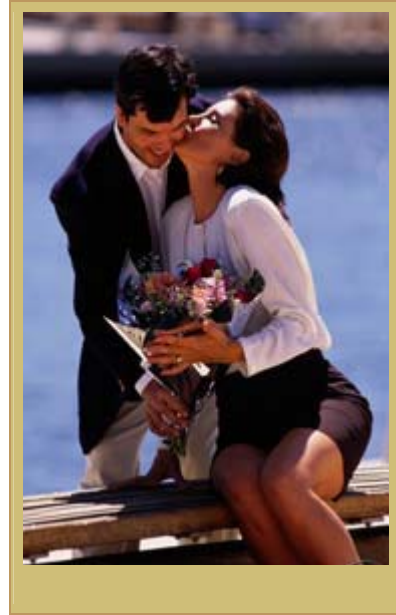


## Mais qu'est-ce donc que l'amour?

**(Art de vivre) — Quête du Graal, élan vital, drogue puissante, révolution à deux, illusion magnifique, douleur, névrose, tourmente, chagrin, désir, joie ou douceur? L'amour, c'est probablement un peu de tout cela. Mais une chose est sûre. On ne tombe pas amoureux de n'importe qui, n'importe quand.**

L'amour est un leurre, un moment puissant et euphorique, suivi au mieux, d'une intense amitié empreinte de tendresse, au pire, du vide et de la désolation", constate Lise, 42 ans. L'amour est dilemme. On le souhaite tranquille, il est bouleversement, ouverture à l'autre, à ses chagrins et à ses misères aussi. On désire être proche sans être envahi, être ensemble en restant soi-même. On veut le bonheur sans souffrance, la durée sans compromis. "L'amour est désir et le désir est manque", note le philosophe André Comte-Sponville. "L'amour est un don de soi qui exige que l'on connaisse ce que l'on a à offrir et qu'on soit prête à recevoir ce que l'autre a à donner", dit Andrée Simoneau, psychologue à la Clinique de Consultation Conjugale et Familiale Poitras-Wright, Côté.

L'amour est un mythe dont on a souvent peur qu'il se dissipe si l'on y regarde de trop près. Et pourtant quand on l'observe bien, comme l'amour semble réconfortant!



## Le choc amoureux

" S'il n'y avait pas eu les romans d'amour, l'amour serait inconnu ", affirmait La Rochefoucauld qui a vécu, il faut dire, bien avant le cinéma. Chansons, films, téléromans, vidéoclips... Chaque jour, de nouvelles visions d'amour torride, facile, incandescent s'impriment sur la trame de notre imaginaire sentimental. Un scénario "Harlequin" nous trotte en couleur dans la tête et le coeur. On souhaite vivre heureuse comme dans les contes de fées en intégrant l'exaltation de l'amour à la morosité du quotidien. Malgré les mises en garde et les dures leçons de la vie, l'amour revêt encore pour plusieurs le visage trompeur d'une passion salvatrice qui soulève, transfigure et apaise nos conflits intérieurs, qui efface nos misères.



" La passion est une tempête sur un océan profond de milliers de mètres à habiter ", remarque Marc-Antoine Gingras, psychothérapeute conjugal et familial. Sa collègue Laurette Laurin distingue, pour sa part, amour et passion, en rappelant que le propre de la passion est de... passer.

L'amour n'est pas que passion, même si à ses débuts, il emprunte souvent cette voie qui fait perdre la tête et qui rend invincible. On tombe amoureux, comme on tombe dans la potion magique ou dans un précipice. Le temps est suspendu. L'autre devient le centre de nos pensées, le centre de l'univers. C'est le choc amoureux, le "chaos originel", le "big bang" à partir duquel on souhaitera dorénavant reconstruire le monde. Un état qu'a maintes fois décrit le sociologue italien Francesco Alberoni.

## Les premiers temps

"L'amour naissant réciproque est donc la reconnaissance de deux personnes qui se trouvent à l'état naissant et qui entrevoient dans l'autre le moyen, la passerelle qui leur donnera accès à un projet de vie plus authentique, plus vraie, plus intense, plus adaptée à la période nouvelle, à leurs possibilités.

Le résultat n'est pas acquis d'avance. Dans certains cas seulement, à certaines conditions, ils réussiront à former une union durable et aux ambitions plus grandes. Ainsi se présente le processus de l'amour naissant comme une entreprise à deux, intense et exaltante", écrit-il.

Passion débridée ou fréquentations plus timides, les débuts des relations amoureuses se déroulent sous le signe de la fusion. Transportées par l'amour, les différences de l'autre séduisent, ses travers font sourire. Tout paraît facile. C'est l'époque bénie où le mot "concession" ne fait pas encore partie de notre vocabulaire. On cherche à plaire, on se montre sous son meilleur jour, on nage dans le bonheur. Le regard de l'autre laisse croire que nous sommes exceptionnel.



"Si la fusion est agréable, car pour certains elle est négative, on retrouvera un lien de même nature symbolique que celui qu'on avait bébé avec sa mère", dit Marc-Antoine Gingras. Ce temps où l'autre nous valide complètement offrirait ainsi la chance de consolider ou de guérir, jusqu'à un certain point, l'image de base de soi. Cet état de grâce dure ce que durent les roses, mais sans lui, aurions-nous envie de plonger dans une relation, souhaiterions-nous nous engager davantage?

## 1 + 1 = 3

"L'amour, c'est l'union de l'union et de la désunion", remarque le sociologue Edgar Morin. Après la fusion, vient la différenciation, période fragile où de nombreux couples éclatent. Sorti de la bulle, les pieds sur terre, on se retrouve face à face, avec chacun ses espoirs et ses insatisfactions. Hier encore sympathiques, les défauts de l'aimé peuvent prendre des proportions désagréables. Plusieurs n'accepteront pas les ajustements du passage de l'amour rêvé à l'amour partagé.

On passe de soi à l'autre, de l'autre à soi. On se réapproprie son individualité, on essaie de se désaliéner en se demandant comment rester ensemble tout en étant soi-même. "Le couple est porteur de crises", note Marc-Antoine Gingras. Il serait même l'espace idéal pour les vivre, puisque les liens assez forts devraient permettre de les traverser.

"Cette étape du  $1+1=2$ " est l'occasion de surmonter des problèmes qui se sont cristallisés dans les deux premières années de l'enfance", ajoute-t-il. Car on a élu un partenaire avec lequel on revit les scénarios déjà connus.

Si on survit à la crise, on se découvrira dans une relation plus vaste, constituée de l'autre, de soi et de l'intimité du couple. "Ce que j'appelle, le 1 et 1 font 3", dit Marc-Antoine Gingras. Mais l'amour saura-t-il lui aussi survivre ou ne se laissera-t-il pas éroder par les résolutions de conflits et l'usure journalière. Tout dépend de l'imagination, du désir et de la capacité de chaque couple de mener ensemble une vie active et nouvelle, aventureuse et intéressante, dans laquelle ils découvrent des intérêts nouveaux. Rien ne détruit plus complètement l'amour naissant que la répétition de l'identique, l'obligation de revivre des expériences déjà effectuées, de retrouver les mêmes obstacles déjà connus, déjà imaginés, déjà vécus, soutient Francesco Alberoni.



Psychothérapeute conjugale et familiale, Laurette Laurin a longtemps travaillé à préparer des couples à la vie à deux. Pour elle, vivre à deux exige d'abord que chacun des partenaires soit autonome, cela exige aussi énormément de créativité, de communication, un brin de diplomatie et des projets communs.

## Pourquoi lui?

L'apparence physique y est pour quelque chose, le statut social et les affinités aussi, les circonstances inhabituelles ou exotiques, parfois. Mais pourquoi tout à coup lui et pas un autre. Qu'est-ce qui fait donc subitement battre notre cœur si vite, alors que nos jambes faiblissent? Il y a, bien sûr, toute une chimie de l'amour : pupilles qui se dilatent, grande activité des hormones de plaisir. Mais qu'est-ce qui guide nos pas, modèle nos choix? Toute notre histoire de vie, semble-t-il. Sans cesse on recherche ce qui nous a manqué, toujours on souhaite retrouver ce qui nous a comblé. " La passion n'a rien d'instinctif ", écrit le chercheur Michel Dorais.

"Nous possédons tous une cartographie détaillée servant à identifier les partenaires admissibles, seuls capables d'attiser notre désir. Quand on dit que tous les goûts sont dans la nature, on ne fait que constater ce phénomène.

La beauté, l'attraction sexuelle, l'érotisme correspondent pour chaque être humain à quelque chose d'assez précis, généralement relié à son expérience antérieure. Sans carte érotique, nos désirs ne seraient pas orientés ou, pire peut-être, nous serions attirés par tout le monde. C'est parce qu'il nous rappelle notamment des frustrations ou des échecs passés que l'être désiré semble nous lancer un défi : régler, par le biais de notre relation, des problèmes auparavant insurmontés, dont la résolution sera idéalement célébrée par l'orgasme. [ ...] Le désir table à la fois sur une réminiscence du passé et sur une gageure. C'est d'ailleurs à ce signe que nous.

reconnaissons d'emblée nos partenaires éventuels : ils ou elles semblent porter en eux à la fois nos désespérances et nos aspirations les plus intenses."

De cela, on est rarement conscient, même si, poursuit Michel Dorais, "il est vraisemblable que nous nous désintéressons de nos partenaires à partir du moment où ils n'arrivent plus à jouer les rôles que notre imaginaire leur avait attribués."

Le chercheur avance que toutes nos histoires d'amour laissent leurs traces et contribuent à orienter nos choix amoureux. Le psychiatre britannique John Bowlby et la psychologue américaine Mary Ainsworth ont, pour leur part, élaboré une théorie de l'attachement selon laquelle nos relations seraient calquées sur le modèle d'attachement développé durant la prime enfance envers la personne qui prenait soin de nous.

Si cette personne ne répondait pas à nos besoins, nous risquons d'être devenus froids et détachés en grandissant. L'évitement marquera nos relations, nous aurons l'intimité en aversion. Si elle savait parfois combler nos attentes, mais qu'elle nous laissait tomber l'instant d'après, bref, si nous ne pouvions pas compter sur elle, nous aurons développé des relations caractérisées par l'ambivalence et l'anxiété. Besoin de distance et de proximité, notre vie sentimentale sera modulée de hauts et de bas. La dépendance semble nous guetter davantage que les autres. Enfin, si la sécurité a baigné nos premières relations, nous aurons probablement confiance en notre partenaire, nous croirons en son amour et vivrons des relations plus stables.

On ne tombe pas amoureux de n'importe qui, on ne tombe pas non plus amoureux n'importe quand. Francesco Alberoni affirme que "personne ne tombe amoureux s'il est, même partiellement, satisfait de ce qu'il a et de ce qu'il est...Le symptôme de la prédisposition à l'amour n'est pas le désir conscient de tomber amoureux, ni le désir profond d'enrichir l'existence, mais le sentiment profond de ne pas exister, de n'avoir aucune valeur et la honte de ne pas en avoir..." Le sociologue italien y va un peu fort, quoique pour être bouleversé par l'amour, il faut avoir au moins envie de risquer l'aventure.

## L'âme soeur

"Une âme soeur est une personne avec laquelle nous entretenons des liens étroits, comme si la communication et la communion entre nous n'étaient pas le fruit d'efforts conscients, mais plutôt celui d'une grâce divine. Ce genre de relation est si important pour l'âme que beaucoup estiment qu'il n'existe rien de plus précieux. Avec une âme soeur nous pouvons nouer des relations bien différentes, en amitié, dans le mariage, dans nos loisirs ou en famille. C'est une forme d'intimité très rare mais qui ne se limite ni à une seule personne, ni à un seul type de relation."

## Béguins

"Les amours passagères sont les pistes d'envol de la vie affective et de la vie amoureuse de nombreux hommes et de beaucoup de femmes. Après avoir rempli leur fonction, elles se multiplient parfois en nostalgie ou se réinvestissent vers de nouvelles naissances."

Aimer et se le dire, Jacques Salomé, Sylvie Gallant. Les Éditions de l'Homme, 1993.

"Les toquades, les engouements, les attractions subites sont les symptômes d'un besoin de changement et constituent autant d'explorations, de tentatives, d'errements qui ne conduisent nulle part, en tout cas à rien d'important."

**Le vol nuptial.** Francesco Alberoni, Plon Pocket, 1994.

Thomas Moore s'est penché sur l'âme d'une relation, là où, dit-il, se tisse l'intimité entre deux personnes. "L'âme possède une qualité particulière. En effet, elle s'exprime par images énigmatiques. Elle vit dans le royaume de l'imagination et influence l'orientation et la qualité de notre vie à l'aide d'un langage poétique, fait d'images et de symboles. Lorsqu'un couple vient me consulter, je demande généralement à l'un des deux partenaires d'écouter tranquillement l'autre parler de ses souvenirs, de ses rêves, de ses fantasmes et des images de sa vie, du mariage et de l'intimité. Cela nous permet d'entrevoir l'âme, qui se trouve être le siège de la relation et qui demeurerait ignorée si nous mettions plus tôt l'accent sur les rouages de la communication et de l'interaction", écrit-il.



Si l'âme est un tissu complexe de paradoxes et de contradictions, le travail de l'âme exige patience et loyauté.

## Quelques mythes tenaces...

La psychologue Andrée Simoneau identifie des pensées pièges persistantes qui nuisent à l'amour.

### **À partir du moment où l'on s'aime vraiment tout va de soi.**

L'amour ne suffit pas à tout régler. Nos attentes face à notre relation doivent être proportionnelles à notre investissement. Complicité de tout instant, communication profonde et enrichissante, sexualité épanouie... Tout cela demande un certain nombre de compromis.

### **S'il m'aime, il me comprendra sans que j'aie à dire les choses.**

Chacun a des attentes différentes dans l'amour. On donne donc en fonction de ce que l'on pense et de ce que l'on ressent. Or, l'autre est autre. Il ne faut pas jouer aux devinettes, une certaine clarté est nécessaire. Pour s'assumer dans son bonheur, il faut connaître et dire ses besoins tout en écoutant ceux de l'autre.

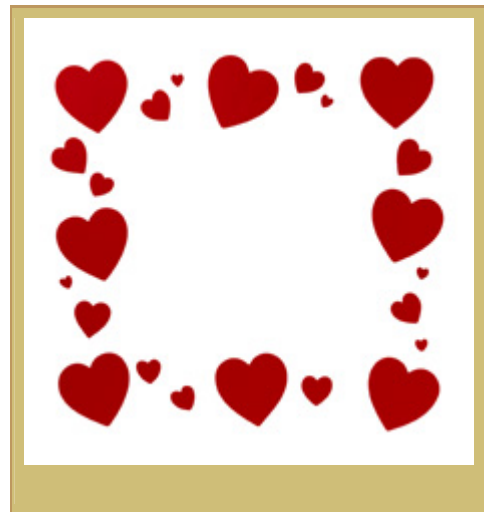
### **S'il m'aime, il m'acceptera telle que je suis.**

Après la lune de miel notre vision de l'autre se précise. Face aux ajustements nécessaires, plusieurs se ferment et refusent les efforts.

### **La passion et rien d'autre.**

Les modèles de bonheur paisible sont rares. Quand au fil des mois s'amenuise la passion, certains sont tentés d'aller revivre ailleurs la grande flamme. L'évolution de l'amour porte aussi ses bonheurs. Il peut à la fois être confortable et conserver de son piquant.

"Il faut être à l'écoute de l'autre, à l'écoute de soi, dit Andrée Simoneau. Être conscient que l'amour va évoluer en même temps que les deux individus, que les changements et le



renouvellement sont nécessaires. Cela ne va pas de soi, il faut travailler, se donner du temps ensemble."

## Les différents types d'amour

L'amour **passionné** : Éros ou Aphrodite sont au rendez-vous. Les passionnés s'engagent rapidement sur la base de l'attirance physique et de la satisfaction sexuelle.

L'amour **compagnonage** fondé sur une solide amitié, gage de sécurité. La relation s'appuie sur la confiance en un partenaire qui partage ses valeurs. L'amour pragmatique consiste à s'engager avec la bonne personne au bon moment. On troque drame et excitation contre un partenaire avec qui on peut bâtir sa vie.

L'amour **ludique** ou le jeu de l'amour : les relations sont multiples, les partenaires parfois fort différents des uns des autres.

L'amour **maniaque** avec ses hauts et ses bas : les amoureux sont possessifs et jaloux et passent beaucoup de temps à douter l'un de l'autre.

L'amour **dévoué** : l'agapê grec où dominant l'altruisme et le don de soi. On entre en relation comme en religion, pour pouvoir donner.

### Pour en savoir plus

❑ **Paroles d'amour**,  
André Comte-Sponville,  
Syros Alternatives, 1991.



❑ **Le vol nuptial**,  
Francesco Alberoni,  
Plon Pocket, 1994.



❑ **Le complexe d'amour**,  
Edgar Morin,  
Syros Alternatives, 1991.



❑ **Le choc amoureux**,  
Francesco Alberoni,  
Ramsay, 1981.



❑ **La mémoire du désir**,  
Michel Dorais,  
V.L.B. éditeur, 1995

Source : [http://www.canoe.qc.ca/ArtdevivreCouples/aou14\\_amour\\_a.html](http://www.canoe.qc.ca/ArtdevivreCouples/aou14_amour_a.html)