

Dire « Je t'aime » : « La question du bon moment revient souvent dans les cabinets de psy »

Suspect lorsqu'il est prononcé trop tôt, angoissant lorsqu'il tarde, le « je t'aime » semble régi par un agenda secret que nul ne parvient, finalement, à déchiffrer. Existe-t-il vraiment un bon moment pour le prononcer ? Les réponses du psychanalyste Christian Richomme.

Si vous avez regardé « Pour le meilleur et à l'aveugle », la version française de « Love is Blind », vous avez peut-être été surpris par la rapidité avec laquelle les candidats expriment leurs sentiments. Une intensité propre à l'émission : dans toutes les adaptations, les capsules résonnent de déclarations fiévreuses que l'absence de contact physique ne parvient pas à tempérer. Nombreux sont les téléspectateurs à s'étonner de ces élans prématurés. « Des "je t'aime" lâchés comme ça ? Je ne peux pas y croire » réagit par exemple cette utilisatrice de X.

Cette défiance traduit une croyance implicite : il existerait un « bon » moment pour déclarer sa flamme. Seulement voilà, ce calendrier du mot doux varie considérablement selon les personnes, et même les cultures. Une étude réalisée par Meetic en 2024 révélait que les Allemands attendaient onze mois en moyenne avant de prononcer leur premier « Je t'aime », contre six mois pour les Français, les Anglais et les Néerlandais.

De quoi rendre confus les amoureux qui craignent le faux pas. « La question du bon moment revient souvent dans les cabinets de psy, confirme le psychanalyste Christian Richomme. Est-il dangereux de s'emballer trop tôt ? Risqué d'attendre trop longtemps ? En réalité, ce moment n'est pas qu'une affaire de timing : il parle de notre histoire affective, de notre peur du rejet et de notre façon d'entrer en lien. » Pour ELLE, l'expert décrypte les enjeux qui se cachent derrière ces trois petits mots.

ELLE. Que risque-t-on en disant « je t'aime » trop vite ?

Christian Richomme. Dans l'euphorie d'une rencontre, il peut être tentant de dire je t'aime très tôt, parfois avant même de connaître réellement l'autre. Cette déclaration précoce n'est pas toujours un problème : elle traduit un enthousiasme sincère et un désir de se rapprocher. Mais, psychologiquement, un « je t'aime » précipité peut cacher un besoin de sécurité immédiate. Il peut aussi mettre une pression sur la relation, transformer la phase de découverte en engagement prématuré, et parfois effrayer celui ou celle qui a besoin de plus de temps pour s'attacher.

ELLE. À l'inverse, attendre trop longtemps peut-il fragiliser la relation ?

C. R. Attendre indéfiniment pour dire « je t'aime » peut installer un flou. L'autre peut finir par douter de la profondeur du lien, se sentir non choisi ou moins important. Cette prudence

excessive peut fragiliser le couple, créer un climat d'insécurité émotionnelle où chacun se demande ce que l'autre ressent vraiment.

ELLE. Pourquoi certaines personnes ressentent le besoin de l'exprimer très tôt, et d'autres plus tard ?

C. R. Notre rythme amoureux dépend beaucoup de notre style d'attachement. Les personnes anxieuses expriment rapidement leurs sentiments car elles cherchent la sécurité et l'assurance que l'autre restera. Celles à attachement évitant, au contraire, redoutent la vulnérabilité : la peur de l'engagement et la crainte de souffrir les amènent souvent à retarder le « je t'aime », jusqu'à se sentir totalement sûres d'elles. Les attachements sécurisés avancent à un rythme plus équilibré : ils peuvent se déclarer lorsque la relation semble installée, sans être figée. Mais au-delà de notre style d'attachement, notre histoire personnelle - expériences de rejet, ruptures douloureuses ou confiance en soi - influence aussi notre manière d'oser prononcer ces mots.

ELLE. Comment faire quand on n'avance pas au même rythme ?

C. R. Il arrive souvent que l'un soit prêt à se déclarer avant l'autre. Dans ce cas, l'important est la communication : exprimer ses émotions sans exiger la réciprocité immédiate. On peut dire : « Je ressens cela, mais je sais que tu peux avoir besoin de temps. » L'amour grandit rarement au même tempo des deux côtés. L'essentiel reste la sincérité et la capacité à accueillir le rythme de l'autre sans se perdre, d'oser dévoiler ses sentiments tout en laissant à l'autre la liberté de s'y reconnaître.

ELLE. Existe-t-il réellement un « bon » moment pour dire « je t'aime » ?

C. R. Il n'y a pas de règle absolue, mais des signaux émotionnels peuvent guider : se sentir suffisamment à l'aise pour être soi-même, avoir partagé des moments vulnérables, sentir une réciprocité dans l'attention et la tendresse. Il n'existe pas de calendrier universel de l'amour. Dire « je t'aime » n'est pas une question de date, mais un geste de reconnaissance : on voit l'autre tel qu'il est, et on se sent prêt à lui offrir son cœur.