

# La rencontre A notre époque



## Rencontre : affaire personnelle



Rencontrer une autre personne et transformer la rencontre en relation nécessite une bonne connaissance de ses propres besoins, et de ses propres projets. Connaître ses propres besoins et les valider permet de mieux choisir le (la) partenaire, et de mieux réussir la rencontre.

La rencontre, et le choix de la personne rencontrée dépendent de plusieurs facteurs :

### -Les besoins personnels

Les besoins personnels conditionnent le choix de la rencontre, une rencontre sexuelle sans lendemain, une relation de courte durée, une rencontre à la recherche d'une relation de longue durée. De ses besoins personnels vont surgir les critères que vous appliquerez pendant le choix de la rencontre, et de la personne rencontrée.

Il est important de valider ses besoins personnels, accepter l'autre personne valide ses propres besoins. Inutile de critiquer une fille qui cherche une relation sexuelle pour satisfaire un fantasme de faire l'amour en groupe, comme il est inutile de critiquer un homme marié qui cherche une maîtresse pour une relation discrète à contenu

sexuel. Chaque personne cherche ses propres besoins dans l'espoir de trouver un partenaire qui partage les mêmes besoins. Rien de nouveau, Internet a remplacé seulement les petites annonces de la recherche d'un homme pour un éventuel mariage, à la recherche d'une maîtresse partageant le même goût pour telle ou telle pratique sexuelle.

L'amant intermittent que vous avez choisi il y a certains temps, ne risque pas de changer votre vie. La situation devient critique quand les besoins personnels changent dans une relation établie. Si vous décidez de continuer cette relation avec l'amant intermittent, la relation ne changera pas. Si vous décidez de changer de relation, vous risquez de perdre l'amant intermittent, car ses propres besoins ne sont pas compatibles avec une relation plus engagée.

Généralement, ce genre de relation décline progressivement, car une relation qui ne répond pas aux besoins personnels devient un fardeau.

### -Partager les mêmes valeurs

Rencontrer une personne qui ne partage pas les mêmes valeurs est une perte de temps. Rencontrer une fille qui cherche une relation de courte durée, ou une rencontre sexuelle, signifie l'acceptation des modalités proposées. Il est inutile de perdre son temps à tenter de modifier les valeurs des autres, ou leur but de rencontre ; la rencontre répond essentiellement aux besoins personnels.

Les valeurs personnelles ne sont pas toujours négociables. Dans ce sens, la rencontre, contact entre deux personnes, est une affaire personnelle, est une affaire de valeurs. Quand une femme mariée rencontre un homme pour une relation de courte durée, ses valeurs personnelles, son éthique l'autorise à admettre cette relation extra-conjugale.

Quand un homme rencontre une fille dans l'espoir de fonder un couple basé sur une relation de long terme, cet homme croit aux valeurs des relations à long terme avec engagement et attachement. Il est utile de hiérarchiser les valeurs personnelles ; nous vivons dans une société individualiste, libre, où chacun est responsable de ses propres valeurs, et des ses propres actes.

### -Avoir confiance en soi

C'est une condition préalable importante pour rencontrer, pour pouvoir transmettre à l'autre, sans agressivité ni domination, ses propres points de vue, ses propres besoins, et ses propres projets. Avoir confiance en soi exige de se connaître, de s'auto accepter, de valider ses propres besoins, et chercher à les satisfaire. La confiance en soi peut souffrir après un échec d'une relation, ou après l'échec de plusieurs rencontres. Parfois, la confiance en soi est fragile depuis l'enfance, ou depuis l'adolescence.

Avant de rencontrer, il est utile de vérifier votre confiance en vous, et de stimuler cette confiance pour la consolider en cessant de vous rabaisser, en cessant de vous comparer aux autres, à imaginer d'autres projets de vie, à éliminer les pensées négatives, et apprendre à être patient. La perte de confiance en soi devient un phénomène fréquent dans notre société, conséquence

de la fragilité des couples, de l'achèvement d'une longue vie commune, parfois d'une façon inexplicable.

Dans certains cas, après l'échec d'un couple, les personnes subissent une altération de leur confiance en soi, et commencent à rencontrer d'autres personnes, soit pour remplacer un partenaire perdu, soit en écartant des partenaires valables par manque de lucidité sur sa propre valeur et ses propres compétences.

## Rencontre entre amour, et désir

Amour ou désir, relation sérieuse ou simple aventure, ces questions se posent dans chaque relation ou presque. Si les deux situations apportent des sentiments joyeux et heureux, leur signification est différente.

### Amour ou désir, Sentiment ou attirance ?

Il n'existe aucun moyen valable pour distinguer entre ces deux composantes de toute relation. Parfois il ya plus d'attirance que de sentiment, parfois le contraire. Une femme à la recherche d'une rencontre ne peut savoir avec précision

si elle cherche un compagnon de lit ou un compagnon de vie. Les deux parcours commencent ensemble, encouragés par

l'attirance sexuelle (beauté physique, attirance vers la sexualité de l'autre) et par une attirance émotionnelle (envie d'être avec, envie de partager les émotions).

Ce n'est pas grave en soi, le désir fait partie de l'amour et vice versa, sauf en cas de répétition. Quand un homme cherche une relation durable, découvre après plusieurs échecs la brièveté et l'aspect éphémère de ces relations, il ne peut être déçu. Dans notre modèle de société, les rencontres se multiplient, les échecs des rencontres aussi.

Rencontrer des personnes pour s'amuser, pour avoir une sexualité épanouie n'est pas un acte dégradant, ou inapproprié. La sexualité est un moyen pour améliorer notre qualité de vie à condition, bien sûr, d'éviter le risque sanitaire, juridique ou social.



Si vous êtes à la recherche d'une rencontre dans le but de fonder une relation durable, vérifiez réellement vos besoins, vos attentes. Peut-être, vous avez envie de rencontrer des personnes qui cherchent l'engagement, mais en réalité vous choisissez les personnes qui cherchent l'amusement. Quand une fille de 25 ans rencontre un homme marié, quand un homme de 30 ans rencontre une fille de 22 ans qui n'a pas terminé ses études, il est difficile d'imaginer une relation durable.

La relation durable de long terme nécessite un environnement favorable. Un étudiant de 20 ans qui n'a aucune autonomie financière ou émotionnelle aura des difficultés à convaincre une fille de son âge de s'impliquer dans une relation à long terme (mariage, enfant, etc.). Pendant vos recherches, il est important de comprendre que l'attirance est

indispensable dans une relation. Cette attirance ne peut être que le premier acte, pour engendrer un désir sexuel et transformer la rencontre en relation. Il est important de comprendre aussi que l'attirance ne peut être le fondement d'une relation à long terme. Si vous rencontrez quelqu'un, vous dites : il ne me plaît pas physiquement, vous privilégiez vos critères de l'attirance et de la beauté physique.

Si vous donnez à cette personne l'occasion de montrer d'autres facettes de lui, vous pouvez espérer une relation fondée sur un ensemble de critères (intelligence, personnalité, humour, culture, niveau social) dépassant l'attirance physique.

Modifiez ou abandonnez les critères superficiels dans votre recherche. À la place de dire je cherche un homme qui gagne 5000 € par mois, vous pouvez chercher un homme ambitieux, tra-

vaille, optimiste et qui a des beaux projets, et avec qui vous pouvez partager, participer, encourager. Il s'agit d'élargir ses critères de recherche pour se placer dans une relation à long terme, et non pas dans une situation donnée.

Si vous cherchez une relation à long terme, prenez en compte l'environnement social, économique, et sociétal de la personne en face. En règle générale, les couples se forment dans la même classe sociale, avec des personnes ayant les mêmes niveaux d'étude ou presque, le même niveau économique, les mêmes modes de vie. Les exceptions existent bien sûr, le sentiment amoureux peut triompher sur les obstacles, mais nous parlons d'une majorité statistique.

Quand vous rencontrez une personne, cherchez à placer cette personne dans une relation à long terme.

Cette personne, pense-t-elle comme vous ? Cherche-t-elle la même nature de relation ? Elle est capable de vous soutenir après une difficulté ?

Vous pouvez l'imaginer dans votre environnement, au sein de votre famille, vous pouvez vous imaginer dans son environnement ?

Au début de la rencontre, ce sont souvent des détails, parfois insignifiants, qui distinguent l'attraction de l'amour, la relation de court terme de la relation durable. Ces détails en s'accumulant avec le temps prennent de l'importance, imprègnent définitivement la nature de la relation.

C'est une question de critères, de profondeur, et de perspective. Il serait utile avant d'aller à une rencontre de se rappeler que le temps altère la beauté physique, qu'un joli corps, un joli visage peuvent vieillir, alors que l'intelligence, le sens de l'humour, la capacité de soutenir et de partager seront toujours là.

## Visibilité, le mot-clé

Pour être remarqué, il faut être visible, se faire remarquer, attirer l'attention de la personne qui vous intéresse. Il s'agit de se faire remarquer par une personne en particulier, ou par un ensemble de personnes, et bien entendu pas par tout le monde ni tout le temps.

Choisissez des activités qui peuvent vous aider à être plus visible. Certaines activités peuvent mettre en valeur votre silhouette et votre apparence physique, comme la danse, la natation, ou le sport en général. Pourquoi se priver de se montrer à son avantage dans un beau maillot de bain, au bord d'une piscine fréquentée ou sur la plage. Pourquoi se priver de se montrer pendant les moments joyeux et récréatifs comme les séances de danse, les fêtes (mariage, anniversaire..).

D'autre part, éviter les activités qui vous isolent. La recherche d'un partenaire (ou d'une partenaire) exige que vous soyez visible, et disponible. Parfois les activités sont peu coûteuses, facile à trouver, comme par exemple s'installer dans un jardin public, pour lire ou pour se détendre, en profitant du beau temps.

Les vêtements jouent également un rôle important dans la visibilité des personnes, et dans les messages adressés aux autres. Soigner vos vêtements, choisissez des couleurs joyeuses et attirantes, un T-shirt amusant, une cravate originale, ou un mélange de couleurs qui reflètent votre goût personnel.

Vous pouvez également choisir un bar par semaine, pour entrer, prendre un verre, passer un moment à lire un livre ou un magazine. Si vous trouvez une personne intriguée par votre comportement, ou par vos lectures, éviter l'indifférence ou l'antipathie, envoyez-lui un regard sympathique, disponible, et souriant.

La visibilité consiste également à signifier aux autres votre présence, par un bonjour avec un sourire en entrant dans un ascenseur ou dans un lieu public. Éviter à tout prix le comportement négatif des personnes qui passent sans dire un mot, sans attirer l'attention, sans être remar-

quées. Pour être visible, il faut oser entrer en contact avec les autres, les inviter à discuter, par un sourire, par une disponibilité. Le charme n'est pas la beauté, c'est un comportement agréable, rassurant, et attirant.

Éviter la rigidité dans votre comportement, donner à chacun quelques secondes de votre disponibilité pour dire bonjour, pour sourire, pour briser l'indifférence sociale qui caractérise de plus en plus notre mode de vie.

### Rencontre : Privilégiez le réel

Les rencontres initiées par Internet, et par les sites de rencontres se caractérisent par l'absence du monde réel. Les critères disponibles dans le monde virtuel comme la beauté physique reflétée par les photos, et la capacité à convaincre et à séduire deviennent un système de choix et de sélection.

Le monde virtuel ne permet pas d'être séduit par l'intelligence de l'autre, par sa sensibilité, ou par sa capacité à échanger.

Une femme d'une beauté moyenne aura moins de prétendants qu'une femme avec une beauté plus photogénique sur le net. Un homme d'une beauté physique acceptable, mais timide aura largement moins de chance d'être sélectionné pour une rencontre qu'un homme moins timide.

Le monde virtuel est une image déformée du monde réel.

Les rencontres virtuelles suivent des règles différentes des rencontres initiées dans le monde réel.

Si vous êtes célibataire, vérifiez votre monde réel, vérifiez s'il a des partenaires potentiels dans votre milieu de travail par exemple, dans votre entourage, ou dans votre voisinage. Avoir une conversation avec un voisin pendant l'attente de l'ascenseur permet d'échanger, sourire, commenter, plaisanter.

L'entourage professionnel peut être source de rencontres, et de relations enrichissantes. Les milieux professionnels facilitent l'enrichissement de votre réseau social. Il peut s'agir d'un collègue de travail, d'une personne qui travaille dans le bureau voisin, ou un fournisseur, ou un client. Vous pouvez également vérifier votre entourage, l'ami d'un ami, le frère d'une amie. Vous pouvez privilégier la recherche dans votre voisinage, dans votre proximité, avant de commencer votre recherche dans le monde virtuel. Les rencontres dans le monde réel sont fondées sur des critères différents que pour les rencontres virtuelles. La beauté physique compte, mais le charme aussi, c'est-à-dire, la personnalité, le comportement, l'humour, la capacité de comprendre. L'intelligence relationnelle est plus présente et plus décisive dans les rencontres réelles. L'utilisation des moyens virtuels de rencontre devrait être prudente, réfléchie. Ne perdez pas votre temps à discuter avec des contacts improbables. Passez rapidement du monde virtuel vers une rencontre réelle pour juger le sérieux de la personne, pour avoir une idée de son aspect physique, mais également de son comportement et de son intelligence.

La facilité est un piège redoutable dans les relations initiées dans le monde virtuel ou par les sites de rencontre et par les annonces. Ne cédez pas à la facilité, en discutant avec plusieurs personnes à la fois, en pensant que vous allez finir par rencontrer l'âme sœur. Le monde virtuel ne peut être qu'un contact, le début d'une relation.

L'essentiel se passe dans le monde réel, dans une société, dans un environnement, et non pas dans un monde idéalisé et virtuel.

## Étiquette de la rencontre



La rencontre est un moment délicat pour les hommes et les femmes, un contact réel entre deux personnes qui se connaissent à peine sauf à travers leurs échanges par téléphone ou par Internet.

### Comment se comporter pendant une rencontre

La rencontre est un événement récent dans notre société. Il n'existe pas de règles établies. Cependant, les petites choses peuvent compter dans ce début d'une relation interpersonnelle, les détails sont importants. Voici quelques règles d'étiquette de bon sens, à suivre, pendant la rencontre.

La courtoisie

Il ne s'agit pas d'une règle propre à la rencontre, mais d'une obligation de toute communication humaine interpersonnelle. La courtoisie n'est pas de flatter l'égo de l'autre, c'est une distance sociale qui permet à chacun de s'exprimer librement et sans contrainte.

Cette distance exige un langage qui évite la familiarité ou l'excès de proximité au début de la ren-

contre, qui échappe à l'affrontement personnel vers une discussion. La courtoisie exige d'écouter l'autre, sans ironie, sans bousculer, de respecter la difficulté de communication, d'encourager la personne en face à s'exprimer dans une ambiance respectueuse et de bienveillance.

### Arriver à l'heure

C'est un geste de courtoisie et de respect. Être à l'heure du rendez-vous vous évite de vous excuser, d'expliquer les raisons de votre retard.

Dans certains cas, le rendez-vous de la rencontre exige des placements, ou de faire parfois de petits voyages. Il est important de savoir organiser votre déplacement pour arriver à l'heure.

Oublions le fameux retard féminin, de nombreux hommes ou de nombreuses femmes peuvent considérer le retard comme un signe d'indifférence ou comme un signe irrespectueux. En règle générale, les hommes arrivent quelques minutes avant les femmes sur le lieu de rendez-vous.

Si vous êtes obligé (e) d'être en retard, il est important d'avertir la personne qui vous attend de votre retard. Il est inutile d'arriver en retard et d'encombrer la personne en face de détails sur votre vie ou sur vos obligations.

### La galanterie n'est pas morte, mais...

Notre culture européenne a forgé à travers les siècles un comportement codifié, respectueux des femmes dans la sphère sociale.

Un homme se lève quand une femme arrive, un homme laisse passer une femme avant lui, ouvre la porte pour faciliter le passage d'une femme, ne crie pas en la présence d'une femme, évite les mots crus et blessants, ne demande pas à une femme des informations personnelles comme son âge, ne commente pas son aspect physique, évite les regards insistants et gênants sur son corps ou sur ses vêtements.

La modification de la condition féminine dans notre société a modifié profondément la place des femmes dans la société.

La galanterie devient pour certaines femmes une sorte de folklore inutile, mais continue à être appréciée par d'autres femmes. Cependant, laisser passer une femme, ouvrir la porte à une femme, ajuster la chaise quand elle s'assoit, ne sont pas des comportements ridicules. Au contraire, ces comportements sont toujours appréciés.

Par contre, le rôle traditionnel masculin a changé, une femme n'a plus besoin d'être protégée en société, ni d'être entourée par un homme.

Autrement dit, les hommes sont invités à prendre de la galanterie la partie respect et courtoisie en abandonnant le reste. Les gestes galants à notre époque sont économes, symboliques, permettant à la femme se comporter dans un système de codes sociaux qu'elle maîtrise parfaitement.

### Les compliments avec parcimonie

La rencontre est un contact social, qui peut se terminer par une intimité physique pour se transformer en relation, ou se termine soudainement. Les compliments sont un dépassement de la sphère sociale vers la sphère privée. Quand un homme veut dire une femme qu'elle est belle, il dit qu'il l'a regardée et qu'il a apprécié sa beauté.

C'est la différence entre un rendez-vous avec sa banquière, et une rencontre avec une fille, dans le dernier cas, il est important de donner à ce contact un caractère personnel. Dire quelques mots gentils à propos de ses cheveux, de son maquillage, ou de son parfum est synonyme de l'intérêt d'un homme pour une femme, d'autant que les femmes dépensent beaucoup d'argent et de temps pour leur beauté, et pour leur aspect physique. De même, un mot flatteur sur l'aspect physique d'un homme peut être apprécié. Il est possible de jouer avec les mots pour éviter le style direct.

Des compliments avec parcimonie, et sans intrusion dans la sphère personnelle ou intime, de préférence des compliments sincères.

### Le non-dit compte aussi

Le plus important dans une rencontre, comme dans n'importe quelle communication humaine, est la capacité d'écouter et la capacité de parler. Écouter sans réagir, ou avec des réactions mesurées, accompagnées de courtoisie, de bienveillance et de neutralité permet à l'autre de parler sans être intimidé. Éviter les commentaires déplacés, les commentaires cyniques, blessants. Écouter signifie également poser des questions, pour témoigner votre intérêt, sans entrer dans l'intime ou le personnel.

Parler de soi est un exercice difficile. Cependant, il est possible à travers des sujets neutres et simples comme un feuilleton ou émission de télé d'exprimer son goût personnel, son point de vue sur un fait sociétal, et également ses attentes dans le couple et dans les relations.

En vérité, les premières rencontres évaluent



essentiellement l'aspect physique, la capacité de l'autre à communiquer, sa personnalité, et son comportement en société. Le dévoilement de l'intime, du personnel n'est pas la règle à la première rencontre.

On ne parle pas de ses crédits, de sa maladie, ou de ses souvenirs d'enfance pendant une rencontre, on dévoile ce qui permet à l'autre de juger l'intérêt de la relation, et de décider de poursuivre ou d'arrêter. Le non-dit est la règle dans les premières rencontres.

### Questions d'argent

La modification de la condition féminine oblige les hommes à se comporter autrement que leurs parents. Nos codes sociaux invitaient autrefois les hommes à payer le repas, ou l'invitation.

C'était à l'homme de payer, régler l'addition du restaurant, car il est l'homme (rôle social).

Actuellement, insister pour un homme à régler l'invitation ou le repas, peut être interprété comme un signe de domination ou du sexisme de la part de certaines femmes.

En règle générale, les hommes continuent à proposer de payer, au moins, la première invitation, mais sont de plus en plus ouverts à l'idée d'être invités par la femme. L'essentiel est de prendre les choses avec humour et recul, de ne pas entrer dans des discussions interminables sur qui paye, et qui ne paye pas surtout quand il s'agit d'un café, ou d'un jus de fruits !!!.

Pour la deuxième rencontre, généralement les choses s'organisent, parfois les hommes continuent à jouer le rôle social en invitant, parfois la femme invite la deuxième fois. Dans certains cas, les deux partenaires partagent l'addition, ou partagent les frais de la soirée, un partenaire peut payer le restaurant, l'autre va payer les places de cinéma, etc.

## Savoir bien finir une rencontre

La rencontre est un contact personnel organisé entre deux personnes dans le but d'avoir le début d'un lien sexuel ou émotionnel ou d'une relation à court ou à long terme.

### Comment terminer une rencontre

L'échec est plus fréquent dans les rencontres que la réussite. Il est difficile de trouver des études sérieuses documentées sur le taux de réussite de la première rencontre. Cependant, dans beaucoup de cas, il devient indispensable de savoir finir une rencontre, sans provoquer drame, ou violence verbale ou physique.



### - Ne jamais être grossier

Pour bien finir rencontre, il faut éviter les grossièretés, et les mots crus. L'utilisation de mots crus ou déplacés pour juger la décision de l'autre ou son comportement transforme la rencontre en débat grossier, à caractère accusateur et défensif. Vous pouvez dire à l'autre que cette rencontre ne répond pas à vos attentes, sans mettre en cause l'aspect physique de la personne, ses vêtements, son comportement, son goût. La courtoisie est la meilleure façon pour bien finir une rencontre sans laisser inutilement de traces.

### - soyez honnête

La rencontre est un contact émotionnel et physique à la fois. Pour décliner l'invitation d'une deuxième rencontre, pour refuser de poursuivre ce contact, il est important d'être honnête, sincère, d'expliquer brièvement les motivations en sachant choisir les mots. Vous pouvez lui dire que vous n'êtes pas attiré, que vous cherchez d'autres critères, vous êtes incapable de décider pour le moment.

### - Evitez de proposer l'amitié

Nous vivons une époque où le terme ami devient sans signification réelle. Vous avez une femme en face de vous, dans un restaurant, vous n'aimez pas ce qu'elle propose, vous n'êtes pas attiré physiquement ou sexuellement par son aspect ou par son comportement, lui proposer de rester ami est synonyme d'un jeu abusif. Ce genre d'amitié superficielle ne console pas de l'échec d'une rencontre.

Une personne qui accepte une rencontre cherche un partenaire sexuel et émotionnel, et non pas un ami superficiel. La sincérité et l'honnêteté nous invitent à être francs et courtois à la fois.

### - Restez ferme sans être extrémiste

Quand vous jugez que la rencontre que vous vivez ne vous convient pas, l'échec ne devrait pas être un drame, mais ne devrait pas être une décision à négocier. En relation amoureuse, comme en relations sexuelles, le non signifie non, le oui signifie oui sans détour, sans négociation. Restez ferme sans être extrémiste, sans être grossier. La décision devrait être définitive, accompagnée de la politesse nécessaire.

Ne laissez pas l'autre partenaire de la rencontre interpréter ou deviner vos intentions. Exprimez verbalement votre décision, sans compter sur une communication non verbale pouvant laisser

planer le doute sur vos décisions

### - Evitez de rire

L'échec d'une rencontre peut être vu par l'autre comme une perte, comme un échec. Parfois, il faut faire un long trajet en voiture en train, se préparer, s'organiser pour être présent à la rencontre. Si vous décidez de ne pas donner suite à ce contact, sachez bien finir la rencontre, en évitant de rire ou de ridiculiser les attentes de l'autre. N'imposez pas à l'autre votre humour, le rire peut-être interprété comme raillerie, manque de courtoisie, ou un geste dévalorisant provoquant une réaction agressive. Vous pouvez utiliser le sourire pour alléger l'atmosphère, vous pouvez sourire pour exprimer à l'autre courtoisie et respect.

### - Comprendre le poids de l'échec

La rencontre entre deux personnes n'est pas un jeu, c'est un contact sérieux, comment un rendez-vous professionnel qui mérite préparation et évaluation. Ne sous-estimez pas les efforts de l'autre pour être présent à cette rencontre, ne sous-estimez pas non plus les attentes de l'autre, ni le poids de l'échec qui peut réveiller une blessure narcissique, surtout en cas de multiplication de l'échec. Prenez au sérieux le rendez-vous, les attentes, et les réactions de l'autre pour éviter une fin houleuse ou agressive.

### - Toujours bien réfléchir et choisir

La rencontre ne devrait pas être un passe-temps, ne devrait pas être pris à la légère. Si la légèreté devrait accompagner la rencontre, pour bien finir une rencontre, il faut bien choisir avant d'accepter, réfléchir avant de demander à l'autre de se préparer, de se déplacer, de dépenser de son temps, de son énergie et parfois de son argent pour être présent.

## Rencontre et rejet



Le rejet après la rencontre devient un phénomène fréquent en raison de la multiplication des tentatives de rencontre, surtout des rencontres initiées par Internet. La répétition du rejet affecte essentiellement les hommes, dont le rôle social les invite à initier les rencontres, laissant aux femmes le rôle de choisir, d'accepter ou de refuser. La répétition du rejet peut s'accompagner d'une blessure narcissique, de mauvaise estime de soi, et peut emmener certains hommes à renoncer à rencontrer, ou à cultiver des sentiments hostiles vis-à-vis de la femme, de son comportement, et parfois hostile au féminisme ou à la culture sociale favorisant la place de la femme dans la société.

### Comment faire

Le rejet répété peut entraîner une anxiété, une peur qui anticipe la rencontre et son échec. Cette anxiété surgit après plusieurs échecs, devient un élément décisif dans le comportement vis-à-vis de la rencontre, du couple et de l'autre sexe.

L'anxiété du rejet est parfois le premier facteur qui explique pourquoi un homme ou une femme renonce à rencontrer en préférant s'accommoder du célibat.

### Pensée positive et optimisme

La réponse à cette anxiété, comme pour l'anxiété en général, est de raisonner, tenter de contrôler ses émotions par la pensée.

L'anxiété de rejet est une pensée négative, pessimiste.

La réponse pourrait être formulée par une pensée positive, optimiste.

L'échec d'une rencontre ne signifie pas l'échec des rencontres suivantes, l'échec d'une rencontre ne prédit pas le résultat des autres contacts ou des autres futures rencontres. Il est important d'insister sur la chance de succès, chaque rencontre possède les mêmes chances de succès, qu'elle soit la première rencontre ou qu'elle soit la énième rencontre.

### Dépasser ses craintes et son anxiété

La rencontre est un événement stressant pour les hommes et pour les femmes, l'échec d'une rencontre peut être la décision de la femme, ou la décision de l'homme. Dans les deux cas, le rejet peut entraîner une anxiété, une blessure narcissique, qui invite à éviter les rencontres pour éviter la souffrance.

Pour dépasser ces craintes en face de l'éventualité d'un rejet, il est important d'analyser en profondeur la signification du rejet. Une femme indisponible (mariée, en instance de divorce, en pleine après une rupture) qui refuse pendant une rencontre, le projet d'une relation sérieuse à long terme, est-ce réellement un rejet de la personne en face, ou un rejet par indisponibilité ?

Nous pourrions changer l'homme en face, son âge, son aspect physique, son statut social, la femme serait toujours obligée de refuser une relation à long terme en raison de sa propre indisponibilité.

Après un rejet, il serait utile de méditer sur la souffrance engendrée par le rejet ; s'agit-il de blessure narcissique (on m'a refusé), s'agit-il d'un problème d'estime de soi (j'étais refusé car je ne mérite pas), un problème de frustration (elle était jolie et sexy), ou un problème de répétition (encore une qui refuse).

Chaque cas exige une analyse différente, et une réponse différente.

### Ce n'est pas vraiment vous

Quand une femme refuse, elle refuse un projet, une personnalité, un aspect physique, une tranche d'âge et non l'homme en face d'elle. Cela peut sembler étrange cependant, c'est réellement la règle dans le système des rencontres actuelles.

Une femme de 25 ans peut refuser un homme de 45 ans, refusant ainsi une tranche d'âge. Un homme peut refuser une femme avec un enfant, car il souhaite éviter la famille recomposée.

Un homme peut refuser une femme timide ou réservée.

Dans tous les cas, le refus est impersonnel, comme la rencontre elle-même. On ne refuse pas une personne qu'on connaît depuis cinq minutes pour des raisons valables le concernant, mais pour des raisons qui nous concernent.

Quand les hommes et les femmes parlent de rejet, personne ne parle d'un projet personnel, personne ne dit à une femme qui la voit pour la première fois qu'elle est peu séduisante, ou insignifiante.

La réalité est ailleurs : l'homme qui refuse de continuer avec cette femme cherche une autre femme, autre aspect physique, une autre partenaire.

Dans ce cadre, le mot non est un «non» impersonnel. Vous n'êtes pas refusé pour ce que vous êtes, mais plutôt pour ce que l'autre cherche (comme critère dans le partenaire recherché).

## Savoir dire non, savoir comprendre le non

L'étiquette de la rencontre, le savoir-vivre, exige de chacun de savoir dire non sans blesser l'autre, sans personnifier le rejet.

Dans le passé, l'éducation des filles les socialisait à savoir accepter les propositions des hommes, et à savoir refuser leurs propositions.

Il est important que le refus soit poli, courtois, impersonnel, avec explication brève, en évitant de blesser ou d'humilier.

Parfois, les rencontres entre des personnes jeunes, en raison du manque de socialisation, ou d'apprentissage, entraînent des réactions hostiles ou coléreuses.

## Comprendre avant d'accuser

Le système actuel de rencontre facilite les contacts, permet la naissance d'une proximité psychologique ou émotionnelle, rapidement et sans effort. Cette facilité engendre en même temps mensonges, manipulations, et frustrations.

Le rejet dans les rencontres joue un rôle modérateur dans le système actuel de rencontre. Les mensonges ou les manipulations pendant la phase de contacts sont sanctionnés par un rejet.

Le système actuel de rencontre favorise le contact pour les personnes timides ou réservées, sans favoriser réellement la rencontre. Les moyens de communication actuelle ne sont pas un remède contre la timidité.

Il est inutile d'accuser les femmes d'être sélectives dans ce système de rencontre. Elles sont sélectives pour éviter les excès, les mensonges, les manipulations.

Les hommes sont sélectifs dans le choix dans la personne avec laquelle ils proposent une rencontre. Après un ou plusieurs rejets, les hommes révisent leurs critères, sélectionnent plus minutieusement leurs contacts dans

le but de réduire le rejet, et d'économiser le temps et l'énergie. Il est inutile de transformer sa frustration après un ou plusieurs rejets en hostilité contre les femmes ou contre les hommes. Le système actuel de rencontre ne permet pas aux femmes d'avoir un rôle différent ; elles acceptent ou refusent. Et pour les hommes, ils sont obligés d'initier la rencontre, donc de risquer le rejet.

## Rencontre : Le rejet de l'autre

Le rejet : un phénomène de plus en plus fréquent La disparition progressive des lieux de rencontre comme les réunions familiales, lieu d'activité sociale, église, bal, fête, mariage, etc., et l'apparition d'Internet comme moyen alternatif ont multiplié les rencontres.

Ces rencontres initiées par Internet engendrent un taux d'échec élevé, en raison de l'absence de proximité permettant d'appivoiser et de connaître l'autre progressivement. Ces échecs des rencontres se multiplient, accompagnés de rejet.

Le rejet devient un sujet important en raison de sa fréquence, en raison de son retentissement sur la psychologie des personnes impliquées et sur leur comportement futur. Actuellement,

il existe des personnes qui renoncent plus ou moins au couple, et qui tentent de s'accommoder du célibat ou de la solitude à la suite de plusieurs rejets.

Dans notre culture actuelle, et en dépit d'importantes modifications de la condition féminine, l'homme est incité à initier la rencontre, et la relation.

En dépit d'une société égalitaire, l'homme doit séduire, encaisser le refus et le rejet, tandis que la femme se contente de choisir, d'avoir un rôle plus simple au début de la relation.

Sur le plan collectif, le rejet étant majoritairement féminin, les hommes apprennent à encaisser progressivement ce phénomène, certains sont plus sensibles que d'autres, renoncent à la rencontre et à la relation.

Il s'agit d'un cercle vicieux, les femmes rejettent, les hommes abandonnent réduisant par leur abandon, la possibilité du choix féminin.

### Le rejet : blessure narcissique et mauvaise estime de soi

Le rejet dans les relations amoureuses n'est pas un simple refus de poursuivre la rencontre, ou d'accepter la relation.

Il engendre une blessure narcissique, parfois douloureuse, avec une remise en question de sa propre valeur. Le risque de mauvaise estime de soi n'est pas loin.

Malheureusement, quand une personne tente 20 ou 30 rencontres avant de trouver une relation à long terme, cette personne est condamnée encaisser 29 refus. Après chaque refus, cette personne doit trouver les ressources psychologiques nécessaires pour dépasser le refus, et la motivation nécessaire pour commencer une autre rencontre.

Le rejet peut réveiller une blessure narcissique ancienne, une expérience douloureuse d'humiliation, ou d'abandon. L'estime de soi a besoin de petites victoires pour entretenir sa capacité à résister aux échecs. Le rejet n'améliore pas les choses. Imaginons le cas d'un garçon de 20 ans, qui garde en lui les souvenirs d'abandon après un divorce tumultueux de ses parents.

Des refus successifs peuvent réveiller ses souvenirs d'abandon, augmentant ainsi le retentissement de ce rejet. Des rejets successifs peuvent altérer progressivement son estime de soi, il remet en cause ses compétences, son intelligence, sa culture, sa personnalité ou son aspect physique. Encore un cycle vicieux qui s'annonce : moins d'estime de soi, moins de capacité de séduire et d'attirer l'autre.

### Le rejet comme générateur d'hostilité

Le rejet répété dans les rencontres ou dans les relations peut mener certaines personnes à renoncer à la rencontre, à choisir le célibat, ou les relations sans lendemain qui répondent essentiellement au désir sexuel. Les besoins affectifs sont mis de côté.

Dans d'autres cas, le rejet répété peut mener certaines personnes à l'hostilité vis-à-vis de l'autre sexe, de son comportement. Étant donné que les hommes subissent plus le rejet que les femmes, on observe parfois une étrange hostilité contre les femmes dans notre société, une hostilité temporaire en réaction au rejet, ou parfois une hostilité permanente, théorisée.

Cette hostilité peut être un moyen défensif contre la blessure narcissique engendrée par le rejet, un moyen de soutenir son estime de soi.

Ce système de défense est fondé sur la dévalorisation de l'autre (une femme ne mérite pas ses efforts), ou sur l'agressivité vis-à-vis d'une culture ou d'un système juridique (le féminisme a permis aux femmes de dévaloriser les hommes de la sorte), ou sur le militantisme pour changer l'état actuel des choses (devenir anti-féministe).

Dans certains cas, moins fréquent, on observe la même réaction contre les hommes, les femmes subissant le rejet défendent leur blessure narcissique en dévalorisant les hommes qui ne cherchent « que les femmes ayant un aspect physique attirant », ou en attaquant les autres femmes.

## De la rencontre vers une relation



C'est une étape difficile celle qui sépare une relation de court terme à un couple, une relation fondée sur l'attraction et le désir de celle d'une relation à long terme. C'est une étape qui se distingue par des décisions sérieuses comme l'engagement et l'organisation de la vie du couple.

La naissance d'une relation à long terme n'est pas toujours un événement spontané dans la vie d'une relation. Parfois, l'un des deux partenaires propose ce passage pour des raisons personnelles ou pratiques. Les femmes apprécient les relations à long terme plus que les hommes, à la recherche de la sécurité émotionnelle, ou à la recherche de la maternité.

Dans certains cas, la décision de transformer une relation à court terme vers une relation à long terme peut créer une crise qui se termine par une rupture.

Dans ces moments de transition, il est important de garder son sang-froid, d'avoir une pensée positive et optimiste. L'autre a parfaitement le droit d'hésiter, de prendre son temps avant de se décider, inutile de mettre la pression, et de menacer la relation.

1. Pendant ces moments de décision, rester positif est un élément essentiel. Développer une attitude positive vis-à-vis de l'autre et de la relation, garder le sourire, et ne pas changer de comportement.

2. Modérer tout changement de comportement afin d'éviter l'impression du chantage, ou de pression inutile. La sexualité est un élément sensible dans les relations, surtout dans les relations fondées sur le désir et l'attraction. Il est compréhensible qu'une femme refuse la sexualité avec un homme qui refuse l'engagement. Cependant, pendant ces moments de décision de transition, il est important de garder l'essentiel de la relation, son contenu émotionnel, sexuel, et social.

3. Si vous remarquez que vous êtes négatif, frustré, ou en colère contre votre partenaire qui ne décide pas, vous devez chercher les origines de cette frustration non pas dans la relation ou dans le comportement de votre partenaire, mais en vérifiant vos attentes, et vos sentiments.

4. Chercher à évacuer votre colère à l'extérieur de la relation. Vous pouvez être stressé pendant ces moments de décision, chercher la relaxation, augmenter votre activité physique, et rester positif.



5. Inutile d'accabler l'autre, de l'accuser d'être irresponsable, ou immature. La décision de l'engagement est une décision sérieuse. Votre partenaire a parfaitement le droit de refuser l'engagement ou de l'accepter.

6. À la place d'altérer la qualité de vie de votre partenaire et de votre relation, chercher à améliorer et à consolider la relation. Soigner votre apparence, modérer vos réactions, exclure la sexualité de la discussion, éviter d'accabler l'autre par des crises de larmes, et par les plaintes.

7. Continuez à être optimiste pendant vos conversations, parler de ce futur couple comme solution et non pas comme un sujet de discorde, utiliser le « nous » et éviter d'exagérer l'utilisation de « je ». Votre partenaire n'est pas censé répondre exclusivement à vos besoins et à vos attentes, il a le droit d'avoir un couple qui répond également à ses besoins et à ses attentes.

8. Pendant ces moments de transition vers une relation engagée, évitez les sujets qui fâchent, en insistant sur les sujets qui unissent, qui consolident la relation.

9. Ne prenez pas l'engagement dans le couple comme un sujet grave. L'attitude positive signifie de prendre avec légèreté et optimisme les sujets les plus sérieux. Pourquoi parler de devoir quand vous pouvez parler de droits ? Pourquoi parler des inconvénients quand vous pouvez parler des avantages ?

10. Prenez votre décision à la fin de votre réflexion, à la fin de la réflexion de votre partenaire, et après la décision définitive des deux. À chacun d'être attentif à ses besoins, à ses attentes. Ne pas perdre trop de temps à négocier ; l'engagement dans le couple n'est pas un sujet à négocier, c'est une étape dans la vie de n'importe quel couple. Refuser l'engagement signifie le refus de l'évolution de la relation.

11. Si votre partenaire vous propose un autre schéma, prenez le temps de réfléchir et d'évaluer sa proposition. L'engagement peut être progressif. Il n'existe plus de modèles de couple, il existe des couples et des modèles

## Rencontrer un homme ou une femme en instance de divorce



« Je suis tombée sur le charme, poussée également par un désir de partage et d'intimité après avoir coupé les liens avec les hommes pendant des mois. Il a 34 ans, il sait y faire avec les femmes et il est doué au lit, j'ai passé un week agréable, on a couché, on a mangé ensemble et le dimanche, une promenade dans les forêts autour de Paris, main dans la main comme un couple. »

Quand Nadine a ouvert le dossier délicat du divorce, le prince charmant n'a pas hésité de qualifier sa femme de «chiant(e), insupportable». Le divorce suit son cours, bientôt libre.

« Je ne pouvais pas douter de ses attentions, c'est après tout sa vie, il fait ce qu'il veut. Je lui ai expliqué que je n'étais pas contre le fait d'avoir passé un week end avec lui, et que nous devons arrêter ce jeu avant que l'un de nous s'attache. J'ai expliqué nettement que c'est fini, car je ne veux pas perdre mon temps à vivre comme la maîtresse d'un homme marié. Il n'a pas bien

accepté ma décision.

Après une semaine, il me propose un voyage en Italie. J'ai refusé. Il disparaît trois semaines. Je lui téléphone pour avoir de ses nouvelles. Montagnes russes ; il ne sait pas s'il doit divorcer, s'il aime sa femme ou pas, si la rupture est la solution. Je n'ai rien commenté. Deux semaines, il me téléphone pour me dire qu'il a décidé de divorcer. Ce jour-là ; je lui ai demandé de ne plus me contacter. C'était la fin »

Si vous êtes impliqué(e) dans une relation avec quelqu'un qui est en instance de divorce ou de rupture, vous risquez de vivre des moments de doute, ou de montagnes russes comme dit Nadine.

Il faut de la patience, de l'humour et de l'écoute pour être dans une relation avec un homme ou une femme qui divorce.

## Entre regret et culpabilité

Le divorce ou la rupture d'un couple de longue durée peuvent s'accompagner d'un sentiment de culpabilité, d'hésitation, et de regrets. Les personnes se mettent en couple ou se marient ont généralement la volonté de rester ensemble et d'honorer leurs promesses. Bien que le mariage soit fragilisé, une majorité significative des couples mariés, ne divorce pas.

Si vous êtes en relation avec un homme ou une femme mariée en instance de divorce, vous serez d'une façon ou d'une autre invité à partager ses moments de deuil, de crainte, et de culpabilité qui accompagnent le divorce. La présence des enfants dans le couple complique et dramatise la situation.

## Divorce en cours ou crise de couple

La crise de couple peut prendre parfois des aspects spectaculaires, en raison de la passion, et la frustration exprimée pendant cette crise. Un homme qui quitte la maison conjugale pour entamer une procédure de divorce peut parfaitement rencontrer une autre femme, être sincère dans sa promesse de divorcer et de refaire sa vie avec la nouvelle femme. Le problème n'est pas toujours dans la sincérité de cet homme, mais de son interprétation de la situation. Quand il s'agit d'une crise de couple, la séparation est provisoire, le contrat liant le couple est suspendu, mais le retour vers le foyer conjugal est toujours possible. Avant de s'engager dans une relation avec une personne en instance de divorce, il est important de bien faire le diagnostic.

Accompagner un deuil émotionnel et personnel  
Sortir avec un homme en instance de divorce (ou avec une femme) pendant sa période de rupture signifie que vous allez accompagner des moments de deuil et de doute. Cet homme en instance de divorce va vous expliquer qu'il a fait de son mieux pour réussir son couple, la faute est majoritairement celle du partenaire. Il vous expliquera tout cela passera vite, il veut oublier. Le problème est que vous allez vivre avec un homme ou une femme victime d'une rupture, d'un échec, qui aura avec vous une relation plus

au moins thérapeutique, moins spontanée, et plus prudente. Parfois la rupture peut retentir sur l'estime de soi, il va répéter qu'il est un bon à rien, ou que sa femme l'a détruit, ou que cette rupture l'a transformé en épave etc.

## Quelques précautions

En règle générale, les expériences et les études permettent de formuler un conseil prudent : ne pas sortir avec un homme ou une femme en instance de divorce. Il est préférable d'éviter ce genre d'aventure pour ne pas être impliqué dans des histoires compliquées sur le plan personnel et émotionnel. Parfois, il est même utile d'ajourner la rencontre ou de la refuser chez les personnes récemment divorcées. Dans certaines publications, on conseille de ne pas sortir avec un homme ou une femme divorcée avant un an après la fin de la procédure, cela permettrait d'entamer une relation nouvelle sur des bases saines.

Si vous êtes en relation avec un homme en instance de divorce, il faudrait considérer ce compagnon comme une personne en crise : écouter, accompagner, conseiller et soutenir. Refuser d'être l'abri pendant sa guerre, c'est-à-dire refuser d'être dans une relation thérapeutique entre ami et maîtresse, entre le confident et l'amant. Ce genre de relation est un piège. Ne pas intervenir dans la procédure de divorce et son cortège de négociations et de règlements de comptes.

Reconsidérer la situation à chaque étape de l'évolution de cette relation, et selon les décisions prises par votre compagnon en ce qui concerne sa rupture afin de ne pas perdre votre temps, afin de ne pas transformer une rencontre en relation thérapeutique, faussement amicale, ou en relation sexuelle sans avenir.

## Table des matières

Rencontre : affaire personnelle	2
-Les besoins personnels	2
-Partager les mêmes valeurs	3
-Avoir confiance en soi	3
Rencontre entre amour, et désir	4
Amour ou désir, Sentiment ou attirance ?	4
Visibilité, le mot-clé	5
Rencontre : Privilégiez le réel	6
Comment se comporter pendant une rencontre	7
Arriver à l'heure	7
Étiquette de la rencontre	7
La galanterie n'est pas morte, mais...	8
Les compliments avec parcimonie	8
Le non-dit compte aussi	8
Questions d'argent	9
Savoir bien finir une rencontre	10
Comment terminer une rencontre	10
- Ne jamais être grossier	10
- soyez honnête	10
- Evitez de proposer l'amitié	10
- Restez ferme sans être extrémiste	10
- Evitez de rire	11
- Comprendre le poids de l'échec	11
- Toujours bien réfléchir et choisir	11
Comment faire	12
Pensée positive et optimisme	12
Rencontre et rejet	12
Dépasser ses craintes et son anxiété	13
Ce n'est pas vraiment vous	13
Savoir dire non, savoir comprendre le non	14
Comprendre avant d'accuser	14
Rencontre : Le rejet de l'autre	14
Le rejet : blessure narcissique et mauvaise estime de soi	15
Le rejet comme générateur d'hostilité	15
De la rencontre vers une relation	16
Rencontrer un homme ou une femme en instance de divorce	18
Entre regret et culpabilité	19
Divorce en cours ou crise de couple	19
Quelques précautions	19

