

La Vie Corrézienne

1^{er} Décembre 2017



Pas facile d'être célibataire au XXI^e siècle. Quand la solitude devient trop forte, certains en appellent aux conseils d'un « love coach ». Aurore Engels fait partie de ces experts.

L'amour nous cueille-t-il vraiment quand on s'y attend le moins ? Pour Aurore Engels, directrice d'agences matrimoniales et spécialiste du coaching amoureux, le discours mérite nuance. Si la course à l'âme sœur, trop souvent source de pression et de choix malheureux, est en effet déconseillée, le laxisme ne s'avère pas plus avisé. « Il faut marquer une intention sans se mettre de pression », résume la professionnelle.

Mais comment rester serein après des années de célibat ou de revers amoureux ? C'est justement ce manque de confiance, cette érosion de l'estime personnelle qui sont visés par le « love coaching ». Le pouvoir d'attraction (ce fameux « sex-appeal » étroitement lié à l'apparence physique) n'est pas le seul domaine à restaurer.

Formée à la programmation neurolinguistique, Aurore Engels affiche une sensibilité plus humaniste, qui, en se centrant sur la psychologie des individus, les amène à « prendre conscience de leur potentiel ». On est loin d'une prise en charge confinante à l'assistanat. « Il y a plein de gens qui espèrent qu'on va faire les choses pour eux. Mais, en amour comme ailleurs, il faut être prêt à faire des efforts », rappelle-t-elle. Un discours difficile à entendre dans une société consumériste où tout s'obtient et se cède en un clic, même les partenaires. Ainsi, seuls 8 % des couples formés sur internet dureraient dans le temps. « On se dit que c'est génial, mais qu'il y a peut-être mieux ailleurs. On ne sait plus s'engager, on s'enflamme » pour « zapper » l'autre au premier coup dur. La coache dénonce également un climat de méfiance généralisée, sentiment d'insécurité contaminant jusqu'à la sphère intime.

[Jouer cartes sur table]

Sa mission comporte donc différents volets, abordés par le dialogue ou les exercices pratiques. Impossible de couper au travail sur les relations passées. « Il faut comprendre vers où on voulait aller, pourquoi ça n'a pas marché. C'est aussi l'occasion de revenir à du positif. Une relation n'est jamais uniquement mauvaise, et, d'ailleurs, elle ne doit pas être vue comme un échec, mais comme une expérience. »

L'échec, c'est de ne pas essayer, soutient la spécialiste. Elle revient également aux fondamentaux (« Quels sont vos besoins en amour ? »), invite à s'aimer avant de vouloir être aimé. Vaste programme ! Le recours au miroir ou au listing de compétences, aussi minimes soient-elles, aident à entrer en contact avec soi-même.

On peut aussi se référer aux théories d'auteurs tels que Bénédicte Ann, Gary Chapman, etc. Et se créer des opportunités de rencontres, bien sûr ! « Les personnes qui avancent sont celles qui osent tout mettre sur la table. À partir de là, nous faisons notre maximum pour faire émerger leurs ressources. »

Les femmes de trente à quarante ans seraient les plus en peine, malgré un public divers et pris en charge sur trois à dix séances. Aurore Engels rappelle cependant : « Quand il y a un blocage insurmontable, ce n'est plus de notre ressort. Il faut se tourner vers un autre type de professionnel, comme, par exemple, un psychologue. »

Priscille PEYRE (LCP)