



Saint Valentin

Plaisir d'offrir et de recevoir... ou pas !

Difficile d'y échapper ?

Des cœurs rouges qui envahissent les vitrines des fleuristes ou des chocolatiers, aux menus « Spécial Saint-Valentin » affichés dans les restaurants, en passant par les promotions des tour-opérateurs pour un city trip en amoureux, difficile de faire fi de l'enthousiasme « pseudo-collectif » dédié à Cupidon !

Cependant, dans notre Royaume, la Saint-Valentin ne fait pas l'unanimité. Selon un sondage mené en 2012 par le Crioc (*1), la Saint-Valentin aurait été fêtée cette année-là par 29% des Wallons, 24% des Bruxellois et seulement 14% des Flamands.

Yin et Yang

Chez la Valentine, comme si la petite fille intériorisée, crédule et rêveuse prédominait, les attentes envers le conjoint semblent quelquefois idéalisées. En tout cas, pour une majorité de femmes, l'effet surprise apparaît comme un facteur crucial. Il est à priori mal venu de lui offrir des soins esthétiques ou un électro-ménager, à moins qu'elle n'en ait fait la demande ! Pour celles qui sont d'humeur câline, la Saint-Valentin est une occasion d'entretenir la passion. Sachez, Mesdames, que le rouge réputé glamour et sexy, reste l'une des couleurs préférée des hommes en matière d'accessoires féminins. (*2)

Du côté des hommes la plu-

part du temps, l'aspect commercial est désapprouvé et les cadeaux habituels ou autre repas en tête(s) à tête(s) dans un restaurant bondé sont considérés comme clichés, voire « tue l'amour ». Ils n'aiment pas se sentir corvéable, ni avoir l'impression de passer un examen ! Ils ne sont néanmoins pas contre l'organisation d'une activité originale ou le partage d'un gueuleton en toute intimité avec leur douce.

Et les célibataires dans tout ça ?

Contrairement aux Etats-Unis où ce sont à la fois l'Amour et l'Amitié qui sont fêtés chaque 14 février, en Europe, c'est l'Amour « conjugal » qui est mis à l'honneur. Pour les célibataires, cette journée festive teintée de romantisme est parfois un vrai mauvais moment à passer !

« Pour les célibataires, cette journée teintée de romantisme est parfois un vrai mauvais moment à passer ! »

Certes, d'une part il y a ceux qui assument leur célibat et ne souffrent pas de cette « solitude » choisie. Mais d'autre part il y a les personnes qui doutent, qui peinent à créer du lien ou qui ont vécu une rupture amoureuse et traversent les différentes phases de deuil de la relation. Pour ces derniers,



la Saint-Valentin peut rimer avec sentiment d'exclusion, nostalgie ou agacement.

Comment se situer ?

La Saint-Valentin approche et elle vous rappelle que vous êtes seul(e) ? Si vous n'avez pas l'âme à vous distraire, pourquoi ne pas vous accueillir là où vous en êtes ? Que ressentez-vous au juste ? Est-ce de la tristesse, de la colère, de l'envie ? Vous savez, ces émotions légitimes sont aussi de précieux guides. En effet, comment se protéger si l'on ne ressent pas la peur ? Comment être disponible pour le futur si l'on ne peut pas faire son deuil du passé ? Si par moment ces sentiments vous sont trop pénibles, vous pouvez les mettre en mots et les écrire ou les confier à une personne bienveillante, cela peut aider à réduire votre détresse.

En couple, quitter l'idéalisation de la relation permet d'accéder à l'ambivalence

des sentiments, ce qui me paraît plus humain. Les conjoints ne peuvent en effet ni se combler l'un l'autre, ni s'épargner tous les maux, pas même le 14 février ! Je pense que prendre une juste place au sein du couple équivaudrait à prêter attention à son conjoint et donc à soigner le lien, sans pour autant s'oublier. Quoi qu'il en soit, si vous choisissez de gâter votre conjoint à la Saint-Valentin, gardez-en un peu sous la semelle pour les 364 autres jours de l'année !



Sylvie Hock

Cercle de parole créative

Conseillère conjugale et familiale
Animatrice PRODAS (programme de développement affectif et social)

0474 13 11 92

www.cercledeparolecreative.com

(*1) Le Centre de recherches et d'information des organisations de consommateurs

(*2) Adam D. Pazda, Andrew J. Elliot, Tobias Greitemeyer, Journal of Experimental Social Psychology, 2012