

Yves-Alexandre Thalmann

# Devenir âme sœur

*...pour faire grandir l'amour !*



**jou**vence  
EDITIONS

## **Du même auteur aux Éditions Jouvence**

*Les fabuleux pouvoirs de la psychologie positive*, 2012  
*Petit cahier d'exercices de la psychologie positive*, 2012  
*Petit traité de démanipulation publicitaire*, 2012  
*Petit traité de contre-marketing*, 2012  
*Comparez-vous ! et vous serez heureux*, 2012  
*Petit cahier d'exercices de gratitude*, 2012  
*Petit cahier d'exercices pour vivre libre et cesser de culpabiliser*, 2011  
*Petit traité de démanipulation publicitaire*, 2011  
*Gérer ses ex*, 2011  
*Les trois désaccords*, 2010  
*Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose*, 2010  
*Petit cahier d'exercices pour vivre sa colère au positif*, 2010  
*Petit traité de contre-marketing*, 2010  
*Garder intact le plaisir d'être ensemble*, 2009  
*Au diable la culpabilité !*, 2009  
*Petit traité de contre-manipulation*, 2009  
*Petit cahier d'exercices d'entraînement au bonheur*, 2009  
*Être parents sans cesser d'être amants*, 2008  
*Le non-jugement, de la théorie à la pratique*, 2008  
*Se libérer de la tyrannie des répétitions amoureuses*, 2007  
*Responsable, oui ! coupable, non !*, 2006  
*Vertus du polyamour*, 2006

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **ÉDITIONS JOUVENCE**

Suisse : CP 184 – 1233 Bernex-Genève

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genève Cedex

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Site internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2013

ISBN 978-2-88353-934-1

Dessin de couverture : Jean Augagneur

Maquette de couverture : Éditions Jouvence

P. 91 © Fotolia Michel Bazin (escabeau), Yahia Loukkal (cœur)

Réalisation : Fabienne Vaslet

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

# Sommaire

<i>Prélude</i> .....	7	
<i>Note aux lectrices et aux lecteurs</i> .....	8	
 <i>Introduction</i>		
Au-delà des mythologies amoureuses.....	11	
 <i>Chapitre 1</i>		
Anne, mon âme sœur Anne, ne veux-tu point venir ? .....	14	
 <i>Chapitre 2</i>		
L'amour au premier regard ? Mon œil .....	27	
 <i>Chapitre 3</i>		
L'amour a ses saisons que la raison n'ignore pas .....	40	
 <i>Chapitre 4</i>		
Faire (de) l'amour .....	50	
 <i>Chapitre 5</i>		
Être faits l'un <i>par</i> l'autre .....	74	
 <i>Conclusion</i>		
L'heure de vérité .....	84	
 <i>Test : êtes-vous prêts à devenir des âmes sœurs ? ...</i>		89
<i>En guise d'épilogue</i> .....	91	
<i>Bibliographie</i> .....	93	

## chapitre 1

# Anne, mon âme sœur Anne, ne veux-tu point venir ?

**D**e nombreuses personnes partagent la croyance en l'existence d'une âme sœur. Il reste cependant très délicat de définir exactement ce que recouvre ce terme. D'un être pour lequel on éprouve beaucoup d'affinités dans son acception la plus faible, l'âme sœur devient pour les plus exigeants le partenaire amoureux idéal avec lequel la symbiose et l'harmonie seraient totales, la compréhension mutuelle évidente et sans effort, les conflits (presque) inexistantes. C'est cette dernière signification qui prévaut dans la mythologie amoureuse populaire. Mais d'où provient une telle croyance ?

L'idée d'un être qui nous complète parfaitement se trouve déjà chez les philosophes de la Grèce antique. Dans son ouvrage intitulé *Le Banquet*, Platon fait dissenter ses personnages sur l'amour. À cette occasion, Aristophane raconte le mythe de la naissance de l'amour : les humains d'alors étaient constitués d'un corps circulaire, d'une tête à deux visages identiques, de quatre bras et de quatre jambes, leur

conférant une puissance telle qu'ils pouvaient rivaliser avec les dieux. Ces derniers ne voulant pas risquer de perdre leur suprématie décidèrent, pour affaiblir ces super humains, de les couper en deux parties formées chacune d'un seul visage, de deux bras et de deux jambes. Ce qui fut fait. Mais une fois séparées, les deux parties ne s'affairaient qu'à retrouver leur moitié manquante en vue de reformer un seul être : c'est là l'origine de l'amour. Ainsi, les êtres humains que l'on connaît actuellement ne seraient que des moitiés qui n'auraient de cesse de retrouver leur autre moitié (ou à défaut une autre moitié) pour être complets.

Le mythe relaté par Aristophane développe les trois idées essentielles caractérisant la croyance populaire aux âmes sœurs : la *complétude retrouvée*, source de plénitude, la *correspondance parfaite* et la *similarité troublante*.

*Les trois idées essentielles qui caractérisent  
les âmes sœurs : la complétude retrouvée  
(source de plénitude), la correspondance parfaite  
et la similarité troublante.*

Selon la première conception, chaque être humain serait intrinsèquement incomplet en tant que personne. Il lui manquerait une partie de lui-même, *sa moitié*, pour redevenir entier. C'est sans doute la raison pour laquelle l'expression « ma moitié » est souvent utilisée dans le langage amoureux pour désigner son conjoint. D'après le mythe relaté par

Aristophane, chaque personne, marquée par la nostalgie du paradis perdu, se met en quête de sa moitié manquante et ne peut gagner la paix qu'une fois celle-ci retrouvée. À ce moment seulement, elle éprouve un sentiment de plénitude.

L'autre point essentiel contenu en germe dans le mythe d'Aristophane est la correspondance parfaite entre les deux moitiés. En effet, si l'on brise un tout en deux parties, les deux moitiés s'emboîtent parfaitement lorsqu'on les réunit à nouveau. Elles sont *faites l'une pour l'autre*, comme deux pièces d'un puzzle. En termes humains, cette correspondance parfaite devrait se traduire par une harmonie sans faille, où ni heurts ni conflits n'interviennent, créant un sentiment de plénitude permanent.

Le dernier point à relever dans le mythe retranscrit par Platon concerne la *similitude*. Qui dit moitié dit aussi similarité. En effet, rien ne ressemble plus à une moitié que la moitié correspondante. C'est du reste l'un des critères qui permettraient, dans la pensée populaire, de reconnaître son âme sœur : une impression de ressemblance troublante, mêmes goûts, mêmes préférences, mêmes conceptions, même façon de voir les choses, etc. En définitive, notre moitié serait également notre double.

Malheureusement, la rencontre d'un tel être qui nous complète à merveille tout en nous ressemblant totalement, relève plus d'un fantasme que de la réalité. Le démenti provient des études que les psychologues ont réalisées sur les êtres les plus ressemblants qui soient : les vrais jumeaux. Issus d'un même

ovule, ceux-ci partagent exactement le même code génétique. Or, même si ces clones naturels vivent une relation si profonde qu'elle en devient troublante pour leur entourage, les travaux menés sur les jumeaux relèvent unanimement qu'ils cherchent en permanence à se différencier pour éviter la fusion. Par exemple, l'un des deux prend instinctivement la fonction de porte-parole du « couple », c'est-à-dire développe un côté plus extraverti que son frère ou sa sœur. Comme pour tous les enfants, chacun doit conquérir son individualité et se forger une personnalité propre, ce qui ne va pas sans tensions ni disputes. En conséquence, et malgré les apparences, la relation qui unit les jumeaux est loin d'être un long fleuve tranquille. Même à l'intérieur de ces couples miroir, les conflits existent et la relation n'est pas *parfaitement* harmonieuse.

Ainsi, on peut extrapoler sans grand risque que même si notre double parfait (ou notre moitié) existait sur le plan psychique, cela ne garantirait pas encore une relation sans encombre<sup>1</sup>. En d'autres termes, même si notre âme sœur existait et que nous la rencontrions, la relation que nous pourrions instaurer avec elle ne serait pas *totale*ment et *continue*ment harmonieuse, comme le laisse supposer la croyance populaire. Les relations parfaites, ça

---

1. Peut-être est-ce là l'un des enseignements du mythe de Narcisse, jeune homme tombé amoureux de sa propre image et mort à cause de cela : il ne fait pas bon s'amouracher d'une image de soi, fût-elle magnifique. L'amour nécessite la présence d'un vrai autre, d'une réelle altérité !

n'existe que dans l'esprit (et les contes de fées), pas dans la réalité !

*Si nous rencontrions notre âme sœur, la relation que nous pourrions instaurer avec elle ne serait pas totalement et continuellement harmonieuse.*

Allons plus loin : si un tel être existe vraiment, essayons de déterminer les chances de le rencontrer, à l'aide d'un petit calcul. Soit une population mondiale d'environ 7 milliards d'individus et, pour simplifier, la moitié de chaque sexe. Éliminons les enfants trop jeunes pour tomber amoureux et les personnes ayant choisi une autre voie que l'amour (par exemple les ordres religieux). Reste donc environ 3 milliards d'âmes sœurs potentielles pour un individu du sexe opposé. À supposer que les portraits de toutes ces personnes alimentent une base de données mondiale et que la seule vue du visage permette de reconnaître son âme sœur, soit deux secondes par visage, il faudrait consacrer plus de 380 ans, à raison de 12 heures intensives par jour à parcourir l'ensemble des portraits<sup>2</sup>, ce qui représente quand même la durée de cinq vies humaines moyennes. Il faudrait dans ces conditions bénéficier de beaucoup de chance pour croiser le regard de notre âme sœur dans la première vie. La probabilité que cela tombe sur le premier visage visionné (ou n'importe lequel par ailleurs) n'excède guère celle de gagner le gros lot

---

2.  $3\,000\,000\,000$  (personnes) = 380 (ans) x 365 (jours) x 12 (heures) x 60 (minutes) x 30 (60 / 2 secondes).



d'une loterie dans laquelle il faut deviner les six bons numéros parmi une quarantaine<sup>3</sup>.

L'analogie avec les loteries peut nous éclairer davantage : à supposer que chaque semaine surgisse un nouveau gagnant au jeu de l'amour, il faudrait compter plus de cinq millions d'années pour que les trois milliards de couples soient formés ! Que de cœurs esseulés le temps de conclure cette entreprise matrimoniale démesurée ! En d'autres termes, ô malheur, l'écrasante majorité ne trouverait pas son âme sœur de son vivant.

Dans la réalité, les conditions sont encore plus draconiennes : nous ne disposons pas d'autant de temps, moins d'une soixantaine d'années seulement, pour un nombre total de personnes rencontrées n'excédant que rarement quelques milliers (au grand maximum) pour chacun. La probabilité que le hasard nous mette justement en contact avec la personne élue est donc dramatiquement faible, voire quasiment nulle.

Pour compliquer encore ce tableau pessimiste, il convient de ne pas oublier le facteur du changement, car nous ne demeurons pas les mêmes au fil du temps : notre apparence physique varie, mais également notre psychisme. Nous voyons les choses différemment au cours de la vie, nos idées et même nos convictions les plus profondes subissent des modifications importantes. En conséquence, un partenaire idéal à l'âge de 20 ans peut ne plus du tout

---

3. Probabilité de trouver les 6 bons numéros =  $1/40 \times 1/39 \times 1/38 \times 1/37 \times 1/36 \times 1/35 = 1/2\,763\,633\,600$ .

nous correspondre dix ans plus tard<sup>4</sup>. Ainsi, non seulement il est très improbable de rencontrer son âme sœur par le seul fait du hasard, mais il faudrait en plus que cette rencontre ait lieu à un moment précis de l'existence de chacun : trop tôt ou trop tard, la correspondance ne serait plus parfaite, la magie ne se produirait plus.

Le corollaire de cette dernière affirmation est que même si nous étions gratifiés de l'immense chance de croiser notre âme sœur, si tant est qu'elle existe, il serait indispensable que nous changions tous deux exactement au même rythme et dans le même sens au fil du temps. Sinon, l'entente parfaite prévalant au moment de la rencontre ne pourrait pas durer, ce qui revient à dire que cette personne n'est en réalité pas notre âme sœur.

Les nombres jouent donc clairement contre nous. Mais une probabilité quasiment nulle ne signifie pas pour autant que cela soit impossible. D'ailleurs, les loteries consacrent régulièrement de nouveaux millionnaires. Peut-être la destinée se mêle-t-elle de croiser les chemins des âmes sœurs, déjouant ainsi les lois du hasard et obéissant à des synchronicités<sup>5</sup> ? Soit, mais une telle conception oblige à supposer une sorte de prédestination ou plan secret : la vie, ou du moins une trame de celle-ci serait écrite ou

---

4. Pensons au couple présentant une différence d'âge importante. L'homme qui épouse une femme de dix ans sa cadette serait taxé de pédophile s'il en tombait amoureux à l'âge de 22 ans !

5. Le terme de « synchronicité » a été forgé par le psychiatre Carl Gustav Jung pour désigner des coïncidences qui ne relèveraient pas du hasard.

choisie d'avance ; ou alors des forces surnaturelles ou des divinités comploteraient pour favoriser ces rencontres. Nous pénétrons ici dans les mondes de l'ésotérisme et de la spiritualité.

Parmi les nombreux systèmes de croyances, ceux qui admettent la réincarnation proposent une explication du phénomène des âmes sœurs : le but des individus est de progresser suffisamment, vie après vie, pour s'affranchir du cycle des renaissances. Cette *élévation spirituelle* nécessite parfois un coup de main, tant la tâche est ardue. C'est ici qu'interviennent les âmes sœurs : des entités qui s'incarnent selon un projet commun et qui vont s'aider mutuellement à progresser vers la délivrance. À noter que l'on parle de familles et non pas de couple d'âmes sœurs<sup>6</sup>.

*L'élévation spirituelle nécessite parfois  
un coup de main, tant la tâche est ardue.  
C'est ici qu'interviennent les âmes sœurs.*

Le terme a alors complètement perdu sa connotation amoureuse. Le couple et l'amour romantique n'est de loin pas le seul creuset pour ce type de rencontres déterminantes : parents et enfants, professeurs et étudiants, patrons et employés, maîtres et disciples, amis proches, indépendamment des sexes et des âges, tous ces cadres relationnels peuvent s'y prêter aussi bien. Une âme sœur peut se cacher

---

6. Edgar Cayce, célèbre ésotériste, sous-entend qu'il y a plusieurs âmes sœurs pour chacun de nous.

derrière chaque être capable de modifier durablement le cours de notre existence. Pire encore : comme la souffrance est souvent un puissant moteur d'évolution, il y a fort à parier que la rencontre avec l'âme sœur ne se fasse pas sans heurts. On est loin du conte de fées et de l'harmonie parfaite. Dans cette optique, la réunion d'âmes sœurs est surtout porteuse de bouleversements et de remises en question, d'étincelles plutôt que de coups de foudre !

*Une âme sœur peut se cacher derrière  
chaque être capable de modifier durablement  
le cours de notre existence.*

Autant d'arguments qui ruinent la croyance populaire en l'existence d'âmes sœurs se correspondant à la perfection : si cet être exceptionnel existait pour chacun d'entre nous, la rencontre n'aurait qu'une infime probabilité de se produire, et encore moins au bon moment ; ensuite, si cet être nous ressemblait au point d'être une sorte de double pour nous, notre moitié, la relation ne serait pas pour autant harmonieuse ; enfin, si un être nous était effectivement destiné (ou prédestiné) pour nous aider dans cette vie, nous n'en tomberions pas forcément amoureux parce qu'il générerait chez nous de nombreuses remises en question, parfois douloureuses...

L'existence de cette prétendue âme sœur relève par conséquent pleinement du domaine hypothétique de la croyance. Mais une croyance, à l'image de celle du Père Noël, n'a pas à être véridique du

moment qu'elle fait du bien à ses adeptes ! Sa présence est légitimée par le seul réconfort qu'elle procure. Ainsi, on pourrait penser que la croyance en l'existence d'une âme sœur pour chacun donne de l'espoir et adoucit la vie. En fait, c'est exactement l'inverse qui se produit : cette croyance rend le plus souvent malheureux !

Premier cas de figure : le partenaire qui nous correspondrait parfaitement n'a pas encore été déniché. Nous vivons alors dans l'attente, nous nous languissons, nous désespérons de le croiser un jour. Plus le temps passe, plus nous regrettons de ne pas avoir pu partager les moments significatifs de notre parcours de vie avec lui. Plutôt que d'être ancrée dans l'instant présent, notre existence est tout entière tournée vers l'avenir, comme le fredonne Blanche-Neige : « Un jour, mon prince viendra... » Mais en attendant, la solitude est pesante.

De plus, chaque rencontre fait renaître un espoir, balayé aussitôt que les défauts et imperfections de l'amoureux potentiel apparaissent au grand jour, ce qui finit forcément par arriver. Chaque candidat est méticuleusement passé au crible et analysé en détail pour vérifier s'il réunit les critères exigés d'une âme sœur. Devant un tel comportement et face à pareilles attentes, l'amour a toutes les chances de s'enfuir.

Deuxième cas de figure : nous pensons avoir trouvé l'âme sœur. Nous risquons alors d'être affreusement déçus quand les premiers désaccords apparaissent. Pour certains, le moindre accrochage peut devenir motif de rupture. Comme la perfection est

une vue de l'esprit qui n'existe pas en tant que telle dans la réalité, nous ne pouvons en effet qu'être désenchantés par un partenaire en chair et en os, porteur de défauts bien réels. L'insatisfaction devient chronique, à la hauteur des attentes irréalistes que nous nourrissions. Nous en concluons hâtivement que ce n'était pas *la bonne* personne, et nous reprenons notre quête du graal amoureux. L'idéal envisagé nuit en conséquence à la réalité amoureuse. Il nous pousse à ne pas nous contenter de ce que nous offre une relation effective.

Le mythe de l'âme sœur est donc plus nocif que réconfortant, puisque le réel ne peut jamais rivaliser longtemps avec un idéal de perfection. La croyance en l'existence d'une personne unique qui nous correspondrait parfaitement nous amène paradoxalement à nous engager avec plus de retenue dans les relations amoureuses, à ne pas nous donner complètement, ainsi qu'à les rompre plus facilement sous prétexte que nous n'avons pas encore déniché le bon partenaire.

*Le mythe de l'âme sœur est donc plus nocif  
que réconfortant, puisque le réel  
ne peut jamais rivaliser longtemps  
avec un idéal de perfection.*

Le véritable espoir ne réside pas dans l'éventuelle existence d'une âme sœur, mais bien dans la conviction que notre engagement, nos efforts et notre bonne volonté, pour autant qu'ils soient

réiproques, sont capables de rendre toute relation amoureuse enrichissante et agréable dans la durée.

## EN RÉSUMÉ

*Ce n'est pas parce qu'un être nous ressemble beaucoup que la relation avec lui est forcément harmonieuse et dénuée de conflits.*

*Si on laisse le hasard brasser le jeu, il n'y a quasiment aucune chance pour que les cartes âmes sœurs se retrouvent dans la même partie.*

*Si l'on croit au destin, alors les rencontres d'âmes sœurs seraient davantage synonymes de tensions et de remises en question que d'harmonie tranquille, ceci afin de faire évoluer chaque partenaire.*

