Dossier

S'aimer pour la vie

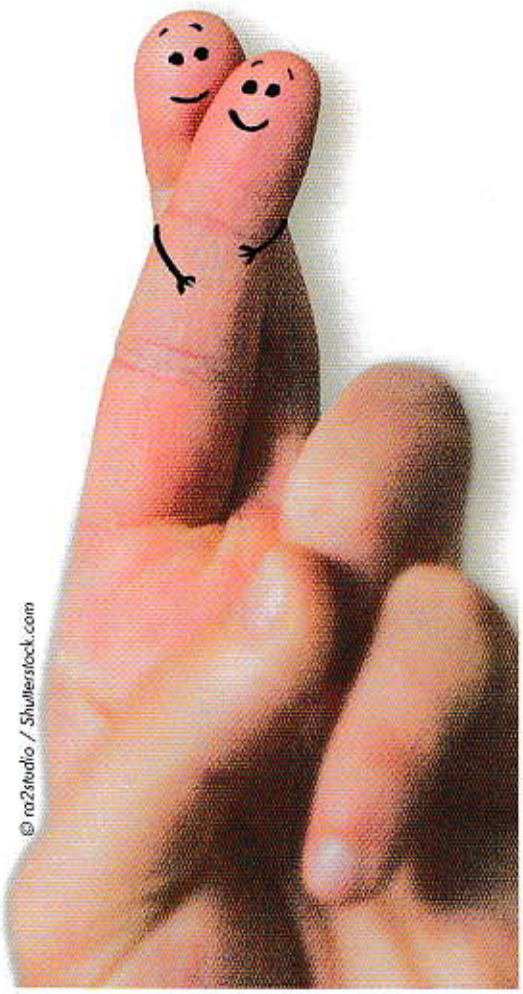
Trois ans. C'est la date de péremption de l'amour, si l'on en croit le film de Frédéric Beigbeder. Le titre est en réalité tiré d'une théorie de l'amour selon Helen Fisher, bio-anthropologue américaine de renommée mondiale et auteur d'observations fascinantes des amours humaines *urbi et orbi*.

Sauf que Helen Fisher a parcouru du chemin depuis ce titre efficace mais réducteur. Depuis quelques années, elle s'est intéressée à des amoureux d'un nouveau type. Ceux qui durent. Parfois 30 ans, parfois plus. Et elle a regardé au fond de leurs cerveaux pour nous révéler les neurones de l'amour durable, dont nous vous parlons dans le premier article de ce dossier.

Mais comment les activer, ces fameux neurones ? Nous avons fait appel à Christophe André pour divulguer les résultats les plus récents de la psychologie positive. Cette branche de la psychologie nous apprend à mieux vivre – et ici, à mieux aimer. Des gestes simples, des attitudes et des émotions à cultiver sur le long terme, statistiquement associés à un amour au long cours.

Et si l'amour bat de l'aile ? C'est que quelque chose cloche dans nos facultés d'attachement, nous apprend Yvane Wiart, chercheuse en psychologie et psychothérapeute. Cela remonte généralement à la prime enfance. Revisiter son passé et le mettre en mots recâble le cerveau, prêt pour de nouvelles amours. Alors trois ans, vraiment, c'est l'enfance de l'amour.

Sébastien Bohler



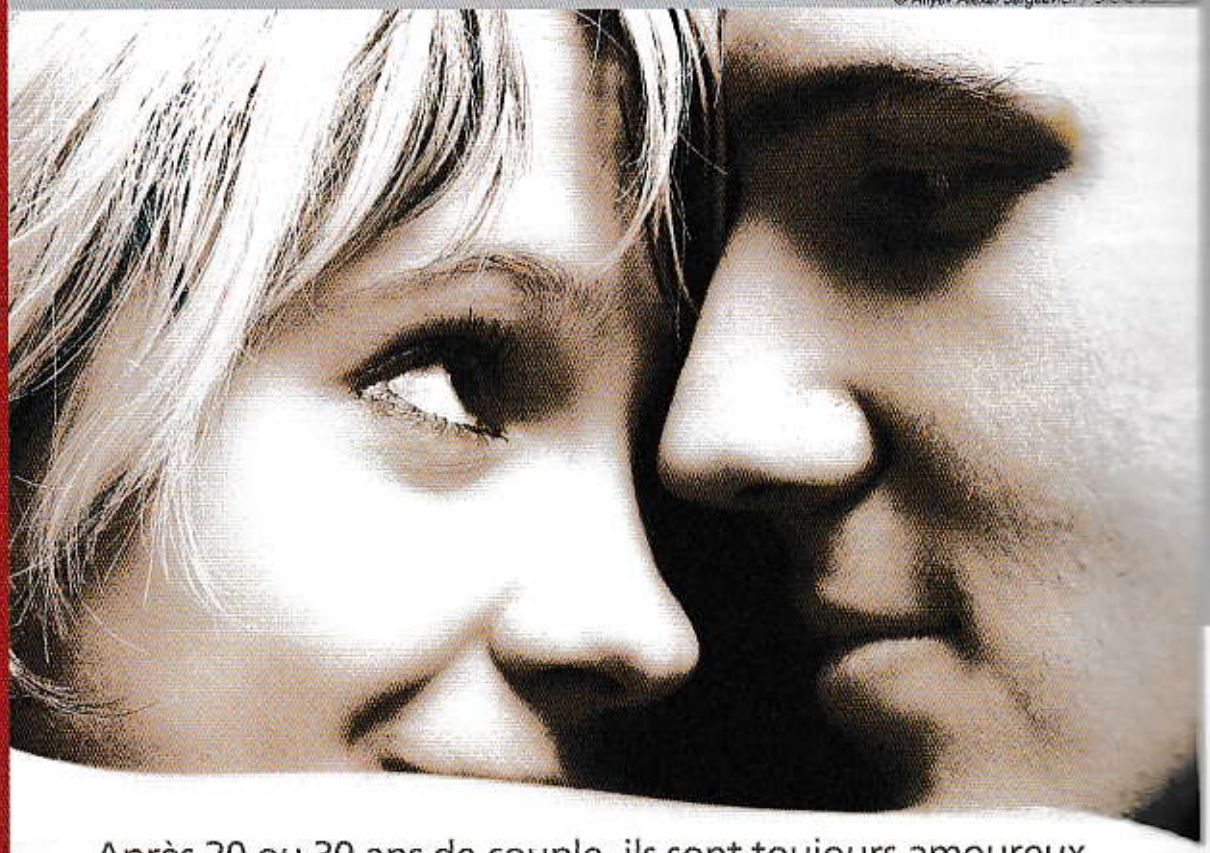
© ra2studio / Shutterstock.com

42 Le secret des amoureux éternels

48 Comment faire durer l'amour ?

58 Ouvrir la porte aux émotions

Le secret des amoureux éternels



© Aliyev Alexei Sergeevich / Shutterstock.com

Après 20 ou 30 ans de couple, ils sont toujours amoureux. Ils sont la preuve que notre cerveau a la capacité d'aimer longtemps. Qui sont-ils ? Les neurosciences nous le révèlent.

Si vous rencontrez un jour Marc et Zoé, vous serez frappés par certains détails. Ils ne s'éloignent jamais longtemps l'un de l'autre, s'échangent à tout bout de champ des regards complices et ont toujours un geste attentionné pour leur partenaire. Il leur arrive même de rougir lorsqu'ils sont surpris en pleine confidence. En somme, ils ont tout de jeunes premiers découvrant les vertiges de la passion.

Sauf que Marc et Zoé ont respectivement 53 et 51 ans.

Entre eux, tout commence en 1983. À Rennes, en licence de psychologie. Une rencontre fulgurante, folle et enivrante. Des années de bohème, avec en filigrane une interrogation inévitable: pour combien de temps? Autour d'eux, nombre d'étudiants rompent après quelques mois dans un univers mouvementé, où les cursus se croisent et s'entrecroisent, où les rencontres sont nombreuses dans les bars d'une ville universitaire.

Mais ils sont toujours bien là trois ans plus tard, cette fois avec leurs belles-familles. On parle même de mariage... Ils ont d'ailleurs repéré un

© Siberia - Video and Photo / Shutterstock.com

Sébastien Bohler

est docteur en neurobiologie et rédacteur en chef adjoint de la revue *Cerveau & Psycho*.

En Bref

- La passion des débuts peut durer dans le couple pendant des années, parfois des décennies.
- Les neuroscientifiques, en décortiquant la façon dont notre cerveau fait durer ce sentiment, découvrent trois réseaux d'amour qui se complètent et s'étayent mutuellement.
- Selon certaines études, plus d'un couple sur trois serait toujours amoureux après dix ans d'union.

joli petit appartement en plein centre-ville, idéal pour un jeune couple. Coup de tête ou coup de foudre, peu importe : les tourtereaux s'endettent pour 20 ans. Folie.

Mais la folie dure. Le petit Enzo naît en 1990 et, l'année suivante, Zoé pose sa plaque de psychothérapeute. Marc s'oriente vers le management. Les horaires sont plus serrés. Fini l'insouciance des premières années. La routine pointe le bout de son nez.

Malgré cela, lorsqu'ils se retrouvent le soir, c'est toujours la même petite étincelle dans les yeux et le même petit pincement au cœur. L'amour, toujours là, bien ancré. La petite Marie, leur deuxième rejeton, fait alors ses premiers pas.

Lorsqu'ils repensent à cette époque, Marc et Zoé avouent volontiers qu'ils étaient un peu inconscients. Mais ils sont encore plus étonnés de constater que cela n'a pas vraiment changé. C'est donc ça, l'amour ? Ce sentiment fou qui ne s'arrête jamais ?

Cherche amoureux fous

De l'autre côté de l'Atlantique, dans la petite ville de Stony Brook dans l'État de New York, Sarah et Jason exercent les professions d'avocate et de concessionnaire automobile. Tous deux ont la quarantaine passée et une petite fille de huit ans. Leur constat est étonnamment proche de celui de Marc et Zoé. Depuis leur première rencontre dans une soirée à Boston en 1994, ils n'ont jamais vu leur sentiment décliner. Ou plutôt, si la passion est toujours présente, elle s'est colorée différemment. Au fil des ans, comme pour Zoé et Marc, un attachement puissant et stabilisateur s'est superposé au sentiment amoureux, sans pour autant en ternir l'éclat.

Ce jour-là, Jason découvre dans son journal une annonce qui attire son attention. Un laboratoire de la faculté de médecine Albert

Les trois facettes de l'amour et leurs bases neuronales

L'amour durable semble reposer sur l'action simultanée de trois réseaux de neurones. Chacun crée un sentiment mesurable par trois questionnaires. Plus vous cochez de cases dans chacun d'eux, plus le sentiment correspondant est fort chez vous !

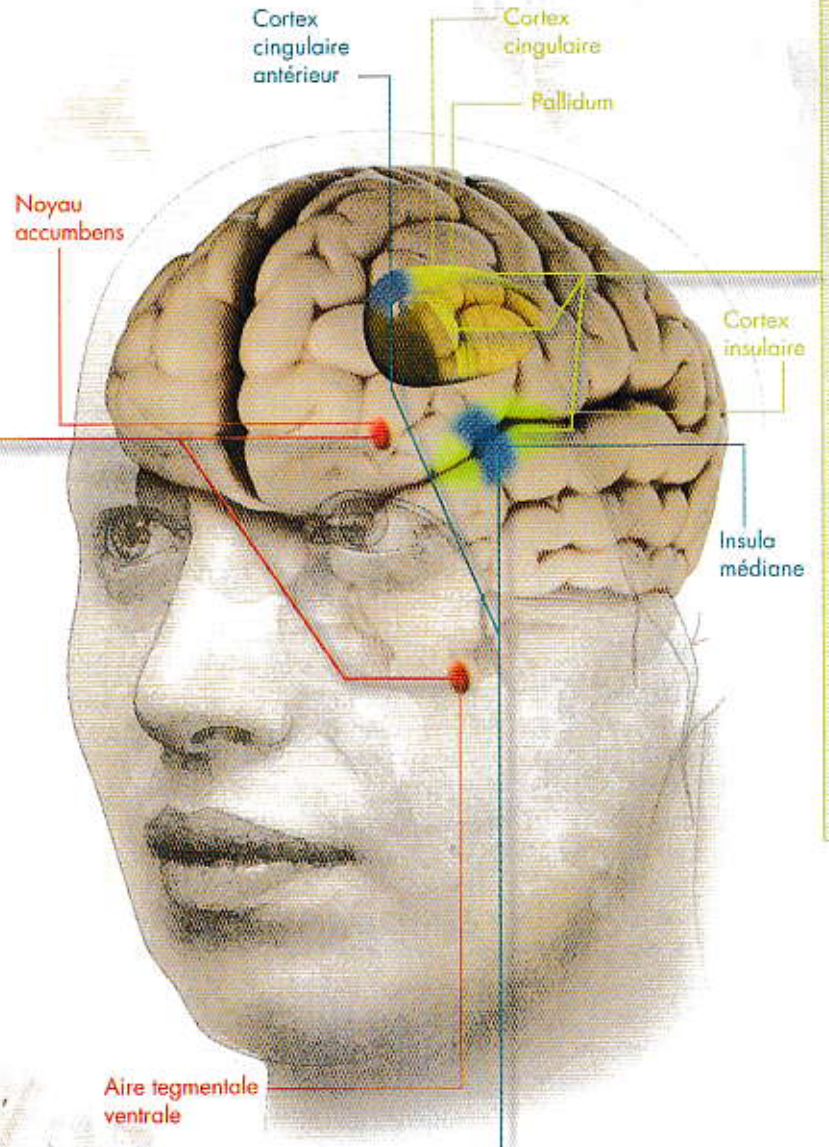
Amour romantique - Éros

Êtes-vous éperdument amoureux(se) de votre partenaire ?

Questionnaire d'amour romantique

- ❑ Je serais totalement désespéré(e) si mon/ma partenaire me quittait.
- ❑ J'ai parfois du mal à contrôler mes pensées, elles sont focalisées, de manière obsessionnelle sur elle/lui.
- ❑ Je voudrais être avec lui/elle plus qu'avec n'importe qui d'autre.
- ❑ Je serais jaloux(se) si j'avais l'impression que mon/ma partenaire tombait amoureux(se) de quelqu'un d'autre.
- ❑ J'ai soif de tout savoir sur lui/elle.
- ❑ Pour moi, il/elle est le(la) parfait (e) partenaire romantique.
- ❑ Je sens mon corps réagir quand il/elle me touche.
- ❑ Je veux qu'il/elle connaisse toutes mes pensées, mes peurs et mes espoirs.
- ❑ Je suis très attentif(ve) au moindre signe de son désir pour moi.
- ❑ Je me sens très mal quand les choses ne vont pas bien dans notre relation.

© Raphael Quenisset



Amour - amitié

Votre partenaire est-il/elle aussi un(e) camarade de route et une personne en qui vous avez confiance et pour laquelle vous éprouvez une profonde amitié ?

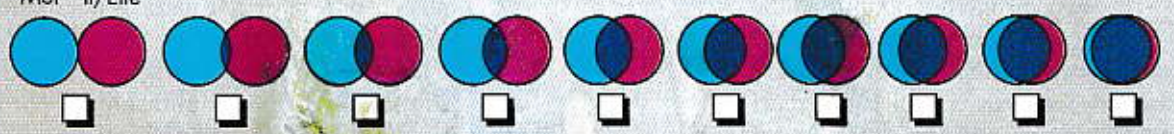
Questionnaire d'amour-amitié

- ❑ Je sens que notre amour est fondé sur une amitié profonde et durable.
- ❑ J'exprime mon amour pour mon/ma partenaire en partageant des activités et centres d'intérêt communs.
- ❑ Mon amour pour mon/ma partenaire implique une affection solide et profonde.
- ❑ Un facteur important de notre amour est le fait de rire ensemble.
- ❑ Mon/ma partenaire est une des personnes les plus sympathiques et humaines que je connaisse.
- ❑ La camaraderie qui me lie à mon/ma partenaire est une composante essentielle de mon amour pour lui ou elle.
- ❑ J'ai le sentiment de pouvoir vraiment faire confiance à mon/ma partenaire.
- ❑ Je peux compter sur mon/ma partenaire dans les moments difficiles.
- ❑ Je me sens détendu et à l'aise avec mon/ma partenaire.
- ❑ Je ne suis pas angoissé(e) à l'idée de savoir si il/elle m'aime ou non.

Amour fusionnel

Dans quelle mesure ressentez-vous que votre partenaire fait partie de vous ? Cochez la case qui vous semble représenter le mieux ce degré d'inclusion et de recoupement.

Moi Il/Elle



Einstein de New York cherche des couples amoureux depuis au moins 10 ans (si possible 20, ou 30) pour étudier leur cerveau. Les scientifiques, d'après l'annonce, cherchent à identifier les bases cérébrales de l'amour « durable ».

Sarah veut tenter le coup. Après tout, ils ont toujours été excités à l'idée de se prêter à des expériences nouvelles, de garder un esprit aventureux. Pourquoi ne pas prêter leur cœur – ou plutôt leurs neurones – à la curiosité des scanners ?

Ils rencontrent la responsable du projet, Lucy Brown. Lucy est neurologue et a longuement étudié la structure du striatum, une partie profonde du cerveau des mammifères qui combine émotions, gestes et pensées. Elle veut savoir ce qui se passe dans le cerveau de Jason et Sarah, et dans celui de huit autres couples contactés par voie de presse, par tracts ou par bouche à oreille. Tous ces cobayes sont réunis par une passion commune : leur conjoint. Lucy conduit donc le couple dans un bureau où on leur distribue des questionnaires. Des questionnaires d'amour. Car il s'agit de comprendre comment ces deux-là s'aiment. C'est bien beau de dire qu'on est amoureux, mais il y a des échelles officielles pour détailler ce ressenti.

Lorsqu'elle voit son compagnon, Sarah le perçoit comme une partie d'elle-même, ce qui se reflète dans l'activité d'un réseau cérébral codant le sentiment de soi.

Amante, sœur ou amie ?

Comme vous pouvez le voir sur la figure de la double-page précédente, le premier de ces questionnaires concerne l'amour romantique, et plus particulièrement une sous-catégorie intitulée poétiquement « sous-questionnaire d'Éros » ; le deuxième mesure l'amour-amitié (votre conjoint est-il pour vous comme un(e) camarade ?) et le troisième évalue le degré d'inclusion de l'autre dans le soi, comprenez : dans quelle mesure considérez-vous l'autre comme une partie de vous-même...

La semaine passée, trois autres couples sont venus passer les mêmes tests, et cinq autres doivent les suivre. Jason et Sarah n'ont besoin que de 20 minutes pour remplir les questionnaires. Et y décrocher des scores hors norme : proches du maximum pour le questionnaire Éros et celui de l'amour-amitié, et situé dans une moyenne haute pour le questionnaire d'inclusion de l'autre dans le soi.

En réalité, il est très facile de remplir ces échelles d'évaluation et de savoir où l'on en est de son sentiment. Le but n'est pas de savoir si l'on aime suffisamment son conjoint, mais plutôt de s'interroger sur ce qui crée l'amour durable. Car d'autres chercheurs de par le monde travaillent sur des théories dites de « psychologie positive » qui permettent d'évoluer au cours de la vie pour que ces paramètres d'attachement ne soient pas figés. Leurs découvertes font l'objet de l'article suivant de ce dossier.

Jason et Sarah, quant à eux, savent assez bien, depuis tout ce temps, de quoi sont faits leurs sentiments. Mais il y a quelque chose qui attise leur curiosité. Il s'agit du scanner situé tout au bout du couloir. C'est lui qui est supposé leur *montrer* comment leur cerveau s'y prend pour aimer. C'est tout de même quelque chose d'important dans leur vie ! En l'occurrence, c'est la prochaine étape vers laquelle l'équipe médicale les conduit.

Les neurones de la passion

Sarah s'allonge dans le scanner en notant soigneusement les instructions des techniciens. Lorsque l'expérience aura commencé, elle ne devra pas remuer la tête pendant tout le temps où les champs magnétiques sonderont l'intérieur de son cerveau, s'efforçant de détecter le lieu où prend naissance son amour.

L'équipe scientifique, au cours des semaines précédant l'expérience, a eu le temps de formuler des hypothèses précises sur le cerveau de Sarah et de Jason. Ainsi, l'amour-passion devrait logiquement provoquer l'activation de zones cérébrales impliquées dans le désir et le plaisir – notamment le striatum si bien étudié par Lucy.

Mais les neurologues imaginent aussi que le fort score d'amour-amitié obtenu par les deux conjoints se traduira par une forte activité de certaines régions de leur cerveau

créant le sentiment d'attachement : notamment, d'après eux, dans le cortex insulaire, un repli de l'écorce cérébrale qui ressent les besoins internes de notre corps, et nous fait rechercher une présence réconfortante.

Allongée dans le scanner, Sarah écoute attentivement les explications du neurologue. Dans quelques minutes, un dispositif de projection lui fera voir successivement une photographie de son mari, d'un ami, d'une célébrité et, enfin, d'un parfait inconnu. Le but de l'opération consistera à repérer les neurones sensibles uniquement au visage de l'homme de sa vie. Le scanner photographiera alors le sentiment d'amour de Sarah pour Jason.

Photo-souvenir d'un sentiment

Groupés autour des clichés, les membres de l'équipe voient apparaître trois grands réseaux d'amour.

Le premier est celui d'Éros : des neurones chargés de dopamine y représentent le désir et le plaisir presque physique de l'autre, cette ivresse de la passion qui a survécu aux années chez Jason et Sarah. Ces neurones prennent naissance dans l'aire tegmentale ventrale *(voir la figure sur la double-page précédente)* puis s'étendent vers des centres du plaisir pur comme le noyau accumbens.

Et puis, il y a le réseau de l'amour-amitié. Car entre Sarah et Jason, ce n'est pas qu'une affaire de désir; au fil des ans s'est noué entre eux un attachement profond qui prend la forme d'un réseau de trois régions cérébrales : le cortex insulaire, où naît le besoin, le cortex cingulaire qui permet de ressentir pleinement toutes nos émotions, et le pallidum, qui oriente les actions vers un but. Ce dernier semble jouer un rôle particulier dans l'attachement, car il s'active en réponse à certaines molécules proches de la morphine, les opiacés, produites par notre cerveau. Son action traduirait presque ainsi un lien de dépendance douce qui pourrait être le fondement de l'attachement à long terme qui s'instaure entre deux personnes.

Le troisième réseau de l'amour comporte enfin deux modules nommés « insula médiane » et « cortex cingulaire antérieur ». Ensemble, ils participent au sentiment d'être soi. C'est pourquoi, en voyant son compagnon, Sarah le sent comme une partie d'elle-même. Sa vue renforce son sentiment d'exister.

© ASC Distribution

Chacun de ces réseaux est associé au score obtenu dans chaque questionnaire de l'amour. Ce sont les piliers biologiques de l'amour durable.

Les piliers de l'amour

Reste à savoir pourquoi ces structures cérébrales créent cet édifice aussi solide. En quoi se distingue la vie de Jason et Sarah ? Certainement ont-ils une foule de petits secrets leur ayant permis d'établir un mode de vie compatible avec la durée de l'amour : une façon de se comporter ensemble, l'un avec l'autre, de donner du souffle à la passion grâce à un bon attachement et une réflexion en profondeur sur ce qu'est l'amour. Tout un art d'aimer que nous vous laissons découvrir dans les pages qui suivent. Ils font partie de ces couples qui montrent que l'amour n'est pas une question d'années. Ils donnent corps aux recherches qui battent en brèche l'image d'Épinal du couple vieillissant, usant sa passion sur les pentes du temps et terminant sa course dans une cohabitation plus ou moins réussie. Ainsi, avec le professeur de psychologie Daniel O'Leary, Bianca Acevedo a observé en 2012 que 40 pour cent des couples mariés depuis plus de 10 ans se déclarent « profondément amoureux ». Et selon une étude sociologique menée en 2014 auprès de 1 656 personnes mariées aux États-Unis, celles qui parviennent au-delà de 50 ans de vie de couple connaissent subitement un regain d'activité sexuelle. Cela ne vaut-il pas la peine d'attendre ? ■

Vieux et amoureux ? C'est le thème du film *Le 7e Ciel* (2008), qui confirme l'hypothèse d'un regain de désir sexuel après 50 ans de vie commune.

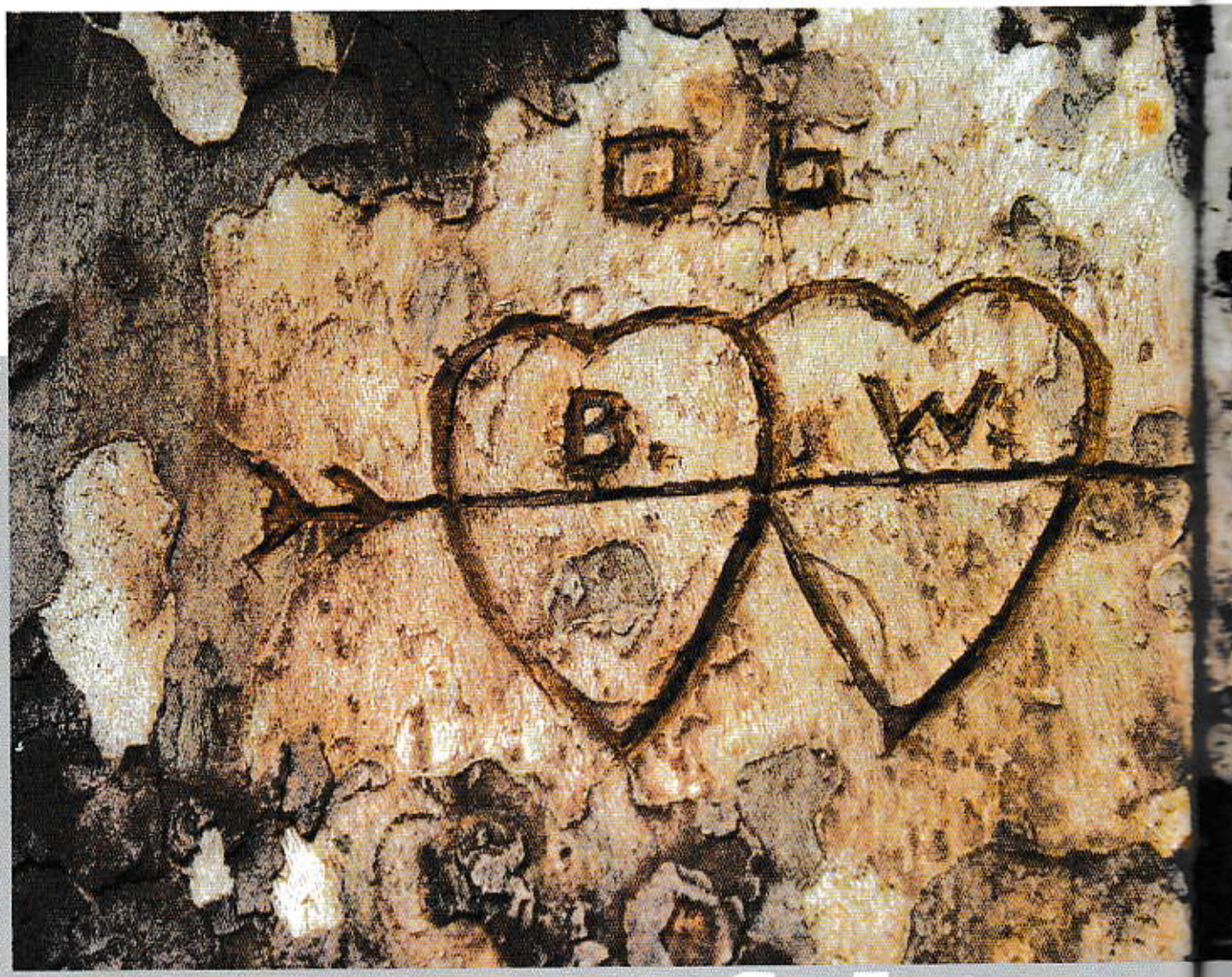
Bibliographie

S. Stroope et al., *Marital characteristics and the sexual relationships of U.S. older adults: an analysis of national social life, health, and aging project data*, in *Arch. Sex. Behav.*, vol. 44, pp. 233-247, 2015.

B. P. Acevedo et al., *Neural correlates of long-term intense romantic love*, in *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, vol. 7, pp. 145-159, 2012.

K. D. O'Leary et al., *Is long-term love more than a rare phenomenon ? If so, what are its correlates ?* in *Social Psychology and Personality Science*, vol. 3, pp. 241-249, 2012.

B. P. Acevedo et A. Aron, *Does a long-term relationship kill romantic love ?* in *Rev. Gen. Psych.*, vol. 13, pp. 59-65, 2009.



Comment faire durer l'amour ?

Qui ne voudrait pas conserver son amour le plus longtemps possible? Les découvertes de la psychologie positive, un courant de recherches novateur, livrent des clés précieuses pour donner du souffle à une relation sur le long terme.

© Erin Cadigan / Shutterstock.com

Christophe André

est médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris.

Dernier ouvrage paru : *Qui nous fera voir le bonheur?* Le Passeur, 2015.

Site : www.christopheandre.com

Pour toujours...
Les jeunes amoureux voudraient que leur sentiment soit éternel. Les neurosciences peuvent les conseiller.

Quand un amour commence, on voudrait qu'il soit éternel. Puis, avec le temps, on se fait bien souvent à l'idée que la passion doit céder la place à une relation plus apaisée, où la camaraderie se mêle à une tendresse complice ; si ce n'est pas le constat d'échec menant à la rupture…

Cette vision de l'amour pourrait bien être en train de s'inverser. Depuis quelques années, les recherches en psychologie positive (ce domaine qui étudie les facteurs déterminants du bien-être) laissent entrevoir l'existence d'un amour que chacun peut développer au cours de sa vie, par des attitudes qu'il s'agit de cultiver et de mettre en œuvre. Dans cette perspective, la phrase « apprendre à aimer » aurait véritablement un sens.

De quel amour s'agit-il ? Barbara Fredrickson, spécialiste mondiale de la psychologie positive, en parle comme de « l'émotion suprême », un sentiment indispensable et aux bénéfices innombrables, qu'il devient possible de cultiver grâce à certaines pensées, actes ou ressentis intimes.

Un amour plus vaste

Mais quel est cet amour qui dure et qui fait du bien ? Les philosophes antiques distinguaient trois formes d'amour qu'ils appelaient Éros, Philia et Agapé. Éros représente l'amour passionnel et possessif, celui qui, par exemple, unit deux amants ; source de

En Bref

- Les relations profondes et durables se bâtissent par la répétition de petits moments d'amour. Ces moments ont un effet sur notre corps, notre esprit et notre cerveau, lequel se synchronise avec celui de la personne aimée.
- Créer un capital de « moments bienveillants » suppose de réunir certaines conditions : un contexte sécurisé, des rencontres régulières et des activités pratiquées en commun, dans le souci du bien-être de l'autre.
- Bien se préparer est essentiel. Réfléchir à ce que représentent pour nous les valeurs d'amour et d'altruisme, avoir des pensées reconnaissantes envers ceux qui ont compté pour nous, mettre en place des petits gestes destinés à plaire à son partenaire : tout cela nous met dans le bon état d'esprit pour un amour durable et épanoui.

Quel est l'amour qui dure? Les Grecs distinguaient Éros, l'amour passion ; Philia, l'attachement au conjoint, aux enfants, aux amis (*en médaillon, Achille et Patrocle*) ; et Agapé, l'amour altruiste, bienveillant et partageur (d'où le terme d'agape). Selon la psychologie positive, c'est Agapé qui permet le mieux à toute forme d'amour de s'épanouir.

grand bonheur s'il est partagé et de grande souffrance s'il ne l'est pas. Mais son destin naturel est de s'éteindre : ni notre corps ni notre esprit ne pourraient supporter une passion amoureuse chronique et intense des années d'affilée !

Puis vient Philia, l'amour qui veut le bonheur de l'autre, et pas seulement le nôtre au travers de la présence du partenaire. Il existe chez les couples qui perdurent, mais c'est aussi celui des parents pour leurs enfants. Et bien sûr, celui de l'amitié, cette affection de réciprocité, d'estime et de partage. C'est un amour altruiste mais encore un peu possessif, et limité aux personnes qu'on aime.

Enfin, Agapé est l'amour altruiste par excellence, sans possession et sans limite. Celui qui fait que l'on peut aimer même ceux qui ne nous sont pas proches, même ceux que l'on ne connaît pas. Celui qui fait aimer chaque humain tel qu'il est. Agapé est évidemment la plus difficile des trois formes d'amour, car la plus éloignée de nos habitudes, de nos réflexes et de nos besoins : nous sommes plus souvent portés à connaître pour aimer, alors que nous devrions aussi nous montrer capables d'aimer pour connaître. Agapé, c'est l'amour du prochain de la tradition chrétienne, la charité.

Étonnamment, c'est à cette vision très vaste de l'amour, bien proche de l'Agapé, que Barbara Fredrickson se rattache.

Des micromoments d'amour

Pour cette chercheuse, l'amour au sens large est une forme de résonance positive entre deux ou plusieurs personnes.

Il ne s'agit pas d'un état stable, que l'on acquerrait pour toujours ou même pour longtemps, mais d'un phénomène passager, pouvant néanmoins être réactivé et renouvelé à l'infini toute notre vie durant. De ce fait, cette vision de l'amour est à la fois plus vaste et ouverte que notre vision traditionnelle, mais aussi bien plus labile. Elle n'empêche pas l'existence d'un amour durable entre deux personnes : mais ce dernier est alors construit sur un renouvellement

Comment le sentiment d'élévation favorise l'amour ?

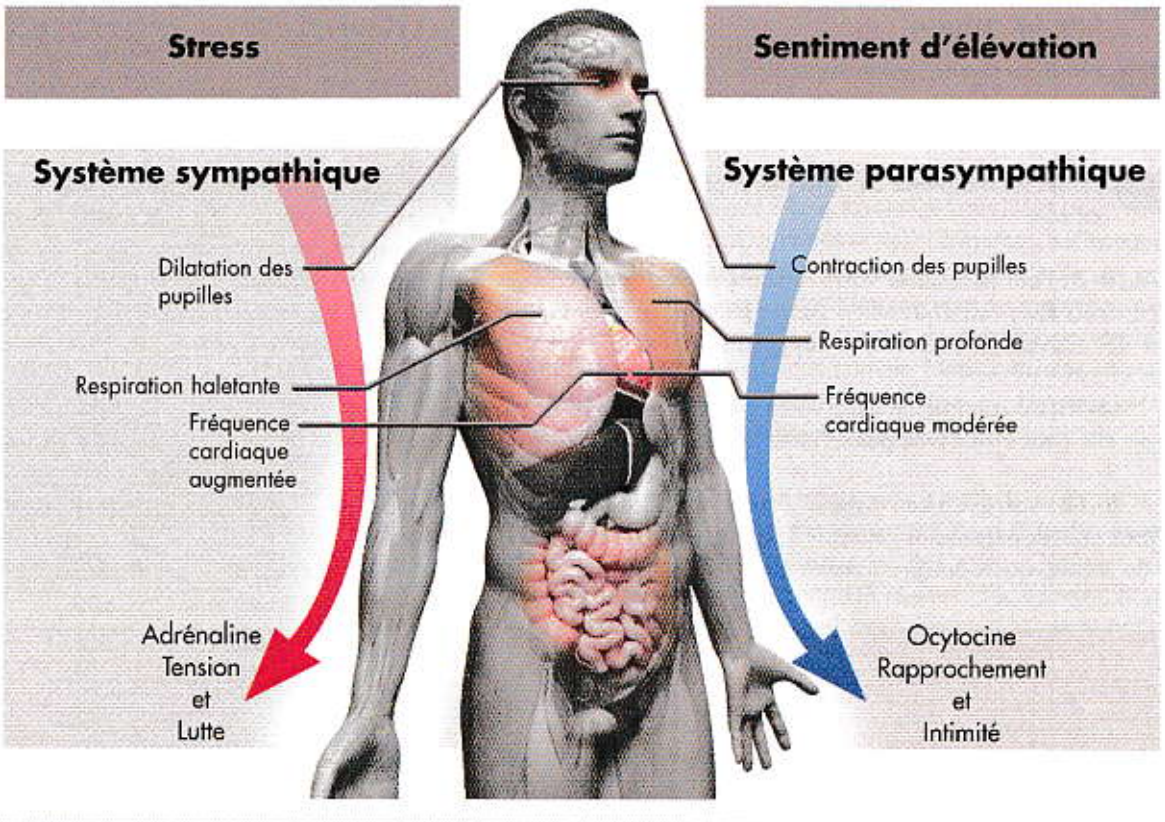
Les recherches sur l'amour soulignent l'impact positif que peut avoir le sentiment d'élévation, éprouvé face à des lieux, des actes ou des personnes admirables et qui nous donnent l'impression de nous élever vers le haut. Ce sentiment agit sur notre système nerveux autonome et sur ses deux composantes, le système sympathique et le système parasympathique *(voir la figure ci-contre)*.

Le sentiment d'élévation agit préférentiellement sur notre système parasympathique, impliqué dans les réactions d'apaisement (le système sympathique étant mobilisé en situation de stress). De nombreux travaux montrent que le nerf vague, principal acteur du système parasympathique, est systématiquement mis en jeu dans les liens positifs à autrui. Ces liens provoquent une élévation de son activité (le « tonus vagal ») qui entraîne de nombreux bénéfices physiologiques (détente musculaire, abaissement du rythme cardiaque et de la pression artérielle, etc.). C'est très probablement un des mécanismes expliquant pourquoi les personnes sociables, qui entretiennent des liens de qualité avec leur entourage, ont une santé et une longévité supérieures à la moyenne : elles disposent d'un tonus vagal de base élevé, facilitant la récupération émotionnelle, le bon fonctionnement de l'immunité, etc. Une augmentation de l'activité du nerf vague va souvent de pair, dans ces études, avec une libération d'ocytocine, une hormone favorisant l'attachement et le rapprochement.

régulier de ces moments de résonance affectifs. Les émotions ne durent pas, et l'amour pas plus que les autres, mais elles se renouvellent, et la répétition de moments d'amour nourrit les relations, les enrichit, les consolide, les rend agréables à vivre et à habiter.

Les études sur les couples heureux et bien-portants montrent qu'ils pratiquent souvent ensemble des activités qui entraînent des émotions agréables partagées : danser, faire du sport, ou globalement faire de nouvelles découvertes ensemble, vaut mieux qu'aller au restaurant ou regarder la télévision à deux. Ainsi, une étude révélait que les membres d'un couple assignés à des tâches aléatoires ressentaient d'autant plus d'affection l'un pour l'autre quand ces tâches avaient impliqué des contacts physiques et une synchronisation, et avaient été étranges ou insolites (marcher d'un même pas en étant attachés l'un à l'autre, etc.). S'agit-il de camaraderie ou de passion amoureuse ? Les deux, et c'est là la bonne nouvelle : dans une étude ayant porté sur 274 personnes mariées depuis plus de dix ans, des psychologues américains ont constaté que les pensées bienveillantes, mais aussi les activités à deux, en stimulant notre « système de récompense », à savoir les neurones de notre cerveau qui nous procurent du plaisir et nous font rechercher de la nouveauté, prédisent un sentiment d'amour passionné capable de durer pendant des décennies. Peut-on savoir plus en détail ce qui se passe chez des personnes qui partagent de tels moments ?

Les interactions positives entre deux personnes provoquent une résonance entre leurs cerveaux, par exemple des signes de synchronie dans leur insula, une aire cérébrale dédiée notamment aux émotions et à la conscience du corps, et activée lors des interactions sociales. Plus il y a d'écoute, de connivence, en résumé, d'amour, plus le couplage entre les deux cerveaux est fort. Cela a aussi été montré en psychothérapie : lorsqu'il existe une bonne alliance entre thérapeute et patient, les ressentis



S. Kaulitsky / Shutterstock.com

TESTS

Quels sont vos atouts pour faire durer votre amour ? Pour le savoir, testez sur vous-même deux composantes importantes que sont les comportements d'amour durable et les pensées d'amour durable.

Les comportements d'amour durable

- ☐ Je partage au moins une fois par jour un moment agréable avec mon partenaire.
- ☐ Lorsque nous nous voyons, c'est dans un cadre apaisant qui inspire confiance et sécurité.
- ☐ Le week-end, nous faisons ensemble une activité qui nous passionne l'un et l'autre.
- ☐ J'ai souvent envie de faire quelque chose pour que mon partenaire se sente bien.
- ☐ Nous rions souvent ensemble.
- ☐ Nous avons parfois l'impression de penser à la même chose au même moment.
- ☐ Nous nous voyons au moins une fois par jour physiquement — pas seulement par téléphone, SMS ou Internet.
- ☐ J'aime préparer à manger pour mon (ma) partenaire et lui faire des cadeaux.
- ☐ Nous partageons volontiers notre enthousiasme ou notre admiration devant un fait étonnant ou une personne remarquable.
- ☐ J'aime les moments où nous marchons ensemble, où que ce soit.

TOTAL : **0-3 :** Pour faire durer votre relation, envisagez des changements concrets dans votre quotidien : passer plus de temps ensemble, partager des activités nouvelles, ayez des gestes altruistes.

4-7 : La connivence avec votre partenaire a une bonne base, mais elle peut être développée. Faites le questionnaire suivant !

8-10 : Votre relation dispose d'atouts certains pour s'épanouir. Vous pouvez néanmoins réfléchir à vos attitudes intérieures au moyen du second questionnaire (*ci-contre*).

© Icemage / Corbis

Les pensées d'amour durable

- Je considère l'amour en soi comme une valeur centrale de l'existence.
- J'envisage le fait d'être bienveillant comme quelque chose de positif et j'admire les gens qui savent l'être.
- Je prends du temps pour penser aux personnes que j'aime, même lorsque je suis occupé(e).
- Je me demande régulièrement si j'ai eu un comportement généreux ou altruiste avec les personnes croisées au cours de la journée.
- J'éprouve souvent le besoin de remercier des gens qui ont croisé mon chemin et m'ont aidé(e) à devenir qui je suis.
- Lors d'une conversation ou d'une réunion de travail, j'essaie souvent de faire une remarque chaleureuse pour mettre mon interlocuteur à l'aise.
- Lorsqu'un collègue me raconte un problème personnel, je fais généralement l'effort de l'écouter pour comprendre ce qui lui arrive.
- Je ne refuse jamais mon temps à un ami qui a besoin d'être écouté, même si j'ai des tâches professionnelles importantes à achever.
- Je suis attiré(e) par ce qui concerne la vie spirituelle ou méditative.
- J'aime penser aux bons moments passés avec d'autres personnes.

TOTAL : **0-3 :** Les émotions positives de bienveillance, d'altruisme et de gratitude gagneraient à être davantage travaillées pour vous faire avancer vers des relations durables et épanouissantes. Réfléchissez à ce que l'amour au sens large peut vous apporter ainsi qu'à vos proches. Prenez le temps de penser à ces personnes et à ce qu'elles vous ont apporté. Demandez-vous si la poursuite de certains de vos objectifs (réussite, statut social, gain) vous comble. Mettez ensuite en place des temps de sollicitude et de bienveillance vis-à-vis de votre partenaire pour que ces nouveaux sentiments se développent en vous.

4-7 : Vous accordez de la valeur aux principes d'altruisme et de partage, mais vous ne prenez pas forcément assez le temps de les faire fructifier en vous par des pensées ou des actes. Quelques minutes d'introspection et de questionnement chaque jour peuvent vous aider à aller plus loin. Les bénéfices pour ceux que vous aimez et pour vous-même n'en seront que plus grands.

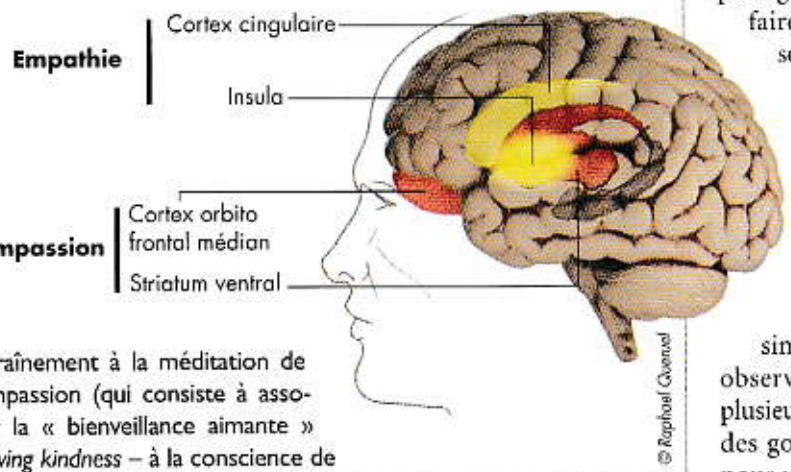
8-10 : Approfondir ces moments de conscience et de bienveillance vous apportera de beaux moments dans votre vie de couple, vos amitiés et vos rapports avec les autres.

réciproques et simultanés de congruence émotionnelle correspondent aux moments précis où la conductance électrique cutanée (indice du niveau de stress ou de détente ressentis) est la plus basse, témoignant d'un effet apaisant de la qualité relationnelle sur le nerf vague *(voir l'encadré page 35)*. Cette co-construction d'un lien positif est considérée par certains chercheurs comme « un seul acte accompli par deux cerveaux ».

Compassion et empathie : proches mais si différentes…

Dans l'empathie comme dans la compassion, nous sommes douloureusement concernés et touchés par les souffrances d'autrui. Mais alors que l'empathie consiste simplement à ressentir de la douleur en écho à celle de l'autre, la compassion s'accompagne de bienveillance et du désir de soulager cette douleur.

Des études en neuro-imagerie, conduites dans le laboratoire de Tania Singer, à l'Institut Max-Planck de Leipzig, ont montré que ces deux manières de partager la douleur d'autrui ne s'exprimaient pas au travers des mêmes voies neuronales : face à des vidéos montrant des humains en train de souffrir, les parties antérieures de l'insula et du cortex cingulaire sont activées chez des volontaires, témoignant de leur capacité naturelle à l'empathie. Mais après



© Raphael Quenvel

entraînement à la méditation de compassion (qui consiste à associer la « bienveillance aimante » – *loving kindness* – à la conscience de la souffrance d'autrui) d'autres zones cérébrales sont recrutées : striatum ventral, cortex orbitofrontal médian ; ces zones étant associées aux émotions positives dans le cadre du « système de récompense ».

De manière subjective, les volontaires du groupe entraînés à la compassion notent que la tristesse liée à la souffrance d'autrui est associée chez eux à un ressenti émotionnel plus positif d'affection et de fraternité. Les chercheurs considèrent actuellement que l'entraînement à la compassion permettrait par exemple aux soignants d'éviter l'usure et la fatigue empathiques, en adoptant une attitude mentale plus chaleureuse et constructive.

O. Klimecki et al., *Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training*, in *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2014, 9 (6) : 873-879, 2014.

Comment se synchroniser avec l'autre ?

Comment favoriser ces moments où l'on est en phase avec l'autre ? Le courant de recherches de la psychologie positive nous livre des règles fondamentales. La première est fondée sur la bienveillance et l'altruisme. L'amour vaste dont parle Barbara Frederickson est fondé sur le fait que le conjoint est avant tout un autre dont il faut se préoccuper et prendre soin, dans une démarche de partage et de générosité. Consacrer du temps à des moments à deux, à l'écoute de l'autre, à la possibilité de le rencontrer régulièrement en chair et en os – la synchronie est beaucoup plus difficile à établir par des canaux virtuels ou numériques –, est la base de toute relation durable. Il faut aussi un contexte sécurisant. Sachez constituer des repères de lieu et de temps qui offrent une certaine continuité et une protection. Enfin, les émotions positives que l'on partage ont un rôle crucial. Rire ensemble, faire des découvertes surprenantes, etc., sont les gages d'un amour qui dure.

Émotions partagées

Les études en psychologie expérimentale ont montré que les émotions vécues à plusieurs sont plus profondes et nous rapprochent de nos semblables. Un exemple simple : les scientifiques ont récemment observé que le fait de partager un repas à plusieurs procure une perception plus intense des goûts et un plaisir augmenté. Quand nous voyons des amis manger, les zones de notre cerveau qui entrent en action sont les mêmes que lorsque nous goûtons pour de vrai un aliment. Cette perception empathique s'ajoute à notre dégustation individuelle pour amplifier l'expérience du moment. Un moment de partage et de plaisir.

Toujours sur le plan du partage des émotions, l'une d'entre elles en particulier a fait l'objet d'études novatrices : il s'agit du sentiment d'élévation. L'élévation est cet état que nous éprouvons face à des lieux empreints de solennité, ou à des actes

Les émotions positives de la famille de l'amour

Toutes les émotions présentées dans ce tableau appartiennent, au sens large, à la famille de l'amour : elles s'accompagnent de ressentis agréables et découlent de la création d'un lien à autrui.

Émotion	Définition
Bienveillance	Désir de faire le bien d'autrui, regard *a priori* favorable et chaleureux porté sur lui.
Affection	Désir et plaisir d'être ensemble, motivation à faire durer le lien.
Sympathie	Sentiment de connivence et d'identification (au moins partielle) à un interlocuteur.
Gratitude	Conscience heureuse de ce que l'on doit à autrui.
Admiration	Observation inspirante et agréable de capacités ou de performances remarquables chez autrui.
Élévation	Sentiment d'être grandi et motivé par l'observation de comportements admirables sur le plan social ou moral.
Attendrissement	Bienveillance face à une personne fragile (un enfant par exemple) et motivation à la protéger.

généreux et admirables, tout ce qui peut pousser à s'élever intérieurement, à se sentir happé vers une réalité supérieure, à la fois enthousiasmante et apaisante. Le bénéfice de cette émotion est notable, car, au quotidien, éprouver un sentiment d'élévation augmente à la fois la sécrétion d'une hormone de l'attachement, l'ocytocine, et l'activité du nerf vague, provoquant détente, confiance et lien. Ainsi, des volontaires que l'on fait assister à des actes moralement admirables (généreux ou altruistes) éprouvent un bien-être calme, de la proximité et de la tendresse pour le genre humain, qu'ils situent du côté d'une sensation de plénitude dans la poitrine. L'ocytocine crée de l'affiliation et facilite donc cette résonance positive qu'est l'amour ! Être touché et ému par des actes vertueux dont on est le témoin rapproche donc des autres humains et incite à la fraternité. Encore un argument pour ceux qui prônent un retour de l'enseignement de la morale à l'école. Si elles se veulent plus solidaires, les sociétés doivent encourager à admirer la vertu autant que la performance.

Des travaux de neurobiologie ont montré que l'ocytocine, neuropeptide cérébral parfois nommé hormone de l'amour, est un des médiateurs des émotions d'amour : on sait qu'elle accroît fortement le lien social entre humains (et entre tous les mammifères en général), qu'elle est fortement augmentée chez la femme lors des périodes d'accouchement et d'allaitement, et pour les deux sexes lors des rapports sexuels. Des travaux récents ont confirmé que l'inhalation d'ocytocine (bien absorbée par la muqueuse nasale) modifie favorablement les prédispositions aux liens sociaux, augmentant la confiance et la bienveillance accordées à autrui. Le sentiment d'élévation vécu à deux, en favorisant la libération d'ocytocine, serait ainsi un ingrédient précieux du rapprochement et du partage au quotidien.

« Les interactions positives entre deux personnes provoquent une résonance entre leurs cerveaux, par exemple des signes de synchronie dans leur insula, une aire cérébrale dédiée notamment aux émotions et à la conscience du corps. »

Si on peut favoriser les micromoments d'amour par de telles dispositions pratiques, on gagnera aussi à se préparer intérieurement pour mieux accueillir ces moments.

Se préparer à accueillir l'amour

La première voie est celle des intentions : considérer l'amour comme une valeur primordiale dans notre existence. Une valeur est un but investi et gratifiant, que nous considérons comme prioritaire. On sait que notre société incite volontiers à la poursuite de valeurs matérialistes (pouvoir, statut, notoriété) et que cette poursuite n'est jamais associée à un état de bonheur durable. À l'inverse, l'amour et la bienveillance le sont, comme l'enseignent la plupart des grandes religions, et de manière plus probante aujourd'hui, le bouddhisme.

La deuxième voie est celle de la préparation : une valeur n'a de sens que si elle est mise en œuvre. Mais cette mise en œuvre peut être facilitée par des temps de réflexion et de méditation sur l'amour. Voilà plusieurs années que les méditations inspirées du bouddhisme, dites de « bienveillance aimante », ont montré leur impact favorable sur les rapports sociaux ultérieurs : elles renforcent ou développent des voies neuronales facilitant l'émergence des sentiments d'amour du prochain (en activant notamment le gyrus parahippocampique droit, impliqué dans l'empathie).

La troisième voie est bien sûr celle des exercices comportementaux classiques dans les programmes de psychologie positive, qu'il s'agisse d'exercices de gratitude consistant à prendre régulièrement conscience de tout ce que nous devons aux autres dans notre existence (et à leur exprimer, par écrit ou par oral), ou de la pratique de comportements prosociaux (gentillesse, douceur, bienveillance, écoute, etc.). On peut remarquer à travers ces exercices pratiques à quel point nos cerveaux sont bien faits. Il existe un cercle vertueux puissant entre les comportements prosociaux et le bien-être émotionnel : plus je suis bienveillant, plus je me sens heureux, et plus je me sens heureux plus je suis poussé vers la bienveillance.

Par ailleurs, faire le choix de l'amour comme attitude ne suppose pas, *a priori*, de se transformer en saint ou en martyr : cela signifie simplement que l'on décide de démarrer toute interaction par une bienveillance de principe, puis que l'on adapte son comportement à celui de l'interlocuteur, en s'efforçant toutefois de ne pas entrer dans des spirales agressives. C'est le principe de la non-violence : non pas une absence de réaction à la violence, mais un effort pour y réagir sans en rajouter, et en se montrant ensuite disposé à la compréhension ou au pardon.

Rêvons d'un amour heureux

On connaît les paroles du poète Aragon : « Il n'y a pas d'amour heureux. » C'est peut-être simplement parce que nous nous y prenons mal (comme avec le bonheur) ! Les travaux récents que nous venons de décrire nous incitent à reconsidérer notre vision de l'amour : le voir comme une forme de relation bienveillante possible avec tout notre entourage, qui pourra être renouvelée ou non, approfondie ou pas, etc. Ces liens sont à reconstruire chaque jour au sein du couple, mais aussi d'une amitié ; à vrai dire ils sont à offrir à quiconque, dans le cadre d'une bienveillance inconditionnelle envers les humains, indépendamment de ce qu'ils ont fait ou de ce qu'ils représentent pour nous, indépendamment de la manière dont ils se comportent.

Certes, ce n'est pas si simple : la vie est parfois difficile et il nous semble parfois que l'amour n'est pas forcément la meilleure attitude ; certaines personnes ne nous paraissent pas toujours dignes de notre amour, que ce soit par leur agressivité ou par leur égoïsme ; quelquefois, nous ne sommes pas assez forts ou disponibles nous-mêmes pour adopter cette attitude. Se placer — le plus souvent possible — dans cette ouverture attentive et généreuse à autrui n'est pas facile, en effet, mais pas si naïf qu'il n'y paraît : c'est à la fois bon pour notre bonheur et notre santé et pour ceux de nos interlocuteurs, et c'est un acte politique, et écologique ! Donner un peu d'amour, et non de la violence ou de l'indifférence aux autres, c'est comme nettoyer une forêt au lieu d'y abandonner ses papiers gras. C'est aussi comme cela qu'on fait changer le monde… ■

Bibliographie

B. Fredrickson, *Love 2.0. Ces micromoments d'amour qui vont transformer votre vie*, Marabout, 2015.

B. Geberowicz, *Les 7 vertus du couple*, Odile Jacob, 2015.

M.-K. Leung et al., *Increased gray matter volume in the right angular and posterior parahippocampal gyri in loving-kindness meditators*, in *SCAN*, vol. 8, pp. 34-39, 2013.

T. Vacharkulksemsuk et al., *Strangers in sync: achieving embodied rapport through movements*, in *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 48, pp. 399-402, 2011.

O. Ybarra et al., *Friends with cognitive benefits: what types of social interactions boost executive functioning?*, in *Social Psychological and Personality Science*, vol. 2(3), pp. 253-261, 2010.

J. Stephens et al., *Speaker-listener neural coupling underlies successful communication*, in *PNAS*, vol. 107(32), pp. 1425-1430, 2010.

C. Hutcherson et al., *Loving-Kindness meditation increases social connectedness*, in *Emotion*, vol. 8(5), pp. 720–724, 2008.

Yvane Wiart

est chercheuse en psychologie de l'Université Paris-Descartes, thérapeute spécialiste de l'attachement et de l'impact du stress sur la santé.

© Africa Studio / Shutterstock.com

Ouvrir la porte

Vivre une relation apaisante et comblée suppose d'accepter ses émotions et de les partager. Nous ne sommes pas toujours préparés à cela. Notre cerveau a parfois appris, très jeune, à les taire et à les étouffer. Mais les neurosciences permettent de rétablir ces connexions défaillantes et de rouvrir la porte à l'affect.

© Voodoo Dot / Shutterstock.com

Le grand amour, tout le monde en rêve et chacun a le secret espoir d'une relation pérenne, où « ils vécurent heureux, jusqu'à la fin de leurs jours »... Et pourtant, on n'a jamais compté autant de divorces ! Alors, quels sont les secrets pour parvenir à s'entendre au-delà de la fameuse lune de miel ?

Nombreux sont aujourd'hui les conseils pour améliorer sa vie de couple : communiquer de façon authentique, partager son vécu et son ressenti, être à l'écoute, avoir des petites attentions au quotidien, prendre plaisir à des activités communes, positiver, etc. Malheureusement, la théorie de l'attachement, conçue dès les années 1950 par John Bowlby, psychiatre et psychanalyste anglais, et validée depuis par des milliers d'études scientifiques internationales, nous apprend que ce n'est pas toujours si simple.

Liens d'enfance

La capacité de vivre une relation stable avec une personne dépend du premier attachement avec nos parents. C'est en étudiant ce lien que John Bowlby a démontré l'existence de trois styles d'attachement.

Le premier est le style « sécure », et se développe chez tout enfant dont le besoin instinctif d'être écouté, entendu, compris et soutenu, a reçu des réponses satisfaisantes de la part de ses parents. Ceux-ci lui ont permis d'établir une relation de confiance, grâce à laquelle il a su accepter les moments de frustration (la faim, la peur) en sachant qu'il serait écouté, compris et soutenu. Un tel enfant a donc pu accueillir ces émotions et, aidé par ses éducateurs, les nommer et les identifier. Il a également cru très tôt en la possibilité d'un lien mutuel entre lui et d'autres personnes aimantes.

Un deuxième style d'attachement, dit « anxieux », est engendré par des relations familiales où le besoin instinctif de l'enfant d'être écouté et soutenu a reçu des réponses, mais de manière irrégulière ou imprévisible. Il en résulte des demandes d'attention exacerbées, destinées à augmenter les chances de les voir satisfaites, et des attitudes suspicieuses ou un besoin compulsif de réassurance dans la relation.

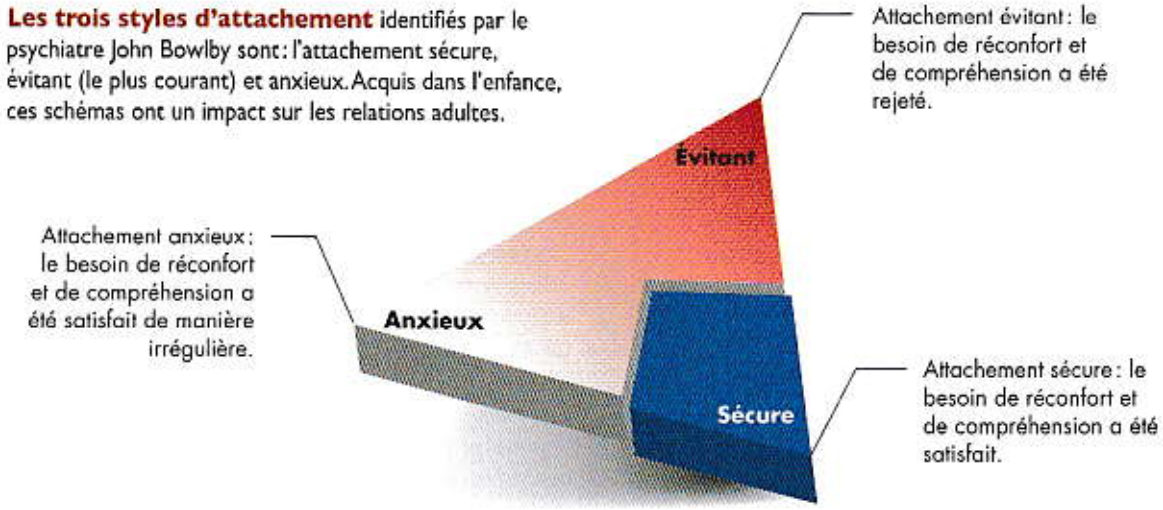
Enfin, un troisième style d'attachement (parfois en association avec l'attachement anxieux), est le fonctionnement dit « évitant ». Cette fois, le besoin d'attachement de l'enfant n'a pas été entendu, il a été rejeté, avec moquerie voire punition lorsqu'il « réclamait ». En raison de leur propre éducation, les parents se sont montrés incapables d'être

aux émotions

En Bref

- Pour de nombreux adultes, parler de ses sentiments avec son partenaire est difficile. Ce mutisme peut empoisonner un couple.
- Le silence des émotions s'accompagne souvent d'un manque de confiance en l'autre. La cause est bien souvent une relation d'attachement défaillante du sujet lorsqu'il était enfant avec ses parents.
- Le cerveau, même s'il a gardé la trace de ce manque, peut se reconfigurer pour ouvrir la porte aux émotions.
- En mettant des mots sur les épisodes frustrants de l'enfance, on favorise l'échange d'informations entre les hémisphères gauche et droit du cerveau. Notre cerveau frontal peut ainsi mieux réguler nos sautes d'humeur.

Les trois styles d'attachement identifiés par le psychiatre John Bowlby sont : l'attachement sécure, évitant (le plus courant) et anxieux. Acquis dans l'enfance, ces schémas ont un impact sur les relations adultes.



à l'écoute de son vécu et de son ressenti. C'est lui qui a dû s'adapter aux adultes, en devenant un enfant sage, qui n'exprime ni ses besoins, ni sa colère de les voir insatisfaits. Selon qu'il est une fille ou un garçon, il n'a pas pu non plus montrer sa peur ou sa tristesse, ni, bien sûr, son besoin d'être rassuré ou consolé. Peut-être même a-t-il été contraint de bloquer sa joie et la fierté de ses réussites.

Lorsque nous entrons en couple, ces terrains sous-jacents ne sont pas toujours visibles, mais ils finissent immanquablement par refaire surface. Car ils font partie intégrante de la personnalité de chacun, et ce jusque dans nos neurones.

Le cerveau et l'attachement

Le lien d'attachement d'un enfant à ses parents façonne son cerveau. Des recherches en neurobiologie ont montré que les enfants négligés par leur mère ont ainsi de plus faibles concentrations d'ocytocine dans leur cerveau, cette hormone si importante pour la création de liens d'attachement et de confiance. Les chercheurs ont repéré diverses variations de la quantité de neurotransmetteurs dans le cerveau, par exemple de plus faibles concentrations d'une molécule appelée transporteur de la dopamine, qui participe à une bonne communication des neurones dans certaines zones du cerveau codant nos émotions. Ces changements interviennent très tôt dans la vie de l'enfant, et peuvent persister longtemps, car ils s'accompagnent de modifications dans le câblage des neurones.

Trois centres cérébraux sont alors concernés (*voir la figure ci-contre*) : l'émotion active initialement l'amygdale, puis est transmise au cortex cingulaire antérieur, et enfin au cortex orbitofrontal où elle devient consciente et pourra s'exprimer sous forme de demandes ou de plaintes.

Lorsque le parent y répond positivement, l'enfant crée une association entre son émotion, le soutien de son parent et la satisfaction de ses besoins. Les connexions entre amygdale, cortex cingulaire antérieur et cortex orbitofrontal sont renforcées. C'est la base d'un attachement sécure, d'une confiance dans le parent et d'une expression libre des émotions qui pourront être régulées par le cortex orbitofrontal.

Mais si le parent ne répond pas aux besoins de l'enfant, s'il s'énerve ou devient inquiétant voire menaçant, le cortex cingulaire interdira dorénavant à l'émotion de quitter l'amygdale afin qu'elle ne soit plus exprimée, puisqu'elle a été source de désagrément ou de danger. Non seulement l'enfant se coupe de ses émotions, n'en a plus vraiment conscience, ne les identifie plus, mais il sera incapable de les réguler et de les exprimer. De telles connexions cérébrales incomplètes perdureront tant que l'individu n'aura pas pris conscience de ce passé qui l'a façonné.

Les études de population révèlent que seuls 20 % des personnes présentent un attachement véritablement sécure. Pour les autres, évitants ou anxieux, le rapport amoureux doit faire face à des épreuves plus ou moins rudes.

Voyons ce que devient le sujet évitant. S'étant coupé très tôt de ses émotions, une fois en couple, s'il ressent de la colère, il en bloque l'expression. Il peut même ne pas l'identifier en tant que telle. Ses manifestations de joie, de fierté, de tendresse, sont aussi filtrées. Ce désert émotionnel se double d'une méfiance envers l'amour et ses expressions, dans l'idée qu'il est naïf d'y croire et d'espérer vivre une relation satisfaisante dans la durée. Le sujet évitant a en effet conclu de l'observation et de l'écoute de ses proches qu'il n'était pas digne d'être aimé pour lui-même, que les autres n'étaient pas susceptibles de lui apporter l'attention dont il avait besoin, et qu'il devait se débrouiller seul, son indépendance étant l'unique façon pour lui d'éviter de souffrir.

« La capacité de s'attacher à un partenaire en tant qu'adulte dépend du lien précoce noué avec nos parents. »

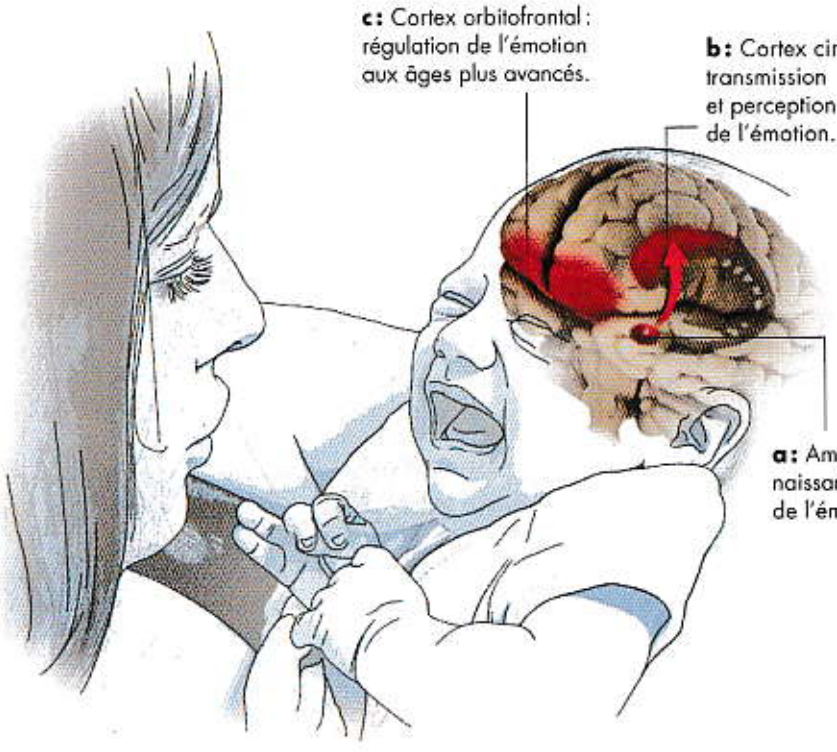
Le désert émotionnel

Difficile, dans ce cas, de construire une relation épanouissante et durable. Selon son vécu personnel, il arrive qu'une émotion en particulier ait été interdite d'expression. Quand elle surgit, elle est alors très déstabilisante. Le sujet en colère, par exemple, ne ressent que les sensations corporelles associées – accélération du rythme cardiaque, tension musculaire, augmentation de la pression sanguine – sans pouvoir les identifier comme étant de la colère. Il prend cet état corporel pour de la peur, voire de la tristesse, se sent angoissé ou déprimé, sans trouver de solution à son malaise.

En 2012, Matthieu Reynaud et ses collègues du Laboratoire de psychopathologie et psychologie médicale, à l'Université de Bourgogne, ont observé sur des échantillons de population que la vulnérabilité à la dépres-

L'attachement sécure : une expression libre des émotions

Un attachement sécure s'établit lorsqu'un enfant peut exprimer ses émotions et les voir prises en compte. Chez un enfant qui a peur, par exemple, l'émotion part de l'amygdale (a) et gagne le cortex cingulaire (b) qui lui permettra par la suite d'être perçue et exprimée. Si le parent ne répond pas à ces attentes, le cortex cingulaire interdira à l'avenir à l'émotion de quitter l'amygdale. L'émotion sera séquestrée, inconsciente, difficilement exprimable et régulable. Plus tard, chez l'enfant ou l'adolescent, elle ne pourra pas gagner le cortex orbitofrontal nécessaire à sa régulation (c).



Connaître son attachement en 10 questions

1) Les déclarations d'amour ont tendance à vous agacer.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

2) Vous avez des difficultés à exprimer ce que vous ressentez.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

3) Vous avez l'impression que votre partenaire profite de votre gentillesse.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

4) Vous croyez que le grand amour est plutôt un mythe qu'une réalité.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

5) Que votre partenaire vous comprenne ne vous est pas fondamental et vous préférez garder un jardin secret.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

6) Vous avez souvent peur que votre partenaire vous abandonne.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

7) Vous rêvez d'un grand amour qui semble toujours vous échapper.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

8) Vous êtes préoccupé par le fait qu'on ne vous aime pas autant que vous en avez besoin.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

9) Vous avez tendance à être possessif et jaloux.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

10) Vous craignez que les personnes que vous aimez vous échappent.
❑ D'accord. ❑ Pas d'accord.

Résultats

→ Vous avez répondu neuf ou dix fois « pas d'accord » à l'ensemble des questions.

Votre attachement est sécure. Vous savez exprimer votre détresse et la reconnaître chez l'autre. Vous recherchez la présence de l'autre, son écoute et son soutien. Vous êtes optimiste quant à votre capacité à sortir d'une situation difficile dans votre couple et apte à imaginer des solutions nouvelles. Vous avez confiance dans la bonne volonté de votre partenaire.

→ Vous avez répondu au moins deux fois « d'accord » aux questions 1 à 5.

Votre attachement est évitant. Vous exprimez peu vos émotions. Vous gardez vos distances avec votre partenaire, en affichant un certain détachement. Vous estimez ne pas avoir besoin de l'autre. Vous privilégiez l'autonomie. Vous vous estimez capable de gérer seul(e) les situations difficiles.

Le risque : ne pas savoir dire ce que vous ressentez, ni écouter ce qu'éprouve l'autre. Fuir les conversations qui touchent aux sentiments et ne pas croire à la possibilité d'un amour vrai.

Comment évoluer: se questionner sur son type d'attachement. Se demander s'il n'est pas possible de faire le pari de la confiance à autrui. Puis entamer un travail de récupération des souvenirs anciens concernant des émotions qui n'auraient pas été pleinement vécues ni exprimées, et verbaliser ces ressentis résurgents en présence du partenaire.

→ Vous avez répondu au moins deux fois « d'accord » aux questions 6 à 10.

Vous avez un attachement de type anxieux. Hyperémotif, vous recherchez l'autre tout en vous en méfiant, car vous vous attendez à un manque de disponibilité de sa part. Vous exprimez vos émotions de manière intense, notamment la peur et la colère. Vous avez tendance à ruminer sur les difficultés que vous rencontrez dans votre couple. Vous vous sentez impuissant dans les situations de crise, et vous ne parvenez pas à réfléchir sereinement à une solution.

Le risque : empoisonner votre couple avec votre anxiété et saturer votre partenaire de demandes d'affection et de crises de jalousie.

Comment évoluer : revisiter le passé pour comprendre que certains besoins d'attachement au cours de l'enfance n'ont pas été remplis. Les demandes d'attention et les accès de jalousie reflètent cette première angoisse de ne pas être protégé. En discuter avec son partenaire est utile pour mieux exprimer ce besoin de réassurance tout en constatant son côté irrationnel.

→ Vous avez répondu au moins deux fois « d'accord » aux questions 1 à 5 et au moins deux fois « d'accord » aux questions 6 à 10.

Vous avez un attachement de type anxieux-évitant. Vous alternez entre les comportements amoureux de l'anxieux et du distant en fonction des circonstances.

→ Vous avez répondu une fois « d'accord » aux questions 1 à 5 et une fois « d'accord » aux questions 6 à10.

Vous avez un attachement de type quasi-sécure. Vous êtes confiant, mais avec une pointe d'anxiété ou de distance dans la relation à l'autre.

sion était associée au profil évitant, et négativement associée au profil sécure. Avoir un profil évitant serait ainsi un facteur de risque de développer une dépression.

Attitudes de soumission

Souvent, le sujet évitant porte alors une attention soutenue aux besoins d'autrui au détriment des siens propres. Il se caractérise par une grande douceur, un assentiment à tout ce qui lui est proposé, ou presque, et une bonne humeur qui le rendent très attrayant et facile à vivre en apparence. Si ce n'est que cette incapacité à dire non le conduit à trouver la relation de plus en plus exigeante. Impuissant quand il s'agit de se défendre, de faire respecter sa personne et ses besoins, la colère monte en lui, nourrit un ressentiment et finit par exploser pour une broutille. L'hostilité larvée, conséquence de n'être jamais écouté ou de se croire jugé en permanence, se manifeste souvent à travers une colère froide, où le ton reste égal mais où les propos sont accusateurs et blessants, voire franchement vengeurs, pour toutes ces fois où il n'a rien dit, mais souffrait en silence. Cela peut conduire à une rupture aussi brutale qu'inattendue, mais résulte le plus souvent en scènes de ménage récurrentes, qui laissent rarement entrevoir de solution pérenne.

© Glebstock / Shutterstock.com

Une autre caractéristique de l'attachement évitant, sous-tendue par ce qui vient d'être dit, est l'incapacité à considérer l'autre comme soutien et source de réconfort. Notamment, les évitants voient souvent l'amour à travers le sexe, se servant de multiples conquêtes, par exemple, pour échapper à un attachement authentique qui les angoisse au plus profond.

Ces modes de fonctionnement sont si courants qu'ils font dire à certains spécialistes que le couple est nécessairement le lieu d'enjeux de pouvoir, dans une guerre plus ou moins déclarée où on ne peut qu'apprendre à négocier des trêves. D'où, aussi, l'idée de la nécessité des compromis et des concessions. Mais les personnes dans cette situation n'envisagent guère de changer de comportement, leur attitude étant un puissant mécanisme de défense lié au fait que se comporter autrement s'est révélé dangereux, avant… Difficile aussi d'enseigner aux couples une transition entre une « lune de miel » animée par la sexualité et une phase « d'attachement » plus durable.

Alors, tout est-il perdu d'avance pour celles et ceux qui n'ont pas eu la chance de connaître un attachement sécure dans leur enfance, et dont le vécu émotionnel a ainsi été perturbé, voire amputé ? Est-il possible d'apprendre à faire confiance à l'autre, de manière authentique, profonde et sans arrière-pensée, lorsqu'on n'a pas bénéficié d'une relation d'écoute, de partage et de soutien dans ses jeunes années ? Peut-on renouer avec ses émotions, voire les découvrir, et en apprendre le bon usage, indispensable à une communication saine avec autrui, si fondamentale dans le couple ? Peut-on apprendre à aimer et à ne plus confondre attachement et sexualité ?

Se reprogrammer pour aimer

La réponse est oui, et à tout âge. Comme je l'ai évoqué plus haut, nos expériences d'attachement dans l'enfance câblent notre cerveau et déterminent le type de neurotransmetteurs et d'hormones libérés en priorité dans notre organisme. Mais cela ne veut pas dire que les jeux sont faits, car notre cerveau dispose d'une extraordinaire plasticité qui rend de nouveaux apprentissages possibles quasiment sans limite.

Comment procéder à ce recâblage ? John Bowlby avait noté dans sa pratique clinique que la première étape de ce changement est intellectuelle. Le prérequis pour pouvoir travailler sur son style d'attachement et le faire évoluer vers un style sécure, est de croire que l'attachement existe, qu'il a une importance cruciale et que les comportements du présent s'enracinent dans ceux du passé.

Or, un sujet de style évitant ne peut pas en avoir l'intuition ou la sensation. Il est persuadé que l'attachement n'existe pas. Sa représentation du monde exclut le fait que

© Gielstock / Shutterstock.com

Couples au bord de la rupture : faites évoluer votre style d'attachement.

Pierre et Marie sont au bord du divorce. Elle lui reproche son insensibilité et son manque d'implication. Elle n'en peut plus : « Je ne sais jamais ce qu'il ressent, il fuit les discussions, va faire du sport et je me retrouve seule face aux problèmes… » Elle tombe sur un livre de John Bowlby sur les liens affectifs, l'impact du passé, et certaines choses s'éclairent : « Je n'ai pas choisi Pierre par hasard, mon père non plus n'était pas démonstratif. Ma mère, elle, était colérique et anxieuse. Le sang-froid de Pierre me rassure, mais il m'énerve aussi et j'ai peur d'être devenue comme ma mère ! » Elle parle de ses découvertes à Pierre, qui, intrigué, décide de creuser cette histoire d'attachement. Et là, quelque chose crée le déclic en lui. « En réalité, mes parents étaient loin d'être parfaits. Je n'avais pas le droit de m'exprimer sur ce que je ressentais, je devais obéir sans discuter et j'ai connu plus souvent les critiques que les câlins. Je me rends compte que je fais la même chose avec Marie et les enfants, c'est horrible. Sauf pour la colère, j'évite car ça me fait peur, je préfère ne rien dire et partir. » Ces prises de conscience de Marie et Pierre transforment leur relation. Plus compréhensive maintenant, Marie aide Pierre à réfléchir à ce qui se passe entre eux. « Il me parle enfin, de lui, de son passé, ce n'était pas drôle tous les jours. Il n'est pas insensible, comme je l'ai cru. Il voudrait pouvoir aider, mais il ne sait pas comment dès que ça n'est pas factuel. Alors, je l'aide à formuler les choses et on trouve des solutions à deux. Je sais maintenant qu'il m'écoute, il est plus présent, il me prend davantage dans ses bras et il me dit souvent qu'il m'aime, alors que ça n'était pas du tout son truc ! » « Moi, dit Pierre, j'ai compris que tous ces petits détails, ces mots et ces gestes gentils, c'est drôlement important. J'en ai été trop longtemps privé, ça me fait du bien, à moi aussi… et de pouvoir dire les choses aussi, même si on n'est pas d'accord… »

deux personnes puissent se faire mutuellement confiance. Ses neurones d'enfant ont été câblés par un constat : ses premières figures d'attachement n'inspiraient pas confiance. Ses besoins n'étaient pas satisfaits de façon fiable et rassurante. Les discours des adultes ont ancré en lui cette vision selon laquelle il ne faut pas faire confiance aux gens, ni se livrer ou s'attacher… les émotions que l'on ressent étant à bannir. Ne crie pas, ne pleure pas, ne te mets pas en colère, telle est la règle qu'il a reçue.

Dès lors, à défaut de ressentir ce qu'est l'attachement, le sujet évitant doit en quelque sorte décider qu'il existe. Il s'agit là d'une démarche extrêmement personnelle. Bien souvent, c'est la découverte d'un livre, d'un site internet, d'un forum, d'une discussion, qui constitue le déclic. En proie à une vie affective trop problématique, mais ayant glané ici ou là de plus en plus d'informations sur ce qu'est l'attachement, la personne décide un jour de franchir le pas.

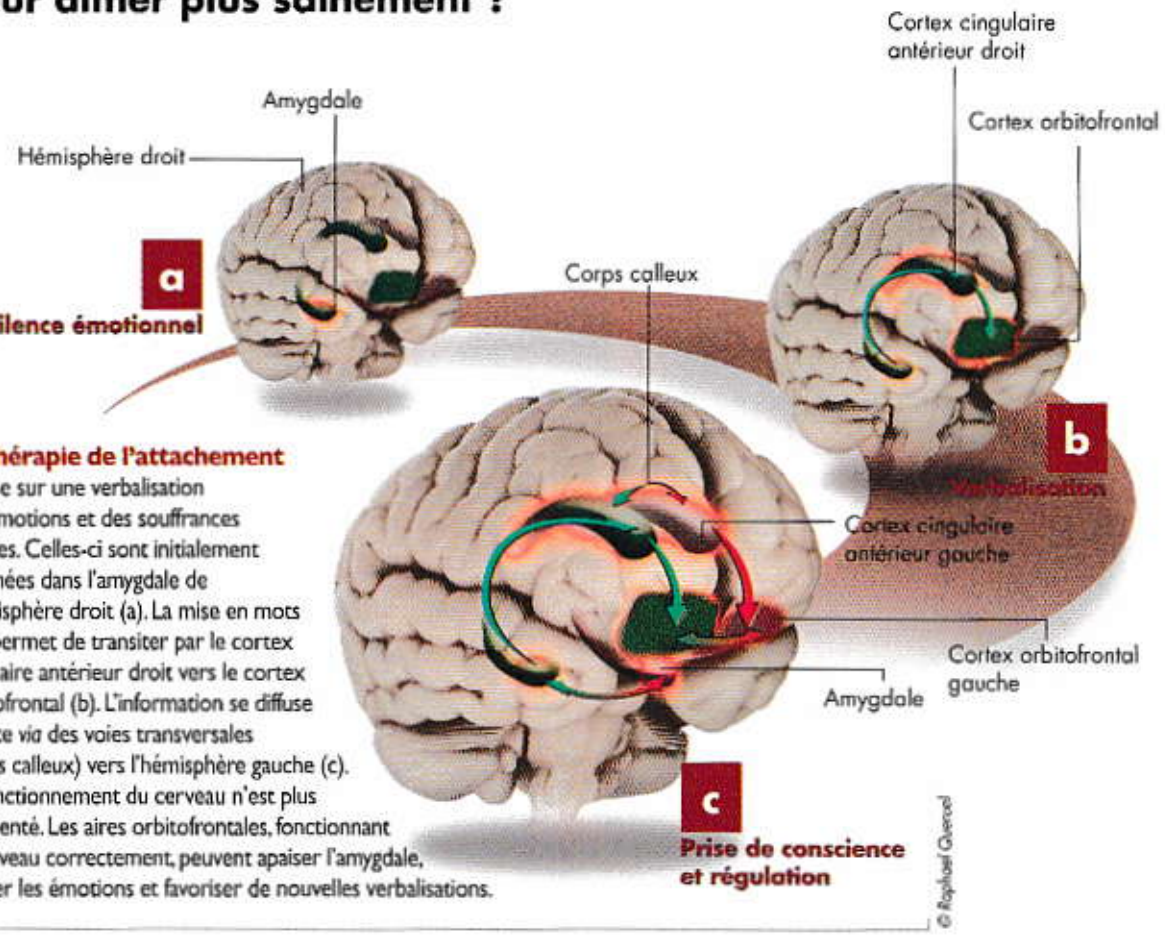
Dès cet instant commence le travail de reprogrammation. Il va permettre la libération d'émotions et de souvenirs bloqués pendant des années. Des émotions séquestrées dans des parties archaïques du cerveau, comme l'amygdale. Pour les amener à la conscience, il va s'agir de les évoquer en revisitant son passé, en compagnie d'un tiers bienveillant, le cas échéant de son partenaire. Ce faisant, la personne s'autorise à vivre ces ressentis et à les nommer. C'est ce que décrit ainsi Marie à propos de son compagnon Pierre *(voir l'encadré ci-contre)*. En cherchant ce qui, dans ses premières demandes d'attachement, n'a pas été comblé, ce quadragénaire au bord du divorce a retrouvé le chemin de ses émotions et donc, celle qui partageait sa vie.

La parole reconnecte le cerveau

La parole à deux est essentielle car elle active le cerveau verbal et conscient *(voir la figure page de droite)*, permettant aux émotions d'exister et d'être formulées, ce qui est la condition essentielle de leur régulation.

Chez les personnes au style d'attachement évitant, les émotions sont confinées dans des centres cérébraux profonds, comme l'amygdale. Elles n'atteignent pas les autres régions plus externes du cerveau,

Comment recâbler son cerveau pour aimer plus sainement ?



La thérapie de l'attachement repose sur une verbalisation des émotions et des souffrances passées. Celles-ci sont initialement confinées dans l'amygdale de l'hémisphère droit (a). La mise en mots leur permet de transiter par le cortex cingulaire antérieur droit vers le cortex orbitofrontal (b). L'information se diffuse ensuite *via* des voies transversales (corps calleux) vers l'hémisphère gauche (c). Le fonctionnement du cerveau n'est plus fragmenté. Les aires orbitofrontales, fonctionnant à nouveau correctement, peuvent apaiser l'amygdale, réguler les émotions et favoriser de nouvelles verbalisations.

condition nécessaire pour qu'elles soient vécues pleinement, ressenties et régulées.

Le fait de parler de ses émotions et de ses souffrances passées, comme Pierre, débloque ce processus. En effet, les émotions mises en mots deviennent conscientes : elles accèdent dans un premier temps au cortex cingulaire antérieur puis au cortex orbitofrontal, qui agit en retour sur l'amygdale et régule le ressenti affectif (*voir la figure ci-dessus*). Grâce à des connexions horizontales, ce processus, auparavant seulement centré sur le factuel et le rationnel, s'étend désormais à l'hémisphère gauche. Les connexions se renforçant avec les prises de parole répétées, un mécanisme d'intégration et de régulation émotionnelles se met en place. Le fonctionnement du cerveau n'est plus fragmenté, la cohérence s'établit entre le passé et le présent.

Accepter de prendre conscience des manques relationnels et affectifs subis par le passé modifie la représentation que l'on se fait de soi, d'autrui et du monde environnant. On découvre par exemple que l'on n'est pas fondamentalement mauvais et que les autres et le monde ne sont pas nécessairement menaçants. La traduction en termes de neurotransmetteurs est immédiate. On passe d'un cerveau baigné d'adrénaline et d'hormones du stress en présence d'autrui, à la production d'ocytocine, hormone de l'attachement et de la confiance. Et plus ce cerveau fabrique d'ocytocine, plus il produit aussi de récepteurs de ce peptide, ce qui accroît l'envie de se rapprocher d'autrui et d'avoir avec lui ou elle des rapports apaisés et des contacts réconfortants. N'est-ce pas là la meilleure façon de faire durer son couple ? À moins de préférer le faire durer dans d'éternelles disputes, auquel cas, il est urgent surtout de ne rien faire. Mais ça, c'est une autre histoire… ■

Bibliographie

Y. Wiart, *Couple heureux, comment faire rimer amour avec toujours*, J. Lyon, 2015.

J. Bowlby, *Amour et rupture : les destins du lien affectif*, Albin Michel, 2014.

J. Bowlby, *Le lien, la psychanalyse et l'art d'être parent*, Albin Michel, 2011.

Y. Wiart, *L'attachement, un instinct oublié*, Albin Michel, 2011.