

Sous la direction de Jean-François MARMION

PSYCHOLOGIE DE LA CONNERIE *en amour*

Vue par Philippe Brenot, Boris Cyrulnik, Jean-Claude Kaufmann,
Geneviève Krebs, Emmanuelle Piquet, Saverio Tomasella...



Maquette couverture et intérieur : Isabelle Mouton.

Crédits photos

Couverture : ©Marie Dortier

Intérieur : ©Marie Dortier sauf : p. 19 : ©LanaSham/AdobeStock ; p. 29 : © Mikhail Seleznev/GettyImages ; p. 42 : ©Wakashii1515/GettyImages ; p. 59 : ©Natty Blissful/GettyImages ; p. 70, 76, 80 : ©Stephen_blair/GettyImages ; p. 105 : ©Invincible_bulldog/GettyImages ; p. 120 : ©DmitryMo/GettyImages ; p. 131 : ©Kudryavtsev Pavel/GettyImages ; p. 154 : ©Mikhail Seleznev/GettyImages ; p. 184 : ©Klerik78/GettyImages ; p. 187 : ©Es7sense/GettyImages ; p. 208 : ©Chima_Borealis/GettyImages ; p. 217 : ©Tommy/GettyImages ; p. 233 : ©Nuthawut Somsuk/GettyImages ; p. 243 : ©Hurca!/AdobeStock ; p. 255 : ©S-S-S/GettyImages ; p. 292 : ©CSA-Archive/GettyImages ; p. 335 : ©Aleutie/GettyImages ; p. 352 : ©Ponomariova_Maria/GettyImages ; p. 378 : ©Wild-Fox/GettyImages.

Retrouvez nos ouvrages sur

www.scienceshumaines.com

www.editions.scienceshumaines.com

Diffusion/Distribution : Interforum

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, 2023

38, rue Rantheaume

BP 256, 89004 Auxerre Cedex

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

ISBN = 9782361068455

PSYCHOLOGIE DE LA CONNERIE EN AMOUR

SOUS LA DIRECTION DE
JEAN-FRANÇOIS MARMION



Sommaire

<u>Résumé des épisodes précédents</u>	<u>7</u>
<u>Avant-propos</u>	
<u>Amoureux comme des cons</u>	
<u>Jean-François Marmion</u>	<u>13</u>
<u>Le romantisme, une belle connerie !</u>	
<u>Yves-Alexandre Thalmann</u>	<u>21</u>
<u>Tout le monde sait ce qu'est l'amour...</u>	
<u>mais personne n'est d'accord</u> <u>Lubomir Lamy</u>	<u>35</u>
<u>Les illusions de l'amour</u> <u>Lubomir Lamy</u>	<u>49</u>
<u>Phèdre / Jean-Claude Dusse : l'affrontement</u>	
<u>Jean-François Marmion</u>	<u>63</u>
<u>«Hello, t'es un travelo ? » ou fleur bleue</u>	
<u>dans un tas d'orties</u> <u>Anne-Claire Thérizols</u>	<u>83</u>
<u>La connerie dans l'invite</u> <u>Marie-France Agnoletti</u>	<u>95</u>
<u>La friendzone, un terrain miné</u> <u>Richard Mèmeteau</u>	<u>109</u>
<u>Du consentement dans les couples</u>	
<u>Entretien avec</u> <u>Jean-Claude Kaufmann</u>	<u>123</u>
<u>Plaisir féminin : les idées reçues</u>	
<u>Entretien avec</u> <u>Élisa Brune</u>	<u>133</u>
<u>Mots d'amour, mots de l'amour :</u>	
<u>de la connerie jusqu'au bout de la langue...</u>	
<u>Catherine Guennec</u>	<u>147</u>
<u>Ce qu'on se dit au lit...</u>	
<u>Entretien avec</u> <u>François Perea</u>	<u>161</u>
<u>Fidélité, adultère : deux belles conneries ?</u>	
<u>Patrick Lemoine</u>	<u>175</u>
<u>Sus aux ex ?</u>	
<u>Entretien avec</u> <u>Saverio Tomasella</u>	<u>189</u>
<u>Le polyamour, une connerie à plusieurs ?</u>	
<u>Véronique Kohn</u>	<u>199</u>

<u>Les bons comptes font les bons amoureux</u> <u>Anne-Claire Thérizols</u>	<u>213</u>
<u>Petits mensonges deviendront grands</u> <u>Entretien avec Lisa Letessier</u>	<u>221</u>
<u>Quelques cercles vicieux qui nous rendent cons</u> <u>Emmanuelle Piquet</u>	<u>229</u>
<u>Petite cuisine et dépendance, Geneviève Krebs</u>	<u>245</u>
<u>Pervers narcissiques : de purs manipulateurs ?</u> <u>Marc Olano</u>	<u>261</u>
<u>Chez les DASA</u> <u>(dépendants affectifs et sexuels anonymes)</u> <u>Justine Canonne</u>	<u>271</u>
<u>Le bébé, un tue-l'amour ? Marion Delorme</u>	<u>283</u>
<u>Ni ensemble, ni séparés : la « malséparation »</u> <u>Entretien avec Jean Van Hemelrijck</u>	<u>295</u>
<u>Les regrets après une histoire d'amour</u> <u>Geneviève Krebs</u>	<u>303</u>
<u>50 ans : l'aube d'une nouvelle vie de femme</u> <u>Entretien avec Avivah Wittenberg-Cox</u>	<u>317</u>
<u>Le « syndrome de Bonnie and Clyde » :</u> <u>ces femmes amoureuses des criminels</u> <u>Clément Guillet</u>	<u>327</u>
<u>On avait tout pour être heureux... Philippe Brenot</u>	<u>339</u>
<u>Peut-on aimer sans répéter les mêmes conneries ?</u> <u>Jean Cottraux</u>	<u>355</u>
<u>« L'amour est le plus joli moment pathologique</u> <u>d'un être humain normal »</u> <u>Entretien avec Boris Cyrulnik</u>	<u>373</u>
<u>Filon romanesque et connerie romantique :</u> <u>Le regard des écrivains, Carine Fernandez</u>	<u>381</u>
<u>Contributeurs</u>	<u>397</u>

RÉSUMÉ DES ÉPISODES PRÉCÉDENTS

*Un aquoiboniste
Qui me dit le regard triste
Toi je t'aime les autres ce sont
Tous des cons*

Serge Gainsbourg (pour Jane Birkin)

Comme *Psychologie de la connerie*, *Histoire universelle de la connerie* et *Psychologie de la connerie en politique* avant lui, le présent ouvrage réunit des réflexions de tous horizons à propos de la connerie humaine.

La question des cons est centrale dans notre vie à tous. Ils sont nombreux, les bougres. Les lois de la statistique étant ce qu'elles sont, c'est-à-dire cruelles, il est d'ailleurs extrêmement probable que jusque parmi les contributeurs de ce livre, et parmi vous, ses lecteurs, certaines personnes... hélas... aient déjà

croisé au moins un con. J'ai parfois vent d'hypothèses faisant état d'estimations plus pessimistes : il y aurait, je cite, « des cons partout ». Diable, partout ? Partout. Quoi ! On trouverait des cons comme moi chez les psychologues ? ... Pardon, on trouverait des cons chez les psychologues comme moi ? Chez nos élites ? Au sein même du peuple souverain ? Balivernes ! On s'en serait aperçu !

D'abord, qu'est-ce donc qu'un con ? Après avoir beaucoup travaillé la question, je puis vous révéler en exclusivité que je n'ai toujours pas la réponse. Au fil des époques, des sociétés, des disciplines scientifiques en effet, les définitions varient. Il s'avère toutefois que le con est souvent celui qui juge les autres ou décrète des pseudo-vérités sans savoir, ni se soucier de savoir. En clair, il prend son opinion pour une certitude. D'ailleurs, en vertu de ce qu'on appelle en psychologie l'effet Dunning-Kruger, plus on est ignorant, plus on se croit spécialiste des savoirs qu'on ne maîtrise pas, qu'il s'agisse de géopolitique, d'écologie, de virologie, de philosophie... et de connologie, bien sûr – *a fortiori* appliquée à soi-même. Inversement, plus la légitimité d'un expert est avérée, plus il se pense ignorant puisqu'il est sans cesse davantage conscient de la complexité de son objet, du fossé qui le sépare de ses maîtres, de l'invraisemblable immensité de ce qu'il ne connaîtra jamais, de ses difficultés à vulgariser clairement le peu qu'il sait (on appelle ça la malédiction de la connaissance). On peut aussi considérer que le

con est celui non pas qui commet des erreurs, mais qui persiste contre vents et marées, avec arrogance et agressivité. C'est le monde entier qui se trompe, pas lui. Les experts ont tort, la réalité doit s'excuser, pas lui.

En un mot, par égoïsme ou aveuglement volontaire, le con gâche le bonheur possible. Et ce, aussi bien à l'échelle d'un couple (« On avait tout pour être heureux, mais... ») que de la société et même de la planète (quand les problèmes sont niés ou minimisés plutôt que chercher des solutions). Dans le meilleur des cas, il crée son propre malheur. Dans le pire, il entraîne les autres avec lui... quand il ne trouve pas un simulacre de bonheur en leur pourrissant la vie.

On peut aussi aborder la connerie sous l'angle de la subjectivité et considérer, avec Georges Brassens, que « Ceux qui ne pensent pas comme nous sont des cons / Entre nous soit dit bonnes gens / Pour reconnaître / Que l'on n'est pas intelligent / Il faudrait l'être / Pom pom ». Du gentil couillon inoffensif au triste connard sadique enivré par son petit pouvoir, il existe ainsi cinquante nuances de cons, et donc une myriade de conneries possibles. Et paraphrasant saint Augustin parlant du temps, on sait ce que c'est qu'un con, mais, au moment d'expliquer... on ne sait plus.

Au-delà de ces épineuses considérations catégorielles et sémantiques, se pose en outre un problème de méthode : comment diantre étudier scientifiquement la connerie ? Impossible de se fier aux

questionnaires déclaratifs du type « Sur une échelle de 1 à 10, à combien estimez-vous votre connerie ? » Car qui répondrait 10 serait en réalité le moins sot. Devrait-on alors, pour analyser la connerie, privilégier les méthodes objectives d'observation ? Il nous faudrait, en toute rigueur, comparer au long cours des cohortes de cons et de non-cons pour scruter leurs évolutions respectives. On ne saurait exclure que des sujets initialement épargnés par la connerie se gâtent avec le temps (ça s'est vu !), ni même que certains cons s'arrangent avec l'âge (bien qu'une telle configuration s'avère plus rare). Mais qui ferait le tri initial des cons et des non-cons ? Des experts épargnés par le phénomène, ou s'estimant tels ? Ce serait suspect. De même que la plus belle ruse du diable consiste, selon Baudelaire, à nous faire croire qu'il n'existe pas, le plus grand triomphe de la connerie serait de persuader ses spécialistes qu'ils en sont épargnés.

Même si par miracle un consensus se dégageait quant à la définition et à la méthodologie s'imposant pour étudier les cons et la connerie, que pourrions-nous en déduire ? Que les uns sont cons, mais pas nous ? Tiens donc ! Que nous le sommes tous un peu ? Évidemment. Tout ça pour ça ! Et puis, disait Flaubert, la bêtise c'est de vouloir conclure. D'avoir des certitudes.

En un mot, la connologie apparaît comme une discipline étudiant un objet protéiforme et indéfinissable, avec des méthodes par essence approximatives,

en se méfiant de toute conclusion définitive. Il s'agit donc de rien de plus, mais rien de moins, que d'une enquête, une exploration, une promenade parmi les ronces au bord de précipices. D'un prétexte à s'interroger sur le monde, sur les autres, sur soi-même, certainement pas d'une machine à réponses. D'autant que, remarquait Natalie Clifford Barney, « l'intelligence interroge et la bêtise répond. » Et c'est en cela, je crois, que la connologie voisine autant avec la psychologie que la philosophie. La philosophie, si j'ai bien compris, n'est pas l'art de la sagesse mais sa recherche. Son amour, au sens où on la désire. Si on est philosophe, on se languit d'être sage mais on ne l'est pas. Le sage, lui, n'est pas philosophe. Il est sage. À supposer qu'il existe. De même, le connologue n'est pas épargné par la connerie, mais il aspire à l'être. À supposer que ça soit possible. *Spoiler alert*, ça ne l'est pas.

Vous voilà prévenus. Puisse la connologie nous permettre néanmoins de supporter ceux qu'à tort ou à raison nous considérons subjectivement comme cons, mais aussi nous aider à repérer et à dompter la part de connerie qui sommeille fatalement en nous, et qui s'apparente à un cauchemar lorsqu'elle s'éveille.

Jean-François Marmion



Avant-propos

AMOUREUX COMME DES CONS

*« Qu'est-ce qu'on a, à part l'amour ?
Qu'est-ce qu'on a, dans la vie, qu'est-ce qu'ils nous
ont laissé ? Les lendemains qui chantent, le grand
marché européen ? On n'a que dalle !
On n'a plus qu'à être amoureux comme des cons,
et vous savez très bien que c'est pire que tout ! »*

Hippo, dans *Un monde sans pitié*
(film d'Éric Rochant, 1989).

*« Te souvient-il de notre extase ancienne ?
– Pourquoi voulez-vous donc qu'il m'en souviennne ?
– Ton cœur bat-il toujours à mon seul nom ?
Toujours vois-tu mon âme en rêve ? – Non. »*

Paul Verlaine, *Colloque sentimental*.

« Les histoires d'amour finissent mal (en général). »

Les Rita Mitsouko, *Les Histoires d'A*.

O n est bigleux, couvert de placenta, on braille, on ne sait pas ce qu'on fait là, et pourtant, sitôt que nous voilà sorti des entrailles maternelles, c'est un réflexe : notre cerveau met en branle son radar à sourires, encore brinquebalant. Ainsi, dès nos premières semaines de vie, quand on discerne un peu les visages, même vagues, même flous, on fixe automatiquement ceux qui nous paraissent les mieux intentionnés. On repère qui peut nous protéger, nous nourrir. Prendre soin de nous. Nous aimer, donc. Plus tard on crapahute à croupetons, on explore le vaste monde, on court après le chien, on pédale, on frime, on drague, et c'est la même rengaine : qui va nous aimer ? Nous applaudir, nous admirer, nous juger digne d'intérêt ? Nous féliciter ? Ou, juste, nous accepter ? On continue sur notre lancée : encore, toujours, on veut être aimé. Avec la peur diffuse que ce ne soit pas, ou plus, le cas.

Et puis on devient sérieux. Il nous faut un diplôme, quelqu'un de valorisant à notre bras (et une Rolex au poignet avant cinquante ans), un foyer respectable, des millions de *likes*, une communauté fascinée, la célébrité, tout, n'importe quoi, pourvu qu'on se sente rassuré par un phénomène ressemblant de près ou de loin à l'amour. Puisque la peur de la solitude est un problème qui nous rend vulnérable, chacun choisit sa stratégie. Sa solution. Qui devient un second problème aussi anxiogène que le précédent, parce que la solution est irréaliste et ne dure pas : la célébrité éphémère nous

transforme en ringard, la communauté nous lynche, les *likes* s'inversent avec les pouces en bas comme aux jeux du cirque, le foyer se désagrège, quelqu'un ne veut même plus vieillir à notre bras, on se fait piquer sa Rolex et on se dit qu'on a gâché sa jeunesse à décrocher un diplôme pour un métier qu'on n'avait jamais vraiment rêvé de faire. Alors on voit un psy, et on essaie de rafistoler tout ça. On s'efforce de comprendre ce qui ne va pas dans la solution. On cherche des rustines à ces blessures en oubliant le puéril problème initial : échapper à la peur lancinante de ne pas se sentir aimé.

Car dans un monde explosif où le tiers des humains ignore ce qu'est la liberté, où le deuxième tiers le sait mais n'en veut pas, où le troisième tiers en jouit mais n'en veut plus, l'amour constitue plus que jamais notre refuge rêvé. Oh, je ne parle évidemment pas de l'amour du prochain, de l'amour universel ou je ne sais quels hochets métaphysiques, mais simplement de l'amour intime, de l'amour *pour* et *de* quelqu'un en particulier. De l'égoïsme à deux, celui qui sert de rempart, de jardin secret, de cellule-souche où l'on peut vivre heureux et faire beaucoup d'enfants. Se sentir plus en vie, et la transmettre peut-être.

Parce qu'on a beau savoir que l'amour nous fait dire, faire, penser, subir et infliger un impressionnant lot de conneries, c'est un jeu incroyable qui éclipse tout le reste. Pendant qu'on y perd du temps, de la naïveté et de la tranquillité, on se sent transcendé. Quand on croit trouver inopinément le vrai, le grand,

le merveilleux amour, on s'étourdit en se racontant toutes les histoires possibles au sujet de l'Autre, on l'auréole de lumière, on le badigeonne de rose, avec des envolées de chœurs archangéliques en fond sonore et des aplats de paillettes à la truelle, et on se grandit soi-même, aussi, on se présente sous son meilleur jour en n'ayant qu'à peine l'impression de mentir, et tout est merveilleux... C'est de la foi. Du fanatisme! On croit à la magie. D'ailleurs, on ne croit pas: on constate. On la voit de nos yeux. On la sent dans notre chair même. On est heureux. On n'a plus à chercher! On aura au moins réussi ça. Tout a enfin un sens. Puis le vrai visage, le vrai cœur, la vraie personnalité de l'autre finissent par nous apparaître. On se souvient qui on était soi-même avant la rencontre, on voit qui on redevient, et on s'aperçoit qu'on avait peut-être porté un masque pour paraître plus séduisant, auquel on avait cru soi-même. Et on était amoureux d'un autre masque, qu'on avait contribué à embellir. Alors se joue une nouvelle rencontre entre deux humains ordinaires dépouillés de leurs auréoles. Et là, de deux choses l'une.

Ou bien on souffre, on casse, on rompt, on jure qu'on ne nous y reprendra plus, mais bien sûr on n'aura qu'une hâte, c'est de recommencer. Malgré toutes les horreurs qu'on traverse, les déceptions, le malaise physique qui donne envie de vomir quand on nous jette, l'incompréhension qui nous tétanise quand on nous trompe, le gâchis qui nous fait encaisser le pire quand on croyait que le meilleur était garanti, malgré

les moments où l'on se dégoûte soi-même, on a tellement besoin d'amour que même avec un tout moche, cabossé, d'occasion, pouilleux, brutal, contondant, toxique, ridicule, destructeur, honteux, loqueteux, crétin, cucul, on se surprendra à saisir encore Cupidon en plein vol, à le braconner, juste le temps qu'il nous claque une fois de plus dans les mains. À se demander de qui on tombe amoureux, dans le fond : de quelqu'un, ou du fait même de tomber amoureux.

Ou bien, si la deuxième rencontre paraît compatible avec la première, si la fluidité semble de mise et qu'on ne voit pas trop la couture entre les deux, on continue. On choisit, on construit. Sans regretter. Sans tricher. Sans songer que les choses devraient être autrement. Sans nostalgie du tumulte. On savoure cette force à peu près apaisée qui nous dispense de mendier l'approbation d'une foule, d'un groupe, parce que la qualité prime enfin sur la quantité. Une histoire qui ne serait pas prévue de toute éternité ni révélée par un surnaturel coup de foudre, mais qui soit notre œuvre, parce qu'on la dégrossit, qu'on l'affine, qu'on la cisèle, sans prétention mais avec le cœur, pardi. Une histoire où on se sent aimé autant qu'on aime, qui ne paraît pas spectaculaire, qui ne mérite pas qu'on en tire une saga, mais qui fait que tout le reste relève de l'épiphénomène. Une histoire de forteresse intime face au fracas du monde. Le prix à payer étant de ne plus jamais tomber amoureux, ne plus se shooter à ce grand frisson, ne plus s'auto-hypnotiser. Et pourvu que ça dure sans pourrir...

Mais que d'obstacles encore, dans l'immense majorité des couples ! De malentendus, sous-entendus, soupçons, trahisons, usures, violences et déceptions ! Que d'ennuis ! Pire : que d'ennui... Il existe quelques exceptions, sans doute, au fil d'un amour durable et sincère, égal à lui-même et incorruptible, mais les amoureux concernés se font discrets, discrets : dans un monde de gougnaftiers acharnés à se rendre malheureux tout seuls, le bonheur est suspect.

Comment l'atteindre, cet irréel bonheur, quand on constate que trouver chaussure à son pied, c'est trop souvent troquer les bottes de sept lieues du début contre des pantoufles à la fin, passer du conte de fées à l'autopsie, tout l'un ou tout l'autre ? Eh bien, de même que le bonheur a deux facettes, l'une dite hédonique (le plaisir), l'autre dite eudémonique (l'idée que ce qu'on vit a un sens), une histoire d'amour réussie concilie la permanence du plaisir partagé (pas forcément, ni uniquement, sur le plan sexuel) et l'approfondissement du sens propre à la relation. Le plaisir seul finit par générer une frustration lancinante, et le sens seul, de l'ennui. Du brasier initial doit subsister de la chaleur, et les habitudes installées doivent permettre de se sentir attachés, pas ligotés, l'un à l'autre. Il s'agit de trouver son équilibre sur le fil des jours. Facile, non ?¹

1- Non.

À tout prendre, parmi les continuelles conneries qu'on se raconte à soi-même pour se convaincre qu'on comprend quelque chose à la vie, l'histoire d'amour est la plus passionnante, même avec un électrocardiogramme paroxystiquement sismique au départ, et, parfois, vertigineusement proche du plat à l'arrivée. Dans *Je vous aime*, film de Claude Berri, le personnage cynique et vulnérable interprété par Serge Gainsbourg, en guise de déclaration d'amour, confie à celui joué par Catherine Deneuve: « C'est avec toi que je veux me faire chier! » On ne saurait mieux illustrer qu'une histoire d'amour est la rencontre de deux êtres qui ne sont pas faits l'un pour l'autre, mais qui se choisissent pour s'enivrer de la même illusion en s'épargnant la gueule de bois. Qui ne sont pas si extraordinaires mais qui feront de leur mieux pour rendre leur relation hors du commun. Qui préfèrent être amoureux comme des cons que seuls comme des cons. Et qui ont compris que pour trouver l'amour qui nous manque, il suffit de le donner.

Jean-François Marmion



LE ROMANTISME: UNE BELLE CONNERIE!

Yves-Alexandre Thalmann

Psychologue, formateur, et enseignant
en psychologie.



*« Il y a des gens qui n'auraient jamais été amoureux
s'ils n'avaient jamais entendu parler de l'amour. »*

La Rochefoucauld

Et si la qualité d'une relation amoureuse était davantage une question d'état d'esprit et de travail que de sentiments? Et si croire l'inverse était une connerie aux lourdes conséquences? Cette proposition originale plonge ses racines dans une science très sérieuse, en même temps qu'elle révèle quelques illusions entretenues par la culture romantique dans laquelle nous baignons. Ne pense-t-on pas que la félicité en amour résulte du fait de trouver *LA* bonne personne?

L'amour des demi-portions

La notion d'état d'esprit, *mindset* en anglais, constitue le cœur du travail de la professeure en psychologie Carol Dweck (université de Stanford). Son sujet essentiel n'est pas l'amour, mais la réussite en général. De multiples recherches ont en effet montré que la

réussite, peu importe le domaine, semble intimement liée à l'état d'esprit, qui se décline en deux types bien distincts. Le premier, appelé état d'esprit fixe ou fixiste, considère que les résultats que nous obtenons découlent principalement de notre talent ou de notre intelligence, c'est-à-dire d'un paramètre fixe donné une fois pour toutes. Le second, nommé de croissance, envisage que nos succès résultent de notre travail, de nos efforts, de notre investissement. Et donc que nous avons toujours le pouvoir d'améliorer les choses. À l'école, par exemple, les élèves à l'état d'esprit fixe considèrent qu'ils sont bons dans certaines branches mais pas dans d'autres. Pire encore, ils en viennent à l'idée que le travail est signe d'un manque de talent : demander de l'aide est synonyme d'avouer ne pas être suffisamment intelligent pour réussir la tâche par soi-même. Alors que les élèves à l'état d'esprit de croissance valorisent, pour leur part, les efforts, et tout ce qui peut les aider à progresser.

Quittons l'école pour revenir sur le terrain des relations sentimentales. Considérez-vous que l'amour soit le fait de rencontrer la bonne personne ? Si c'est le cas, vous affichez un état d'esprit fixe en la matière. La qualité de la relation dépend alors des personnalités des partenaires, donc de paramètres fixes. Si des difficultés apparaissent, c'est le signe que vous n'êtes pas bien appariés et qu'il faut trouver quelqu'un d'autre de plus adapté. Au contraire, si vous nourrissez un état d'esprit de croissance, vous êtes convaincu que ce que

vous vivez découle de votre investissement et des efforts que vous faites pour vous épanouir. Les difficultés rencontrées – inévitables – ne révèlent pas une erreur de casting, mais des points sur lesquels il est nécessaire de travailler. Il ne s'agit donc pas de trouver la bonne personne, mais plutôt de devenir de bonnes personnes.

Force est de constater que le premier modèle a la cote dans notre société. La faute aux contes de fées et autres niaiseries roman-

tiques qui squattent littérature et écrans de cinéma. Vous savez, le fameux « ils se marièrent, furent heureux et eurent beaucoup d'enfants... », une fois les obstacles empêchant la rencontre levés, arrive l'*happy end* incontournable sous

forme d'un bonheur éternel dû à la seule présence de l'autre... Ce qui fait dire à certains que le romantisme est aux relations amoureuses ce que la pornographie est à la sexualité: illusoire, fallacieux et à la source de bien des déboires si l'on essaie de tendre vers les modèles présentés. De nombreuses personnes souscrivent pourtant à l'idée qu'il existerait un partenaire leur étant expressément dédié, parfaitement compatible comme deux pièces de puzzle s'ajustant précisément. C'est le mythe de l'âme sœur dans toute sa splendeur! Avec un

**Considérez-vous
que l'amour
soit le fait de
rencontrer la
bonne personne ?**

cortège de conséquences fâcheuses, la plus pathétique étant de se considérer comme des demi-portions sans l'autre, appelé dès lors sa *moitié*.

250 ans pour trouver l'âme sœur

Remontons un peu le fil du temps pour bien comprendre cette idée. On en trouve déjà une version sous la plume de Platon, dans *Le Banquet*: dans la Grèce antique, les convives d'un banquet sont appelés les uns après les autres à disserter sur l'amour. Quand vient son tour, le dénommé Aristophane raconte le mythe de la naissance de l'amour: en des temps très lointains, les êtres humains étaient différents de ce qu'ils sont aujourd'hui. Ils étaient alors constitués d'un corps circulaire, d'une tête avec deux visages identiques, de quatre bras et de quatre jambes. Cette anatomie leur conférait une puissance telle qu'ils faisaient ombrage aux dieux. Ceux-ci décidèrent donc jalousement de diminuer ces êtres par trop prodigieux en les coupant en deux parties: un seul visage, deux bras et deux jambes devaient leur suffire. Malheureusement, une fois séparées, ces deux parties ne pensaient plus qu'à retrouver leur moitié manquante, ce qui est l'origine de l'amour. D'après ce mythe, les êtres humains actuels ne seraient que des moitiés qui n'auraient de cesse de retrouver leur part manquante pour être complets à nouveau.

Saupoudrons cette idée d'incomplétude d'un zeste d'ésotérisme pour faire apparaître un autre concept, celui d'âme sœur. On ne parle pas ici de trouver sa

princesse ou son prince charmant comme dans un scénario à la Walt Disney, mais bien d'un partenaire qui nous serait destiné de toute éternité (parfois, il faut se réincarner à plusieurs reprises pour enfin le dénicher). Notre âme sœur serait la personne qui nous correspondrait parfaitement sur le plan amoureux. Vertigineux : un bonheur total qui nous serait offert de cette simple rencontre ! Aussi vertigineux que les chances de croiser cette personne par pur hasard.

Imaginons en effet une base de données mondiale, une sorte de méga *Tinder* éminemment performant. Quelles seraient les chances d'y rencontrer notre âme sœur, dans le cadre d'un couple homme-femme traditionnel ? Livrons-nous à un petit calcul de probabilité. Rien ne dit que notre âme sœur doive naître dans le même pays que nous. Il faut donc ouvrir nos recherches à l'ensemble du monde, soit 8 milliards d'individus environ. Retranchons les individus trop jeunes ou trop vieux pour sauvegarder la morale, ainsi que ceux qui ne s'intéressent pas à former un couple. Reste, estimation sur le pouce, 3 milliards d'âmes sœurs potentielles pour chacune et chacun d'entre nous.

Supposons maintenant que l'on ait accès aux portraits de toutes ces personnes sur une application, et que l'on reconnaisse notre âme sœur au premier regard. À la vitesse du *scrolling* du pouce sur les sites de rencontre, soit environ un portrait par seconde, il faudrait compter pas moins de 250 ans à raison de 12 heures par jour pour parcourir tous les visages. On parle ici de

l'équivalent de trois fois l'espérance de vie humaine! Très peu probable que cela se produise rapidement... D'ailleurs, si l'on souhaitait apparier de la sorte tous les habitants de la Terre, à raison d'un couple d'âmes sœurs par jour, plus d'un million d'années seraient nécessaires. C'est pour cette raison que la croyance en l'existence d'une âme sœur s'accompagne forcément de croyances téléologiques: une main invisible doit guider les rencontres, rien n'arrivant par hasard.

Des différences aux différends

Un paramètre supplémentaire vient compliquer la donne: le changement. Nous ne demeurons pas les mêmes au fil du temps, c'est une évidence. Notre apparence, mais aussi notre personnalité évoluent au cours de la vie. Un partenaire idéal à l'âge de 20 ans pourrait ne plus du tout nous correspondre 20 ans plus tard – ce que les taux de divorce attestent. Ainsi, si les âmes sœurs existaient, non seulement il serait très peu probable qu'elles se rencontrent par le seul fait du hasard, mais en plus il faudrait un timing parfait: ni trop tôt ni trop tard, sinon, adieu la magie. Sans parler d'une date de péremption du couple somme toute limitée, chacun n'évoluant pas au même rythme et dans la même direction.

Précisons encore que ce mythe de l'amour parfait a un fondement neurobiologique. C'est que l'état amoureux résulte d'un programme cérébral hérité de la nuit des temps. Sous son emprise, le cerveau voit

son fonctionnement se modifier. Sous l'influence de subtils jeux hormonaux, le cortex préfrontal perd de sa puissance d'analyse et de discernement : grâce à certaines expériences d'imagerie médicale, on a constaté chez les amoureux une baisse de l'activité dans les zones du cerveau



associées aux émotions désagréables et au jugement des intentions d'autrui. En d'autres termes, les capacités de discernement semblent mises en veilleuse, cautionnant le vieil adage prétendant que l'amour rend aveugle. C'est ainsi que les amoureux perçoivent moins les défauts de leur partenaire (de même que le monde en général leur paraît plus beau et plus optimiste) ; ils réagissent moins négativement à leurs manquements, ce qui tend à diminuer les conflits et à augmenter artificiellement la sensation d'harmonie. Modifications visant un rapprochement débouchant sur la procréation, stratégie de la nature pour pérenniser l'espèce nous rappellent les psychologues évolutionnistes. Mais un état de grâce qui ne peut se prolonger indéfiniment : tôt ou tard, on doit redescendre de son petit nuage de félicité, c'est inévitable.

Croire qu'il existe un bon partenaire pour chacune et chacun d'entre nous s'inscrit dans un état d'esprit fixe. Le risque est qu'à la moindre difficulté rencontrée dans la relation, nous en venions à penser que l'autre personne n'est pas faite pour nous, et donc qu'il faille chercher quelqu'un de mieux. Or, et de ça nous pouvons en être certains, des différences entre les partenaires vont forcément se faire jour, donnant lieu à des différends, donc des conflits. Nous serons alors tentés de jeter l'éponge plutôt que de considérer ces difficultés comme des problèmes à résoudre, des occasions de croissance. Mais le danger de cette croyance ne s'arrête pas là. Un autre écueil guette : l'idéologie de la monogamie.

Deux, c'est peu

Une des croyances les plus profondes concernant l'amour sentimental, en effet, c'est qu'il se joue à deux, c'est-à-dire de manière exclusive : aimer quelqu'un, cela doit forcément s'accompagner d'un désintérêt pour tous les autres sur le plan amoureux. Alors que l'on reconnaît aimer tous nos enfants, nos parents, nos amis, on ne devrait pas – et ne pourrait pas – aimer plusieurs partenaires à la fois. La réalité nous offre pourtant un tableau nettement plus contrasté : rares sont les individus n'ayant connu qu'un seul partenaire amoureux de toute leur vie. La pluralité semble la norme (à condition qu'elle soit vécue séquentiellement et non en simultané). Et, à bien y regarder, la monogamie ne

semble pas l'apanage de l'espèce humaine. D'après les anthropologues ayant parcouru le globe et recensé les mœurs, plus de 80 % des sociétés étudiées sont ou ont été polygames.

Un autre chiffre confirme cette propension à ouvrir son cœur et ses bras à plus d'une personne à la fois, mais de manière cachée. Les statistiques s'accordent sur un taux d'infidélité avoué – donc sans doute inférieur à la réalité – dépassant les 50 %. En d'autres termes, une personne sur deux avoue avoir été infidèle à son partenaire amoureux au moins une fois dans sa vie de couple. Pour corroborer ce chiffre inquiétant, il semble que plus d'un enfant sur dix soit élevé par un homme qui n'est pas son père biologique tout en étant persuadé de l'être.

Être en couple, engagé dans une relation stable, se marier et se jurer fidélité n'effacent pas – Dieu merci! – les attirances et les attractions pour d'autres, sans que celles-ci ne soient forcément concrétisées, pouvant demeurer platoniques. « Le cœur a ses raisons que la raison ignore », affirmait Pascal. Sur le plan des élans affectifs, il semble aussi que le cœur ait ses propres sursauts qui le portent vers d'autres que le partenaire officiel. C'est la reconnaissance de cette réalité qui a amené certaines civilisations à instaurer ou à tolérer des modalités relationnelles spécifiques. Les citoyens de la Grèce antique pouvaient par exemple entretenir des relations soutenues avec de jeunes personnes, en particulier des garçons, sans que cela perturbe leur vie familiale; les Romains utilisaient quant à eux leurs

serviteurs et esclaves à d'autres fins que le seul entretien du foyer; le Moyen Âge s'accommodait d'amours et autres frasques sexuelles à l'extérieur du mariage, celui-ci étant destiné avant tout à assurer l'officialité des liens du sang, etc.

D'autres organisations sociales ont été testées pour intégrer la multiplicité amoureuse. Pensons aux communautés soixante-huitardes prônant l'amour libre et la non-possessivité sexuelle. Si ces tentatives ont fait long feu, on en trouve une version moderne sous l'étiquette de polyamour. Par exemple avec l'idée de former un couple ouvert ou *fissionnel* (par opposition à fusionnel), selon l'expression du sociologue Serge Chaumier. Pour bien différencier ce projet d'une simple boulimie sexuelle apparentée au libertinage (qui autorise des expériences charnelles avec d'autres à condition que les sentiments ne soient pas engagés), le terme *polyfidélité* a été forgé. Ses adeptes revendiquent de pouvoir aimer plusieurs personnes à la fois, sans que cela mette en péril une relation principale sur le long terme. Ces amours supplémentaires sont discutées au sein du couple, et en ce sens ne sont pas vécues comme de l'infidélité. La romancière Françoise Simpère en livre un excellent exemple, pas seulement dans ses fictions mais également dans sa vie réelle: mariés depuis plus d'une trentaine d'années, elle et son mari entretiennent des relations suivies ou épisodiques avec d'autres personnes, des amis-amants, sans que cela mette en péril leur union.

Souscrire à l'idéologie des âmes sœurs, c'est-à-dire croire que la rencontre d'une personne spécifique suffise à nous rendre heureux, que les difficultés et insatisfactions soient forcément la preuve que nous ne sommes pas tombés sur le bon partenaire et qu'il faille en changer, que le fait d'être attiré par quelqu'un d'autre alors que l'on est déjà en couple soit la preuve que quelque chose ne tourne pas rond dans notre relation... constitue sans nul doute une connerie de taille. Une connerie qui nous détourne de la prise de conscience salutaire que ce sont principalement les efforts et la persévérance qui permettent d'améliorer les choses, même en amour. Surtout en amour...

À lire

- Yves-Alexandre Thalmann, *Autant s'aimer longtemps*, Solar, 2016.
- Yves-Alexandre Thalmann, *Le Décodeur amoureux*, First, 2012.
- Carol Dweck, *Changer d'état d'esprit, Une nouvelle psychologie de la réussite*, Mardaga, 2010.
- Serge Chaumier, *L'amour fissionnel: Le nouvel art d'aimer*, Fayard, 2004.
- Françoise Simpère, *Aimer plusieurs hommes: pour une vie amoureuse épanouie*, Tabou, 2018.

TOUT LE MONDE SAIT CE QU'EST L'AMOUR... MAIS PERSONNE N'EST D'ACCORD

Lubomir Lamy

Professeur de psychologie sociale
à l'Université Paris Cité.



*« Il est du véritable amour comme
de l'apparition des esprits : tout le monde en parle,
mais peu de gens en ont vu. »*

La Rochefoucauld

Les incertitudes de l'amour

La première incertitude de l'amour tient à sa définition même. Comment être sûr d'aimer si l'on ignore ce qu'est l'amour ? Comment partager un amour dont on a des conceptions différentes, et, de plus, jamais explicitées ni confrontées ? L'un ne pense qu'au sexe tandis que l'autre idéalise ; l'un compte séduire « pour le fun » quand l'autre croit être aimé(e) ; l'un cherche un appui dans le monde et une reconnaissance sociale tandis que l'autre rêve d'amours passionnelles et fusionnelles... En 1974, la psychologue américaine Ellen Berscheid obtenait un fonds de recherche de 84 000 dollars pour répondre à la question : « Qu'est-ce que l'amour ? ». Mais après avoir publié ses conclusions, elle a été accusée de « racket à l'amour » : les fonds publics américains n'auraient jamais dû être gaspillés ainsi,

lui a-t-on opposé, puisque tomber amoureux n'est pas une science, et que, quel que soit le budget alloué à la question de savoir ce qu'est l'amour, on ne trouvera jamais de réponse acceptable par tous.

Il est vrai que cinquante plus tard, personne ne sait encore précisément ce qu'est l'amour, les scientifiques pas plus que les amoureux. L'amour apparaît parfois dans la liste des émotions de base, mais d'autres auteurs contestent le fait qu'il s'agisse d'une émotion spécifique. Tout au plus serait-elle faite d'une constellation d'émotions variées et changeantes : espérance, euphorie, déception, jalousie ou autre, alternant au gré du devenir de la relation. Plus durable que l'émotion, le sentiment amoureux exprimerait l'élan, l'attraction vers l'autre. De fait, la notion d'attraction interpersonnelle – plus facile à opérationnaliser – a longtemps été substituée à l'amour. De façon semblable, étudier la sélection du conjoint paraissait plus simple que de s'interroger sur la nature de l'amour. Autres paravents à même d'éluder une réflexion sur l'amour, l'attachement, ou encore la satisfaction au sein des couples. Mais toutes ces notions sont distinctes de l'amour. Et si l'on interroge de simples passants sur ce qu'est l'amour, leurs réponses sont en général d'une insigne simplicité, voire pauvreté : « C'est une émotion » ; « C'est un sentiment ». Pour le sens commun, la définition de l'amour n'a d'ailleurs aucune importance, car l'amour n'est pas une définition mais un mythe et un script relationnel. Personne n'a réfléchi à la définition de l'amour, mais