

# Rencontres sur la toile

AVENTURE D'UN SOIR OU RELATION D'UNE VIE, LE NET PEUT DEVENIR UNE PORTE OUVERTE SUR TOUS LES POSSIBLES. ENCORE FAUT-IL SE PRÉPARER À LA FRANCHIR. EN FAISANT LE CLAIR SUR SON PROPRE PROFIL, SES ATTENTES, SES PRIORITÉS...

TEXTE LAURENCE DISPAUX PHOTO



**Q** *Mes amies me conseillent de tenter les rencontres par internet. Que puis-je réellement attendre de ce genre de démarche et comment m'y prendre pour ne pas être déçue?*

MONIQUE, 38 ANS



## NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispau**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinique ASPSC: [laurence.dispau@femina.ch](mailto:laurence.dispau@femina.ch)

## Réponse:

Aujourd'hui, il est bien possible que le Prince Charmant (ou son cousin moins idéalisé mais sympa aussi) se présente sur la toile. Comment le rencontrer?

En premier lieu, il s'agit de bien cerner et sélectionner le(s) site(s), tout comme vous le feriez pour un bar ou autre endroit que vous fréquenteriez pour faire des rencontres. Lisez les comparatifs sur internet afin de connaître les caractéristiques de chaque site (âge cible, types de relations recherchées, etc.) et leurs techniques pour

établir des correspondances (test de personnalité ou autre). Posez-vous les questions importantes, du type: pour quel genre d'aventure et quel investissement suis-je prête? Mon «rêve» correspond-il à ce que je suis en mesure d'accueillir? Qu'ai-je compris de mes expériences passées et de mes fonctionnements automatiques dans une relation? Où en suis-je dans mes projets de vie – qu'est-ce qui est prioritaire et qu'est-ce qui l'est moins?

Partez du principe que l'on ne change pas l'autre; on ne

peut que travailler sur soi. Avant tout clic de la souris, l'heure doit d'abord être au bilan et à la clarté entre vous et vous, en tout premier lieu.

La suite découlera de la clarification explicite et précise de vos besoins. La manière de rédiger votre profil, les photos publiées, le choix des personnes que vous contacterez ou auxquelles vous répondrez, votre communication verbale et non verbale lors de la rencontre: tout sera en cohérence avec votre objectif. Par exemple, si une aventure d'un soir vous tente alors que vous avez identifié votre besoin d'établir une relation longue durée, imaginez comment vous allez gérer les émotions du lendemain.

A vous d'être très sereine et lucide quant à vos choix. Et d'accueillir avec patience, comme dans les rencontres non virtuelles, les déceptions et inévitables «erreurs de casting» du début.

EN BREF, CE QUI SE PASSE **SOUS LA COUETTE**

[ ]

[ ]

[ ]