

L'AMOUR

UN BESOIN VITAL ■ 1000 FAÇONS D'AIMER
LE COUPLE RÉINVENTÉ



Maquette couverture et intérieur : Isabelle Mouton.

Retrouvez nos ouvrages sur
www.scienceshumaines.com
www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion : Volumen

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement, par photocopie ou tout autre moyen, le présent ouvrage sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du droit de copie.

© **Sciences Humaines Éditions, 2016**

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

Tel. : 03 86 72 07 00 / Fax : 03 86 52 53 26

ISBN = **9782361064099**

L'AMOUR

UN BESOIN VITAL ■ 1 000 FAÇONS D'AIMER
LE COUPLE RÉINVENTÉ

Sommaire

Introduction

<u>Le besoin d'amour est la chose du monde la mieux partagée (Martine Fournier)</u>	<u>11</u>
<u>Un instinct social</u>	<u>12</u>
<u>Attache-moi !</u>	<u>13</u>
<u>Aimer, agir, vivre...</u>	<u>14</u>

Penser l'amour

L'amour, un besoin vital 16

<u>Qu'est-ce que l'amour ? (Jean-François Dortier)</u>	<u>18</u>
<u>Qu'est-ce que l'état amoureux ?</u>	<u>19</u>
<u>L'amour se réduit-il au désir ?</u>	<u>21</u>
<u>Comment tombe-t-on amoureux ?</u>	<u>23</u>
<u>Sommes-nous égaux devant l'amour ?</u>	<u>24</u>
<u>L'amour rime-t-il avec toujours ?</u>	<u>26</u>
<u>Peut-on apprendre à aimer ?</u>	<u>27</u>

<u>Les raisons du cœur (Raphaële Miljkovitch)</u>	<u>29</u>
<u>Première raison du cœur : la survie</u>	<u>30</u>
<u>Les cicatrices du passé</u>	<u>32</u>
<u>Signaux opaques et attentes inassouvies</u>	<u>33</u>
<u>Aimer comme ça nous arrange...</u>	<u>35</u>

Quel amoureux êtes-vous ? (Raphaële Miljkovitch) 38

<u>S'attacher, un besoin vital (Héloïse Junier)</u>	<u>40</u>
<u>Maman, papa, ma nounou, mon gros chien...</u>	<u>43</u>
<u>Pas tous égaux face à l'attachement</u>	<u>44</u>

<u>John Bowlby et la théorie de l'attachement (Yvane Wiart)</u>	<u>48</u>
<u>L'entrée en psychanalyse</u>	<u>50</u>

<u>Une préoccupation clinique et scientifique</u>	52
<u>Une approche de la santé tant psychique que physique</u>	56
<u>Une vision qui continue à gêner</u>	57
<u>L'attachement : quelques repères (Sarah Chiche)</u>	59
<u>Darwin, Freud, Klein : premières fondations</u>	59
<u>René Spitz et l'hospitalisme</u>	59
<u>Winnicott et l'invention du doudou</u>	60
<u>Mary Ainsworth : les qualités de l'attachement</u>	60
<u>Une théorie toujours en débat</u>	61
<u>Le malheur des mal-aimés (Anne-Claire Thérizols)</u>	63
<u>Des fragilités compagnes de toute une vie</u>	64
<u>Pour une thérapie de la relation</u>	67
<u>Quelle est la place du thérapeute ?</u>	69
<u>L'amour est une drogue douce... en général</u>	71
<u>Rencontre avec Michel Reynaud</u>	
<u>L'amour, une philosophie nouvelle pour le ^{xxi}^e siècle (Martine Fournier)</u>	76
<u>L'amour, au centre d'une nouvelle ère de la pensée</u>	79
<u>Sexualité et amour-passion en discussion</u>	82
<u>Une alchimie complexe</u>	86
<u>Amours platoniques et désirs charnels : comment les Grecs pensaient l'amour (Martine Fournier)</u>	88
<u>La vie amoureuse en terre de philosophie (Martine Fournier)</u>	90
<u>Réinventer l'amour</u>	92
<u>Rencontre avec Alain Badiou</u>	
<u>Le philosophe qui critiquait l'amour</u>	97
<u>Rencontre avec Ruwen Ogien</u>	
<u>Pourquoi l'amour fait mal ? (Martine Fournier)</u>	105
<u>L'amour désenchanté</u>	107
<u>Le rôle du féminisme</u>	109
<u>Tourments d'hier, tourments d'aujourd'hui</u>	111
<u>Rencontre avec Eva Illouz</u>	

<u>Hier-Aujourd'hui/Ici-Ailleurs</u>	
<u>Mille façons d'aimer</u>	<u>118</u>
<u>Petite histoire de l'amour à travers les âges</u>	
<u>(Jean-François Dortier)</u>	<u>119</u>
<u>Le Moyen Âge : amour courtois et fin'amor...</u>	<u>121</u>
<u>Tragique, galant, romantique, l'amour du xvii^e au xix^e siècle</u>	<u>123</u>
<u>Le xx^e siècle : fin des conventions et libération des mœurs</u>	<u>125</u>
<u>L'amour sous d'autres horizons</u>	<u>126</u>
<u>Un mythe inventé par les écrivains ?</u>	<u>129</u>
<u>La sexualité et ses usages</u>	
<u>(Nicolas Journet)</u>	<u>130</u>
<u>La curiosité des sciences</u>	<u>131</u>
<u>Le plaisir féminin enfin considéré</u>	<u>134</u>
<u>De la honte au crime</u>	<u>135</u>
<u>L'amour au temps de Cro-Magnon</u>	
<u>(Romain Pigeaud)</u>	<u>139</u>
<u>Les représentations dans l'art paléolithique</u>	<u>140</u>
<u>Restons dans le mythe !</u>	<u>145</u>
<u>La sexualité conjugale au Moyen Âge</u>	
<u>(Jean Verdon)</u>	<u>147</u>
<u>Un calendrier du sexe</u>	<u>148</u>
<u>Dans le milieu médical</u>	<u>151</u>
<u>Et dans la réalité</u>	<u>153</u>
<u>Amour, désir et sexualité en Islam</u>	<u>154</u>
<u>Rencontre avec Malek Chebel</u>	
<u>Qu'il fut long le chemin de l'amour</u>	
<u>(Agnès Walch)</u>	<u>162</u>
<u>Le couple comme alliance</u>	<u>163</u>
<u>Du mariage de raison au droit à l'amour...</u>	<u>165</u>
<u>De l'illusion romantique à la révolution sexuelle</u>	<u>166</u>
<u>Les dessous de l'amour romantique</u>	<u>168</u>
<u>Rencontre avec Helen Fisher</u>	
<u>Amours robotiques (Jean-François Marmion)</u>	<u>173</u>
<u>Sympathie pour la machine</u>	<u>174</u>

<u>T'as de belles vis, tu sais</u>	<u>176</u>
<u>Éthique et robotique</u>	<u>178</u>
<u>Le "Net sentimental"</u>	
<u>(Pascal Lardellier)</u>	<u>181</u>
<u>Hommes et femmes, des attentes différentes</u>	<u>183</u>
<u>Internet, lien social et lien amoureux</u>	<u>185</u>
<u>L'amitié à travers les âges</u>	
<u>(Anne Vincent-Buffault)</u>	<u>187</u>
<u>De la philia à la philanthropie</u>	<u>188</u>
<u>Le baiser des chevaliers</u>	<u>191</u>
<u>La montée de l'amitié intime</u>	<u>192</u>
<u>Montaigne et La Boétie :</u>	
<u>petite histoire d'une grande amitié</u>	
<u>(Anne Vincent-Buffault)</u>	<u>196</u>
<u>Le temps des copains (Jean-Philippe Raynaud)</u>	<u>198</u>
<u>Des pères aux pairs</u>	<u>199</u>
<u>Des liens qui font grandir</u>	<u>200</u>
<u>Comment les amitiés tricotent les personnalités</u>	<u>202</u>
<u>La qualité de l'amitié</u>	<u>205</u>
<u>Une adaptation harmonieuse au monde ?</u>	<u>207</u>
<u>La reconnaissance. Sous le regard des autres</u>	
<u>(Tzvetan Todorov)</u>	<u>209</u>
<u>Une notion englobante</u>	<u>210</u>
<u>Reconnaissance de conformité</u>	
<u>et reconnaissance de distinction</u>	<u>214</u>
<u>Les étapes de la reconnaissance</u>	<u>216</u>
<u>Être seul, c'est ne plus être</u>	<u>218</u>
<u>Les diverses formes de la reconnaissance</u>	<u>222</u>
<u>Aimer comme des bêtes</u>	
<u>(Jean-François Dortier)</u>	<u>227</u>
<u>Amour : Deux pigeons peuvent-ils s'aimer d'amour tendre ?</u>	<u>227</u>
<u>Sexe : Les animaux connaissent-ils la luxure ?</u>	<u>230</u>
<u>Amour parental : La chatte aime-t-elle ses petits ?</u>	<u>233</u>
<u>Attachement : À quoi pensent les chiens abandonnés ?</u>	<u>234</u>
<u>Amitié : Une gerbille peut-elle mourir de chagrin ?</u>	<u>236</u>
<u>Empathie : Le chien est-il vraiment le meilleur ami de l'homme ?</u>	<u>238</u>

Aimer au XXI^e siècle	
<u>Le couple réinventé</u>	<u>240</u>
<u>Couples : de nouveaux modèles</u>	<u>242</u>
<u>Chiffres clés</u>	<u>243</u>
<u>Cinq styles de couples</u>	<u>244</u>
<u>Cohabiter</u>	<u>245</u>
<u>Qui s'occupe du ménage et des enfants ?</u>	<u>246</u>
<u>Le couple réinventé (Maud Navarre)</u>	<u>247</u>
<u>D'autres manières de concevoir la vie à deux</u>	<u>248</u>
<u>Vivre ensemble et autonomie individuelle</u>	<u>252</u>
<u>L'idéal d'autonomie individuelle</u>	<u>253</u>
<u>12 lois qui ont transformé le couple</u>	<u>256</u>
<u>L'âge du « chacun chez soi »</u>	<u>258</u>
<u>Rencontre avec François de Singly</u>	
<u>Familles homoparentales en débat</u>	
<u>(Xavier Molénat)</u>	<u>261</u>
<u>Un débat passionné</u>	<u>261</u>
<u>Une pluralité de situations</u>	<u>263</u>
<u>Comment vont les enfants ?</u>	<u>264</u>
<u>Les psys, gardiens de « l'ordre symbolique » ?</u>	<u>266</u>
<u>Premières amours (Michel Bozon)</u>	<u>269</u>
<u>Premier rapport, âge égal</u>	<u>270</u>
<u>La fin de la clandestinité</u>	<u>272</u>
<u>Un amour pas très conjugal</u>	<u>273</u>
<u>Âge au premier rapport sexuel, par sexe</u>	<u>274</u>
<u>La nouvelle éthique érotique</u>	
<u>(Patrick Pharo)</u>	<u>276</u>
<u>La monogamie sérieuse</u>	<u>277</u>
<u>Comme « un enfant qui bande »</u>	<u>279</u>
<u>Le principe d'Héloïse (Patrick Pharo)</u>	<u>281</u>
<u>Jusqu'où peut-on être infidèle ?</u>	
<u>(Pascal Duret)</u>	<u>282</u>
<u>Les formes de l'infidélité</u>	<u>283</u>
<u>L'amant, plan B ou substitut ?</u>	<u>285</u>

<u>Le choix du cœur, le poids des origines</u> <u>(Emmanuelle Santelli et Beate Collet)</u>	287
<u>Un contexte postmigratoire</u>	288
<u>Trois profils de couples</u>	289
<u>Mariage arrangé-Mariage forcé</u>	292
<u>Pourquoi se marie-t-on encore ? (Florence Maillochon)</u>	293
<u>Aujourd'hui, le mariage est une preuve d'amour</u>	296
<u>Le couple à l'épreuve des préparatifs</u> <u>(Florence Maillochon)</u>	298
<u>Le mariage homosexuel se banalise</u> <u>(Emmanuelle Picaud)</u>	299
<u>Les chantiers de l'amour conjugal</u> <u>(Jean-Claude Kaufmann)</u>	300
<u>La coopération parentale</u>	301
<u>La faible coopération ménagère</u>	303
<u>La coopération amoureuse</u>	304
<u>Quand on aime on ne compte pas (Martine Fournier)</u>	306
<u>Le sexe de l'argent</u>	308
<u>Quand la femme gagne plus</u>	309
<u>Et les couples homos (Maud Navarre)</u>	312
<u>Que reste-t-il de nos amours ? (Michel Billé)</u>	313
<u>La dépendance dans la relation amoureuse</u>	313
<u>Qu'attends-tu de moi ?</u>	316

Cet ouvrage a été conçu à partir d'articles tirés
du magazine *Sciences Humaines* et du *Cercle Psy*,
revus et actualisés pour la présente édition.
Les encadrés non signés sont de la rédaction.

Le besoin d'amour est la chose du monde la mieux partagée

Il nous enchante, nous sublime, nous passionne, nous brûle... Il nous projette dans un monde magique, donne des couleurs à la vie, transporte de bonheur, démultiplie notre énergie sexuelle et notre potentiel émotionnel... Il nous rend empathiques, bienveillants, tolérants et booste notre estime de nous-mêmes... L'amour est l'un des plus puissants dopants de nos organismes au point que l'on souhaiterait pouvoir se l'injecter en perfusion ! Au point aussi qu'il peut nous rendre addict et que lorsque le manque se fait sentir, il arrive que l'on puisse en mourir.

La littérature, les chansons, la poésie, le cinéma, l'art en général puisent la majeure partie de leur inspiration dans les histoires d'amour, heureuses ou malheureuses, tant le mal d'amour peut tarauder les humains. Car la médaille a son revers : la jalousie, l'infidélité, les souffrances devant l'impossibilité à se comprendre, l'incapacité à vivre ensemble en constituent la face sombre.

Le monde occidental l'a décrit courtois, galant, libertin, romantique, et plus réaliste à l'ère de la moder-

nité. Mais il n'empêche : sur tous les continents, dans toutes les cultures, depuis la nuit des temps, l'amour est un grand récit qui constitue la trame existentielle de l'humanité.

Un instinct social

L'amour, alors, serait-il le propre de l'être humain ? Depuis quelques décennies, les recherches ne cessent de s'étendre sur les comportements des animaux. L'attention croissante que nous leur portons commence à nous faire découvrir que nous leur ressemblons parfois étrangement ! On trouve des bonobos à la vie sexuelle débridée, bien au-delà de l'objectif de la reproduction. Des kangourous qui s'enlacent et s'aiment d'amour tendre, des canards gays et lesbiens, et des perroquets qui font preuve d'une jalousie farouche envers leur bien-aimée... On trouve aussi des chiens capables de se laisser mourir lorsque leur maître les abandonne, ou des mammifères qui adoptent des nouveau-nés délaissés pour qu'ils ne dépérissent pas...

Car chacun sait bien que l'amour ne concerne pas que les passions amoureuses et sexuelles. Il peut être aussi maternel, parental, filial, amical, ou même simplement s'exprimer dans des manifestations d'empathie.

L'amour en fait est une émotion sociale qui gouverne la vie de la plupart d'entre nous. C'est pourquoi on aimerait en connaître les lois. Sommes-nous tous égaux devant l'amour ? De quoi dépend notre capacité à aimer et à être aimé ? Certain(e)s sont-ils plus doués

que d'autres pour lier une relation durable, pour avoir des amis, pour attirer la sympathie... et dans ce cas pourquoi? D'ailleurs, peut-on se passer d'amour?

Attache-moi !

Si, comme le montrent les observations sur les animaux, l'amour est un produit de l'évolution, il est aussi une chose bien plus compliquée et nécessaire que l'on pourrait le penser *a priori*. La psychologie a commencé à s'interroger sur les lois qui régissent cette émotion à laquelle nous tenons tant. On doit au psychologue John Bowlby, venu de la psychanalyse mais aussi profondément influencé par les observations des éthologues, d'avoir fait grandement avancer ces recherches. J. Bowlby élabore sa théorie de l'attachement au sortir de la Seconde Guerre mondiale : le conflit avait généré son lot d'enfants orphelins ou abandonnés dont le développement posait problème. Les premiers cliniciens de l'enfance se penchent alors sur la question. Pour ces psychologues, l'amour et l'attention d'un adulte proche seraient indispensables au bon développement du jeune enfant. Aussi indispensables que la nourriture ou le confort matériel. Des « nourritures affectives » en quelque sorte, selon la belle formule de Boris Cyrulnik, psychologue et éthologue lui aussi. On sait aujourd'hui que pour ses premiers pas dans la vie, le bébé a besoin de figures sécurisantes et chaleureuses qui lui permettront de prendre son autonomie, de s'épanouir et de se développer.

La théorie de l'attachement a donné lieu à de nombreuses recherches et de nombreux prolongements. La psychanalyse et la psychologie du développement ont montré les incidences de la relation infantile sur nos vies d'adultes. Nos vies amoureuses seraient-elles conditionnées par la qualité de l'attachement que nous avons connu dans l'enfance? C'est ce que soutiennent aujourd'hui nombre de psychologues. Mais il y a plus : la qualité de l'attachement peut s'avérer un puissant facteur de bien-être tout au long de la vie. Nous avons besoin de l'autre, dans nos relations amoureuses. Dès l'enfance, les enfants ont besoin d'amis. Et pour les plus âgés, un entourage social chaleureux est un facteur de santé et de longévité.

Aimer, agir, vivre...

Les sociétés actuelles sont issues de mutations profondes, dans lesquelles la reconnaissance de la valeur de chacun a remplacé la primauté des normes institutionnelles et sociales qui encadraient nos vies. Pour exister, il faut être reconnu et si possible apprécié, par ses parents, ses maîtres, ses collègues, ses amis, ses voisins, son environnement social. Cette reconnaissance est la garante de l'estime de soi. Là encore, la psychologie fournit des preuves nombreuses : l'estime de soi est une manifestation de l'amour que l'on se porte et qui (s'il n'est pas excessif comme dans le cas des personnalités narcissiques). Il est non seulement la condition de notre épanouissement et de notre bien-être, mais, comme l'a

montré le sociologue Axel Honneth, nous permet de prendre notre vie en main. Tout comme les nourritures affectives sont le carburant de l'attachement, le regard de l'entourage est celui de notre estime de soi.

Autrement dit, à chaque âge et dans toutes les sphères de notre vie, nous avons besoin d'être aimés pour pouvoir nous-même aimer, agir, vivre... C'est d'ailleurs pourquoi, lorsque surviennent des drames qui fracassent l'existence, l'affection et le soutien empathique permettent la résilience. Est-ce alors un hasard? Depuis quelque temps, un certain nombre de philosophes paraissent replacer l'amour au centre de leurs questionnements. Le phénomène mérite d'être mentionné: la philosophie occidentale classique n'a fait que peu de cas du sujet. Il a été longtemps rangé sur le rayon des mièvreries, des petites questions de pacotille, d'un certain romantisme godiche, qui ne méritait pas que l'on s'y attarde. Pourtant, aujourd'hui, les philosophes contemporains ont réinvesti la tradition de leurs ancêtres grecs, celle de la recherche de l'art de vivre. Pour certains, l'amour – au sens large du terme – serait même devenu, avec l'effacement du sacré, le nouveau paradigme de l'ère contemporaine. Pour d'autres, il serait le moteur de nos vies, en nous ouvrant aux autres et nous donnant accès à l'universalité.

L'amour, un besoin vital et universel? C'est bien ce que nous montre ce livre...

Martine Fournier

PENSER L'AMOUR



L'amour,
un besoin
vital

Qu'est-ce que l'amour ?

Les raisons du cœur

S'attacher, un besoin vital

John Bowlby et la théorie de l'attachement

Le malheur des mal-aimés

L'amour est une drogue douce... en général

L'amour, une philosophie nouvelle
pour le ^{xxi}^e siècle

La vie amoureuse en terre de philosophie

Réinventer l'amour

Le philosophe qui critiquait l'amour

Pourquoi l'amour fait mal ?

Tourments d'hier et d'aujourd'hui

Qu'est-ce que l'amour ?

Une histoire d'amour, lorsqu'elle démarre, se vit sur le mode de la magie et de l'enchantement. On aimerait croire qu'elle est toujours unique et mystérieuse. Pourtant, à y regarder de près, l'amour, comme la plupart des sentiments, a aussi ses lois. Tour d'horizon.



Qu'est-ce que l'état amoureux ?

Elle attend sa venue. Il sera là, ce soir, à neuf heures. Tout près d'elle. Elle prend un bain, chantonne. Elle sent battre son cœur. Fort. Elle est heureuse, elle est amoureuse. Folle d'amour. Elle pense à ses grands yeux, son corps, sa bouche, son sourire...

« Attentes, ô délices, attentes dès le matin et tout le long de la journée, attentes des heures du soir, délices de tout le temps savoir qu'il arriverait ce soir à neuf heures, et c'était déjà du bonheur. »

Elle, c'est Ariane, la jeune épouse d'Adrien Deume, fonctionnaire sans éclat travaillant à la Société des Nations. Lui, c'est l'amant, Solal, le supérieur hiérarchique de son mari. Il la trouve belle, attirante, originale. Pour la séduire, il se débarasse provisoirement d'Adrien Deume en l'expédiant en mission à l'étranger. Il réussit alors à subjuguier la jeune femme par une déclaration éblouissante. C'est le début d'une folle passion.

Belle du Seigneur (1968) est l'un des plus beaux romans d'amour jamais écrits. On en ressort ébloui, secoué, bouleversé. C'est un hymne à l'amour même s'il finit en tragédie. Albert Cohen décrit l'enivrant délire des premiers temps d'une passion amoureuse. Ne pouvant plus s'en séparer, Solal s'enfuit avec Ariane sur la Côte d'Azur. Dans leur chambre d'hôtel, puis dans une villa, Belle-de-Mai, ils vivent des moments sublimes. « Ô cette joie complice de se regarder devant les autres, joie de sortir ensemble, joie d'aller au cinéma et de se serrer la main dans l'obscurité, et de se regarder lorsque la lumière revenait, et puis ils retournaient chez elle pour s'aimer mieux, lui orgueilleux d'elle, et tous se retournaient quand ils passaient, et les vieux souffraient de tant d'amour et de beauté. »

L'état amoureux, particulièrement durant sa phase initiale (« à l'état naissant »), peut être repéré par des symptômes caractéristiques. L'anthropologue Helen Fisher a mené l'enquête auprès de jeunes Américains et Japonais dans un livre

publié en 2006, *Pourquoi nous aimons ?* (R. Laffont). Il en ressort un tableau clinique où se repèrent quelques constantes.

La focalisation de l'attention d'abord. Quand l'autre est là, plus rien ne compte. « Ils étaient l'un pour l'autre tout l'univers », écrit Friedrich von Schlegel, dans *Lucinde* (1799). Cette attention exclusive s'accompagne d'une recherche de fusion (« je voudrais me fondre en lui/elle »). Lorsqu'il est absent, l'être aimé survient dans la tête de l'amoureux sous forme de pensées intrusives. C'est la deuxième caractéristique de l'état amoureux (« je n'arrête pas d'y penser »). Un autre signe est l'exaltation. Ariane est heureuse, déborde d'énergie, comme si elle était en transe. Les mots de la passion amoureuse n'évoquent-ils pas le « transport », les « débordements », l'« extase » ? L'idéalisation est un autre trait marquant de l'état amoureux. L'être aimé est paré de toutes les qualités, ses défauts gommés, ses points positifs hypervalorisés (« il est génial ! », « elle est adorable ! »). On dit que l'amour rend aveugle. C'est sans doute un peu vrai : le sentiment amoureux ne sert pas à comprendre autrui mais à vivre avec.

Tout n'est pourtant pas merveilleux durant cette phase passionnelle. L'amour se traduit aussi par des symptômes de manque lorsque l'être cher est absent. La moindre contrariété peut aussi conduire à un brutal accès de désespoir. L'amoureux est inquiet, jaloux, en permanente recherche d'indices de l'amour de l'autre. ■



L'amour se réduit-il au désir ?

On n'aime pas sa maman comme on aime son chat, ses amis, son amant ou son hobby préféré. La question est donc de savoir si les différentes formes de l'amour – maternel, romantique, fraternel, amical, etc. – sont des expressions différentes d'une même émotion fondamentale ou si chacune traduit un sentiment spécifique.

Les philosophes grecs avaient pris soin de distinguer cinq ou six sentiments différents : Éros, divinité de l'amour, possédait un versant physique et vulgaire (Aphrodite) et un versant céleste (l'amour « platonique »). Aux côtés d'Éros proprement dit, il y avait aussi *philia* (l'amitié), *storge* (l'affection), *agapè* (l'amour de son prochain) et *philanthrôpia* (l'amour de l'humanité en général). À chaque type de sentiment correspondait un engagement plus ou moins profond : la *philia* peut conduire au sacrifice de soi, l'*agapè* suscite la charité, la *philanthrôpia* ne peut conduire qu'à la compassion.

La psychologie contemporaine a repris le problème à sa manière. Pour Sigmund Freud, on le sait, les formes de l'amour relèvent d'une même pulsion : la libido. Elle peut s'investir sur des objets différents (un parent, l'amant, un objet fétiche, le psychanalyste...), connaît des stades d'évolution distincts (oral, anal, génital), peut être refoulée, idéalisée, détournée, etc., mais, au fond, c'est toujours la même pulsion qui agit.

L'éthologie s'est opposée à la psychanalyse sur ce point. Pour elle, l'attachement qui lie l'enfant à sa mère forme un sentiment spécifique, distinct de la libido. Dès 1891, l'ethnologue finlandais Edward Westermarck soutenait que la cohabitation prolongée entre membres d'une même famille neutralisait le désir et conduisait à une inappétence sexuelle entre parents. L'attachement serait donc un inhibiteur du désir, qui détourne naturellement de l'inceste.

Helen Fisher¹ propose de distinguer trois types principaux d'amour : le désir sexuel, l'attachement et l'amour proprement dit. Elle fonde son analyse sur deux types d'études. Le premier relève d'une grande enquête interculturelle sur le sentiment amoureux. Indépendamment de l'âge, de la préférence sexuelle (homo ou hétéro), de la religion, etc., plus 75 % des personnes déclarent que « savoir que leur amant(e) est amoureux(se) de moi compte plus à mes yeux que de faire l'amour avec lui (elle) ». En d'autres termes, il importe plus de vivre avec quelqu'un, et surtout de se sentir aimé de lui, que de coucher avec lui. D'autre part, pour vérifier que cette déclaration n'est pas qu'une simple illusion, une équipe de chercheurs a mené une étude sur les manifestations cérébrales de l'amour et du désir sexuel. De jeunes gens ont ainsi été invités à regarder quelques minutes la photo de leur amoureux, pendant que leur cerveau était passé au scanner. Les résultats de l'imagerie cérébrale ont confirmé que l'amour et le sexe sollicitent des zones cérébrales en partie différentes².

Edgar Morin pense, lui, que l'amour n'est ni réductible à la libido, ni à un sentiment *sui generis*³. Il le voit plutôt comme un « complexe » d'émotions, une alchimie de pulsions imbriquées. Comparable à un élixir, l'amour forme une mixture nouvelle, avec sa propre saveur, irréductible à celle de ses ingrédients. ■



1- H. Fisher, *Pourquoi nous aimons?*, Robert Laffont, 2006.

2- A. Aron *et al.*, « Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love », *Journal of Neurophysiology*, n° 1, juillet 2005.

3- E. Morin, *Amour, poésie, sagesse*, Seuil, 1999.

Comment tombe-t-on amoureux ?

Le coup de foudre est la forme la plus romantique de la rencontre. Écoutons Phèdre (dans le *Phèdre* de Racine, 1677) parlant de son émotion lorsqu'elle vit son gendre Hippolyte pour la première fois :

« *Je le vis, je rougis, je pâlis à sa vue ;
Un trouble s'éleva dans mon âme éperdue ;
Mes yeux ne voyaient plus, je ne pouvais parler ;
Je sentis tout mon corps, et transir et brûler.* »

Si l'on en croit le sociologue Francesco Alberoni, le coup de foudre serait de tout temps et de tous lieux. Partout, il provoquerait les mêmes réactions, comparables à celles d'une révélation⁴. Les études sociologiques montrent qu'il y a tout de même une reconstruction dans ce récit canonique.

Le mythe de l'amour passion invite chacun à reconstruire une histoire sous la forme d'un moment unique et inoubliable, en omettant souvent le contexte, les préalables, les tâtonnements ultérieurs qui auraient pu faire ou non basculer l'histoire dans un autre sens. Les amoureux aiment à focaliser leur rencontre sur un moment originel, fortement idéalisé.

À ce modèle s'opposent des récits plus progressifs d'entrée en relation. Une fréquentation qui devient amitié, glissant ensuite vers la vie en couple, avant qu'enfin l'amour s'installe progressivement⁵. Concernant les scénarios de formation des couples, les choses ont beaucoup changé depuis trente ans. L'écrivain américain Tom Wolfe a décrit avec humour le déroulement actuel des rencontres⁶. Autrefois, dit-il, les choses se passaient ainsi : d'abord on faisait connaissance, puis on s'embrassait, venait ensuite le baiser « profond », les attou-

4- F. Alberoni, *Le Choc amoureux*, 1979, rééd. Pocket, 1999.

5- Voir J.-C. Kaufmann, *Sociologie du couple*, Puf, coll. « Que sais-je ? », 2003, et *Premier matin. Comment naît une histoire d'amour*, Armand Colin, 2002.

6- T. Wolfe, *Hooking up*, Picador, 2001.

chements et caresses et, enfin, si tout allait bien jusqu'alors, on faisait l'amour. C'était hier. Aujourd'hui, ajoute l'écrivain, on se rencontre, on couche ensemble et, si l'on se plaît vraiment, alors on fait connaissance, on échange les numéros de téléphone, etc. Au-delà de la caricature, il existe tout de même une réalité tangible : la multiplication des partenaires sexuels et des aventures brèves représente une transformation importante dans les relations amoureuses depuis les années 1970.

À l'inverse de ce modèle de la rencontre éclair, un nouveau type de relations apparaît avec les rencontres amoureuses sur Internet. Le sociologue Pascal Lardellier a mené une enquête très intéressante à ce propos⁷. Les rencontres sur Internet se multipliant, un nombre croissant de personnes apprennent désormais à se connaître, se parlent, dévoilent leur personnalité, leurs goûts, une partie de leur intimité avant de se découvrir physiquement. Le sociologue parle d'une véritable « révolution copernicienne » dans les relations.

Sommes-nous égaux devant l'amour ?

La passion amoureuse aime à se présenter comme une rencontre magique et miraculeuse entre deux êtres. Un sortilège inexplicable qui échapperait aux lois psychologiques ou sociologiques.

Mais la réalité est moins romantique. Il existe bien des « lois d'attraction » qui suscitent la séduction. Soyons honnête : pour être aimé, il vaut mieux être jeune, beau, intelligent et en bonne santé. C'est ce que révèlent d'abord les enquêtes sur l'attirance envers un partenaire. Quels que soient le pays, la religion, le sexe, il existe une redoutable constante dans les préférences pour tel ou tel partenaire⁸.

7- P. Lardellier, *Le Cœur Net. Célibat et @mour sur le Web*, Belin, 2004.

8- Voir D. Buss, *Les Stratégies de l'amour*, InterÉditions, 1994, et P. Gouillou, *Pourquoi les femmes des riches sont belles*, Duculot, 2003, et L. Vincent, *Comment devient-on amoureux?*, Odile Jacob, 2004.

De ce point de vue, nous ne sommes pas égaux devant l'amour. Il existerait bien un « martyr des affreux »⁹ : être objet de répulsion, être moins aimé. C'est d'ailleurs un thème largement exploité par la littérature, de *La Belle et la Bête* (Jeanne-Marie Leprince de Beaumont, 1757) à *Cyrano de Bergerac* (Edmond Rostand, 1897). Faut-il en conclure crûment, tel Paul Léautaud, que « la plupart des liaisons sont faites de "laissés-pour-compte" qui se rencontrent et trompent ensemble leurs regrets ». Autrement dit, l'amour ne concernerait que quelques élus, les autres en étant réduits à choisir un partenaire « par défaut »...

Il existe cependant en matière amoureuse une loi selon laquelle « qui se ressemble s'assemble ». Et cela est vrai tant sur le plan physique, psychologique que social. Sur le plan physique tout d'abord, les couples tendent – en général – à se ressembler. Ainsi constate-t-on statistiquement que les grands, les petits ou les gros s'unissent plus volontiers entre eux¹⁰. La proximité de l'âge est également un critère très important. Les exceptions – grande différence d'âge entre partenaires – sont justement remarquées pour leur exception. La ressemblance des partenaires joue enfin sur les valeurs, les modes de vie, le niveau d'éducation et le milieu social. Il existe une grande homogénéité sociale des couples et les amoureux partagent très souvent le même univers social et culturel.

Les couples ne voient pas toujours combien ces déterminismes cachés jouent sur leur rencontre. La plupart d'entre eux considèrent en effet que leur rencontre est le fruit du hasard, alors que pour 66 % des unions, les deux conjoints ont fait des études identiques¹¹. Sur le plan psychologique, on parle de d'« accouplement assortatif » et en sociologue d'« homogamie sociale ». ■

9- J. Héritier, *Le Martyre des affreux*, Denoël, 1991.

10- L. Vincent, *op. cit.*

11- M. Bozon et F. Héran, « La découverte du conjoint », I et II, *Population*, n° 6, 1987, et n° 1, 1988.

L'amour rime-t-il avec toujours ?

Peut-on aimer toujours ? On se souvient du mythe de Baucis et Philémon. Les deux très vieux amants – dont le seul vœu n'était pas seulement de continuer à vivre mais surtout de ne pas mourir l'un sans l'autre – furent transformés par Jupiter en deux arbres plantés côte à côte presque pour l'éternité.

L'amour éternel n'est-il qu'un mythe ? Chacun connaît des couples fusionnels, profondément soudés, sur lesquels le temps ne semble pas avoir de prise. Après vingt ou trente ans de vie commune, ils continuent à se couvrir des yeux. Mais ces couples sont rares, la fragilité des sentiments semblant plutôt la règle. Dès lors que le divorce fut légalisé, son usage toujours croissant ne laissait guère de doute sur la fragilité des liens affectifs unissant les couples. Il faut se rendre à l'évidence, l'amour est fragile et ne dure pas.

Pour Helen Fisher¹², il existerait même une loi implacable du cycle amoureux, sa moyenne ne dépassant pas trois ou quatre ans, tout au plus. Cela correspondrait à un « cycle naturel ». C'est le temps qu'il faut pour nouer une relation, faire un enfant et s'assurer des soins nécessaires à la petite enfance. Dès lors, le couple pourrait alors se séparer et chacun trouver un nouveau partenaire. Loi évolutionniste ou pas, les sentiments sont fragiles.

On aimerait savoir, à la naissance d'un couple, s'il a des chances de durer. Le professeur John Gottman pense qu'un tel diagnostic est possible¹³. À Seattle (université de l'État de Washington), il a monté un laboratoire – le Love Lab –, où il essaie de repérer des indices sur la solidité des couples. Il existe, selon lui, des signes assez fiables permettant dès les premiers mois d'une liaison d'en tester la durabilité – et surtout

12- H. Fisher, *Histoire naturelle de l'amour*, Robert Laffont, 1994.

13- J. Gottman, *What Predicts Divorce?*, Lawrence Erlbaum Associates, 1994, et *Why Marriages Succeed or Fail*, Simon & Schuster, 1994.

l'harmonie. Un test révélateur consiste à observer très précisément les réactions de chacun des conjoints lorsqu'ils parlent de leur couple. Certains indices physiques ne trompent pas. Le haussement de sourcils lorsque l'autre parle est une marque de mépris ; au contraire, une façon de sourire avec émerveillement quand l'autre parle est très révélatrice. De même, la complicité ou au contraire l'indifférence se lit dans le regard. Lorsque l'on aborde des sujets sensibles – la satisfaction sexuelle, les griefs que l'on peut avoir vis-à-vis de l'autre –, les mouvements d'irritation ou de sollicitude apparaissent immédiatement.

Un autre test consiste à filmer pendant vingt-quatre heures un couple dans la vie quotidienne. En mesurant la fréquence de leurs échanges, leur nature, le nombre de fois où ils se touchent, se sourient, la façon dont l'un réagit aux sollicitations de l'autre, etc., on parvient, selon J. Gottman, à saisir la qualité de leur relation. Au final, après vingt ans d'études et plus de six cents couples observés, J. Gottman pense prévoir à 90 % si un nouveau couple se porte bien et possède des chances de survivre au temps. ■



Peut-on apprendre à aimer ?

L'Art d'aimer, du grand poète romain Ovide, est un traité de la séduction où l'auteur donne d'avisés conseils aux jeunes galants sur la façon de s'y prendre pour séduire les femmes. Nous sommes à Rome vers l'an 0, dans une société patriarcale et militaire. Aussi, les propos d'Ovide fleurent bon le machisme et ne manquent pas d'ironie. Le point de vue est celui du conquérant, voire du prédateur, il faut savoir prendre une femme de force : « Quand la force triomphe d'une belle, c'est qu'elle l'a bien voulu. » Mais Ovide, et cela est plus actuel,

pense que si le but ultime de la séduction est d'accéder au plaisir de l'homme, il suppose aussi celui de la belle. La femme doit être conquise mais aussi respectée (« sois aimable et tu seras aimé »).

L'Art d'aimer est également le titre d'un livre publié en 1956 par Erich Fromm (1900-1980), l'un des philosophes freudiens de l'école de Francfort. Ignorerait-il le livre d'Ovide ? En tout cas, il ne le cite pas.

« La première démarche qui s'impose est de prendre conscience que l'amour est un art, comme vivre est un art », écrit E. Fromm. On présente souvent l'amour comme un sentiment, un état passif dans lequel on « tombe », alors qu'il relève d'une aptitude que l'on peut entretenir. De plus, notre conception de l'amour est centrée sur son objet (la personne aimée), alors qu'elle devrait l'être sur la relation nouée. En somme, l'on peut et l'on doit apprendre à aimer, comme l'on apprend le piano ou la médecine.

Cette vision de l'amour est élitiste. Elle passe par une théorie de la nature humaine fondée sur l'idée que « le besoin le plus profond de l'homme est de surmonter sa séparation, de fuir la prison de sa solitude ». Une fois rejetées les « solutions partielles » que sont les « états orgiaques », le « conformisme », la dépendance à l'autre, E. Fromm présente sa vraie formule. L'amour authentique suppose de surmonter notre narcissisme ou notre dépendance pour fonder une relation amoureuse basée sur le respect de l'autre. Pour Ovide, l'art d'aimer est un art de la séduction ; pour E. Fromm, une leçon de morale sur le respect d'autrui. Nos deux auteurs partagent en tout cas l'idée que l'amour n'est pas un sentiment qui va de soi, mais qu'il s'entretient et se cultive. ■

Jean-François Dortier

Les raisons du cœur

Et si nos scénarios amoureux étaient écrits depuis notre enfance ? La quête de sécurité affective et la manière d'exprimer notre besoin d'attachement conditionnent les rapports dans le couple... Pour le meilleur ou pour le pire !

La raison impose que le choix amoureux se conforme aux choix de son milieu social, culturel ou familial. Dans notre société actuelle, les règles déterminant le partenaire amoureux donnent l'apparence de s'être assouplies quant à ces pressions extérieures, et prônent désormais un modèle d'épanouissement personnel. Ainsi, nombre d'entre nous définirions le conjoint idéal comme quelqu'un d'attentif, sensible, qui nous comprend, qui veille à nous rendre heureux ; bref, quelqu'un qui contribue à notre bonheur.

Alors que certains considèrent effectivement leur partenaire comme « la bonne personne », d'autres observent un certain écart entre cette description et ce qui caractérise celui ou celle avec qui ils partagent ou ont partagé leur vie. Certaines personnes s'étonnent même de toujours être attirées par les « mauvaises personnes ». Des histoires sans lendemain, des déceptions qui se succèdent, un quotidien pesant, voire insupportable.

Comment se fait-il que certains semblent avoir la « recette », tandis que d'autres sont dans l'incapacité de trouver en l'autre une source d'épanouissement alors que, pourtant, c'est ce à quoi ils aspirent ? Le cœur a-t-il une logique, ou subit-il des aléas qui lui échappent ? Si les histoires s'enchaînent et se ressemblent, la part du hasard se réduit d'autant, et les raisons du cœur y sont sans doute pour quelque chose. Serions-nous finalement à l'origine de notre réussite ou de nos déboires sentimentaux ?

Première raison du cœur : la survie

La thèse défendue ici soutient que le cœur a bien une raison, raison qui est régie par l'instinct de survie, y compris dans les cas apparemment pathologiques. Loin de s'appuyer sur une image fantasmée et décalée de l'autre, le cœur aurait (dans un premier temps) un sens des réalités bien ancré, qui lui permettrait d'augmenter ses chances de rester en vie, avant de pouvoir s'épanouir...

Dès les premiers jours de la vie, l'être humain fait tout pour créer autour de lui un climat favorable à la relation. À peine né, il réagit de telle sorte qu'il mobilise, voire immobilise, ceux qui se trouvent autour de lui. Il appelle à la relation. C'est instinctivement qu'il interpelle ses parents pour les amener à s'occuper de lui¹.

1- J. Bowlby, *Attachement et Perte*, 3 vol., 1969-1982, rééd. Puf, 2002-2007.

Voir aussi R. Miljkovitch, *L'Attachement au cours de la vie*, Puf, 2001.

Ces petits experts en réactions parentales que sont les enfants vont progressivement appliquer les mêmes règles que celles observées au sein de la famille à l'extérieur de celle-ci. Ainsi s'explique le fait que la qualité de la relation avec l'enseignant, avec les pairs, est le plus souvent comparable à celle qu'ils entretiennent depuis tout-petits avec leur mère². Tout au long de la vie, ces modèles du passé orientent la mise en place des nouvelles relations.

Comme l'enfant, l'adulte va utiliser ses modèles internes pour interpréter sa relation avec les autres³. En particulier, ses expériences de couple vont passer à travers ce filtre pour qu'un sens leur soit donné. C'est alors que des points sensibles sont réactivés au contact de l'autre et donnent lieu aux mêmes réactions que par le passé. Joris, étouffé par sa mère, trouve sa partenaire envahissante dès qu'elle exprime des envies qui l'impliquent. Sibylle, qui a toujours été jalouse de la préférence que son père a manifestée à l'égard de sa petite sœur, se sent vite menacée quand son conjoint fréquente des personnes en dehors du couple. Aurore, dont la famille a éclaté brusquement et dont les liens ont aussitôt été brisés, n'arrive pas à croire que l'amour puisse durer ; elle prend la fuite à l'arrivée des premiers émois. Les expériences du passé viennent teinter le

2- L. Berlin, J. Cassidy et K. Appleyard, « The influence of early attachments on other relationships », in J. Cassidy et P. Shaver (dir.), *Handbook of Attachment. Theory, research, and clinical applications*, 2^e éd., Guilford Press, 2008.

3- R. Miljkovitch, *Les Fondations du lien amoureux*, Puf, 2009.

présent de telle sorte que les scénarios d'avant sont supposés recommencer.

Les cicatrices du passé

Mais chat échaudé craint l'eau froide! Au lieu de souffrir comme ce fut le cas au temps de l'innocence, l'adulte averti se protège contre ce qui « va arriver ». Pour celui ou celle dont l'enfance n'a pas posé de problème, nul besoin de se protéger; l'horizon n'est obscurci par aucune crainte. On se sent libre et tout devient possible. Mais lorsque des réactions épidermiques compulsives entraînent la répétition d'un scénario amoureux malheureux, on peut s'interroger sur la pertinence des modèles issus de son enfance sur lesquels on se repose. Il arrive que l'adulte attribue à l'autre des intentions qui ne sont pas les siennes. Contrairement au jeune enfant, qui ajuste ses modèles en fonction de ce qu'il vit au quotidien, l'adulte a tendance à se laisser guider par ce que ses expériences lui ont appris. C'est ainsi qu'il catalogue les gens, leurs actes, selon des schémas passés. Pour Joris, les projets d'avenir émanant de sa compagne apparaissent comme une tentative d'emprise. Pour Sibylle, tout intérêt porté à l'extérieur du couple est perçu comme un empiétement de celui-ci et comme comportant le risque de s'en détourner. Pour Aurore, l'émergence d'un sentiment amoureux annonce la rupture du couple. En revanche, ceux dont les besoins affectifs ont été comblés peuvent s'épanouir dans la relation, sans