

AMOUR A l'approche de la Saint-Valentin, nos conseils pour prendre soin de son couple au quotidien

Fête l'amour tous les jours

Raphaëlle Levasseur
20 Minutes Production

Un long fleuve tranquille la vie de couple ? Pas franchement. Il faut se rendre à l'évidence : le bonheur en couple n'est pas une destination que l'on atteindrait un peu plus à chaque Saint-Valentin, mais bien un mode de vie à cultiver au quotidien. Au XIX^{ème} siècle déjà, le philosophe américain Henry David Thoreau expliquait ainsi aux amoureux qu'il n'existait qu'un remède à l'amour : « aimer davantage ! » Reste à savoir comment s'y prendre pour cultiver des lendemains qui chantent.

Quand la routine a du bon

Auteure du livre « 21 clés pour l'amour slow », Fabienne Kraemer propose de ralentir le tempo du couple afin de « refaire pousser les carottes bio de l'amour ». Dans un monde où tout va trop vite, essayez donc de ralentir et de cultiver les 4 piliers d'harmonie à deux : complicité, amour, respect et engagement. De façon plus concrète, la psychanalyste recommande d'adopter des rituels de couple. « Chaque semaine, de façon incontournable, consacrez deux heures à un moment privilégié en face-à-face, sans téléphone. Cela peut être une simple balade ou bien un petit repas fait maison

avec deux bougies sur la table. Au départ, cela paraît artificiel et ensuite on ne peut plus s'en passer ! » En dehors de ces rendez-vous, prenez le temps de réhabiliter la tendresse, par le regard vrai ou les baisers plus fréquents. Enlacez-vous et libérez ainsi l'ocytocine, autrement appelée « hormone du bonheur ». Un réenchantelement également défendu par l'universitaire américaine Barbara Fredrickson dans son ouvrage « Love 2.0 ». Pour tirer parti de « l'extraordinaire potentialité du quotidien » en créant des micro-moments de connexion, elle propose 14 exercices simples d'attention et de méditation.

Une fête à votre image

Mais alors, on la fête cette Saint-Valentin ? Bien sûr ! Selon un sondage réalisé en 2016, près d'un français sur deux célébrerait l'amour le 14 février. Pour le sociologue Jean-Claude Kaufmann, auteur de l'ouvrage « Saint-Valentin, mon amour ! », il faudrait d'ailleurs voir la fête comme un acte militant à se réapproprier, « traduisant l'utopie vitale d'une société plus chaleureuse ». Et puis, avouez que de ne pas avoir un petit signe de votre moitié le jour J vous manquerait, non ? Libre à vous maintenant de réinventer une fête à votre image, en renouant avec son esprit créatif originel. ■

COUPLE

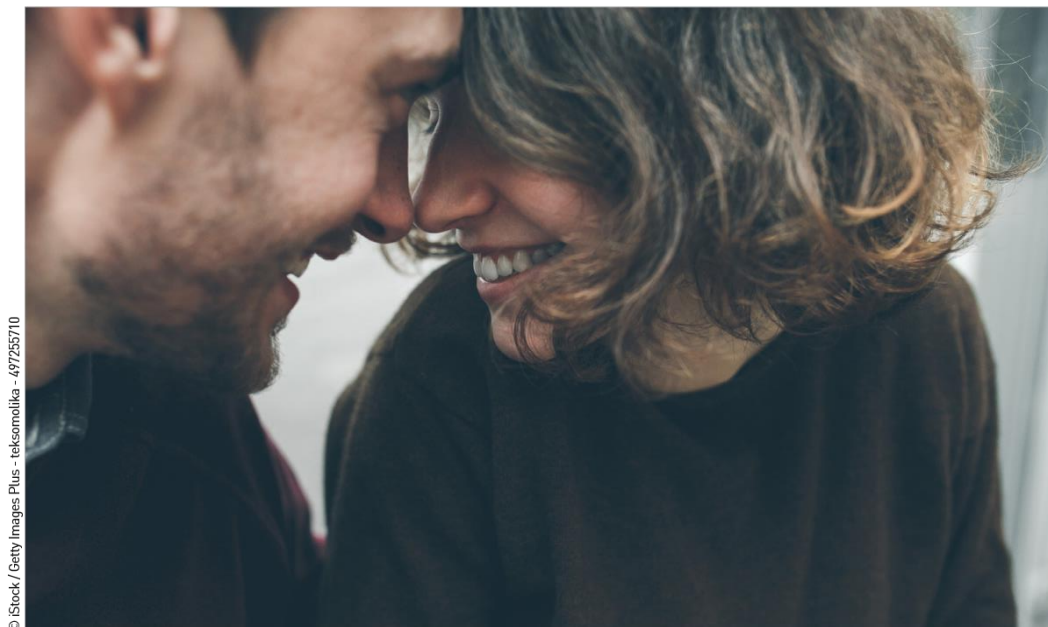
3 idées, pour dire « Je t'aime » en 2018

Plus durable que le bouquet de fleurs, même s'il reste très apprécié, voici quelques idées originales pour une déclaration enflammée version 2.0.

Votre Love Playlist. Outil de séduction garanti, créez votre playlist roudoudou sur Spotify ou Deezer, voire même sur K7, pour que votre moitié passe une belle journée en musique. Ne surtout pas oublier « Vertiges de l'amour » de Bashung et votre chanson fétiche. Une lettre d'amour sans fin. Classe.

Votre Insta'love. Les mots ne sont pas votre fort ? Filez sur Instagram pour créer votre compte d'amoureux et rassemblez les photos de vos moments préférés, en ajoutant des images qui vous inspirent, et pourquoi pas finir sur votre déclaration en hashtags. Un beau jardin secret à alimenter au fil de votre histoire.

Votre plus beau baiser. Evadez-vous à deux le temps de vivre une expérience intense à la HeK de Bâle (Suisse) pour le « EEG Kiss Portrait ». L'invention - conçue par les artistes Karen Lancel et Hermen Maat - vous livrera une image unique créée à partir des données récoltées par vos encéphalogrammes durant votre baiser langoureux. Jusqu'au 15/04. ■



Dans un monde où tout va vite, les couples sont invités à adopter des rituels réguliers : repas, balade bucolique...

Les petits rituels amoureux des Strasbourgeois

Alex, 32 ans
Ingénieur, célibataire

« Il est dommage que les Français rechignent un peu à célébrer la Saint-Valentin. Je suis un romantique dans l'âme et reste attaché à ces rituels. Je suis originaire du Royaume-Uni, où cette fête est celle de l'amour et de l'amitié, donc pas que celle des amoureux ! Etant célibataire, j'enverrai donc un petit mot à mes ami(e)s les plus chers, ainsi qu'à ma famille. »

Isabelle, 45 ans
Manager, mariée à Dominique

« Avec mon mari, cela fera bientôt vingt ans que nous nous écrivons tous les jours un petit mot doux. Puis nous le cachons dans nos poches de manteaux. C'est un peu comme un jeu de piste amoureux. Grâce notamment à ce petit rituel, nous nous aimons aujourd'hui comme au premier jour. Chez nous, la Fête des Amoureux, c'est au quotidien ! »

Augustin, 39 ans
Pâtissier, en couple avec Eric

« Avec mon conjoint, nous avons des vies professionnelles très intenses, et il n'est jamais facile de jongler avec nos agendas. On a donc établi notre petit rituel : tous les trimestres, nous réservons une soirée juste pour nous deux, dans un hôtel ou un lieu sympa, pour prendre le temps de se retrouver... C'est primordial de se reconnecter régulièrement au sein du couple ! » ■