

Rencontrer l'âme sœur? Oui, mais...

Vous vous sentez seul. Vous avez envie de rencontrer quelqu'un depuis longtemps, mais il y a quelque chose qui freine vos élans et nuit à vos tentatives. Vous avez peur. Parfois vous refusez les sorties ou évitez les situations sociales par crainte de ne pas être à la hauteur, de vous sentir ridicule ou de ne pas être intéressant. Vous en arrivez à penser que vous n'avez pas de charme. Vous appréhendez le rejet et le jugement négatif des gens. De plus, vous vous sentez piégé dans un réseau social restreint. Ne sachant plus quoi faire, vous décidez d'aller vers les gens qui manifestent un intérêt certain à votre égard afin de minimiser les refus. Vous êtes déçu et commencez à croire que vous êtes destiné à être célibataire pour la vie...

Rencontrer l'âme sœur demande des efforts et de la patience. Si longtemps le stéréotype des célibataires a été le vieux garçon ou la vieille fille frustrée, laide et peu intelligente, la réalité des années 90 est tout à fait différente. Les célibataires parmi les 20-40 ans sont plus nombreux qu'on imagine et les ruptures amoureuses, très fréquentes.

Rencontrer quelqu'un qui est potentiellement intéressant peut générer plus ou moins d'anxiété ou de gêne, selon le type de rencontre (tête-à-tête, soirée mondaine, *blind date*, premier rendez-vous,...) et les expériences passées (refus, succès, déception, ambivalence, passion de courte durée). Il est possible que vous ressentiez différents symptômes physiques tels que palpitations cardiaques, transpiration, tremblements, étourdissements, malaise abdominal. Vous pourriez également rougir, bafouiller ou faire preuve de maladresse.

Comment augmenter vos chances de rencontrer l'âme sœur

Afin d'augmenter vos possibilités de rencontrer l'âme sœur, il est important de **bien vous connaître**, de définir vos besoins, vos goûts et vos limites. Vous vous dites peut-être que vous n'êtes pas assez bien ou que vous devriez d'abord corriger tel ou tel défaut avant d'essayer de rencontrer quelqu'un. N'oubliez pas que l'autre aussi a ses atouts et ses faiblesses et que personne n'est parfait. Cela vous aidera à vous sentir plus confiant.

En outre, il est souhaitable de **vous donner du temps** pour faire des rencontres. Cela suppose, par exemple, d'élargir graduellement votre réseau social, d'aborder de nouvelles personnes, de planifier des activités. Vous pouvez renouer avec certaines connaissances ou anciens amis, amorcer des conversations avec les gens de votre entourage, poser des questions, parler de points communs, exprimer des opinions. Bien sûr, rencontrer des gens, c'est s'exposer à un certain stress. L'anxiété peut vous amener à éviter, à fuir les rendez-vous. Cette solution peut vous soulager sur le moment mais à long terme, elle est nuisible, car vous deviendrez plus anxieux. Vous isoler risque aussi d'alimenter votre sentiment de solitude et votre découragement. Bref, il s'agit d'y aller par étapes, de courir des risques au fur et à mesure et ainsi apprendre à cerner vos besoins et vos attentes.

D'autre part, il est utile de **prêter attention à l'attitude que vous dégagez et d'observer celle des autres**. Vos gestes peuvent aider (ou nuire!) à l'impression que vous voulez faire. Par exemple, sourire, établir un contact visuel et écouter l'autre facilitent la communication et permettent de démontrer un intérêt. À l'inverse, avoir les bras croisés, regarder souvent une tierce personne et bâiller peuvent être interprétés comme une attitude fermée, désintéressée. Vous êtes aussi influencé par le comportement non verbal de l'autre, surtout lorsqu'il se répète. Son interprétation n'est pas toujours facile ou juste, mais il peut être un bon outil pour réduire l'incertitude souvent générée lors des premiers rendez-vous.

Enfin, pour faciliter les rencontres et augmenter les probabilités de trouver l'âme sœur, il est important **d'avoir des attentes raisonnables sur la personne recherchée**

et sur le déroulement des rendez-vous. Si certaines personnes ne savent pas ce qu'elles recherchent, d'autres sont trop exigeantes. Elles rayent de leur liste les gens qui ne remplissent pas tous leurs critères. Par contre, d'autres personnes s'emballent trop rapidement... Elle s'attendent à trouver l'âme sœur dès les premiers rendez-vous ce qui n'est pas sans causer beaucoup d'anxiété et de déception. Il est important de respecter son propre rythme et de ne pas sauter aux conclusions si le rythme de l'autre est différent du sien. Enfin, peut-être serait-il utile d'examiner vos convictions profondes. Beaucoup de gens cherchent activement à rencontrer l'âme sœur mais, dans le fond, ne croient pas vraiment qu'on puisse les aimer. Ils ou elles cherchent alors l'inaccessible, l'impossible et c'est comme si chaque nouvelle rencontre ajoutait une preuve supplémentaire à leur conviction de base.

À court d'inspiration?

Pour ceux et celles qui sont prêts à passer à l'action mais à court d'inspiration, voici des suggestions pour rencontrer des gens et ainsi augmenter les probabilités de trouver la personne souhaitée...

Le **milieu universitaire** offre de multiples possibilités de rencontres. Il vous permet d'échanger avec beaucoup de personnes partageant au moins un intérêt commun... les études. Surveillez les babillards, plusieurs activités y figurent : fêtes, réunions départementales, spectacles. Entre autres, les **associations étudiantes** sont d'excellents endroits pour rencontrer beaucoup de gens. Vous pouvez vous impliquer dans la réalisation de projets ou simplement participer aux activités organisées. Si parfois les associations donnent une image de cliques fermées, il n'en demeure pas moins que la majorité d'entre elles se réjouissent d'intégrer les nouveaux membres et respectent le niveau d'engagement désiré.

Il y a aussi les **activités sportives et socioculturelles**. Les clubs sportifs et les endroits où ont lieu différentes activités socioculturelles ciblent une clientèle variée (et qui comprend nécessairement des célibataires!). N'oubliez pas que les lieux où se tiennent les gens reflètent souvent leurs intérêts. Si vous désirez augmenter les probabilités de rencontrer quelqu'un qui vous ressemble, fréquentez des lieux qui correspondent à vos intérêts réels.

Les **associations pour les gens seuls ou clubs de célibataires** organisent également des activités de tout genre. Habituellement, le coût varie en fonction du type de sorties (marche en plein air, souper, soirée de danse, badminton, voyage dans le sud, etc.).

Parfois il suffit d'ouvrir l'œil dans **vos entourage**. Par exemple, plusieurs personnes intéressantes se trouvent parmi les voisins et les collègues de travail ou d'étude. Il y en a aussi dans les supermarchés et dans les bars... Les amis des amis permettent également d'élargir le réseau. Aussi curieux que cela puisse paraître, les parcs sont aussi propices aux rencontres. Le chien est d'ailleurs un bon sujet de conversation! Votre entourage et même **l'internet** peuvent vous servir à rencontrer des gens.

Il y a également les **agences de rencontres et les boîtes vocales**. Les 20-29 ans auraient de plus en plus recours à ces services. Contrairement aux boîtes vocales, la plupart des agences de rencontres font en général une première sélection des candidats. Dans tous les cas cependant, soyez prudent et n'hésitez pas à poser des questions sur les services.

Somme toute, même si vous éprouvez de la gêne dans vos interactions sociales, vous pouvez vous donner les moyens de rencontrer des gens et augmenter les probabilités de trouver l'âme sœur. Bien entendu, il vous faudra déployer une bonne dose d'énergie, faire preuve de patience et être à l'écoute de vous-même, mais c'est toutefois plus sûr que de demeurer chez vous à attendre que le téléphone sonne ou que quelqu'un frappe à la porte!

par
**Nathalie
Drouin,
psychologue**