

Avons-nous vraiment envie d'aimer ?

Amour, amour, je t'aime tant... Est-ce bien sûr ? Sommes-nous encore prêts à tomber amoureux, à nous laisser envahir par l'autre, à nous « oublier », dans une société qui assimile le lien sentimental à une dépendance affective ? Enquête.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

Elle sort au moins trois nuits par semaine. Parfois, les amants restent. Quelques semaines, quelques mois. Rarement plus : « Je me lasse et, très vite, j'étouffe. » Elle n'est pas souvent tombée amoureuse et ne s'en inquiète pas : « Je me sens bien en étant seule et, de toute façon, je n'ai pas le temps. » Entre le travail, les sorties avec les amis, les cours de Pilates, il ne lui reste pas beaucoup de place. D'ailleurs, Sophie, 35 ans, dit qu'elle est heureuse comme ça. En 2007, la France comptait 8,7 millions de célibataires (ils étaient 7,3 millions en 1999)¹. Ils sont de plus en plus nombreux à assumer leur statut, et font même des envieux : « Mes copines mariées passent leur temps à se plaindre de leurs obligations. Elles jalourent ma liberté. Je ne suis pas si sûre que le couple

et l'amour continuent à représenter les idéaux auxquels ma génération aspire. J'ai bien assez à faire avec moi. Alors quelqu'un d'autre... », témoigne Marianne, 40 ans.

UN SENTIMENT INDISPENSABLE

Ces attitudes collent parfaitement au discours très contemporain centré autour du souci de soi : « Épanouissez-vous, devenez le meilleur, trouvez qui vous êtes, soyez bien avec vous-même. » Or, emprunter cette direction ne facilite pas la rencontre, car « tomber amoureux, c'est faire tomber les défenses, baisser la garde, ne plus se préoccuper de soi et accepter que l'autre devienne le centre de notre monde intérieur », assure le psychiatre et psychanalyste Patrick Lambouley. Pour surgir, le sentiment a besoin que nous nous déprenions de nous-même, que nous soyons

LE CHAT

Pouvons-nous tous aimer ?

Nicole Prieur, psychotérapeute, répond en direct à vos questions le vendredi 4 février de 11 heures à 13 heures, rubrique « Chats » sur

www.psychologies.com.

La rencontre en débat

Suite au succès du premier Montreux Forum couple et famille, Oxalis Production organise la deuxième édition de cet événement à Montreux (Suisse), en partenariat avec *Psychologies magazine*, les 5 et 6 février. Autour du thème de la rencontre amoureuse, un plateau prestigieux réunira Jacques Salomé, Alain Héril, Claude Halmos, Pascal Bruckner, etc. Ces deux journées seront animées par Violaine Gelly, rédactrice en chef de notre magazine. Un week-end enrichi par des stands d'exposition (associations, développement personnel, thérapies conjugales, coaching...) et ponctué, le samedi soir, par le spectacle *Guerre et Paix dans le couple*, écrit et interprété par le psychothérapeute spécialisé en communication non violente (CNV) Thomas d'Ansembourg.

Rens. : 0041764332356 et 2011.mfef.ch.

prêt à nous laisser envahir par l'autre. « Que fait-il? Que pense-t-il? Où est-il? » : des questionnements impossibles si nous sommes plein de nous-même. Et d'ailleurs, comment accepter de perdre notre souveraineté dans un univers où la nécessité d'être le meilleur est constamment mise en avant? Pour certains, prendre le risque d'être rejeté par celui ou celle dont ils sont amoureux est inconcevable. Ils préfèrent être aimés plutôt que tomber amoureux tant ils craignent de dépendre de l'autre, d'en être oublié ou méprisé. L'amour leur apparaît comme un sentiment dangereux. Ils choisissent donc de s'en passer et compensent comme ils peuvent, par exemple en s'investissant et en grim pant dans la hiérarchie au travail.

Alors, serions-nous glacés? Pas sûr, car les signaux sont contradictoires. Le marché de l'« âme sœur » explose : sites de rencontres, réseaux sociaux sur le web, apéros de célibataires, *speed dating*... Et selon les psys, les plaintes liées à la solitude et à la recherche éperdue de l'âme sœur alimentent l'essentiel des monologues sur le divan.

S'il y a souffrance et frustration, c'est parce que, au départ, nous sommes tous faits pour aimer et être aimés. Nous sommes « structurellement manquants, explique la

psychanalyste Pauline Prost. L'homme est ainsi fait qu'il a besoin de l'autre pour survivre, dès la naissance ». Toutes les expériences ont en effet démontré que, même bien nourri et bien soigné, un nourrisson ne peut pas survivre sans donner ni recevoir d'amour. Mais attention aux débordements! Selon Pauline Prost, surinvestir affectivement ses enfants peut faire des ravages dans le développement de la future aptitude à aimer : « Certains adultes ont été tellement gavés d'amour dans leur enfance qu'ils n'ont pas pu trouver en eux l'espace d'un manque, la sensation de vide intérieur qui permet de tomber amoureux. Leurs parents se sont tellement voués à eux, ont tellement devancé leurs désirs, les ont tellement fait baigner dans la jouissance, c'est-à-dire la satisfaction, qu'ils ferment par la suite leur porte au sentiment. »

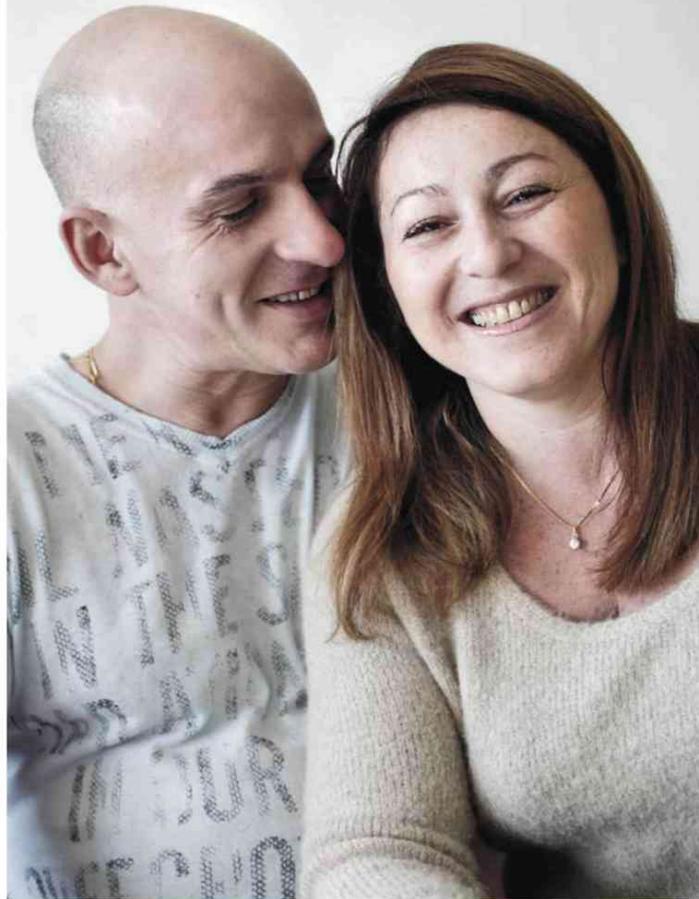
Marc a 38 ans et il « chope ». Au moins deux fois par semaine. « Des brunes, des blondes, des rousses... Je vais sur Internet, ou bien je drague dans les bars. » Mais certains soirs, il veut « faire sans ». Il est fatigué, un peu dégoûté. >>>

Pour certains,
prendre le risque
d'être rejeté par
celui ou celle dont
ils sont amoureux
est inconcevable

« De plus en plus souvent, je mélange les prénoms. Tout est si confus. Parfois, j'ai l'impression qu'elles se ressemblent toutes et que c'est toujours la même chose. » Il dit qu'il en a marre de rentrer seul chez lui au petit matin, qu'il aimerait tomber amoureux, en trouver « une qui sorte du lot », mais ça n'arrive pas. « Beaucoup de patients ne supportent pas l'idée du vide, constate le psychiatre et psychanalyste Didier Lauru². Internet et les soirées facilitent les rencontres d'un soir. Mais à partir du moment où l'on enchaîne les relations dans une logique essentiellement sexuelle et consumériste, les chances d'aimer sont nulles parce qu'il ne reste aucune place pour les sentiments. » Tomber amoureux nécessite des périodes de vide, des phases solitaires et mélancoliques, des épisodes « gris », tristes, ennuyeux. Aussi, ceux qui passent d'une personne à l'autre et qui occupent frénétiquement leurs pensées et leurs journées peuvent-ils difficilement éprouver ce sentiment.

DES MYTHES TENACES

« Le discours commun, c'est de penser qu'il va de soi que l'amour triomphe dans l'harmonie sexuelle, que c'est l'horizon du bonheur. Mais c'est une pseudo-évidence que je vois démentie tous les jours en séances », affirme Pauline Prost. Désir et sentiment ne fusionnent que sporadiquement. Et encore ! Certains n'arrivent toujours pas, malgré la libération sexuelle et l'évolution de nos sociétés occidentales, à lier amour et sexualité. Comme l'explique la psychanalyste, « l'amour et le désir ont en commun le manque, mais la grande différence, c'est que le désir ne connaît pas son objet. Il erre. L'opération de l'amour consiste à nous faire croire que l'autre est l'objet de notre désir ». Autrement dit, le désir est la flèche et l'amour la cible. Mais cette cible est mouvante, soutient la psychanalyste, car l'objet qui nous manque et que nous cherchons n'existe plus : c'était le sein de notre mère, ses bras, son regard plongé dans le nôtre. Nous croyons le retrouver quand nous tombons



amoureux grâce à un signe, un trait, une caractéristique physique (pas toujours flatteuse d'ailleurs) qui nous chavire chez l'autre et nous rappelle – parfois inconsciemment – un lien fusionnel de la toute première enfance...

Seulement, quand le fantasme tombe, amour et désir, qui avaient pu fusionner dans un premier temps, se désolidarisent. Certains se disent alors trop vite qu'ils se sont trompés, que ce n'était pas le bon ou la bonne. Ils préfèrent changer de partenaire plutôt que d'accepter la

Ils n'ont pas pu résister au coup de foudre

Dona, 42 ans, esthéticienne, et **Jean-Marc**, 48 ans, militaire, en couple depuis vingt ans

Dona : « J'avais 21 ans. Mon diplôme d'esthétique en poche, je m'apprêtais à rentrer chez moi, au Maroc, pour me marier avec mon amoureux du lycée. Pour fêter mon départ, des copines m'ont emmenée en boîte de nuit. Et là, soudain, mon regard croise celui d'un homme très grand. Un électrochoc. Je me ressaisis, je tente d'étouffer l'attraction que je ressens et qui me fait peur. Je me répète : "Je suis fiancée." Mais je sens qu'il me regarde... Je l'ai évité pendant des heures, tout en étant aimantée. Je cherchais son regard, je me détournais ; je dansais à côté de lui, je m'éloignais. Puis, il y a eu les slows. J'espérais qu'il m'invite tout en espérant qu'il propose à une autre. Voyant mon trouble, une amie m'a glissé que si je ne l'invitais pas, elle le ferait. Alors que mon éducation m'interdisait de faire le premier pas, je me sentais comme poussée vers lui par une force invisible. Nous avons dansé avec l'impression d'être seuls sur la piste. Jean-Marc. Un Toulousain. J'étais tellement transportée dans un monde irréel que je n'ai pas pu refuser son baiser. Un tremblement de terre. **Était-ce normal de vivre une telle émotion alors que j'étais amoureuse de quelqu'un d'autre ?** C'était le chaos dans ma tête. Quelques jours plus tard, je me suis envolée pour le Maroc, décidée à retrouver mon futur mari. Mais quel désarroi quand il m'a embrassée ! Je ne ressentais plus rien. C'était évident : mon coup de foudre pour Jean-Marc n'était pas un coup de tête. Le mariage a été annulé. J'ai imposé mon nouvel amour à mon entourage, confortée par l'histoire de ma mère qui avait imposé son coup de foudre italien, mon père. »

Jean-Marc : « Ma mutation vers Paris me déprimait. Je ne me voyais pas revenir le week-end pour retrouver mon amoureuse. Pour me changer les idées, j'ai suivi des amis en boîte de nuit. J'ai flashé sur une belle brune qui dégageait prestance et aisance, tout ce que j'aime chez une femme. Pas question de l'inviter : elle venait de refouler un garçon. Mais soudain, elle s'est approchée de moi : "Vous voulez danser ?" Bien sûr j'ai accepté, même si sa spontanéité m'a étonné. C'était bon... Je l'ai embrassée... puis j'ai culpabilisé : j'étais en couple depuis deux ans ! Je l'ai revue, tout en étant décidé à maintenir mon départ pour Toulouse quatre jours plus tard. Mais par chance, le train a été annulé ! À la gare, j'en ai profité pour faire le point sur ce que je ressentais. **Je me trouvais pris entre deux amours. Mais finalement, l'évidence s'est imposée : Dona m'avait envoûté par sa beauté,** sa maturité et sa détermination. C'était un pilier, elle me rassurait. Mes sentiments allaient au-delà du "flash" : elle était la femme de ma vie. Je n'ai pas pris le train suivant. Et je l'ai revue. J'ai su qu'elle avait été fiancée, mais peu m'importait. Notre amour a grandi, on a appris à se connaître, à apprécier nos cultures différentes. On s'est trouvé plein de points communs, des parents en couples mixtes et des origines pieds-noires. Même si Dona est peu expressive et si, désormais, elle a tendance à me faire passer après les enfants, notre amour est là. Rien ne peut le détruire. » Propos recueillis par **Marie Le Marois**

chute du fantasme. Selon la philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur³, la recherche de l'idéal amoureux dans la rencontre est devenue obsessionnelle. Et elle provoque d'autant plus de ravages qu'elle s'est rationalisée : « Quand l'amour était la "cerise" sur le gâteau d'un mariage, nous attendions l'état amoureux, le prince charmant, la princesse qui pourrait nous rendre amoureux, comme en rêve, c'est-à-dire comme quelque chose qui appartient plus à l'irréel, au quasi-inaccessible. Aujourd'hui,

l'amour est posé comme la donnée première de la rencontre, son fondement même, la condition sine qua non. Cet état est non seulement une réalité qui doit s'incarner, mais plus encore un idéal que mes patients veulent absolument atteindre. Et ils ont dressé un véritable cahier des charges : "Il faut qu'elle soit comme ça, il doit avoir tel sourire, et là, j'aurai des papillons dans les yeux." Sauf que les papillons surgissent de l'imprévisible, quand on ne sait pas très bien, au juste, ce que l'on attend. » >>>

Lucy Vincent, neurobiologiste

« Nous sommes programmés pour tomber amoureux »

L'amour n'est pas seulement une affaire de sentiments ; c'est d'abord, selon la neurobiologiste Lucy Vincent¹, une histoire de neurones et d'hormones...

Quelle est la part du biologique dans le « coup de foudre » ?

L.V. : Elle est décisive.

Nous sommes programmés pour tomber amoureux et assurer la survie de l'espèce. Au moment de la puberté, le cerveau, comme le reste du corps, reçoit un « bain hormonal » qui lui permet de mettre en place les récepteurs de l'ocytocine, hormone qui déclenche en nous attirance sexuelle et sentiment amoureux. Quand nous croisons un être du sexe opposé, notre cerveau capte et analyse les signaux visuels, sonores, olfactifs, sans que nous en ayons conscience. C'est grâce à cela que nous

saurons si la personne face à nous est susceptible ou non de devenir un bon partenaire. La zone du cerveau impliquée dans ce processus est le système limbique, c'est-à-dire toute la zone préfrontale du cerveau, et en particulier l'amygdale.

Si ce processus se met en route chaque fois que je croise un homme (ou une femme), pourquoi est-ce que je ne tombe pas amoureuse en permanence ?

L.V. : Parce que votre cerveau opère une sélection dans laquelle entre une myriade de critères dus à la taille ou la force physique, mais aussi à la culture, à l'éducation, à l'histoire personnelle de chacun. C'est alors que le biologique et le culturel se rejoignent... En fin de compte, le choix est plus réduit qu'on le pense.

Le désir sexuel seul pourrait suffire pour assurer la perpétuation de l'espèce...

L.V. : La perpétuation demande aussi l'éducation et la protection de l'enfant. C'est l'intimité sexuelle qui met en marche le processus de l'attachement assurant le lien du couple : en faisant l'amour, nous recueillons des informations qui nous permettent de savoir si le partenaire fera un bon parent. Et nous attachent à lui. Par-delà cet inévitable scénario, entrent en scène quantité d'événements qui rendent le sentiment amoureux bien plus complexe et expliquent que, jeunes ou vieux, hétérosexuels ou homosexuels, nous tombions amoureux : nous sommes d'abord du biologique, mais pas que... Propos recueillis par **Christilla Pellé-Douël**

1. Lucy Vincent, auteure notamment de L'Amour de A à XY (Odile Jacob, 2010).

>>> Le malentendu vient aussi de là : de ce rejet de la surprise, du hasard de l'amour, de tout ce qui pourrait venir déranger notre petite organisation psychique. Certes, nous cherchons éperdument le mirage de faire un, l'illusion fusionnelle, l'union psychologique et corporelle, mais à condition de ne pas trop nous faire bousculer dans nos certitudes. Seulement, il est impossible de tomber amoureux sans accepter de renoncer à son petit confort. Et à la question

« Peut-on s'empêcher (consciemment ou pas) de tomber amoureux aujourd'hui ? », les psychiatres et psychanalystes ont d'ailleurs tous tristement répondu « oui ».

1. Source : Institut national des études démographiques (Ined), 2008 et 2000.

2. Didier Lauru, auteur de Père-Fille (Albin Michel, 2006).

3. Nicole Prieur, auteure de Petits Règlements de comptes en famille (Albin Michel, 2009).

