

ON VA S'AIMER...

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue clinicienne



Aimer. Le verbe le plus chargé, le plus beau, le plus recherché. Le verbe qui a fait couler le plus d'encre. Heureux hasard, il commence par la lettre « A », bien placé au début, à l'origine. Origine de la vie, de nos besoins.

Aimer, un verbe, plusieurs définitions

La confusion est de mise lorsqu'il s'agit d'amour.

Selon Helen Fisher¹, le processus se décrit en trois étapes : désirer, aimer, s'attacher. Trois étapes qui correspondent à des mécanismes hormonaux bien distincts pour nos cerveaux.

Le désir est enraciné dans le cerveau le plus archaïque de notre constitution. Bien en dessous de notre conscience et même de nos systèmes émotionnels. Le désir appartient au circuit primaire de la motivation, celui sans qui nous ne pourrions vivre ou survivre dans ce monde.

¹ Helen Fisher, Pourquoi nous aimons ? Robert Laffont, 2006

LE BILLET DE LA PSY

Le désir, c'est la recherche, la quête de la dopamine. Cette hormone qui booste tout le reste de notre système corporel, émotionnel et psychique. La dopamine nous dope, crée la force existentielle nécessaire pour générer ensuite le lien d'amour.

L'amour est d'abord désir. Et le désir est canalisé par l'amour. L'amour est un sentiment qui dirige toute l'énergie du désir vers l'autre. La dopamine est vitale, euphorisante, emballante. Sa présence est tellement jubilatoire pour notre cerveau qu'il va ensuite tout mettre en place pour se procurer une nouvelle dose de dopamine. L'amour, le conducteur de ce désir, va permettre de cibler toute cette puissance, cette recherche de dopamine sur un objectif : l'être aimé. Cette force (le désir) canalisée par le but (l'amour) va ensuite peu à peu déclencher l'attachement (le lien).

L'attachement correspond précisément à la construction du lien. L'hormone maîtresse de l'attachement est l'ocytocine, alliée également de la vasopressine. Nouvelles hormones, nouvelle donne. L'attachement se conjugue dans une douceur, un apaisement, une affection tendre, bien loin du déclenchement volcanique de la dopamine. L'attachement est le lien qui nous pousse vers la notion de « prendre soin » ou de « caregiving » comme nous l'enseigne la théorie de l'attachement². Ce lien correspond à la permanence de l'objet, c'est-à-dire cette profonde conviction que j'existe dans la pensée de l'autre même si l'autre n'est pas là physiquement.

Sentiment intense de sécurité qui contrebalance et compense la terrible solitude existentielle de nos vies.

Tomber en amour

De quoi s'agit-il ?

Évidemment, ce verbe mériterait bien d'autres déclinaisons. Un seul mot pour exprimer notre amour pour notre partenaire, pour nos enfants, pour les pâtes carbonara, c'est une lacune énorme de la langue française... L'amour conjugal. Ce Graal. Cette quête de l'être aimé. Entre philosophie, magie, expérience mystique, psychologie et neurobiologie... Bref, éclairer les mécanismes qui poussent un individu à tomber amoureux d'un autre, voici un défi intellectuel de taille !

Tomber, rien que ce verbe contient à lui seul toute cette complexité. Tomber. Être renversé. Renversé de manière incontrôlable et incontrôlée. Mélange d'effet de surprise et de peur, mais aussi, surtout, poussée irrésistible vers quelque chose, vers quelqu'un en l'occurrence.

Tomber amoureux correspond à cette poussée dopaminergique du désir, dont le flux se concentre sur un autre grâce à l'effet catalyseur de l'amour.

L'amour rend aveugle. Et pour cause : le cerveau est totalement immergé dans cette dopamine qui altère complètement le prisme de la perception, de l'analyse et du raisonnement. Il rend aveugle, c'est une réalité neurobiologique. Quiconque a déjà essayé de raisonner un ami pris dans l'émotion sait à quel point cela peut être impossible... Entre idéalisation et fusion, cette première étape de l'amour, cette folie amoureuse, est appelée « illusion duelle » par Serge Hefez³. Elle durerait trois ans selon toutes les études scientifiques bien rassemblées et expliquées par Lucy Vincent⁴ dans son ouvrage « Petits arrangements avec l'amour ». Trois années sous l'emprise de la dopamine qui nous procure cette sensation folle de vivre une expérience unique, avec un être unique qui devient notre obsession, le centre de nos désirs, de nos envies et de nos projections de vie. Merci la dopamine.

Et après la *love story* ?

Le couple est une danse et il existe une multitude de pas de danse. Le couple est en mouvement. Il recherche l'équilibre, a besoin de stabilité, des deux à la fois, et offre encore tant de combinaisons possibles.

- Le secret pour durer est de tisser des liens de tendresse, d'affection, de respect, d'admiration, de sentiments profonds... L'attachement se développe pendant cette première phase passionnée. Le lien est alors suffisamment solide pour résister à la baisse de dopamine, et le couple entre dans une danse à la recherche d'un nouveau rythme où la fusion laisse place à l'imbrication. Maintenant, nous sommes trois. Il y a toi, il y a moi et il y a notre relation, cette part commune nourrie par nos individualités mais qui ne se résume pas à elles. Même les crises de couple, inévitables, contribuent à maintenir à long terme.
- Pour d'autres, le sevrage de dopamine est nettement plus difficile. Ils essaieront, parfois de manière incroyable, de maintenir la folie amoureuse. Soit en multipliant les conquêtes sans jamais parvenir à

² John Bowlby, Attachement et perte, PUF

³ Serge Hefez, La danse du couple, Pluriel, 2010

⁴ Lucy Vincent, Petits arrangements avec l'amour, Odile Jacob, 2007

LE BILLET DE LA PSY

se stabiliser dans une relation. Soit en annulant totalement chaque parcelle d'individualité chez l'autre. Le couple crée une identité commune qui annihile l'identité de chaque partenaire. On ne fait qu'un. Cependant, ce « un » demande beaucoup et souvent des conflits impitoyables pour maintenir cet équilibre fragile. L'intensité, la passion, la fusion, une quête boulimique de désir qui sans relâche nourrit la dynamique d'une relation perpétuellement conflictuelle.

- Et puis, il y a ceux qui lâchent l'affaire tout en restant ensemble... Le couple sort de la fusion et devient une juxtaposition de chaque individualité sans aucune imbrication. Ils fonctionnent non pas ensemble, mais côte à côte. Deux individus qui mènent leur danse chacun de leur côté, dans un ensemble qui ne se rejoint pas mais qui persiste à rester en parallèle. Ce sont les couples « entreprise » qui ont vidé leur pot commun de toute intimité et qui misent sur l'efficacité de leur organisation pratique. Pour les enfants, pour le modèle social, pour une multitude de raisons inconscientes, ces couples optent pour une vie parallèle plutôt que pour une séparation effective.

Pourquoi lui, pourquoi elle, pourquoi cette histoire d'amour ?

En l'état actuel des connaissances (c'est la formulation courante lorsque l'on énonce des faits scientifiques qui peuvent être remis en perspective dans un futur relativement proche, car en réalité personne ne sait vraiment...) on ne tomberait pas amoureux par hasard.

Cette alchimie repose sur plusieurs critères :

- Une équation neurochimique liée à nos odeurs. Nous avons tous entendu des expressions telles que « Je l'ai tout de suite senti » ou « Ah, lui, je ne le sens pas du tout ». Nos expressions ont du nez ! En effet, les odeurs transportent avec elles des phéromones, qui sont en quelque sorte des « hormones signature » de notre bagage génétique. Ces phéromones sont inodores pour notre nez, pourtant chacun de nous possède une odeur, unique, singulière, stable et durable, que aucun parfum ne peut masquer. Cette odeur chargée de nos phéromones renseigne l'autre (à notre insu) sur notre patrimoine génétique. C'est un peu magique quand on y pense ! Nous sommes attirés par les odeurs (les phéromones) qui signalent un matériel génétique très différent du nôtre. Pourquoi ? Pour assurer une reproduction efficace ! En mélangeant nos gènes, en choisissant un partenaire aux gènes très différents des nôtres, nous augmentons les chances que notre enfant soit en bonne santé, robuste et bien adapté pour survivre ! Incroyable ! Ainsi, l'amour serait d'abord une question d'odeur. Mais ce n'est pas tout...
- Une proximité du milieu social, socio-économique. Cependant, il convient de noter que ce critère n'est absolument pas exclusif. Il peut y avoir des exceptions, comme lorsque l'on constate qu'un brillant ingénieur est éperdument amoureux de sa femme de ménage. De même, dans le film « Love Actually », Hugh Grant, qui joue le rôle du président des États-Unis, tombe éperdument amoureux de son assistante... Ainsi, bien que ce critère ait une forte incidence selon de nombreuses études, il n'est pas une règle absolue.
- Une proximité du niveau intellectuel. Souvent considérée comme un critère important pour une compréhension mutuelle et une vision partagée du monde. Avoir un niveau d'intelligence relativement similaire faciliterait la connexion et permettrait d'être sur la même longueur d'onde... L'intelligence joue un rôle significatif dans notre façon de percevoir et de ressentir le monde. Il serait donc préférable d'être sur des fréquences similaires pour danser harmonieusement au même rythme.
- Une proximité de valeurs. Avant, à l'époque (comme diraient nos enfants), il s'agissait surtout de valeurs religieuses. C'est encore le cas pour certains. Partager les mêmes valeurs religieuses était un critère essentiel. Aujourd'hui, nous pouvons élargir cette perspective. Il s'agirait de partager les mêmes valeurs de vie. Valeurs spirituelles, ou plus largement, les valeurs qui me permettent de me donner des repères pour naviguer. Liberté, engagement, générosité, pouvoir, argent, famille, solidarité... La liste des valeurs est longue, très longue, beaucoup trop longue... Mais les valeurs sont notre boussole pour déterminer ce qui est prioritaire dans nos besoins et donc ce vers quoi nous devons tendre pour nous sentir alignés et confortables dans nos vies. Il faudrait ainsi partager suffisamment de nos valeurs avec notre partenaire pour avoir une conception de la vie relativement identique, sous peine de ne rien pouvoir vraiment mettre en commun. C'est assez évident lorsqu'on y pense... Ces valeurs ne sont pas juste de jolis mots. Elles ont un pouvoir très intime. Chaque valeur est directement liée à nos systèmes de croyances et de pensées. Ce que l'on va juger « bien » ou « mal », ce que l'on va préférer faire, nos

LE BILLET DE LA PSY

choix, nos décisions, nos activités, nos centres d'intérêt, nos aspirations, nos rêves, notre projet de vie... Toute notre subjectivité, nos personnalités et notre matrice psychologique sont profondément imprégnées de nos valeurs. Pour se rencontrer et s'aimer, il faut parler un minimum le même langage psychique.

- Et enfin... le dernier critère, peut-être le plus difficile à représenter, est ce que Esther Perel⁵ a appelé « la dote relationnelle ». Tous les thérapeutes de couple en sont conscients, certains ne travaillent qu'à partir de cela. Il s'agit de la puissance de nos schémas inconscients qui se sont insidieusement formés en nous au fil du temps et dès le début de nos expériences relationnelles avec les autres, notamment avec nos parents et nos frères et sœurs. Ces schémas, également appelés "schémas d'être avec" ou "modèles internes opérants" par Stern⁶, sont des automatismes inconscients qui façonnent notre façon d'interagir avec autrui. Il peut s'agir de schémas d'abandon, de carence affective, d'intrusion permanente, de jalousie, de domination, de prise de contrôle... Il serait vraiment intéressant pour chacun d'entre nous de faire le point sur la compréhension de ces schémas, car ils influencent en partie, voire intégralement selon certains auteurs, notre orientation amoureuse. La rencontre amoureuse serait une sorte d'imbrication de ces schémas qui nous poussent insidieusement à répéter indéfiniment la même histoire d'amour avec des partenaires différents... partenaires qui, en réalité, ne seraient pas si différents, car ils correspondraient exactement à la nature de mon propre schéma.

L'amour est toujours un pari gagnant. Acceptons qu'il en soit ainsi. L'essentiel est d'être en mouvement. Acceptons notre besoin d'amour et restons dans la danse. Renoncer, se résigner, abandonner sont les pires ennemis de notre santé psychologique et de notre plaisir à vivre.

C'est l'été, un, deux, trois... Aimez qui vous plaît !



⁵ Esther Perel, L'intelligence érotique, Robert Laffont, 2013

⁶ Daniel N. Stern, Le monde interpersonnel du nourrisson, PUF, 1989