais pu soupçonner : c'est simplement que, parfois, nous perdons quelque peu nos repères et nous avons besoin de nous rappeler ce qui compte vraiment et vers quoi nous devons tendre pour pouvoir cultiver des relations profondes et durables.

Pour une plus grande facilité d'utilisation, j'ai divisé ce livre en plusieurs parties. J'ai distingué les Lois qui régissent les rencontres amoureuses, celles qui régissent les relations, la séparation (quelques-unes suffiront, ce n'est pas sur ce sujet qu'il faut s'étendre), les liens familiaux et les relations d'amitié. Il m'a semblé que certaines de ces Lois se recoupaient un peu, je les ai donc classées dans les parties qui m'ont paru les plus appropriées : si mon choix ne vous convient pas, il faudra que vous me pardonniez. Enfin, il restait quelques Lois qui semblaient correspondre à toutes les

parties, c'est pourquoi je les ai rassemblées en dernière partie, sous le titre Les Lois qui concernent vos rapports avec tout le monde.

J'ai passé un certain nombre d'années à rassembler toutes ces Lois, mais je suis sûr qu'elles ne sont pas exhaustives. Il reste toujours quelque chose à apprendre, heureusement. Peut-être avez-vous déjà lu des conseils qui ne figurent pas dans ce livre. Si c'est le cas, je ne demande pas mieux que de les apprendre et d'enrichir ainsi mon catalogue. Vous pouvez m'écrire (en anglais) à l'adresse électronique : *Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk*

Avec amour,
Richard Templar



Les Lois de la rencontre amoureuse

Les 100 Lois de l'amour, c'est bien joli, mais peut-être n'avez-vous pas encore rencontré l'amour? Ou peut-être pensez-vous l'avoir rencontré, mais sans en être sûr. Ce nouveau partenaire, est-ce vraiment *la* bonne personne? Comment le savoir, comment agir et comment prendre la bonne décision?

Cette fois-ci, vous ne voulez plus vous tromper. Vous ne voulez pas commettre d'impair, vous ne voulez pas courir après une chimère – ni perdre l'oiseau rare. Comment devez-vous procéder? À quoi devez-vous faire attention?

Dans cette première partie, vous devriez trouver tout ce dont vous pouvez avoir besoin pour savoir reconnaître la bonne personne quand vous la rencontrerez, et pour qu'elle ne vous échappe pas.

Même si vous avez déjà entamé une relation amoureuse, cette partie pourra vous être utile. Elle vous permettra peut-être de mieux comprendre pourquoi vous vous êtes rencontrés et où vous en êtes. Par ailleurs, quand il s'agira d'aider quelqu'un d'autre à trouver l'âme sœur, vous serez mieux placé pour lui offrir votre aide et pour lui signaler les embûches.

Soyez vous-même

Quand vous rencontrez une nouvelle personne pour laquelle vous éprouvez une forte attirance, n'êtes-vous pas tenté d'essayer d'être celui ou celle que cette personne recherche, quitte à vous présenter sous un autre jour ? Peut-être allez-vous jouer le raffinement extrême, ou le mystère ? Cela vous évitera au moins de faire des gaffes, ou de passer pour une personne à problèmes.

En réalité, de tels efforts seront vains. Vous pourrez peut-être donner le change le temps d'une soirée, voire pendant un mois ou deux, mais vous ne pourrez pas continuer indéfiniment. Et puis, si vous pensez que vous avez trouvé *la* bonne personne – l'homme ou la femme *de votre vie* –, songez que vous allez peut-être partager votre existence avec cette personne durant un demi-siècle. Pouvez-vous envisager de jouer un rôle et de simuler pendant si longtemps un sens de l'humour qui n'est pas le vôtre ?

Ce n'est tout de même pas à cela que vous pensez, n'est-ce pas ? Pourriez-vous désirer passer tout le reste de votre existence à feindre un personnage que vous n'êtes pas ? Imaginez cette impossibilité dans laquelle vous seriez de détromper votre « moitié » et de lui expliquer que ce personnage, ce n'était pas vous, de peur de la perdre. Et puis, supposons qu'au bout de quelques semaines, de quelques mois ou de quelques années, elle vous démasque, ou que vous finissiez par craquer : vous ne seriez pas fier, comme elle ne serait pas fière si c'était vous qui finissiez par vous apercevoir qu'elle vous a joué toute une comédie depuis le début.

Je ne dis pas que vous ne devriez pas essayer, si l'occasion se présente, de tourner une nouvelle page. Développer ses qualités est toujours une bonne chose. C'est ce à quoi nous devrions tous nous attacher en permanence, et

pas seulement dans notre vie amoureuse. Vous pouvez sûrement essayer d'être un peu plus organisé, ou un peu plus positif. Si votre comportement peut évoluer dans le bon sens, c'est très bien. Ce qu'il faut éviter, c'est de chercher à changer fondamentalement votre personnalité, car ce serait un échec. Vous vous donneriez du mal pour rien.

Soyez vous-même. Il n'y a pas d'inconvénient à jouer franc-jeu dès le départ. Si vous n'êtes pas le genre d'individu que cette personne recherche, autant qu'elle s'en rende compte rapidement, avant que vous éprouviez déjà quelque chose de très fort pour elle. Dites-vous bien que la personne que vous allez rencontrer ne préférera pas nécessairement avoir affaire à quelqu'un de taciturne ou de trop raffiné. Peut-être appréciera-t-elle votre sens de l'humour et votre spontanéité. Peut-être aura-t-elle envie d'être avec quelqu'un qui a besoin qu'on s'occupe un peu d'elle.

Vous comprenez? Si vous jouez un rôle, vous attirerez une personne qui est destinée, en réalité, à quelqu'un d'autre. Quel intérêt? Quelque part, il existe quelqu'un qui aimerait rencontrer précisément le genre de personne que vous êtes, avec toutes les faiblesses qui sont les vôtres. Je dirais même plus : ce quelqu'un n'y verra pas des faiblesses, mais trouvera que c'est là ce qui fait tout votre charme. Et ce quelqu'un aura raison.

Autant vous montrer tout de suite
tel que vous êtes.

Remettez-vous de votre précédente histoire avant d'en commencer une nouvelle

Qui que nous soyons, la vie ne nous épargne pas. Certains d'entre nous s'en sortent mieux, d'autres sont plus vulnérables. En fait, ce sont nos blessures qui nous façonnent, elles ne sont donc pas toutes préjudiciables sur le long terme. À court terme, cependant, nous avons parfois besoin de nous en remettre avant de pouvoir reprendre la partie.

Si vos récents épisodes amoureux vous ont rendu névrotique, mieux vaut réparer les dégâts avant de vous remettre en quête de l'âme sœur. Autrement, vous ne pourriez pas lui montrer ce que vous valez vraiment. Par ailleurs, étant encore trop préoccupé de votre propre cas, vous ne seriez pas capable de vous intéresser suffisamment au sien.

Si vous faites à nouveau fausse route (ce qui peut arriver à chacun d'entre nous), vous risquez de finir plus perturbé encore qu'au départ. Et même si vous réussissiez à rencontrer une personne qui soit réellement compréhensive, attentionnée et aimante, vous risqueriez de souffrir l'un et l'autre de votre impréparation à vous investir dans une relation.

J'ai une amie qui est sortie d'une relation amoureuse complètement brisée. Elle a ensuite rencontré un homme adorable, attentionné et protecteur, exactement le profil du partenaire qu'elle pensait lui convenir. Pendant deux ans, il s'est occupé d'elle, jusqu'à ce qu'elle soit redevenue une femme forte et indépendante. Et que s'est-il passé ? Leur relation n'y a pas résisté.

Elle n'était plus la femme dont il était tombé amoureux. Nombreux sont les hommes qui aiment rencontrer une femme indépendante et dotée d'une forte personnalité, mais ce n'était pas son cas. Lui aimait les femmes fragiles qui avaient besoin qu'on s'occupe d'elles.

Là est le danger. Même si vous rencontrez la personne idéale, elle risque de n'être la personne idéale que pour celui ou celle que vous êtes aujourd'hui, mais que vous ne serez plus une fois que vous serez à nouveau vraiment vous-même, une fois que vous aurez fini de vous remettre de vos déboires. Je ne dis pas qu'une telle relation est vouée à l'échec, mais le fait est qu'il est rare, bien rare qu'elle réussisse.

Par conséquent, soyez bon avec vous-même. Courez vous cacher, tant que vous n'aurez pas fini de soigner vos blessures. Profitez plutôt de la compagnie de vos amis et de vos proches. Avant de chercher à rencontrer à nouveau quelqu'un, attendez de vous sentir mieux. Enfin, quand vous vous sentirez mieux, tâchez de rencontrer une personne qui soit, elle aussi, à peu près guérie de ses échecs : bien évidemment, cette Loi s'applique dans les deux sens. Il faut que vous puissiez, l'un et l'autre, vous voir tels que vous êtes vraiment, et que vous entamiez votre relation comme vous souhaitez qu'elle se poursuive.

Soyez bon avec vous-même,
cachez-vous pour soigner vos blessures.

Si vous êtes malheureux seul, vous serez malheureux en couple

J'ai connu une femme qui était toujours avec quelqu'un. À peine avait-elle quitté son partenaire qu'elle se remettait immédiatement en ménage avec un autre homme. Un jour, je lui en ai demandé la raison. Elle m'a répondu qu'elle n'aimait pas du tout être seule, aussi faisait-elle en sorte que cela ne se produise jamais. Au moment où j'ai commencé à bien la connaître, elle était avec un homme qui était tout à fait comme il faut, mais qui ne lui donnait pas l'amour qu'elle méritait. Je lui ai demandé comment elle pouvait rester avec lui dans ces conditions. Elle m'a alors patiemment expliqué qu'elle n'avait pas le choix, sauf à accepter de se retrouver seule, ce qu'elle ne pouvait pas envisager un instant.

La situation a cependant fini par devenir intenable, et elle est partie. Elle s'est raidie à l'idée du vide qui allait suivre dans sa vie. La revoyant au bout d'un mois, je lui ai demandé comment elle allait. « Bien, pour le moment, m'a-t-elle répondu. J'ai cru que j'allais être tout de suite en mille morceaux, mais finalement, je tiens le coup plus longtemps que prévu. »

Je crois qu'il lui a fallu encore six mois pour qu'elle se rende compte qu'elle n'allait pas du tout se retrouver en mille morceaux. Encore trois mois se sont écoulés, et elle a rencontré un garçon charmant. Celui-ci a vite voulu que la relation devienne plus sérieuse, mais elle a résisté. Elle venait de découvrir combien elle pouvait s'épanouir en restant seule.

Ce qu'il faut retenir ici, c'est que cette femme restait avec des partenaires qui ne lui convenaient pas et supportait des situations qu'elle ne méritait

pas, par peur de se retrouver seule. Cependant, une fois qu'elle a compris qu'elle pouvait être heureuse en étant seule, elle a commencé à placer la barre bien plus haut et à ne plus accepter d'entamer une relation faite de mieux. Rien ne l'y obligeait. Finalement, quelle était la pire chose qui puisse lui arriver? Se retrouver seule à nouveau n'était plus pour elle un problème.

La morale de cette histoire, c'est que vous devez apprendre à être heureux et plein d'assurance tout en étant livré à vous-même. Ainsi, vous ne vous enfermerez plus dans une mauvaise situation par crainte de vous retrouver tout seul. Si une relation n'est pas probante, vous pouvez tout simplement quitter votre partenaire. Bien trop de gens se condamnent à vivre des relations sans bonheur par peur de la solitude. Au contraire, les gens un peu joueurs apprennent à apprécier les joies du célibat, et le jour où ils jettent leur dévolu sur une personne, ils le font pour de bonnes raisons.

Une fois que vous maîtriserez cette Loi, vous ne vous mettrez en couple avec une personne que parce que vous l'aimez et parce que cette personne fait votre bonheur. Vous serez sûr d'être heureux seul mais d'être plus heureux encore avec cette personne, et si jamais vous n'êtes plus heureux, vous pourrez toujours vous séparer d'elle.

Ne faites pas comme tous ces gens
qui se contentent d'une relation de couple
insatisfaisante par crainte de la solitude.

Quand vous rencontrerez la bonne personne, vous la reconnaîtrez

Pour être tout à fait sincère, je ne suis pas sûr que cela soit exact. Certains, à l'instant même où ils rencontrent la personne qu'ils cherchaient depuis toujours, la reconnaissent immédiatement. Cependant, les choses ne se passent pas ainsi pour tout le monde.

La vraie Loi* est la suivante : si vous avez des doutes, ne vous y risquez pas. En effet, s'il s'agit bien de la bonne personne, vous le saurez, même si ce n'est pas tout de suite **. En d'autres termes, si c'est bien l'âme sœur, vous en aurez le cœur net : soit tout de suite, soit un peu plus tard, mais vous le saurez.

Si, au moment même où cette personne entre dans votre champ de vision pour la première fois, vous êtes absolument sûr que c'est bien celle que vous avez toujours attendue, alors vous avez beaucoup de chance (sauf si cela vous arrive régulièrement, auquel cas il faudrait que vous vous remettiez sérieusement en question). L'important est cependant de ne pas vous engager avant d'être tout à fait sûr. Qui n'a jamais entendu une personne divorcée lui confier : « Tu sais, déjà, le jour de mon mariage, je me demandais si je n'étais pas en train de faire une erreur. »

* La formulation de cette loi n'était pas assez accrocheuse pour pouvoir servir de titre.

** Vous voyez? Rien d'immédiat ici.

Il y a une chose que je peux vous dire : si vous vous posez encore cette question le jour de vos noces, alors la réponse est oui, vous êtes en train de faire une erreur – une grave erreur. Vivre en couple et élever des enfants est déjà assez compliqué, même quand on est certain d'avoir trouvé la bonne personne. Se lancer dans cette aventure sans avoir cette certitude est une folie.

Ne pas en être sûr au début est normal. Il faut parfois des semaines, des mois ou même des années pour en être sûr, surtout quand on a généralement tendance à douter. Ce n'est pas un problème. Simplement, tant que vous n'êtes pas sûr de vous, évitez de vous engager durablement.

Bien entendu, il se peut que votre nouveau partenaire acquière cette certitude avant vous. Nous sommes tous différents. Cependant, il ne faut pas que vous preniez une décision sous son influence, avant d'être prêt vous-même. Votre partenaire voudra que vous vous engagiez, ce qui est compréhensible : vous êtes quelqu'un d'extraordinaire, comment cette personne n'aimerait-elle pas faire sa vie avec vous ? Mais si la décision que vous prenez n'est pas la bonne, tout le monde en pâtira.

Si cette personne est vraiment l'âme sœur pour vous, vous ne vous demanderez pas : « Je ne sais pas. Est-ce que c'est moi ? Je ne suis pas sûr. » Vous vous direz plutôt : « Oui, oui, oui, allons-y. » Ou alors, vous n'êtes pas encore prêt à vous engager.

Si vous n'êtes pas sûr de vous dès le départ,
c'est normal.

Choisissez quelqu'un qui vous fera rire

Pour un peu, j'aurais mis cette Loi en premier. En effet, je pense qu'il s'agit bien de la chose la plus importante entre toutes, dans une relation de couple. Si vous choisissez votre partenaire en fonction de son apparence, de son statut social ou même du reste de sa personnalité, vous risquez de le regretter par la suite. Toujours est-il que ce sont là des aspects de sa personne qui peuvent changer ou disparaître avec le temps. Même les traits de la personnalité peuvent évoluer : une personne pleine d'assurance peut être ébranlée par un traumatisme émotionnel, une personne d'un naturel serein peut devenir irritable et aigrie à cause d'une épreuve pénible ou d'une maladie.

Au contraire, le sens de l'humour est une chose qui dure, plus que tout le reste. Quand vos enfants auront fait leur vie, quand vos petits-enfants auront grandi, quand vous passerez vos journées dans un fauteuil, c'est peut-être tout ce qui vous restera : mais c'est le plus important.

L'humour, le rire, c'est une richesse qui vaut son pesant d'or. Le sens de l'humour est une notion très personnelle, et chacun de nous est plus sensible à l'humour de telle personne qu'à l'humour de telle autre. Si vous rencontrez une personne qui vous fait vraiment rire plus que n'importe qui d'autre, épousez-la, c'est mon conseil. En supposant, bien sûr, que cette personne est du bon sexe. Vous êtes à peu près sûr de ne pas vous ennuyer, car vous trouverez toujours attirante une personne qui vous fera rire, même si elle n'est pas physiquement telle que vous l'aviez imaginée.

J'exagère peut-être, mais juste un peu. En ce qui me concerne, j'ai épousé la personne qui me faisait le plus rire, et je n'aurais pas pu faire mieux. Vous ne jetterez pas nécessairement votre dévolu sur la personne la plus drôle. Simplement, ne faites pas l'impasse sur le sens de l'humour, car c'est vraiment la première des priorités.

Je vais vous donner un autre conseil. Il ne vous suffira pas que la personne vous fasse rire, même si c'est essentiel. Le mieux, c'est encore de trouver une personne qui saura vous faire rire de vous-même. Rien de tel pour se rendre l'existence plus facile.

Un de mes amis a perdu sa femme il y a quelques années, et il affirme qu'une des choses qui lui manquent le plus aujourd'hui est d'être capable de rire de lui-même. Auparavant, il ne se rendait pas compte à quel point sa compagne contribuait ainsi à son bonheur. Il trouve qu'il se prend maintenant bien trop au sérieux et qu'il stresse pour des choses qu'elle aurait su l'aider à relativiser.

Par conséquent, la prochaine fois que vous rencontrerez une personne qui vous frappera par la beauté de ses jambes, par son regard envoûtant ou par son sourire charmeur, ne perdez pas le nord pour autant. Voyez d'abord si cette personne est capable de vous déridier même sans aucun contact physique.

Le sens de l'humour est une chose qui dure,
plus que tout le reste.

Ne pas être la beauté incarnée est un bon moyen de filtrer les prétendant(e)s

Quand vous ne trouvez pas « chaussure à votre pied », peut-être avez-vous tendance à croire que votre apparence physique ne vous permet pas de séduire. Vous pensez peut-être que vos kilos en trop sont en cause, ou votre calvitie, ou les cernes que vous avez sous les yeux. Ou bien, vous vous croyez trop petit, ou trop grand, à moins que ce ne soit vos dents mal alignées.

Regardez donc autour de vous. Partout, dans le monde entier, des gens plus gros, plus chauves, plus ridés, plus longilignes, plus trapus ou avec des dents en bien plus mauvais état que les vôtres s'épanouissent dans une relation de couple avec une personne qui les aime. Et ils n'étaient pas nécessairement plus attrayants, physiquement, au début de leur relation.

J'ai une amie qui est physiquement très séduisante. Pourtant, son petit ami la tarabustait à chaque fois qu'elle prenait un peu de poids. Il n'arrêtait pas de lui demander de manger moins et de faire davantage de sport. Résultat, elle avait l'impression qu'il n'était avec elle que pour son physique, pour pouvoir l'exhiber à ses côtés. Beaucoup de femmes et d'hommes superficiels choisissent leur partenaire pour son apparence physique et ne l'aiment pas réellement.

Mais pour vous, cela ne doit pas être un problème. Ces kilos en trop, cette calvitie ou ces dents pas bien alignées découragent les personnes

superficielles qui auraient pu vous désirer pour votre apparence et vous plaquer plus tard, lorsque vous prendriez de l'âge ou du poids. Ne vous souciez plus de ces personnes. Elles vous laisseront tranquille.

Au contraire, quiconque mérite d'être fréquenté vous aimera pour ce que vous êtes et ne se souciera pas de vos imperfections physiques (si tant est qu'elles leur apparaissent comme telles). Dépréciez-vous quelqu'un simplement à cause de son léger surpoids, de ses lunettes ou de son grand nez? J'espère bien que non. Alors, pourquoi une personne digne d'intérêt vous déprécierait ainsi? En réalité, il en est de même de la situation financière et du statut social : être sans ressources, ne pas posséder de voiture sont aussi d'excellents moyens de filtrer les prétendant(e)s.

Allez consulter un bon spécialiste pour vos dents, si vous le désirez. Perdez du poids. Faites-vous faire des implants. Si vous vous trouvez trop grand, je ne sais pas très bien quoi vous conseiller. Il est vrai qu'une de mes amies, très grande de taille, m'a raconté qu'elle marchait dans le caniveau quand l'homme qui lui plaisait était plus petit qu'elle. Ce que je veux dire, c'est que vous pouvez chercher à vous parfaire physiquement de toutes les manières possibles si cela vous rend plus heureux, mais en sachant que cela n'augmentera pas d'un iota vos chances de trouver le bon partenaire. Si la personne qu'il vous faut est dans les parages, elle saura toujours vous reconnaître.

Par conséquent, ayez confiance en l'avenir, et sachez que vous serez assez séduisant aux yeux de toute personne assez profonde pour s'intéresser à votre être véritable et non pas simplement à la façon dont votre physique s'harmonise avec le sien. Et quand cette personne vous aura trouvé, vous aurez l'impression d'être sexy, d'être exceptionnel, et vous ne penserez plus à vos imperfections.

Quiconque mérite d'être fréquenté vous
aimera pour ce que vous êtes.

Ne continuez pas à faire les mêmes erreurs

Je sais que cela peut paraître évident. Pourtant, vous seriez surpris du nombre de gens intelligents qui répètent ces mêmes erreurs. Vous vous imaginez sans doute qu'après vous être séparé d'une créature perverse et destructrice, vous ne pouvez que fuir chaque fois qu'approche quelqu'un qui lui ressemble un tant soit peu. Or, inconsciemment, vous risquez, au contraire, de rechercher sa copie conforme.

Je connais un homme qui, de façon inexplicable, est toujours attiré par des femmes jalouses et peu sûres d'elles-mêmes. Il m'explique qu'il a en lui-même une part d'inconscient qui reconnaît ces femmes à cent mètres. Il n'y fait pas toujours attention, mais dès qu'il entame une nouvelle relation, il s'avère que, une fois de plus, il vient de tomber sur une femme qui veut savoir à tout moment où il est et avec qui il est. Il semble que sa mère ait été, elle aussi, une femme soupçonneuse qui manquait de confiance en elle-même, mais là n'est pas notre propos. Le problème ne concerne pas nécessairement les partenaires jaloux : il peut s'agir aussi bien de partenaires qui vous détruisent, qui vous trompent, qui vivent à vos crochets, qui sont déjà mariés, etc.

Dans nos relations, nous suivons tous des schémas. Dans certains cas, cela ne pose pas de problème. Si vous craquez toujours pour quelqu'un qui aime les animaux, ou qui aime sortir, ou qui a cinq ans de plus que vous, qu'est-ce que cela peut faire ? À moins que vous ne soyez allergique aux poils de chat, agoraphobe, ou âgé de quatre-vingt-quinze ans. Cependant, si vous tombez toujours sur quelqu'un avec qui la relation est impossible,

il faut que vous cessiez de céder à ce type d'attraction comme une mouche se cogne répétitivement à la même vitre.

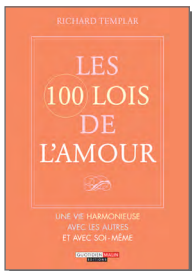
Je sais que ce n'est pas facile. Si cette personne peu sûre d'elle-même, trop dépendante, trop indépendante, infidèle, indifférente ou mariée est par ailleurs exceptionnelle, il peut être vraiment problématique de rompre avec elle. À vous de décider. Simplement, si vous savez que ce type de personne ne vous a jamais réussi dans le passé, je peux vous garantir qu'il en sera de même à l'avenir. Par conséquent, restez avec elle si vous le voulez, mais le jour où tout ira de mal en pis, ne dites pas que vous n'étiez pas prévenu. Je ne pense pas être le seul, j'imagine que la plupart de vos amis vous ont prévenu aussi.

Bien entendu, il est difficile de changer ses habitudes. Mais l'essentiel est de reconnaître le schéma que l'on suit, pour ensuite remonter à la racine et comprendre pourquoi on s'est enfoncé ainsi.

Ensuite, à vous de décider si vous voulez prolonger cette série d'échecs sentimentaux que tout le monde, y compris vous-même, pouvait prédire – et que certains ont sans doute prédit. Cela ne vous tente pas ? Alors, vous devez vous résoudre à éviter toute relation entrant dans ce schéma, plutôt que d'essayer de vous persuader à chaque fois que votre nouvelle conquête est différente des précédentes. Certains trouvent la tâche facile, à partir du moment où ils ont cerné le problème ; d'autres ont davantage de difficulté, et doivent entreprendre un travail de longue haleine pour pouvoir briser le moule.

Si vous voulez une relation à long terme qui soit heureuse pour vous comme pour votre partenaire, il n'y a pas d'autre solution. Quelle que soit la difficulté de briser ce schéma pervers, je peux vous garantir que vous ne regretterez pas d'avoir fait cet effort.

À vous de décider si vous voulez prolonger
une série d'échecs sentimentaux.



Les 100 Lois de l'amour

Richard Templar

Plus d'infos sur ce livre paru aux éditions
Leduc.s