

Le guide des relations pour les célibataires

Aukelien van Abbema

Le célibat est en hausse. Il semble que jamais autant d'adultes célibataires n'aient vécu seuls dans l'histoire. Si l'on en croit les statistiques néerlandaises, environ 40 % des 18-29 ans n'ont pas de partenaire. Ce chiffre tombe à environ 20 % chez les 30-64 ans et remonte à environ 40 % chez les femmes de 65 à 79 ans. Les hommes restent autour de 20 %, probablement parce que leur espérance de vie est inférieure à celle des femmes. On observe des statistiques similaires dans tout le monde occidental.

Actuellement, la plupart des célibataires se disent heureux. Cependant, lorsqu'on leur demande quels sont leurs espoirs et leurs rêves pour l'avenir, la grande majorité des moins de 50 ans répondent qu'ils préféreraient être en couple. Aux Pays-Bas, les 18-30 ans répondent soit « *je préfère être en couple* » (70 à 75 % des hommes et des femmes), soit « *je préfère être en couple plus tard dans ma vie* » (les 25 % restants). Seule une poignée de personnes répondront « *Je préfère ne pas être en couple* » ou « *Je ne sais pas* ». Chez les 30-40 ans, ces chiffres varient légèrement, mais pas de beaucoup. Environ 95 % d'entre eux diront vouloir être en couple ou vouloir être en couple, mais pas nécessairement maintenant. Chez les 40-50 ans, ces chiffres changent un peu plus, avec 20 à 25 % qui disent qu'ils préfèrent ne plus être en couple, ce qui laisse 75 à 80 % qui disent vouloir une relation maintenant ou dans le futur, ou qui n'ont pas encore décidé. Ce n'est que dans le groupe des 65 ans et plus que l'on trouve davantage de personnes qui déclarent ne plus vouloir être en couple, en particulier les femmes.

Cela pose donc un problème. Si presque toutes les personnes célibataires jusqu'à 40 ans et la plupart des 40-50 ans préfèrent être en couple, mais que 20 % de la population est célibataire, cela signifie que parmi ces 20 %, au moins 90 % sont malheureux d'être célibataires ou risquent de le devenir si cette situation perdure. En tant que thérapeutes, nous ne nous en rendons peut-être pas suffisamment compte. Cet homme célibataire de 32 ans que je vois pour sa dépression est-il en réalité incapable de trouver suffisamment de liens avec les personnes qui l'entourent, en particulier dans le domaine amoureux ? A-t-il réellement des rendez-vous galants ? Si, au fond de lui, il souhaite être en couple, que fait-il pour trouver la relation qu'il désire ?

Lorsque je me suis retrouvée célibataire à la fin de la vingtaine et au début de la trentaine, c'est exactement ce avec quoi j'ai lutté. Je me suis retrouvée coincée dans le célibat, entourée de personnes en couple. Cela semblait logique, compte tenu de la tranche d'âge dans laquelle je me trouvais. Si seulement 20 % de la population âgée de 30 à 50 ans est réellement célibataire, comment trouver des hommes célibataires de mon âge ? Jusqu'à l'âge de 25 ans, on est généralement dans une phase de la vie où l'on rencontre beaucoup de célibataires qui partagent les mêmes idées, que ce soit à l'université ou à l'école, dans le cadre d'activités sportives ou de loisirs, ou au travail. On est ouvert à de nouvelles rencontres de son âge et celles-ci sont partout (rappelons que 50 % des 18-29 ans sont célibataires). Il est beaucoup plus facile de trouver quelqu'un avec qui commencer une relation avant 30 ans qu'après. C'est là que les applications de rencontre ont fondé leur activité multimilliardaire (5,3 milliards de dollars en 2024 avec 300 millions d'utilisateurs dans le monde).

Lorsque vous demandez aux célibataires ce qu'ils pensent de leur situation, ils répondent généralement quelque chose comme « *Ça me va très bien !* ». Il existe de nombreux livres et articles qui encouragent les célibataires et affirment qu'il n'y a rien de mal à être célibataire, et c'est tout à fait vrai. Il n'y a rien de mal à être célibataire et les personnes qui souhaitent le rester ne devraient pas être importunées par des questions telles que « *Quand vas-tu rencontrer l'élu(e) de ton cœur ?* » ou « *Comment va ta vie amoureuse ?* ». Mais la vérité, c'est que la plupart des célibataires, lorsqu'ils sont honnêtes et ne sont pas gênés par la honte ou même la culpabilité, diraient qu'ils préféreraient ne pas être célibataires. Nous avons fait du célibat quelque chose de gênant, de honteux. Vous êtes triste et malheureux lorsque vous êtes seul. Vous êtes un loser lorsque vous ne trouvez pas de partenaire. Personne ne veut de vous. Mais de la même manière, nous avons également fait du désir

d'une relation stable quelque chose de honteux. Vous devriez être un célibataire heureux, pas un célibataire désespéré. La bonne personne finira par se présenter, ne vous inquiétez pas. Vous êtes quelqu'un de charmant, ce n'est pas vous, c'est eux. Nous disons cela avec les meilleures intentions, mais aucun de ces « conseils » ne fonctionne pour les célibataires et cela les pousse à cacher leur désir, parfois même à nous, leurs thérapeutes.

Utiliser l'EFT pour aider les célibataires qui souhaitent trouver une relation

Mes clients types ont entre 30 et 50 ans et sont célibataires. Ils veulent comprendre pourquoi ils n'arrivent pas à trouver l'amour. Ils aspirent à une relation, mais n'arrivent pas à trouver quelqu'un avec qui s'engager, ou ne trouvent même pas quelqu'un avec qui commencer. Laura (34 ans), par exemple, est venue me voir parce qu'elle se rendait compte qu'elle ne sortait presque jamais avec des hommes et que, lorsqu'elle le faisait, elle ressentait toujours une « distance ». Elle avait l'impression d'être trop critique trop vite, mais ne savait pas comment changer cela. Elle sentait qu'elle faisait fuir les hommes, mais ne comprenait pas ce qu'elle faisait de mal. Elle pensait que son attitude distante était la raison pour laquelle les hommes ne voulaient pas sortir avec elle une deuxième fois. « *Personne ne veut de moi !* », concluait-elle. Pourtant, je voyais en elle une femme intelligente, belle et sensible, qui aspirait à créer des liens. Nous avons donc commencé à explorer son sentiment de distance. Elle m'a raconté : « *À l'âge de huit ans, j'ai déménagé et je suis arrivée dans une nouvelle école où toutes les amitiés s'étaient déjà formées. Je me souviens encore de ce que j'ai ressenti en me retrouvant seule au bord de la cour de récréation. Je me sentais désespérément seule* », soupira Laura. « *Avec qui allais-je devenir amie ? Tout le monde avait déjà quelqu'un.* »

« *Peux-tu décrire cela, Laura ?* », lui ai-je demandé.

« *Elle est encore toute petite, elle est en CE2. Elle porte un cardigan rose, une jupe-short verte et un t-shirt à pois. Je m'en souviens encore... C'était mon t-shirt préféré. Mes cheveux m'arrivaient aux épaules. J'ai toujours voulu les laisser pousser, mais ma mère les coupait tout le temps. Je restais là, debout, et...* » Laura fondit en larmes. « *C'était tellement triste. Je ne sais pas. J'avais tellement peur, je me sentais perdue. J'avais quitté ma classe, mes amis, ma maison, et maintenant tout était complètement différent. Tout semblait différent, avait une odeur différente, un aspect différent. Cette école était beaucoup plus petite et tout le monde dans cette petite ville vivait là depuis longtemps.* »

« *Tu vois les yeux de la petite fille ?* » lui demandai-je. « *En tant que Laura adulte, peux-tu t'approcher d'elle ?* » Il y eut un moment de silence.

« *Oui* », répond Laura doucement. « *Oui, je peux. Je la vois. Elle me regarde timidement. Elle est si triste, elle se sent perdue. Elle a perdu tellement de choses : sa meilleure amie est loin, maman, papa et sa maison sont loin, sa grande sœur qui est en CM2 ne peut pas l'aider. Oui. Je la regarde, je vais vers elle et je la prends dans mes bras. Je la serre très fort dans mes bras. Elle pleure. Je la regarde et je lui dis : « *Mais tu es une enfant tellement gentille. Tu es si douce, tu es quelqu'un de formidable. Tu es drôle et intelligente. Tu es inventive et créative. Tu t'en sortiras. Bientôt, tout le monde voudra être ton ami. Tu verras.* » Elle pleure. « *Je n'avais personne. Qui fait ça, qui oblige une enfant de huit ans à quitter tout ce qu'elle aime ?* »*

« *C'est terrible* », dis-je. « *Ce n'est pas normal. Tes parents ont fait tout ce qu'ils pouvaient et ont pris la décision qu'ils pensaient être la meilleure pour toi, et ils avaient probablement de bonnes raisons. Mais pour toi, la conséquence a été qu'à huit ans, tu as dû te faire de nouveaux amis, et c'était effrayant et bouleversant. C'est normal de ressentir ces choses-là. Ce n'est pas grave.* »

« *Mais ce n'était pas normal de ressentir ces choses-là* », dit Laura. « *Je devais être reconnaissante et heureuse de ma nouvelle chambre et de notre nouvelle maison, et je devais simplement accepter que c'était comme ça.* »

Cela arrive souvent. Nous ne ressentons pas les émotions que nous avons éprouvées sur le moment,

car à ce moment-là, nous n'étions pas capables de les ressentir ou de les exprimer. Laura se sentait effrayée, seule et petite dans sa nouvelle école, dans sa nouvelle ville. Mais ses émotions n'étaient pas sujet à discussion, car on attendait d'elle qu'elle s'adapte simplement à sa nouvelle situation. Petite fille, elle ne pouvait pas exprimer sa vulnérabilité. Ses parents étaient occupés par le déménagement et leurs deux autres enfants, et il semblait y avoir peu de place pour les sentiments de Laura.

Mais soudain, Laura se souvient d'autre chose. *« J'ai pleuré et pleuré auprès de mon père ce soir-là. Il m'a dit : « Ça va aller. Donne-toi quelques semaines et tu te feras de nouveaux amis. Je sais que c'est difficile en ce moment, qu'il y a beaucoup de choses auxquelles tu dois t'habituer, mais tu t'en sors très bien. Avant même que tu t'en rendes compte, tu auras un nouvel ami dans ta vie. »*

« C'est merveilleux, Laura », dis-je. « Peux-tu imaginer ton père en ce moment ? Tu vois son visage quand il t'a dit ça ? »

Laura a réfléchi un instant, puis elle a répondu : *« Oui, je le vois »,* avant de pousser un profond soupir. *« Ses yeux marron foncé. Il était fou de moi, il l'est toujours. Je vois son regard, plein d'amour et de confiance. »*

« C'est magnifique », ai-je dit, la gorge serrée. *« Concentre-toi sur ce moment. Regarde ton père et ressens sa confiance. »*

Laura soupire à nouveau profondément et essuie lentement ses larmes. *« Oui »,* dit-elle. *« Je ressens encore cela dans les situations nouvelles. La peur, la boule dans ma gorge, le sentiment d'être toute seule et que personne ne veut être avec moi. Dans mon esprit, je suis toujours debout à côté du bac à sable. Mais maintenant, je me vois debout à côté de cette petite fille. La version adulte de moi-même, qui sait qu'elle s'intégrera, qu'elle se fera des amis, que les gens aimeront sa douceur et sa gentillesse, et verront qu'elle est drôle et belle. »* Laura rayonne. *« C'est très différent, beaucoup mieux, beaucoup plus rassurant. »*

C'est ainsi que nous transformons l'image lourde et triste de la petite fille solitaire et le souvenir négatif. Auparavant, il était insupportable et inacceptable pour Laura de ressentir cette peur d'être toujours seule et de ne jamais pouvoir se faire d'amis, mais **ensemble**, nous avons pu ressentir cette peur. Nous étions tristes **ensemble**, et nous avons vu et reconnu la tristesse de la petite fille. Nous avons regardé cette fille et l'avons réconfortée. Avec l'aide de son père, nous avons calmé la petite fille et lui avons permis de voir qu'elle en valait la peine. Nous l'avons aidée à voir qu'elle pouvait se faire des amis, que très probablement, elle avait même déjà commencé à se faire des amis. Et grâce à cela, nous lui avons redonné confiance en elle. À présent, un nouveau souvenir a remplacé l'ancien, une image qui donne à Laura la confiance nécessaire pour affronter de nouvelles situations sociales ici et maintenant : l'image de Laura adulte debout à côté de Laura à huit ans. C'est grâce à ce lien sécurisant, à ce sentiment de confiance, que jouer dans la cour de récréation est désormais un plaisir. À partir de là, Laura pourra commencer à rechercher une relation avec la même insouciance que la petite fille qui jouait dans la cour de récréation. Car les rencontres amoureuses, c'est un peu comme jouer dans la cour de récréation, mais pour les adultes. C'est un jeu qui consiste à savoir qui vous plaît, qui vous aime et comment vous pouvez vous amuser ensemble.

J'espère que cela vous inspirera à travailler avec des célibataires, à explorer en profondeur leur désir d'une relation, à le valider et à l'accompagner. Les rencontres amoureuses sont l'expression d'une individualité saine, et le désir d'être lié à quelqu'un d'autre est au cœur de l'EFT !

Pour plus d'informations sur Aukelien et son travail, rendez-vous sur www.aukelienvanabbema.nl

Aukelien van Abbema, conseillère agréée (enregistrée BIG) Thérapeute certifiée EFCT

Pays-Bas