

BRUNO HUMBEECK

# LE BON CHOIX AMOUREUX

LA FORCE DE L'INCONSCIENT



Odile  
Jacob

BRUNO HUMBEECK

# LE BON CHOIX AMOUREUX

LA FORCE DE L'INCONSCIENT

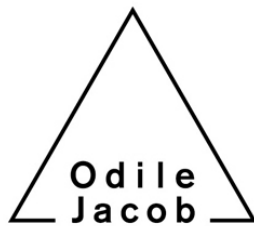


Odile  
Jacob

Bruno Humbeeck

# Le bon choix amoureux

La force de l'inconscient



© ODILE JACOB, MAI 2015  
15, RUE SOUFFLOT, 75005 PARIS

[www.odilejacob.fr](http://www.odilejacob.fr)

ISBN : 978-2-7381-6650-0

Le code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5 et 3 a, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4). Cette représentation ou reproduction donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).*

# Avant-propos

---

Le choix amoureux le concerne lui, la concerne elle... Il implique deux êtres humains de sexes différents ou identiques. Il ou elle, il et elle, il et il, elle et elle ? Pas question ici de trancher. De privilégier un genre au détriment d'un autre. De mettre en avant un type de relation hétérosexuelle plutôt que la forme homosexuelle qui peut lui être donnée. C'est pour cela que derrière le genre que nous avons donné au pronom, chacun y mettra celui qu'il veut lire. « Il » peut toujours devenir « elle », « elle » peut en toutes circonstances se substituer à « il » et chacun comprendra qu'un choix qui le lie à elle ou qui l'unit à lui peut très bien relier deux femmes ou concerner deux hommes. Au lecteur, en somme, d'effectuer la correction suivant sa propre convenance puisque dans cette matière il n'y a assurément jamais d'erreur.

# Introduction

---

Choisir, c'est renoncer. Sans doute. Mais comment renoncer dans un monde qui prétend que l'on peut tout avoir ? Sur quels critères se fonder pour être assuré d'avoir fait le bon choix quand il est question d'attraction, d'attrait ou de sentiment amoureux ? Dans quelle mesure peut-on encore éprouver une forme de certitude dans un domaine comme celui de l'amour où tout paraît, de nos jours, à la fois flou, mouvant et incertain ? Que faire quand un instinct, une émotion et un sentiment s'emmêlent en s'enrichissant d'imaginaire ? Comment s'en sortir quand il faut faire entendre raison à une passion ou rendre passionnant un choix de raison ? Un engagement fondé sur une conviction est-il encore possible lorsque tout nous porte à penser que ce que l'on éprouve est peut-être aussi volatil qu'un état passionnel ? Peut-on imaginer maintenir à long terme la flamme lorsqu'on devine que ce que l'on ressent pourrait n'être qu'un feu de paille ?

La question du choix en amour apparaît d'autant plus cruciale que, dans une société comme la nôtre, le b.a.-ba du bonheur est présenté soit comme le résultat d'une vie réalisée avec quelqu'un que l'on a choisi et avec qui,

jusqu'au bout, ou à tout le moins le plus longtemps possible, on est en mesure de s'entendre suffisamment bien pour devenir l'un et l'autre soi-même dans un couple durable, soit, au contraire, comme la résultante d'une existence suffisamment passionnante pour permettre à celui qui la mène de se réaliser pleinement à travers les expériences, de préférence exaltantes et multiples, qui le mettent en scène. Pour être heureux en amour, il faut dès lors ou tenir le coup *toute une vie* ou multiplier les aventures *par envie*.

Mais quelle que soit l'option envisagée, il restera à chacun à s'interroger tout au long de son parcours sur la pertinence, la consistance et l'opportunité de ses choix amoureux. Ceux qui choisissent *pour la vie* risquent parfois de connaître un sentiment d'amour stagnant qui s'affadit en durand ou se ternit en s'éternisant. Ceux qui choisissent *par envie*, guidés par leurs goûts du moment, passant par exemple d'un amour d'un soir à l'aventure d'une nuit, s'exposent par contre, en multipliant les histoires qui ne les engagent pas véritablement, au risque de se voir peut-être un jour confrontés au regret de ne pas avoir pris le temps de construire quelque chose de solide à force de s'être réfugiés dans l'évanescent, de s'être échappés dans le virtuel ou de s'être contentés de l'inconsistant.

Mais peut-on choisir pour la vie par envie ? Comment concilier la force d'une passion qui tend à ébranler les fondations sur lesquelles nous posons notre identité avec l'assurance que donne un sentiment affectif fondé sur un attachement durable appelé à modeler la vision que nous nous faisons de nous-mêmes et du monde dans lequel nous évoluons ? Comment concilier attrait, attirance, imagination

et sentiment à l'intérieur d'un choix qui permette à la fois de suivre ses inclinations et de s'engager dans un avenir qui ne soit pas trop incertain ? Ou, pour le dire autrement, comment se fier à ses instincts, à ses pulsions et à ses désirs tout en restant suffisamment lucide dès lors qu'il est question d'éprouver et d'exprimer un sentiment qui risque de colorer tout un pan de notre existence ?

Bref, que faire de nos coups de foudre ? Comment repérer ceux qui sont le signe d'un amour naissant ? Comment les distinguer de ceux qui n'annoncent qu'un orage passager et qui passeront comme une pluie d'été ? Comment faire la part du feu lorsque l'amour prend une forme dévorante ? Faut-il maîtriser ce qui semble tout submerger ? Faut-il au contraire se laisser emporter ? La peur de passer à côté du grand amour, la crainte de s'engager au-delà de ce qui n'est peut-être, après tout, qu'un éclat de folie passagère, l'anxiété devant un état émotionnel qui déséquilibre, l'angoisse du vide devant le gouffre qui s'ouvre devant ceux qui ont l'impression d'aimer trop... Peur, crainte, anxiété, angoisse : l'amour n'est pas toujours vécu comme un problème par ceux qui l'éprouvent mais il est à chaque fois perçu par eux comme une équation à plusieurs inconnues : soi, un(e) autre que soi et la relation qui lie l'un à l'autre dans une histoire, courte ou longue, qui reste toujours à écrire et à réécrire parce qu'elle sera à chaque fois, on le sait, ordinairement unique et singulièrement universelle.

\*



Pour tenter de répondre aux questions fondamentales que pose la place de l'amour dans le cours d'une vie, nous proposons dans ce livre d'interroger l'architecture des choix amoureux. L'édifice que nous mettrons au jour en nous transformant en architectes des élections affectives prendra, pour chaque parcours affectif, la forme métaphorique d'une étrange maison, tout à la fois lumineuse et truffée de sombres recoins, dans laquelle il faudra faire cohabiter les arguments lucides de la raison et les ressorts inconscients de la passion. L'examen de ce qui fonde nos attirances, nos attraits, nos émotions amoureuses et nos élans embrasés suppose en effet non seulement de vérifier ce que disent à nos inclinations nos intentions conscientes mais aussi de fouiller ce que leur dictent nos pulsions inconscientes.

C'est pour cela qu'en visitant chacune des pièces de notre maison virtuelle, nous nous donnerons aussi la peine de regarder ce qui traîne au fond de la cave, dans les placards, derrière les rideaux, sous les combles et dans tous ces endroits obscurs qui échappent à la vigilance ordinaire de ceux qui négligent de regarder ce qui peut se cacher derrière l'architecture de leurs choix raisonnés. En agissant ainsi, nous débusquerons les quatre voies majeures par lesquelles l'inconscient est en mesure de manifester son influence occulte : l'inconscient biologique, l'inconscient psychologique, l'inconscient social et l'inconscient imaginaire.

De cette manière, en vérifiant les raisons conscientes et les motifs inconscients qui fondent nos choix, nous comprendrons plus précisément ce qui les détermine et

nous pourrons sans doute, pour tenter d'en retenir le meilleur et essayer de résister au pire, conserver une plus grande maîtrise du pouvoir d'agir qu'ils nous laissent. C'est à cela précisément que servent les nombreux questionnaires autoréflexifs et les instruments d'évaluation qui jalonnent cet ouvrage. Les différents outils de « soutien à la conjugalité<sup>1</sup> » qui y sont transmis peuvent en effet aussi être utilisés pour remonter le cours de nos histoires d'amour en questionnant les motifs du choix conscient et inconscient sur lequel celles-ci se fondent.

Ce faisant, nous parviendrons, pour paraphraser Sartre, à mieux concevoir ce que nous faisons de ce que l'amour a fait de nous... et nous serons ainsi davantage en mesure d'effectuer un choix délibéré chaque fois que l'amour, en nous assiégeant, nous aura, subrepticement ou soudainement, joué un de ses tours pendables en prenant la forme d'une attirance irrésistible, d'un attrait inexorable ou d'un sentiment incontrôlable.

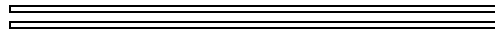
Conclure avec un autre que soi une forme de « pacte hédoniste » (Onfray, 2013a) à travers lequel l'un et l'autre disposeraient d'une conscience lucide et éclairée de ce à quoi il s'engage pour produire à deux une jubilation durable et, tout au moins, éviter toutes les occasions de peine ou de regrets, voilà sans doute l'enjeu d'une transparence complète de l'architecture des choix amoureux de chacun. C'est évidemment une utopie. Celle-ci entre par ailleurs bien en résonance avec celle d'une civilisation dans laquelle sécurité et risque doivent pouvoir toujours être mesurés. Évidemment, une telle utopie ne gagne pas à être réalisée. La plupart des utopies ne servent d'ailleurs pas à cela. Elles

sont utiles bien entendu, mais seulement pour guider les rêves et fixer la ligne d'un horizon infini qui, tel un mirage, se défile systématiquement sous les yeux de celui qui cherche à l'atteindre. L'utopie d'un monde au sein duquel les choix amoureux pourraient être réalisés sans risque d'erreur ne gagnerait évidemment pas à être concrétisée parce qu'en amour, et c'est heureux qu'il en soit ainsi, les pertes et les profits ne pourront jamais faire l'objet d'un calcul qui permettrait à chacun de se protéger de l'imprévu. La part du hasard fera heureusement toujours partie du jeu. Il n'en reste pas moins évident qu'en diminuant la part qui est laissée à l'aléatoire, le joueur multiplie ses chances de gagner... pour la vie... ou par envie...

Diminuer la part de hasard, permettre à celui qui hésite à s'engager d'augmenter ses chances de réussir une trajectoire affective conforme à ses aspirations : c'est précisément ce que nous tenterons de réaliser à travers ce livre en permettant à chacun de disposer d'une conscience claire de ce qui le guide pour peu qu'il se fie à l'architecture de ses choix amoureux.

PREMIÈRE PARTIE

# CHOISIR PAR ENVIE, CHOISIR POUR LA VIE



L'architecture  
de nos histoires d'amour

## CHAPITRE 1

# L'architecture d'un choix amoureux

---

## Tentative de définition

### **Une architecture**

Hegel, qui n'y connaissait pourtant absolument rien en construction de bâtiments, considérait néanmoins l'architecture comme « le premier des arts ». Selon lui, l'aptitude à concevoir une habitation, par la pensée ou le dessin davantage que par la truelle, impose à l'esprit humain de se confronter directement au monde matériel et d'en adopter les exigences. À travers l'architecture, l'imagination est nécessairement aux prises avec les exigences du réel. L'abstraction est naturellement soumise à l'épreuve de la réalité.

Concevoir une architecture suppose ainsi d'anticiper l'agencement des formes d'un édifice en les imaginant, en prévenant ce qu'elles sont amenées à advenir et en

participant à la réalisation de ce qu'elles sont censées devenir. Ainsi envisagée, l'architecture est en quelque sorte un art visionnaire dont la maîtrise permet, bien avant la construction d'une habitation, de prévoir la forme qu'elle prendra mais aussi d'anticiper la manière dont elle résistera aux intempéries, aux secousses sismiques et même aux affres du temps qui passe. Évidemment, lorsqu'elle est adaptée à la construction complexe, et trop souvent livrée aux aléas du hasard, que représente de nos jours une vie amoureuse, l'idée de maîtrise de l'avenir que suppose l'aptitude à en concevoir l'architecture ouvre aux plus belles espérances.

Si nous pouvions construire nos existences, et singulièrement nos parcours amoureux, comme des maisons, en participant à leur échafaudage à partir des plans qui ont permis de les élaborer, nous serions sans doute plus rassurés qu'en construisant à l'emporte-pièce, en maçonant de manière aléatoire ou en cimentant à l'aveugle. C'est en cela que la notion d'architecture, lorsqu'elle s'applique à la question du choix de nos amours, ouvre aux plus grandes espérances en laissant supposer que rien n'oblige, dans un domaine aussi essentiel de notre vie, à confier sa destinée aux seules lois du hasard. En mettant au jour les plans d'architecture de ses choix amoureux, chacun se sentira ainsi mieux capable de concevoir la façon dont ceux-ci sont chez lui, individuellement et socialement, à la fois induits biologiquement, construits culturellement puis organisés cognitivement et émotionnellement.

Cette meilleure maîtrise des plans permettra en effet à celui qui doit opérer un choix, en anticipant mieux ses conséquences, de s'en assurer, au moins partiellement, le contrôle. En identifiant les critères sur lesquels il fonde sa sélection, l'électeur du choix amoureux éprouvera sans doute davantage le sentiment d'agir en connaissance de cause dès lors qu'il est question pour lui de tenter une aventure sans en faire toute une histoire ou de s'engager dans une histoire sans trop éprouver le sentiment d'y aller à l'aventure.

« Ce type n'était décidément pas un bon plan », « Cette fille, j'aurais mieux fait de me casser la jambe le jour où je l'ai rencontrée », « Pourquoi l'ai-je choisi lui, lui alors qu'un autre m'aurait tellement mieux convenu ? », « Pourquoi ai-je sombré dans cet amour-ci, alors que j'aurais pu illuminer ma vie de cet amour-là ? »... Les regrets qui s'imposent quand les questions se posent trop tard... Les remords qui se mettent à mordre quand on se prend à interroger *a posteriori* le bien-fondé de ses anciens choix. Toutes ces blessures infligées par un passé mal maîtrisé auraient sans doute pu être évitées ou à tout le moins limitées par une meilleure connaissance de la part de soi que l'on confie à un autre dans la relation amoureuse. C'est à cela que s'avère particulièrement utile, pour celui qui s'engage à aimer, la mise au jour de l'architecture qui détermine pourquoi l'un ou l'une est susceptible de devenir pour la vie ou par envie, pour un temps court ou pour toujours, l'élu(e) de son cœur.

Expliciter l'architecture de ses choix amoureux présente en outre également des avantages du côté de celui qui est choisi. En disposant d'une connaissance claire des critères à

travers lesquels son partenaire a été conduit à le sélectionner, l'heureux élu dispose en effet d'une plus grande latitude pour pouvoir, en pleine connaissance de cause, s'adapter aux attentes en s'efforçant d'y demeurer le plus longtemps possible conforme. Il pourra même, pourquoi pas, s'il en maîtrise parfaitement les enjeux, essayer de temps en temps d'étonner pour le meilleur sans prendre évidemment trop souvent le risque de décevoir pour le pire. La connaissance lucide des motifs qui ont poussé l'autre à nous sélectionner, pour une aventure d'un jour ou pour une promesse de toujours, permet ainsi en quelque sorte de disposer du « cahier des charges » que celui ou celle qui nous a choisis a, le plus souvent implicitement, attaché à la décision de s'engager avec nous dans une histoire plus ou moins durable fondée sur un amour plus ou moins solide.

L'architecture d'un choix permet de cette manière, à la fois pour celui qui choisit et pour celui qui est choisi, de comprendre les socles branlants sur lesquels s'appuie la passion qu'il éprouve ou celle qu'il suscite, de concevoir les éléments plus solides sur lesquels repose le désir d'intimité qui se manifeste chez lui ou chez son partenaire dès lors qu'il est question de partager un ensemble d'épisodes de vie plus complet et de définir plus consciemment les critères édifiants sur lesquels l'un ou l'autre se sont appuyés pour envisager l'éventualité d'un engagement consistant à l'intérieur d'une histoire commune durable.

Évidemment, une architecture n'est jamais *a priori* autre chose que la planification d'une construction, une projection dans un avenir amené à se réaliser. Un architecte irrésolu



qui passerait son temps à dessiner des plans irréalistes mais n'opérerait jamais de choix amenés à les concrétiser serait juste un brasseur de vent, un concepteur d'imaginaire, un rêveur. Les meilleurs d'entre eux deviendront romanciers ou poètes. Les autres risquent bien de s'enfermer toute leur vie dans une existence de velléitaires.

## **Un choix**

Effectuer un choix suppose de réaliser un acte de volonté en se laissant guider par une préférence, une évaluation ou un désir. Cette délibération mise en acte n'impose pas que celui qui choisit soit complètement libre ni même que ce choix s'effectue en fonction de critères rationnels, mais elle suppose au moins partiellement l'idée que « quelque chose » dans l'option prise puisse dépendre de nous. Avoir le choix implique au moins partiellement de disposer d'une part de liberté suffisante pour que l'inclination se manifeste en acte. Le choix impose à la personne qui le réalise d'assumer un rôle d'acteur. Et c'est cela précisément qui, souvent, peut le rendre angoissant.

Mais le choix n'est jamais par nature illimité. Il impose une sélection parmi un ensemble déterminé et, de cette façon, restreint fondamentalement le sentiment d'être tout à fait libre. Le choix fait de nous l'objet de tendances, d'inclinations qui nous poussent à agir en éprouvant la sensation de ne pas maîtriser ce que nous faisons. Toutes ces forces, parfois obscures, nous donnent l'impression de nous inciter à prendre des options sans en réalité « en avoir

le choix ». Et c'est aussi cela, l'idée, en choisissant, de ne pas effectuer une action réellement libre, qui peut rendre cette dernière particulièrement angoissante.

Ainsi, de manière un peu contradictoire, l'idée de choix induit de l'angoisse à la fois parce qu'elle suppose que la personne l'effectue librement et qu'elle sous-entend pourtant dans le même temps que le choix est déterminé par un ensemble d'éléments sur lesquels l'individu n'a en définitive que très peu de maîtrise.

À partir de cette contradiction fondamentale, il n'est pas étonnant que les théories expliquant la composante anxiogène du choix se soient orientées dans des directions parfois opposées. Ainsi, pour Kierkegaard par exemple qui, en matière d'irrésolution amoureuse, en connaissait un bout<sup>1</sup>, l'angoisse naît directement de la liberté et de la nécessité qu'elle suppose pour l'individu de faire face à ce qu'il appelle « la possibilité de la possibilité ». Limiter le choix diminuerait selon lui l'anxiété qui y est liée. Des années plus tard, la psychologue sociale Sheena Iyengar tentera de démontrer comment ce processus se manifeste sur le plan psychosocial. Elle suggère de cette manière que les gens exposés à moins de choix sont plus satisfaits en démontrant notamment comment la multiplication des hésitations électives épuise le cerveau de l'être humain dans une société de surconsommation<sup>2</sup>.

Ainsi, si vous avez tendance à penser comme Kierkegaard ou comme Iyengar, vous aurez l'impression que c'est la liberté de choisir qui, lorsqu'elle est trop étendue, voire illimitée, explique la charge d'angoisse qui pèse sur vous chaque fois que vous avez à opérer un choix. Si vous

avez le talent de Camus, vous parlerez alors, comme il l'a remarquablement fait dans *Caligula*, de l'« effroyable liberté » qui oblige à assumer ses décisions en matière de couple ou de famille sans pouvoir, comme dans le passé, en reporter la responsabilité sur l'entourage familial ou social.

De tels modèles théoriques présentent l'avantage de vous amener à vous considérer comme une personne libre, auteur de ses choix, acteur de sa vie. Sans doute, de ce point de vue, contiennent-elles un message gratifiant, dont, si vos choix sont heureux, vous profiterez doublement. Cependant, en limitant ou en déniaient le poids des déterminismes, de telles perspectives vous prendront vite en revers en faisant peser sur vos frêles épaules toute la responsabilité de la décision si le choix s'est en définitive avéré désastreux. Dans ce cas-là, mieux vaut en effet considérer que tout ne dépendait pas exclusivement de vous et de la prétendue rationalité sur laquelle vous avez fondé votre discernement.

Si vous éprouvez le sentiment qu'en matière d'amour, on a toujours le choix, que l'amour naît, comme le soutient Descartes, d'un « libre décret de l'âme<sup>3</sup> », vous aurez en sus la conviction que, débarrassé des affres d'une encombrante passion, l'amour raisonnable résulte d'un acte volontaire de l'âme pleinement consciente des qualités de ce qu'elle aime. J'aime cette personne parce que je lui trouve des « mérites » qui la rendent digne d'être aimée. Dans une telle perspective, le jugement précède et détermine l'intérêt et l'engouement éprouvés pour l'être cher.

L'autre option, si vous souhaitez brouiller les cartes de Descartes<sup>4</sup>, c'est alors de penser comme Freud si vous versez dans la psychologie, ou comme Spinoza si vous souhaitez philosopher. L'un et l'autre soutiennent en effet que la responsabilité des choix ne repose pas exclusivement sur celui qui l'opère. Freud, lui, devenu spécialiste autoproclamé des « fatigués du cerveau », voyait des névrosés partout. Ainsi, si on lui posait la question du rapport du choix et de l'angoisse, il répondait dans un sens tout à fait opposé à la posture de Descartes et de Kierkegaard. L'angoisse provient en effet davantage, selon sa perspective, de l'impossibilité dans laquelle l'inconscient nous laisse d'envisager lucidement les raisons inavouables qui gouvernent nos choix. Pour Freud comme pour tous ceux qui l'ont suivi, l'angoisse naît dès lors de l'absence de liberté et des contraintes invisibles qui pèsent sur nos choix conscients. Bref, on choisirait consciemment, selon lui, sur la base de critères essentiellement inconscients. La liberté de choix se réduirait naturellement dans une telle perspective à une vaste illusion. Évidemment, en cas d'erreur, il devient alors plus facile de s'en dédouaner en évoquant dans l'ordre ou dans le désordre un inconscient manipulateur, une mère castratrice ou un surmoi sournois.

Freud, en postulant l'idée que, dans chacun de nos choix, nous serions le jouet d'une force obscure, ne faisait en réalité que traduire sur le plan psychologique ce que Spinoza avait déjà, bien avant lui, anticipé sur le plan philosophique. Spinoza, comparant l'homme à une pierre, affirmait en effet que celui-ci n'est en définitive pas plus libre que celle-là qui, en tombant, ne manifeste en aucune

façon l'opportunité d'avoir réalisé ce choix de tomber. Spinoza réduisait évidemment par une telle comparaison fondamentalement la part de libre arbitre chez l'être humain. Pour lui, la liberté de choix que tous les hommes se vantent d'avoir ne résulterait en somme que de l'idée que les êtres humains, s'ils sont conscients de leurs désirs, demeurent fondamentalement ignorants des causes qui les déterminent.

Nos goûts amoureux ne seraient ainsi, selon la perspective soutenue par Spinoza, absolument pas libres. Ils résulteraient au contraire d'un *enchaînement causal* rigoureusement déterminé, dont nous voyons les effets mais ignorons les mécanismes obscurs. Si bien que, si l'on suit l'opinion spinoziste, nous aimons et désirons « sans cause connue de nous ».

Autrement dit, selon Spinoza et contrairement à ce qu'affirme Descartes, c'est parce que j'aime celui qui a été « choisi », que je le considère comme digne d'être aimé, que je lui trouve des mérites. Ce n'est donc plus « je l'aime parce que je le trouve aimable » qu'il convient de dire, mais plutôt « je l'aime et, par conséquent, il devient aimable ».

Évidemment, en le pensant de cette manière, le choix amoureux devient moins directement l'affaire de celui qui doit le réaliser et ce dernier, en cas d'échec, a sans doute moins à en assumer la responsabilité. En assimilant l'amour à une joie accompagnée de l'idée d'une cause extérieure dont la source demeure fondamentalement ignorée, Spinoza considère que l'irruption du sentiment amoureux ne peut en aucun cas être le produit d'une décision consciente fondée sur une parfaite connaissance des causes qui le

déterminent. Cette posture est sans doute celle qui explique le mieux pourquoi notre philosophe n'a connu, selon ses biographes, qu'un amour de jeunesse mort-né marqué par l'irrésolution et une trop longue tergiversation à déclarer sa flamme qui lui ont valu d'être devancé par un prétendant au « conatus » mieux affirmé. Renvoyé à ses chères études, notre penseur a par ailleurs accueilli l'événement avec philosophie en considérant que « c'était sans doute mieux ainsi », pour pouvoir continuer à méditer tranquillement sur l'amour et les choix peu conscients qui le sous-tendent.

Un être humain pourrait ainsi se ranger sous la bannière de Descartes en suggérant que chacun devrait « penser » l'amour avant de le vivre en établissant une « check-list » qui recenserait ce qu'il veut ou ce qu'il ne veut pas ou, au contraire, faire allégeance à Spinoza en considérant que les hommes ne se croient libres que parce qu'ils ignorent les causes qui les font agir et faire valdinguer tout ce qui ressemblerait à une liste de critères préétablis pour se fier uniquement aux lois de ce que leur dictent leurs inconscients<sup>5</sup>.

Qu'est-ce que choisir dès lors ? Est-ce une manière de manifester notre libre arbitre ou, au contraire, une façon de réaliser la somme des contraintes qui nous aliènent ? Entre la liberté totale et le déterminisme radical, la notion de choix navigue souvent à vue en empruntant ces voies de réflexion multiples qui ont toutes en commun de poser la question de la volonté de l'homme et de tout ce qui, dans le cours d'une existence, est, de manière directe ou indirecte, en mesure de l'infléchir.

C'est là sans doute que notre idée d'apposer l'idée de choix à celle d'architecture laisse entendre qu'il est possible pour chacun d'entre nous à la fois de mettre au jour les déterminismes qui pèsent sur nos inflexions et de révéler les motivations conscientes que l'on peut néanmoins mettre en avant pour expliquer nos choix et justifier par rapport à ceux-ci notre position d'acteur. Cette posture hybride sera évidemment particulièrement opportune lorsqu'elle s'appliquera aux choix amoureux tant il est vrai qu'en amour on ne choisit pas tout, mais que l'on n'est pas non plus condamné à tout subir passivement en envisageant l'attraction, l'attrait ou le sentiment amoureux comme autant de fatalités. L'idée d'architecture d'un choix suppose ainsi que l'amoureux, l'amant ou l'aimant, en comprenant ce qui le pousse à aimer, puisse devenir mieux capable d'écrire lui-même, librement, le scénario de ses histoires d'amour et de définir en toute connaissance de cause le rôle d'acteur qu'il entend y jouer... un peu comme une marionnette qui tirerait elle-même sur les ficelles qui orientent ses mouvements.

Mais pour que l'architecture d'un choix affectif prenne cette tournure, il faut évidemment qu'il s'emmêle d'amour et, pour cela, il faudra nécessairement que le choix amoureux se pose comme le début d'une histoire. Car, pour ce qui concerne notre propos, nous le verrons, il n'y a pas véritablement d'amour sans histoires d'amour.

## **Un amour**

Mélange d'intimité, de passion et d'engagement, l'amour se manifeste concrètement chez l'être humain dans des histoires. Bonnes à raconter ou à rester secrètes, peu importe, ce sont elles et essentiellement elles qui nous permettent d'en parler. Chez l'*Homo sapiens sapiens* que nous sommes, celui qui sait qu'il sait, sait aussi qu'il aime et cette conscience d'aimer se manifeste notamment dans son aptitude à faire de l'amour un objet narratif. C'est pour cela d'ailleurs que l'amour est inconcevable sans langage. Un langage qui évidemment est bien davantage qu'une technique de communication, mais, littéralement, une condition de la pensée. Ce que nous ne pouvons pas exprimer, nous ne pouvons le penser. L'amour n'est, par exemple, effectivement pas pensable sans la possibilité de nommer la personne aimée, de l'évoquer, de lui parler. Le langage, qu'il soit verbal ou non verbal, est à ce titre consubstantiel à l'amour humain.

Cette posture nous amène à rejeter toute forme de dualisme simpliste qui poserait, d'un côté, des passions bestiales et, de l'autre, une raison humaine en tant que puissance du langage. Nos pensées, passions, désirs et besoins sont tous également imprégnés du langage qui leur donne alors, par l'influence qu'il exerce sur la pensée, leur forme résolument humaine. Une passion guidée par le désir apparaît à ce titre tout aussi « humaine » qu'un attachement fondé sur la raison. Il n'y a pas, sur ce point, de hiérarchie fondée sur le discernement qui permettrait de sous-évaluer une forme d'amour par rapport à l'autre. C'est la façon de le penser et donc de l'associer à une forme de langage qui, chez l'être humain, donne sens à la passion ou



à l'attachement et en fait alors une manifestation de ce que l'on appelle communément l'amour. Et de ce point de vue, l'un vaut assurément l'autre.

C'est pour cela que chez l'être humain, il n'y a effectivement pas d'amour à vivre sans histoire d'amour susceptible d'être racontée. C'est pour cela aussi que l'amour, quand il se décline dans une histoire, devient un réceptacle fondamental de notre part d'humanité. Par la narration qu'il fait de ce qu'il vit sur le plan affectif et l'expression des sentiments qu'il y associe, chaque être humain prend conscience de ce qu'il est et fait véritablement acte d'existence. Chez l'être humain, l'amour n'existe ainsi qu'en se manifestant au cœur des histoires qu'il provoque ou qu'il fait subir. C'est ce qui explique sans doute le pouvoir de fascination qu'exercent en tout temps et dans toutes les cultures les histoires d'amour, même les plus stupides.

Nous verrons plus tard pourquoi ces histoires d'amour ne sont jamais anodines. Elles doivent en effet réussir la gageure, pour que chacun s'y reconnaisse, de mettre en scène un ensemble d'éléments invariants qui caractérisent l'amour quand il se prétend humain, tout en se montrant sensible aux variations culturelles liées au contexte dans lesquelles elles s'inscrivent et en respectant, dans le même temps, la singularité que l'on attribue généralement à chaque parcours individuel. En faisant le grand écart entre ces trois exigences, l'histoire d'amour doit donc répondre dans un même contenu à un souci d'individualité, à l'exigence d'un ancrage social et à une forme de prétention universelle. Même pour les plus simples d'entre elles, elles

s'appuient toujours sur des mécanismes plus complexes que ceux que l'on imagine.

Ces histoires d'amour peuvent en effet prendre différentes *formes* : longues ou courtes, jolies ou moches, gaies ou tristes, grandes ou petites, importantes ou anecdotiques, érotiques ou chastes. Chacun fera ce qu'il veut ou ce qu'il peut des histoires qu'il entend vivre et, au bout du conte, fera les comptes..., en établissant, par le récit de sa vie, le bilan de ce qu'il fut. Car, nous ne sommes que cela en définitive : la somme de nos différentes histoires. Et cela, c'est vrai de l'amour comme du reste. C'est l'histoire de notre vie, la manière dont nous la mettons en récit qui, à partir d'un moi qui s'affirme, permet de définir les contours d'un soi qui se déploie.

Les histoires d'amour peuvent également s'organiser suivant différents *types* : elles peuvent concerner deux amants lorsque la passion et l'intimité s'emmêlent, deux compagnons lorsque l'engagement prend le pas sur la passion et préserve l'intimité ou encore demeurer un amour fou en mettant en scène la passion et l'intimité sans susciter pour autant l'engagement. Elles peuvent également prendre la forme d'un engouement passager lorsqu'il n'est question que de passion, se vider de toute substance en n'étant plus qu'une affaire d'engagement ou se muer en histoire d'amitié s'il ne reste à partager que l'intimité et même, pourquoi pas, ressembler à un amour tout à fait accompli quand l'intimité, la passion et l'engagement ne cessent de se renforcer mutuellement.

L'amour dont il est question dans le présent ouvrage répondra dès lors strictement à la définition suivante : c'est

*un lien de passion ou d'attachement ayant fait l'objet d'un choix susceptible de permettre à deux êtres humains de s'inscrire effectivement dans une histoire affective ou sexuelle plus ou moins durable qui leur est suffisamment significative pour faire l'objet d'un récit.*

C'est pour cela que l'amour constitue pour ceux qui font le choix de s'y engager l'occasion de faire toute une histoire de l'histoire qu'ils se racontent. C'est pour cela aussi que les histoires d'amour nous intéressent tant. C'est comme cela encore que les romans, les films et toutes les formes de mise en scène des récits que l'univers médiatique met à la disposition de l'être humain pour relater ses expériences amoureuses s'y prennent pour nous fasciner et, ce faisant, façonner aussi nos manières de vivre ces histoires...

## **Se raconter une histoire et s'en faire tout un cinéma**

En cherchant à définir l'architecture de nos choix amoureux, nous serons amenés à la débusquer à travers tout ce qui fonde la réalisation des films que nous commençons à tourner et à retourner dans notre tête chaque fois que nous nous engageons dans une histoire d'amour. Pour cela, il faudra sans doute prendre la peine de se plonger dans le making-of pour en découvrir les sources d'inspiration, vérifier sur quels critères s'est fondé le casting et repérer le synopsis qui a servi de base au scénario.

Comment, à partir d'une sensation éprouvée lors d'une ou de plusieurs rencontres, en vient-on à réaliser le choix de

s'engager dans une histoire qui modifie tout un univers de perceptions, met en mouvement toute une palette d'émotions et met en jeu toute une gamme de sentiments ? Car, de la même façon que toute histoire suppose un début, pour qu'il y ait une véritable histoire d'amour, il faut bien qu'il y ait eu au moins une rencontre.

Cette rencontre peut, nous le verrons, prendre la forme violente d'un coup de foudre qui justifie une attirance irrésistible ou celle, plus lancinante, d'une douce inclination qui invite simplement à se sentir bien au contact de l'autre. De quoi l'un et l'autre sont-ils prédictifs ? Peut-on se fier sans risque à un coup de foudre qui ébranle ? Doit-on se défier d'une relation qui en serait dépourvue ? Quels risques court-on lorsque l'on s'engage à construire sur le sol instable que suppose le choc amoureux ? Que peut-on espérer d'un choix fondé sur la seule attirance ? Peut-on au contraire construire quelque chose de solide sur un terrain doucement incliné qui n'a jamais éprouvé la moindre secousse sismique ? Que peut-on attendre d'un choix qui n'a jamais été infléchi par les feux de la passion ? Ces questions apparaissent évidemment fondamentales dès lors qu'il est question d'interroger l'architecture d'un choix affectif.

En prenant d'abord appui sur un corpus de sensations métabolisées dans un ensemble de perceptions, l'amour humain s'enracine en effet dans le monde sensible bien avant de s'engager dans l'univers imaginaire à partir duquel s'organisera la mise en scène des émotions qu'elles provoquent et des sentiments que leur prise de conscience est susceptible de générer. C'est pour cela que

l'architecture de nos choix amoureux doit nécessairement toujours tenir compte du terrain, plus ou moins mouvant, dans lequel se réalisent les premiers contacts physiques entre deux êtres humains qui se préparent à inscrire plus ou moins durablement leurs trajectoires affectives à l'intérieur d'un récit commun.

Évidemment – et cela, n'importe quel architecte un peu sérieux vous le confirmera –, on ne procède pas de la même manière dès lors qu'il est question de bâtir un édifice solide sur un sol précaire ou de construire un immeuble durable sur un terrain incliné. La première question qu'il y a dès lors lieu de se poser concerne la qualité du terrain (c'est ce que nous appellerons l'ancrage physiologique du choix) avant de déterminer quel type de bâtiment on entend construire (c'est ce qui en constitue l'ancrage imaginaire), d'en concevoir le style en fonction du quartier dans lequel on souhaite ériger la construction (qui correspond à l'ancrage social de la sélection amoureuse) et d'en prévoir la résistance en tenant compte de la durabilité espérée (qui en définit l'ancrage psychologique).

Nous nous attacherons dans les pages suivantes à définir ces différents ancrages dans lesquels se réalise l'architecture de nos choix. Nous passerons ainsi de l'analyse des mécanismes d'attraction physiologique à ceux qui, par l'ancrage dans l'imaginaire, anticipent la mise en scène de l'histoire d'amour en invitant ceux qui hésitent à s'y engager à se faire du cinéma. Nous vérifierons ensuite ce qui, dans le paysage social partagé par deux personnes, favorise l'attrait que l'une ressent pour l'autre. Enfin, nous nous pencherons sur la compréhension de ce processus

particulier à travers lequel l'amour s'inscrit dans une histoire en produisant chez celui qui le vit un événement mental particulier à travers lequel l'ensemble des états émotionnels qu'il a été amené à traverser se transforme en sentiments plus ou moins durables.

Chaque histoire d'amour apparaîtra de cette manière construite en suivant les trames d'un scénario anticipé. Sa forme conjuguée au type dans lequel elle s'inscrit donnera ensuite au script ses orientations et fournira au metteur en scène les premières indications concernant le rôle des acteurs. Il s'agira ensuite pour chacun d'entre nous d'opérer le bon casting et de réussir notre prestation d'acteur. Et cela, évidemment, conditionnera la réussite de nos histoires d'amour, qu'elles se réalisent pour un jour ou qu'elles se concrétisent pour toujours.

Mais pour donner un peu de corps à nos réflexions, nous proposons dans un premier temps de les illustrer à travers quatre histoires d'amour. Celles de trois femmes : Charlotte, Eva et Liza puis, pour ne pas donner l'impression que l'amour ne serait qu'une histoire de filles, celle d'un homme : Patrice. Nous les décrivons en mettant en perspective ce qu'elles ont d'invariants et ce qui assure leur ancrage dans les réalités de leur temps. Pour cela, nous les envisagerons à l'aune des quatre romans célèbres qui semblent avoir fixé la trame intemporelle de leur scénario. Constance Chatterley, Emma Bovary et Lizzy Bennet guideront ainsi les pas hésitants de nos trois jeunes femmes en quête d'un amour correspondant davantage à leurs aspirations. Fabrice del Dongo fera la même chose pour

notre homme en prise avec l'incertitude contemporaine de ses choix amoureux.

Nous parviendrons ainsi, en voyageant dans les amours qu'ils décrivent, à concevoir l'architecture des choix qui ont guidé leurs inflexions, pour le meilleur comme pour le pire, pour la vie comme par envie. Ce faisant, nous verrons quelles leçons nous pouvons tirer de tous ces récits pour nous donner les moyens de comprendre comment le sentiment amoureux, l'attirance et l'attrait se combinent à l'imaginaire pour infléchir, de nos jours comme depuis toujours, les choix amoureux. Et c'est en comprenant davantage comment l'un et l'autre fonctionnent que nous parviendrons à mieux maîtriser l'influence que nos « quatre inconscients » - l'inconscient physiologique, l'inconscient psychologique, l'inconscient social et l'inconscient imaginaire - exercent inmanquablement sur l'architecture des choix qui nous poussent à aimer l'un(e) plutôt que tou(te)s les autres.

Mieux conscients de leur sourde influence, nous serons aussi davantage maîtres de nos choix et nous pourrons ainsi espérer avancer d'un pas plus sûr chaque fois qu'il sera question pour nous de nous engager, pour la vie ou par simple envie, dans une histoire d'amour qui, comme toutes les histoires quand elles se font réellement d'amour, vaudra inmanquablement le détour.

## CHAPITRE 2

# Quatre histoires d'amour de maintenant, quatre romans de toujours

---

### **Pourquoi les romans nous fascinent ? Comment les romans nous façonnent ?**

Le roman est une mise en scène du présent, un laboratoire du futur. Aujourd'hui encore, prolongé par les films et les feuilletons, il reste un outil central de la construction des formes amoureuses. Les romans, ou leur transfiguration par le cinéma sous forme de films, stimulent les représentations que nous nous faisons de l'amour et des différents choix qu'il impose.

C'est pour cela qu'il n'est jamais inutile de s'y plonger pour prendre le pouls des réalités. À travers les romans, elles apparaissent métabolisées en récits pour mieux se



soumettre à l'interprétation que l'on peut en faire. C'est pour cela aussi que l'on se souvient généralement mieux de l'expérience édifiante qu'a constituée la lecture d'un livre culte que de celle qu'a laissée la découverte d'un essai même brillant. Parce qu'ils évoquent la réalité dans un écrin imaginaire, les romans, de tout temps, se sont adressés partiellement à nos structures inconscientes. *C'est pour cela qu'ils nous ont, depuis toujours, autant fasciné.*

La littérature romanesque n'est en outre pas un miroir déformant qui altère l'apparence des réalités amoureuses en les inscrivant dans des histoires façonnées par une époque. Elle en préfigure au contraire les formes à venir et apparaît, à ce titre, au cœur de ce que le sociologue Jean-Claude Kaufmann appelle « la fabrique sociale des sentiments ». C'est la littérature qui produit le langage amoureux, les manières de faire et les formes sentimentales qu'une société valorise pendant une période donnée.

Les romans sont utiles également pour comprendre les réalités de son temps. À travers eux, les codes de la vie amoureuse sont présentés dans une histoire qui les met en scène pour les constituer en normes sociales et les poser en règles comportementales. C'est pour cela que les romans, même les plus intemporels d'entre eux, sont toujours reliés à un temps donné et à une époque déterminée. Parce qu'ils évoquent les invariants de la réalité humaine en les situant dans un monde social et dans un contexte culturel particulier, les romans exercent une fonction normative implicite en nous indiquant les attitudes acceptables et celles qui ne le sont pas. *C'est comme cela qu'ils s'y sont pris, depuis toujours, pour nous façonner.*

Fascinants et façonnants, les romans fournissent ainsi des prototypes d'histoires qui éclairent ce que nous vivons tout en déterminant partiellement la manière dont nous le vivons. C'est pour cela que l'on ne perd assurément jamais son temps en les lisant. En nous invitant à rêver à ce que l'amour rend possible, ils orientent nos aspirations et, en nous incitant à réfléchir à une histoire d'amour métabolisé dans un récit imaginé, ils nous renvoient à l'image de ce que nous vivons effectivement dans la réalité. L'écart entre l'imaginaire sublimé et le réel constituera alors en quelque sorte la somme de nos frustrations ou le produit de nos désillusions. C'est comme cela, en révélant la tension qui se manifeste entre les histoires d'amour que nous souhaiterions vivre et celles que nous vivons effectivement, que nous parviendrons à interroger la pertinence, l'opportunité et la validité de nos choix amoureux en nous parlant notamment des soubassements inconscients qui les orientent...

La tension qui se manifeste entre un amour devenu anhédonique et l'amour plaisir nous permettra ainsi, par l'intermédiaire de Lady Chatterley et de Charlotte, son alter ego postmoderne, d'aborder l'inconscient physiologique en envisageant notamment l'influence qu'il exerce sur les mécanismes d'attraction. La tension entre un amour passion et un amour embourbé, telle que nous l'a présentée Flaubert, nous permettra de la même façon d'évoquer, en suivant les pérégrinations d'Eva, une sorte d'Emma Bovary contemporaine, l'influence de l'inconscient psychologique sur le sentiment amoureux et l'émotion que suscite la mise en scène des passions. La tension qui se manifeste entre un

amour devenu incommode et un amour confortable nous permettra ensuite de démontrer comment, à l'époque de Jane Austen tout comme actuellement dans l'univers affectif de Liza, le fait de disposer d'un patrimoine d'habitus sociaux communs que suppose l'inconscient social facilite l'attrait réciproque en renforçant la probabilité de partager une histoire d'amour commune plus conforme à l'idée que l'on s'en fait. Enfin nous montrerons à travers l'histoire de Patrice et de Fabrice del Dongo, son « calque stendhalien », comment la tension entre un amour sans histoire et un amour romancé peut peser lourdement sur l'architecture de nos choix amoureux contemporains.

De cette manière, à travers quatre histoires réelles et les quatre romans qui leur servent d'écrin imaginaire, nous aurons mis en scène nos quatre inconscients en espérant leur avoir donné suffisamment d'emphase pour percevoir l'impact qu'ils peuvent avoir sur l'architecture de nos choix amoureux. Nous nous attacherons ensuite, après les avoir « mis en scène » sur un plan réel et imaginaire, à en comprendre les mécanismes afin d'en maîtriser davantage les effets. Cette meilleure compréhension de la structure inconsciente qui guide nos inflexions affectives, souvent à l'insu de notre plein gré, devrait nous permettre d'opérer des choix susceptibles de nous aider à vivre nos histoires amoureuses en les délestant des tensions qui, trop souvent, les parasitent.

C'est en cela que Charlotte, Eva, Liza et Patrice, assistés de Constance Chatterley, d'Emma Bovary, d'Elizabeth Bennet et de Fabrice del Dongo, leurs reflets romancés, pourront sans doute nous aider à voir plus clair dans ce que

nos inconscients nous pressent de faire dès lors qu'il est question d'opérer une sélection ou de changer de vie en nous laissant guider par les inclinations qui s'offrent à nos sentiments, nos attirances et aux différentes formes d'attrait que nous sommes susceptibles d'éprouver au cours d'une existence.

## **L'amour plaisir comme antidote à l'amour anhédonique : l'histoire de Charlotte, une Constance contemporaine**

L'histoire de Charlotte, c'est l'histoire de coups de foudre à répétition. Charlotte tombe amoureuse comme elle respire. Véritable « cœur d'artichaut », elle vogue d'amours de vacances en relations inconstantes et, à chaque fois, la sincérité avec laquelle elle s'élanche lui fait penser que le grand amour se cache immanquablement dans un de ces amours d'un jour. Évidemment, les choix qu'elle opère, en se laissant principalement guider par ses sens, l'exposent à des déceptions. Elle ne compte plus les histoires qui tournent court et les princes charmants qui ne valent pas le détour. Mais peu importe. Elle recommence sans fin et se lance à chaque fois sans frein. Charlotte a besoin de l'illusion d'un grand amour pour pouvoir maquiller le vide de son existence d'une histoire qui lui donnerait davantage de sens.

Pourtant, Charlotte est mariée, mais avec un homme qui précisément ne l'a jamais, lui, véritablement attirée. Ils se sont fait deux enfants sans passion et sont restés ensemble pour les élever, arrimés l'un et l'autre au sol par cette même raison qui les pousse maintenant à rester ensemble parce que c'est plus facile, pour les enfants, pour la maison et pour un tas d'autres raisons qu'ils ont fini tous les deux par renoncer à identifier...

Charlotte fait maintenant ses choix par envie pour oublier qu'elle s'est sans doute trompée dans le choix qu'elle a réalisé pour la vie en mettant hors jeu les désirs que lui inspirait un corps qui l'a pourtant d'abord incitée à la méfiance. Maintenant, c'est lui, c'est son corps qui tient fermement les rênes. Son inconscient biologique, tapi dans l'ombre de ses inclinations aussi soudaines que passionnées, la pousse à s'engager dans des amours d'un jour faits de plaisirs volés et d'inconsistances à moitié partagées.

## *L'Amant de Lady Chatterley,* D. H. Lawrence, 1928

*Tout un roman en quelques lignes...*

Épouse frustrée d'un mari infirme, Lord Clifford Chatterley, Constance mène une vie maritale monotone et monocorde. Son époux, autoritaire et indifférent, ne fait rien pour adoucir la frustration et Constance, poussée par un désir qu'elle ne parvient pas à identifier clairement, tombe dans les bras de Mellors (ou de Parkin selon les versions), le garde-chasse.

Commence alors un lent et difficile apprivoisement de la sensualité pour elle, un long retour à la vie pour lui. Le roman rapporte, dans une atmosphère de « retour à la nature », le récit d'une histoire amour dans laquelle le désir physique apparaît toujours indissociable de la complicité spirituelle.

Menant leur passion à son bout, les deux amants, bravant les interdits de leur milieu, donneront naissance à un fils et vivront séparés en attendant d'obtenir le divorce de leurs conjoints respectifs.

Constance Chatterley s'était, elle aussi, un siècle plus tôt, en suivant dans un premier temps le morne cours du récit dans lequel l'avait enfermée son créateur D. H. Lawrence, enferrée dans un mariage au sein duquel l'engagement avait définitivement sonné le glas des passions et irrémédiablement pris le pas sur le plaisir de partager une quelconque forme d'intimité. Son corps, anesthésié par des jours et des nuits délestés de désir et sevrés de plaisir, a ainsi fini par lui faire sentir tout le poids d'une vie qui se déroule comme un fleuve trop tranquille qu'aucune vague ne viendrait jamais secouer. Il faut dire que le mari qu'elle avait choisi sans envie n'était pas vraiment une affaire au lit et que sa paralysie doublée

d'impuissance ne l'incitait pas à montrer beaucoup d'empressement dès lors qu'il était question d'éveiller les sens endormis de celle qui partageait quotidiennement l'atonie de ses nuits.

L'ascétisme sexuel auquel Constance s'était condamnée en confiant sa vie sexuelle aux bons soins exclusifs de ce mari à la fois infirme et peu prévenant ne pouvait en définitive la conduire qu'à une forme de dessèchement à la fois physique et psychoaffectif. Cet affaïssement du bonheur conjugal était d'autant plus prévisible que Clifford, l'époux impuissant et autoritaire, non content de lui dénier tout droit au plaisir, ne cherchait en aucune façon à compenser par une forme de tendresse les insuffisances de sa virilité défaillante. Or, délesté des gestes tendres que supposent l'intimité partagée et des élans enflammés qu'impose la passion, l'amour, reposant sur le seul engagement, ne pèse plus bien lourd. Alors, pour sortir de sa misère sexuelle et affective, Constance, après avoir tenté de s'en défendre, se laissera conduire là où la mènera son irrésistible attirance pour Parkin ou Mellors – selon les versions<sup>1</sup> –, le garde-chasse à la saveur virile et animale qui attise tant ses sens.

Dans *Lady Chatterley*, ce n'est pas le cœur qui prend l'initiative, c'est le corps qui hurle en premier. Le corps ordonne d'aimer, le reste suivra. C'est l'*attirance* qui, nourrie de plaisir et de désir, en alimentant les circuits de renforcement, pousse à agir et incite à choisir. Les convenances sociales trouvent dans la force de la passion de quoi s'éteindre et la distance sociale, dans la fusion des corps qui s'étreignent, parvient progressivement à s'estomper. Les sentiments, eux-mêmes, ne se révèlent

ensuite qu'à petits pas comme si l'amour, en se faisant tant et plus, trouvait les moyens de se construire progressivement.

Évidemment, tout cela n'est pas si simple et il faudra bien trois versions différentes de son roman pour permettre à Constance de s'en sortir avec les conventions et les sentiments en les mettant plus ou moins en accord avec ce que lui dicte son corps. Il faut dire que le pauvre D. H. Lawrence a connu les pires misères avec la censure de son temps.<sup>2</sup>

Considéré comme le roman de toutes les transgressions, *L'Amant de Lady Chatterley* place la sexualité, et donc le plaisir de la femme et de l'homme, au cœur de leur vie, dans un partage et une fusion qui, en procurant l'extase, permet d'ouvrir, en favorisant la connaissance de soi et de l'autre que le plaisir physique authentique permet, les voies du bonheur absolu. Le sexe, tel un véritable Graal, constitue ainsi, dans cette perspective romanesque, une promesse de résurrection à la fois spirituelle et charnelle à travers laquelle l'être humain est mis en mesure de se construire et de se reconstruire à chaque fois, par la découverte et l'approfondissement du plaisir physique qu'il favorise.

Le chatterlisme désigne ainsi cette autre forme d'affection susceptible d'induire un état de passion amoureuse romantique à partir de l'agrégat de sensations et de perceptions que provoque le désir et que procure le plaisir. Si le bovarysme, cette autre affection de la vie de couple dont nous parlerons plus tard, tend à vous prendre par les sentiments, le chatterlisme, lui, vous prend directement au corps. Ses premiers symptômes,



essentiellement physiques, sont déclenchés par l'attrance d'origine physiologique qui fait naître les affinités électives et déclenche, suivant des mécanismes biochimiques souvent inconscients, les procédures sélectives.

L'inconscient biologique dont nous nous attacherons à définir le fonctionnement ci-après est directement mis en jeu dès qu'il est question d'attrance. C'est lui qui, à défaut de commander, recommande. C'est lui qui tient les rênes et donne prioritairement l'inflexion aux décisions, établies sur la base de critères essentiellement biophysiques ou neurophysiologiques. Souvent faite d'évidences et de non-dits, l'attrance est en effet d'abord une affaire sensitive et perceptive dont les fondements biochimiques échappent pour une large part à la conscience. C'est pour cela sans doute que, comme le souligne Camille Laurens, « toute parole est en trop quand on a du désir ». L'inconscient se constitue en deçà du langage et la manière dont nos conduites sensuelles sont gouvernées par des lois bien réelles, mais néanmoins invisibles ou imperceptibles, explique pourquoi elles échappent si souvent aux mots. Notre lexique paraît ainsi assez vite limité quand il s'agit de décrire les odeurs, les impressions tactiles, l'émerveillement sonore ou l'éblouissement visuel dans lequel a pu nous laisser une rencontre dans laquelle l'attrance, fulgurante, a pris la forme d'un coup de foudre.

Le coup de foudre, comme la révélation subite d'une attrance intense et la forme plus insidieuse que celle-ci peut prendre quand elle amène deux corps à rechercher leur proximité en s'aimantant un peu plus à chaque rencontre, voilà deux indices sérieux d'un risque de

succomber aux affres d'une crise aiguë de chatterlisme attrapée parce que l'on s'est laissé séduire par le miroir que l'autre tend à nos désirs...

Charlotte est incontestablement atteinte d'une forme plus chronique de la maladie qui suppose de se laisser guider par son corps et de n'envisager qu'*a posteriori* la place que l'amour peut y trouver. À l'époque de D. H. Lawrence, cette porte d'entrée du romantisme était éminemment mal perçue. L'apprivoisement mutuel par la sexualité qui permet de combler l'abîme social qui sépare deux amants était par exemple sans doute beaucoup moins concevable qu'à notre époque. Actuellement, tout semble davantage possible et la fusion des corps permet sans doute, en tablant sur le sex-appeal<sup>3</sup> de chacun, de mieux réaliser le grand écart entre deux mondes sociaux différents, voire contrastés. Il n'en reste pas moins que la mise en mouvement de l'amour par la seule force préalable de l'attraction des corps demeure parfois, encore de nos jours, soumise à une forme de désapprobation sociale qui, même si elle se montre plus insidieuse, n'en reste pas moins difficile à supporter. Les effets de cette disqualification de l'amour physique apparaissent par ailleurs d'autant plus importants quand l'exploration corporelle perdure ou que les histoires qu'elle induit semblent se succéder sans parvenir à métaboliser l'attraction inconstante en sentiment consistant.

C'est notamment ce qui se passe chez Charlotte. La sincérité qu'elle met à s'engager dans chaque aventure l'amène alors à se raconter une histoire dont le scénario anticipé ne se conforme que trop rarement à la réalité. Les

sites de rencontre sur lesquels elle surfe lui donnent le sentiment de choisir sur catalogue une expérience prêt-à-rêver dont elle discute par ailleurs avec ses copines censées en évaluer l'opportunité. Elle coche alors mentalement des cases de paramètres indispensables afin de s'assurer que la personne correspond bien à ses critères en s'appuyant sur l'image que l'autre offre de lui et le profil qu'il se donne à travers le détail de ses principales caractéristiques. Ensuite, le premier rendez-vous met le rêve à l'épreuve d'une première réalité. Il l'enchanté où la désenchanté selon qu'il confirme ou infirme ses premières impressions et elle décide, en fonction de ces premières affinités, de donner ou pas une suite à l'aventure. L'apprivoisement mutuel des corps l'amènera alors, au-delà de cette rencontre avec un Mellors pêché sur le Net ou un Parkin tombé dans sa toile, à réactiver à chaque fois le synopsis qu'elle avait prévu initialement dans sa recherche éperdue d'un grand amour qui associe tout de suite à l'attirance immédiate du corps les composantes d'un sentiment éternel.

Et c'est comme cela que Charlotte a l'impression de s'envoler dans le ciel à chaque nouvelle rencontre affective significative. En effet, conditionnée par le scénario qu'elle s'est proposé avant même d'effectuer son choix sur le Net, elle se met en disposition d'éprouver, au-delà du plaisir que son corps reçoit, une forme d'effet Chagall. On appelle effet Chagall cette impression que connaissent les corps amoureux quand, après un moment de sidération et d'immobilité, la « confusion des sentiments » induite par l'état amoureux leur donne l'impression de voler au-delà des réalités triviales dans un monde ineffable

essentiellement peuplé d'images et de couleurs singulières. L'effet Chagall, qui constitue une composante fréquente du tableau symptomatique attaché au chatterlisme, Charlotte le recherche tellement qu'elle le provoque presque systématiquement en profitant de l'attirance la plus élémentaire qu'elle ressent pour celui qui s'offre en miroir à son univers de perceptions pour en élaborer *a priori* tout un roman et s'en faire à l'avance toute une histoire.

Pour Charlotte, comme pour Constance Chatterley, l'amour en marche apparaît alors comme une redoutable machine. Rien ne semble lui résister et les corps tant qu'ils ne tombent pas en panne des sens peuvent mettre en jeu un entrelacs d'émotions qui prennent alors souvent la forme d'un salmigondis d'états d'âme qui, à défaut d'avoir toujours la consistance d'un sentiment, en ont au moins l'apparence. Chez Constance, nourris de passion, les sentiments amoureux suffiront, avec l'aide de papa Lawrence, à justifier un véritable engagement et à donner naissance à un désir d'intimité partagé. L'un et l'autre seront même capables de transcender les différences sociales. Chez Charlotte, la consistance de l'aventure, tributaire de la part de l'autre, dépendra toujours de la manière dont le partenaire qu'elle aura choisi pour l'histoire romancée qu'elle s'est imaginée acceptera - ou pas - de jouer le jeu dans le film dont elle a anticipé le scénario...

Et pour cela, il faudra bien que celui qu'elle aura trouvé, pour un temps, suffisamment magnétisant, excitant ou envoûtant puisse dans la durée manifester suffisamment de talent pour demeurer, à l'usage, tout aussi charmant, agréable et aimantant que le laissaient présager les

premières rencontres. Ce n'est qu'à ce prix en effet que, dans le couple, chacun continuera à attiser le désir de l'autre et le sien propre en dépit de l'usure que le temps fait parfois peser sur lui.

Retenons dès lors de l'histoire que le chatterlisme n'est plus cette maladie honteuse entachée de l'opprobre social explicite et systématique qu'avait identifié Lawrence mais qu'elle peut être considérée de nos jours comme une maladie bénigne qui implique néanmoins des précautions élémentaires chaque fois qu'elle invite à se lancer dans l'aventure en se laissant guider par le désir et l'anticipation du plaisir que le corps est censé y prendre. Gardons également à l'esprit que le chatterlisme se manifeste généralement sous forme de crises aiguës qui bouleversent temporairement l'équilibre physiologique et biochimique de celui qui en est atteint au point de le rendre particulièrement perméable aux messages de séduction conscients ou inconscients que lui envoie un corps étranger au sien. Il expose pour cette raison particulièrement aux risques de succomber aux seuls effets du sex-appeal dont ce corps est en mesure de faire preuve. Ses effets, bons ou mauvais, peuvent toutefois se prolonger durablement et même, pourquoi pas, se maintenir toute une vie pour autant que l'effet Chagall, que le plaisir partagé peut parfois induire, puisse donner naissance à un sentiment à la fois moins intense et plus terrestre de bien-être et de connivence qui s'avère sans doute moins déstabilisant à long terme.

L'architecture du choix amoureux révèle ainsi tout un pan biologique dont la résonance est tributaire des époques

au cours desquelles il est amené à se réaliser. C'est cette partie de l'élan amoureux que Constance et Charlotte, sa version contemporaine, nous ont incité à explorer. Nous nous attacherons dans la seconde partie de cet ouvrage à suivre les voies dans lesquelles les sensations et les perceptions affectives nous emmènent pour nous attirer vers un autre. Ce faisant, nous verrons ce que pensent les neurobiologistes et ce que les chimistes nous disent lorsqu'il s'agit d'expliquer les fondements d'un choix qui met en jeu l'amour et son retentissement sur le fonctionnement psychophysiologique de l'individu. Constance et Charlotte nous auront déjà un peu aidé à avancer dans ces voies qu'une personne peut être encouragée à emprunter quand, encombrée d'un amour anhédonique dans lequel elle s'était enlisée pour la vie, elle se met à écouter son corps lui hurler toute la place qu'il veut prendre dans la réalisation d'un choix amoureux réalisé par envie, et peut-être aussi pour une autre vie.

L'attirance amoureuse met ainsi en jeu tout un réseau dans lequel s'emmêlent le désir et le plaisir physique. Les mécanismes qui fondent l'attraction sur un entrelacs de sensations et de perceptions interdépendantes participent ainsi pleinement à la définition des inclinations amoureuses ou sentimentales. Pour les explorer, nous avons suivi le récit que Charlotte a pu faire de son parcours dans l'univers de sens et de sensations visuelles, olfactives, tactiles et auditives auquel l'ont conduite ses histoires amoureuses. Ce faisant, nous nous sommes également engagé à travers les aventures de Constance Chatterley, l'héroïne de D.

H. Lawrence, lorsqu'elle s'est laissé séduire par le charisme un peu animal de son garde-chasse.

Toutefois, pour nous parler d'amour, il n'y a évidemment pas que le corps. Il y a aussi, ce qui manque un peu, il faut bien en convenir, à un groupe de femmes en pâmoison que Coca-Cola Man laisse par sa seule apparition en état de sidération : l'esprit. Et quand l'esprit se met à évoquer l'amour, il a tout naturellement tendance à l'emmêler de sentiments et à en faire une affaire de cœur. C'est là précisément que l'inconscient psychologique entre en jeu. Dès que le cœur, pris d'assaut, se laisse pénétrer d'émotions, il ouvre en effet la porte aux sentiments pour inciter les uns à chuter brutalement en subissant un véritable coup de foudre et les autres à tomber plus lentement en s'exposant insidieusement aux feux d'un amour lancinant qui se déclare en douceur. Pour explorer cette composante du choix amoureux, c'est Flaubert qui, en se prenant pour Emma Bovary, nous servira de guide en nous invitant à suivre les traces d'Eva, une candidate déclarée à l'amour romantique et aux sentiments qu'il déchaîne alors qu'elle est embourbée dans une vie conjugale qui s'est, à son goût, trop rapidement vidée de passion et délestée d'attachement.

# **L'amour passion/attachement comme antidote à l'amour embourbé : l'histoire d'Eva, une Emma contemporaine**

Eva, tout comme Charlotte, s'ennuie à mourir. Elle attendait tellement plus du mariage et de la vie que les manières rustres de cet ours mal léché qui lui sert de mari et la conversation « plate comme un trottoir » de cet homme sans pouvoir de séduction, affublé d'un manque d'imagination congénital, qui lui tient lieu d'époux. Inodore, incolore, invisible et insipide au regard d'Eva, Christian, son mari, n'a rien, il faut bien en convenir, pour éveiller les sens au repos de son épouse. Peu habile avec les manières que suppose la tendresse, il ne fait en outre pas grand-chose pour stimuler cette attirance rétive à se manifester spontanément qu'il lui inspire.

Bref, Christian le ténébreux est à la fois un mari peu marrant qui ne prête pas à rire et un amant un peu marri qui ne donne pas à rêver. Eva s'ennuie donc fermement avec cet homme, à la fois sombre et sans relief, qu'elle a épousé sans avoir jamais ressenti pour lui une attirance irrésistible et pour lequel elle n'a jamais éprouvé, elle doit bien maintenant se l'avouer, l'ombre d'un soupçon du plus petit coup de foudre.

Un amour sans passion et sans attachement qui ne repose que sur l'engagement s'engluie évidemment très vite dans la fadeur du quotidien. Il devient alors inévitablement cet *amour embourbé* qui ne permet plus à personne de



s'envoler et condamne ceux qui le partagent à un ennui aussi profond qu'infini.

Or quand on s'ennuie, c'est bien connu, on cherche dans sa tête ce qu'on ne trouve pas dans sa vie et on se met alors à penser sans fin et à réfléchir sans frein... C'est ce mécanisme de pensée débridée que l'on appelle l'imagination, une manière bien commode en somme de s'extraire du réel où il ne se passe rien pour s'engager, par le rêve éveillé, dans un imaginaire qui fait ce qu'il peut pour combler les manques, attiser les désirs et, en trompant la réalité, procurer au cerveau les plaisirs dont se trouvent prosaïquement privés les sens.

Ainsi, si Charlotte s'inspirait de Constance, l'inconstante Eva se trouve, elle, plus d'affinités avec Emma Bovary. En effet, chez Emma, c'est davantage que chez Constance l'appétence pour les émotions, la faim de se laisser bousculer par des sentiments qui, dans son univers plat et sevré de passions, lui font sentir avec une profonde acuité le besoin de vivre quelque chose qui lui donne enfin l'impression d'exister.

## *Madame Bovary,* Gustave Flaubert, 1857

*Tout un roman en quelques lignes...*

Fille d'un riche fermier, Emma Rouault, épouse Charles Bovary, simple officier de santé malgré de laborieuses études et récemment veuf d'une femme tyrannique. Élevée dans un couvent, Emma a toujours rêvé de la vie passionnée que mènent les princesses dans les romans à l'eau de rose dans lesquels elle s'est depuis toujours réfugiée pour surmonter l'ennui.

Un bal au château de Vaubyessard auquel elle se rend, alors qu'elle est mariée et enceinte de son premier enfant, la persuade que ce monde de passion existe. Le décalage qu'elle perçoit alors entre ce que cet univers aurait pu lui promettre et sa propre vie morne et triste déclenche chez elle une terrible crise de nerfs, annonciatrice du déséquilibre qui la menace.

La naissance de sa fille, la petite Berthe, ne lui apporte pas la joie escomptée. Elle trouve l'enfant « laide » et la confie à une nourrice pour ne plus s'en préoccuper que de très loin. Elle s'enlise alors dans l'ennui et bientôt, espérant y échapper, cède aux avances de Rodolphe qui, dès qu'elle lui demande de s'enfuir avec elle, l'abandonne lâchement. La liaison qu'elle entretient ensuite avec Léon ne tourne pas plus à son avantage. Et lorsque celui-ci, lassé du sentimentalisme exacerbé de la jeune femme qui rêve de voyage et de grande passion, refuse de lui prêter l'argent dont elle a besoin pour s'acquitter de la somme qu'elle doit à M. Lheureux, un marchand un peu trop complaisant, c'en est trop pour Emma. Humiliée par son endettement et les rebuffades de ses deux amants, elle s'empoisonne avec de l'arsenic volé au pharmacien et meurt d'en avoir, sans doute, trop demandé à l'existence...

C'est de cette même manière que, tout naturellement, en se laissant aller à imaginer ce qui aurait pu être, elle s'est mise à interroger la validité de ses choix et à envisager les circonstances qui auraient pu la conduire vers un autre mari et la vie différente qu'elle aurait eue avec lui. Et c'est

comme cela sans doute qu'Eva, inspirée par Emma et son papa Flaubert, s'y est prise pour réinventer le *bovarysme* et le remettre au goût du jour. On qualifie de « blues lancinant », identifié dans les romans du XIX<sup>e</sup> siècle, ce qu'une profonde insatisfaction dans la situation présente peut devenir une fois qu'on l'accouple aux aspirations mélancoliques nées de l'illusion d'un bonheur romantique devenu inaccessible dans la réalité.

Évidemment, au XIX<sup>e</sup> siècle, l'idée d'interroger l'architecture des choix amoureux permettait surtout de poser des questions qui contenaient déjà leur réponse. En détaillant les états d'âme d'Emma, son double féminin, Flaubert, s'engouffrant dans la brèche creusée par ses collègues réalistes (Guy de Maupassant, les frères Goncourt, Émile Zola), s'est en effet attaché à « déromantiser » l'amour en engageant les illusions amoureuses sur les voies d'un adultère lui aussi bien vite pétri de désillusions.

Les questions d'Eva sont pourtant précisément celles qu'Emma s'est posées à son époque quand elle s'est, elle aussi, retrouvée dans cet amour embourbé auquel la condamnait un mariage de raison conclu sans passion. Comment survivre quand on a épousé un homme sans séduction et dépourvu de la plus élémentaire aptitude à partager un rêve ? Comment revivre au-delà d'un amour plat quand on se sent soi-même pétri dans la terre glaise du romantisme ? Comment faire survivre un lien qui donne le sentiment de ne plus susciter d'émotions ? Comment entretenir un rapport affectif satisfaisant quand la quantité ou la qualité des émotions ressenties ne permettent plus de faire naître le moindre sentiment ? Comment s'inscrire dans

une histoire vide d'événements quand on est nourri de romans, de films ou d'histoires romancées qui fleurent bon la passion et la félicité ? Bref, comment survivre à l'ennui quand tout, absolument tout, dans l'imagination, vous invite à la fuite ?

Ce sont là les questions qu'impose le bovarysme à celui ou à celle qui, comme notre Emma flaubertienne ou comme notre Eva contemporaine, l'attrape, un peu comme on attraperait une mauvaise grippe. Ce sont des questions éminemment actuelles auxquelles nous devons bien tenter de répondre si nous voulons appréhender l'architecture des choix qui, de nos jours encore, guident nos inclinations amoureuses et les interrogations qui s'y rapportent en l'envisageant à partir de la cascade d'émotions et de sentiments qui les provoque : pourquoi ai-je épousé ce type qui ne me fait pas ou qui ne me fait plus rêver ? Qu'est-ce que je fais avec cette femme qui me ramène à terre chaque fois que l'envie me prend de m'envoler avec elle vers un septième ciel devenu de plus en plus inaccessible ? N'est-ce donc que cela, l'amour ? Peut-il parfois s'écrire avec un grand A comme je l'imaginai, ou se décime-t-il inévitablement au jour le jour avec une minuscule hache comme je le redoutais ? Si le bonheur consiste, comme le soutient saint Augustin, à continuer à désirer ce que l'on possède déjà, comment imaginer que l'on puisse être heureux si ce que l'on possède n'a jamais conduit au désir ? Que vaut l'amour sans la passion qui l'anime ? Que signifie la passion quand la raison la mine ? Que reste-t-il de l'attachement quand le désir s'abîme ? Voilà les questions que tant d'Eva, tant d'Emma contemporaines continuent à

se poser. Voilà les interrogations que les Charles actuels invitent à soulever. Voilà donc les questions. Mais où trouver les réponses ?

Si vous êtes frappé(e) de bovarysme, ou de karéninisme (une version du même mal identifié par Tolstoï à la même époque, mais en Russie), vous n'avez, selon ces célèbres auteurs de romans du XIX<sup>e</sup> siècle, que deux issues envisageables : la folie ou le suicide. Emma et Anna ont choisi la seconde. L'« amour impossible » dans lequel elles se sont engagées en cédant aux avances d'un séduisant séducteur se serait sans doute de toute façon mal accommodé de la première. Rodolphe n'aurait su que faire d'une Emma lobotomisée et Vronski se serait sans doute rapidement débarrassé d'une Anna sans cervelle. Bref, pas de salut, à l'époque de Tolstoï et de Flaubert, pour l'amour passion hors de la mort ou de son équivalent cérébral que suppose la folie. Pas de salut, donc, pour Emma et Anna en dehors de la consommation lente au sein d'un mariage mal consommé. Mais qu'en est-il pour Eva ? Qu'en est-il de nos jours lorsque l'ennui rassurant cède à l'envoûtante passion ? Eva aurait-elle tout simplement pris le train qu'Anna a préféré laissé passer sur elle ? Eva aurait-elle refusé le destin tragique de sa consœur Emma ?

Évidemment, les temps ont changé et les choix qui s'offrent à ceux qui s'ennuient dans un amour embourbé ouvrent, de nos jours, bien d'autres perspectives. Nous en reparlerons évidemment lorsque nous interrogerons le rôle du coup de foudre et de la passion dans l'architecture de nos choix amoureux contemporains. Retenons pour le moment que l'ennui, l'absence de conversation et le

manque de passion constituaient déjà à l'époque de Flaubert de dangereux pièges dans lesquels l'amour se défait au quotidien et que si son antidote, sous forme d'amour passion, ne semblait pas, au XIX<sup>e</sup> siècle, constituer un remède sans risque, il se présente de nos jours comme une réelle issue de secours, durable ou temporaire, réelle ou virtuelle.

Ainsi, pour s'extraire de l'ennui, à l'époque de Flaubert, tomber amoureux n'apparaissait effectivement pas nécessairement comme un bon plan. À défaut de mourir lentement en se consumant d'ennui, on mourait simplement plus brutalement, grillé par les feux de la passion. Le résultat était en définitive le même, mais on gagnait du temps et au moins trouvait-on dans son existence un peu de matière pour s'écrire un roman et en faire toute une histoire.

Ce n'est donc qu'à cela *in fine* que pouvait mener le bovarysme : l'absence de lucidité qui caractérise l'état amoureux conduit à s'extraire de l'ennui d'un mélodrame bourgeois dégradant pour s'engager dans le récit de la déchéance d'une provinciale lascive. Guidée par sa vision de l'amour passion et piégée par son goût pour la littérature romantique, Emma, lucide par rapport à l'état de son mariage, n'en est en effet pas moins aussitôt aveuglée par un état amoureux qui la pousse inmanquablement vers le vide. Elle ne choisit pas. Elle se laisse entraîner par une passion sourde à la raison qui, selon Flaubert, lui fait perdre toute faculté de discernement et l'entraîne sans équivoque à sa perte.

L'architecture du choix amoureux que propose le bovarysme décrit par Flaubert fait ainsi de l'ennui un vecteur de lucidité et de la passion une source d'égarement. S'extraire de l'un, c'est risquer de s'égarer dans l'autre. Ce n'est plus la raison contre la passion qui complique les choix, comme au temps de Corneille. Ce n'est plus non plus la passion contre l'honneur qui rend le choix impossible, comme chez Shakespeare. Non, c'est davantage, selon Flaubert, entre la lucidité de l'ennui et l'aveuglement de la passion qu'il y a lieu de choisir au risque de tomber inévitablement de Charybde en Scylla et devant un tel choix cornélien de se résoudre à se donner la mort comme dans les plus beaux drames shakespeariens. À cet endroit, Flaubert est incontestablement plus proche de nos interrogations contemporaines que Corneille ou Shakespeare. Les affres d'Emma Bovary nous parlent sans doute davantage que les tourments de Chimène ou de Juliette. La raison d'État et l'honneur d'un nom n'apparaissent plus, en effet, à notre époque et sous nos latitudes, comme des raisons suffisantes pour éteindre les feux de la passion et contraindre au renoncement.

En revanche, le sacrifice des rêveries qui accompagnent le sentiment d'aimer ou d'être aimé dans sa version romancée au bénéfice d'une affection sans histoire qui se consume dans le quotidien, le dilemme entre un amour fou et un bonheur plan-plan, l'idée de troquer un attachement qui rassure mais ennueie un peu contre une passion qui fait vibrer mais insécurise beaucoup : tout cela remue encore de nos jours, chez un grand nombre d'entre nous, une foule de questions auxquelles la folie et le suicide, tels que

l'envisagent Flaubert ou Tolstoï, n'apportent pas, il faut bien en convenir, de réponses réellement satisfaisantes.

Pour Flaubert, l'amour dans sa version romantique débouche sur une impasse. Le choix importe peu. C'est l'idée même de l'amour et du sentiment qu'il suppose qui est en cause. Et si les romans poussent à rechercher l'amour fou, ils ne font en définitive que répéter ce qu'ils avaient fait un siècle auparavant en précipitant Don Quichotte, nourri de romans épiques, dans cette sombre folie qui le transforme en illusoire chevalier errant. La vision contemporaine de l'amour romantique n'aboutit pas systématiquement à ce même constat de cul-de-sac. Le choix en est par ailleurs un des principaux constituants. L'idée de l'amour n'est pas fondamentalement en cause. C'est la forme que lui donnent ceux qui sont amenés à le vivre qui en fera une histoire, plus ou moins jolie, plus ou moins vivable. Et si les feuilletons comme *Les Feux de l'amour* ou *Plus belle la vie* incitent à rechercher l'amour passion, c'est essentiellement pour inviter ceux qui s'en nourrissent à bien choisir leur partenaire, quitte à recommencer encore et toujours la même histoire, quitte à répéter sans cesse le même scénario mais en veillant bien à ne pas reproduire éternellement les mêmes erreurs de casting. Le choix amoureux devient bien évidemment dans un tel contexte une affaire centrale.

Emma Bovary, dans une version plus actuelle, aurait sans doute nourri son imaginaire, non pas en s'abreuvant de littérature romantique mais, à l'instar d'Eva, en s'imbibant d'images filmées et de récits télévisés qui, de manière fulgurante, lui auraient démontré qu'un amour embourbé ne



suffit généralement pas à se faire une histoire et que, sans histoire à se raconter, c'est l'identité même qui ne parvient plus à se constituer. C'est sur ce substrat imaginaire à vocation identitaire qu'Eva, notre Emma Bovary contemporaine, fatiguée de n'être que soi (Ehrenberg, 1998) devant des feuilletons télévisés qui lui suggèrent que l'on ne devient quelqu'un que pour autant qu'il nous arrive quelque chose et lassée de voir son amour s'éteindre au quotidien dans des face-à-face à la fois prévisibles et mornes avec un mari qui ne correspond que trop peu aux codes de séduction qui y sont diffusés, pourrait parfois être tentée de se jeter à corps perdu dans une ou dans plusieurs histoires d'amour juste pour éprouver le sentiment d'exister en participant à une histoire susceptible d'être racontée. Mais pour cela, il lui faudra évidemment faire le bon choix et tomber sur un partenaire qui jouera suffisamment bien son rôle dans le petit film qui se constituera chaque fois qu'elle s'engagera avec passion dans une nouvelle histoire d'amour ou qu'elle ajoutera un nouvel épisode à l'interminable feuilleton auquel ressemble parfois sa vie. Le risque n'est plus en effet pour elle, en se laissant guider par la passion, comme au temps de Flaubert, de mourir ou de sombrer dans la folie, mais davantage de tourner un navet ou de jouer dans une série qui tourne court ou vire au n'importe quoi.

*Les Feux de l'amour*, même s'ils ne sont plus suivis sous forme de série que par une petite minorité de nos contemporains, couvent en réalité au fond de la plupart d'entre eux, surtout s'ils vivent au jour le jour un amour embourbé qui ne leur paraît plus ouvrir aucune perspective.

Parfois, de tels feux se consomment en rêveries, le temps d'un feuilleton télévisé ou pendant la durée d'un film, mais les braises qu'ils laissent peuvent tout aussi bien, si un vent léger se met à souffler dessus, se transformer en incendie simplement parce que, à l'instar d'Emma Bovary, l'imaginaire nourri d'images d'un amour passionné d'une attirance tellement irrésistible qu'elle incite à mille folies ne parvient plus à se satisfaire d'un amour raisonnable fondé sur un lien d'attachement qui a tellement stagné qu'il donne parfois l'impression de s'être embourbé.

L'amour passion dans sa version romantique, envisagé comme un chaos émotionnel ou comme un événement sentimental, se pose alors souvent comme une forme d'antidote à l'amour embourbé. C'est un scénario fréquent. Un de ceux qui se proposent en tout cas le plus souvent à l'analyse de l'architecture des choix amoureux contemporains quand un irrépressible besoin d'émotions et de sentiments se fait sentir pour faire face à une existence à la fois monotone et monocorde au sein de laquelle le partage émotionnel et l'expression sentimentale intenses ne parviennent plus à se réaliser.

L'histoire d'Eva est à cet endroit exemplaire. Ses pérégrinations à travers les réalités contemporaines du *speed dating*, des sites de rencontre et de tous les espaces de séduction au sein desquels elle s'est mise à rechercher, en essayant au maximum de limiter le risque d'erreur, son Vronski à elle ou son Rodolphe<sup>4</sup> personnel ne sont que des manières de trouver un terrain d'expression favorable à un vécu émotif et sentimental intense que son couple conjugal ne lui permet plus d'étrenner. Ce qu'elle veut, c'est être

amoureuse. Ce qu'elle cherche, c'est vivre un état passionné qui lui permettrait de mettre en jeu un panel d'émotions nouvelles susceptibles de se transformer en un sentiment exaltant. Ce qu'elle éprouve dans un premier temps, ce n'est donc pas la passion, mais bien la passion de la passion. Et c'est comme cela qu'en cherchant, et bien avant d'avoir trouvé, elle se met en état... de tomber amoureuse.

Évidemment, quand on est ouvert à l'idée d'être amoureux, on rend la chute plus probable. Et Eva est rapidement tombée amoureuse de Vincent. Quelques mails imbibés de poésie ont suffi à nourrir l'état passionnel auquel Eva s'était préparée, avec passion. Aussitôt, Vincent lui est apparu plus émouvant, plus bouleversant et plus attachant que son mari ne l'avait jamais été. Et elle s'est engagée plus avant en mesurant chaque jour comment l'état émotif dans lequel un simple échange de mails pouvait la plonger bousculait ses schèmes affectifs au point de se métaboliser chez elle en un sentiment qui évoquait l'idée qu'elle se faisait de l'amour. Et c'est ainsi que, de fil en aiguille, ou plutôt, de mails virtuels en rencontres réelles, elle en est arrivée à se poser la question d'un choix cornélien entre une histoire d'amour fou dans laquelle elle se serait jetée par envie et la poursuite d'une histoire peu exaltante avec un mari suintant l'ennui auquel elle se sentait pourtant liée pour la vie.

Pour réaliser ce choix, Eva, immergée dans sa passion, a évidemment été contrainte de se décider rapidement en engageant un pari sur l'avenir dans l'espoir que, dans la durée, Vincent dispose des qualités suffisantes pour se

montrer à ses yeux à la fois touchant, attendrissant et... rassurant. Ce n'est qu'à ces conditions en effet qu'elle pourra passer d'un amour fou à un amour doux et qu'elle disposera des moyens de transformer son amour passion en amour attachement pour sortir définitivement du contexte d'amour embourbé dans lequel elle se sent engluée.

Ce voyage derrière les choix d'Eva devrait nous permettre non seulement d'interroger l'architecture d'un choix affectif fondé sur le sentiment amoureux mais aussi d'envisager les différentes formes dans lesquelles se décline l'art de la séduction dans une société au sein de laquelle l'essentiel est à la fois de ne pas trop perdre son temps et de limiter le risque d'erreur. Nous ne voulons pas nous tromper, mais nous devons néanmoins choisir rapidement. L'amour passion, parce qu'il semble défier l'idée d'un choix rationnel, fait d'autant plus peur qu'il s'impose de manière fulgurante et provoque la métamorphose de deux identités. L'histoire d'Eva, qui remet fondamentalement en cause son mariage en se fondant sur un état amoureux stimulé par un simple échange de mails agrémenté de quelques rencontres, indique pourquoi ce bouquet d'émotions transformé en sentiment peut faire l'objet d'une suspicion d'autant plus grande qu'il ébranle l'assise identitaire de celui qui l'éprouve. Perdre le contrôle de son soi, ne plus savoir qui l'on est apparaît en effet de nos jours comme une épreuve peu sécurisante difficilement compatible avec l'idée que l'on se fait d'un choix reposant sur des critères à la fois rationnels et consommatoires.

Eva, tout comme Emma Bovary d'ailleurs bien avant elle, compte essentiellement sur son sentiment amoureux pour

guider son choix et lui imposer la direction qu'elle doit prendre. C'est son inconscient psychologique qui, dans un tel cas, en remuant, comme nous le verrons plus tard, ses schèmes affectifs intériorisés, semble tirer les rênes. Ainsi, si elle entend conserver la maîtrise de ce qu'elle vit et effectuer un choix lucide en dépit de la passion qui l'anime, elle devra veiller à conserver le contrôle de ses sentiments de façon à diriger au mieux ses inclinations. L'enjeu est en effet alors de se mettre en scène au sein d'une vie qui, à ses propres yeux, aurait enfin pris le sens qu'elle entend lui donner en faisant de l'échange affectif et de l'expression émotionnelle un moteur essentiel de la vie de son couple. Pour Eva, le sentiment amoureux, en dépit de sa complexité, devra dès lors s'étayer sur des arguments relationnels suffisants pour lui conférer la certitude de réaliser le choix du meilleur partenaire possible. Éluë parmi toute une gamme de « produits disponibles », la personne qui fera l'objet de sa sélection devra en effet répondre à un véritable « cahier des charges » répertoriant un ensemble de critères qui l'auront rendue *a priori* plus consommable qu'une autre - de nos jours, le romantisme répond en effet lui aussi davantage aux lois du marché et aux exigences de l'adéquation de l'offre et de la demande...

L'architecture du choix amoureux met en mouvement tout un registre sentimental qui prend une forme et un sens différents en fonction des époques au cours desquelles il se manifeste. C'est dans ce registre qu'Emma et Eva nous invitent à voyager. Nous explorerons plus attentivement dans la partie suivante de cet ouvrage, lorsque nous analyserons le fonctionnement de l'inconscient

psychologique, le cheminement que suivent les émotions et les représentations affectives que celles-ci mettent en mouvement. Ce faisant, nous verrons ce que proposent les psychologues lorsqu'il s'agit d'expliquer les fondements d'un choix qui met en jeu l'amour et son retentissement sur le fonctionnement psychique de l'individu.

Eva, atteinte de bovarysme, s'est laissé guider par un faisceau d'émotions cristallisées autour d'un sentiment suffisamment consistant à ses yeux pour provoquer une passion, suggérer un désir d'intimité et, pourquoi pas, provoquer un engagement. L'avenir lui dira si l'événement mental que constitue le sentiment amoureux qui l'a submergée et a décidé de l'orientation de son choix aura été bénéfique. Retenons pour le moment, à la lumière de cette histoire, que le bovarysme ne provoque plus la mort volontaire systématique ou la lobotomie automatique, mais constitue de nos jours une affection passagère dont les effets, bons ou mauvais, peuvent néanmoins être durables et même, pourquoi pas, se prolonger toute une vie pour autant que l'amour fou qu'elle provoque parvienne à se métaboliser en une forme d'amour doux sans doute davantage vivable dans la durée.

Retenons également que le bovarysme est une affection essentiellement mentale qui met en cause l'inconscient psychologique et provoque des états émotifs aigus associés à des mouvements sentimentaux à la fois bouleversants et souvent déstabilisants. C'est pour cela sans doute qu'il provoque de nombreuses chutes et se caractérise par de fréquentes rechutes et que celui qui en est atteint tend à tomber facilement... amoureux.

L'architecture électorale n'est toutefois évidemment pas seulement une question d'attraction, d'émotions et de sentiments comme pourraient le suggérer le chatterisme et le bovarysme. Au-delà du fonctionnement biologique et psychologique que nous avons abordé à partir des deux situations précédentes, l'architecture électorale met également en jeu tout un réseau dans lequel s'entrelacent les représentations sociales que nous nous faisons de nous-même au sein d'un monde qui donne sens à ce que nous faisons.

Les mécanismes qui fondent l'*attrait* sur un ensemble de critères conscients et inconscients sous-tendus par nos appartenances sociales et l'histoire de nos origines participent eux aussi pleinement à la définition des inclinations amoureuses ou sentimentales. Pour les explorer nous suivrons le récit que Jane Austen fait de la manière dont on accommodait ses amours des usages sociaux explicites à l'époque de Lizzy Bennet, une de ses célèbres héroïnes. Nous verrons ensuite de quelle manière les codes sociaux continuent de nos jours à exercer une influence implicite sur nos choix amoureux en suivant les pérégrinations de Liza, une amoureuse postmoderne, qui navigue à vue entre deux amours. Nous verrons à cette occasion comment Liza se débat avec ses habitudes de classe pour comprendre pourquoi elle s'est engagée avec un homme dont les comportements et les attitudes quotidiens ne produisent plus chez elle qu'un profond agacement alors qu'elle se sent attirée, plus que de raison, par une personne rencontrée sur le Net dont les manières d'être et les façons de se comporter exercent sur elle un puissant attrait. Nous

désignerons par le néologisme d'austenisme cette tendance à choisir un partenaire amoureux en se laissant essentiellement guider par l'attrait qu'inspirent ses comportements et ses attitudes chaque fois qu'ils révèlent, en prenant notamment la forme d'habitus de classe ou d'habitudes sociales, l'appartenance sociétale et le statut socio-économique de celui qui les manifeste.

## **L'amour confortable comme antidote à l'amour inconmode : l'histoire de Liza, une Lizzy contemporaine**

Le sentiment amoureux implique les émotions et leur retentissement sur l'univers affectif de celui qui les éprouve. L'attirance met en jeu les corps. L'attrait est, quant à lui, davantage une affaire de comportement social, de manière d'être. L'attirance se vit dans la fulgurance de deux êtres qui physiologiquement s'attirent. L'attrait se dévoile derrière la révélation d'un style de vie qui laisse à penser que celle-ci peut, sans trop d'effort d'adaptation, se partager. C'est pour cela sans doute que l'attirance apparaît souvent comme un moteur de passion probable alors que l'attrait constitue davantage un indicateur d'intimité possible.

L'attirance suppose la compatibilité des êtres physiques. Elle est quasi épidermique. L'attrait impose la compatibilité des manières d'envisager le monde et de s'y comporter. Elle



est davantage de l'ordre de la construction sociale. L'antonyme de l'attirance c'est la répulsion, un mélange de dégoût et de répugnance. Le contraire de l'attrait, c'est plutôt l'aversion, un conglomerat subtil d'antipathie naturelle et de disqualification sociale.

Ainsi, si une personne vous apparaît, à première vue, vulgaire ou snob, elle n'exercera probablement sur vous, quelles que soient les qualités esthétiques qu'elle possède à vos yeux, qu'un faible attrait. Bien entendu, il est possible que ses formes pulpeuses, si c'est une femme, que sa musculature spectaculaire, s'il s'agit d'un homme, vous attire. Néanmoins, quelque chose vous incitera sans doute à la mettre à distance comme si vous anticipiez l'idée que partager le quotidien de cette personne, au-delà d'une nuit, constituerait une tâche insurmontable.

L'attirance et l'attrait apparaissent à cet endroit comme deux formes d'attraction qui ne reposent pas sur les mêmes ressorts. L'attirance vient directement des corps, elle est inscrite dans ce que les différentes composantes de notre inconscient biologique ont pu leur communiquer. Elle s'appuie à ce titre en quelque sorte sur le patrimoine génétique, physiologique et hormonal de chacun. L'attrait dépend pour sa part davantage de la façon, à la fois particulière et socialement déterminée, qu'ont les corps d'être au monde, de la manière dont ils s'inscrivent, chacun, dans un contexte social donné. L'attrait apparaît, à ce titre, circonscrit par les formes d'éducation que nous avons éprouvées et constitue le reflet du patrimoine social de chacun. Il résulte essentiellement des modalités auxquelles a pu le soumettre notre inconscient social. C'est pour cela

que l'attrait résiste souvent aux formes de rééducation auxquelles nous voudrions éventuellement le soumettre – ou soumettre l'autre en modulant ou en modifiant ses façons d'être – et qu'il produit de l'agacement si, dans la durée, nous devons confondre dans une intimité prolongée notre espace social avec celui de quelqu'un que nous jugeons « peu attrayant ». L'attrait est en effet un produit indirect de notre éducation. Il constitue en quelque sorte une forme d'éducation incorporée en définissant ce que notre corps a retenu de l'éducation que nous avons reçue. Or cet apprentissage, nous le verrons, n'est pas toujours facile à apprivoiser quand il prend le corps en otage pour lui faire ressentir de l'irritation chaque fois qu'un autre que soi, par ses comportements ou ses attitudes, le heurte dans la manière naturelle qu'il a de considérer « ce qui se fait » et « ce qui ne se fait pas ».

C'est cet inconscient social que Jane Austen met en scène dans ses romans. C'est le même inconscient que Liza met en jeu quand elle se laisse tenter par un amant à force de s'éteindre dans une vie conjugale qui, jour après jour, transforme en aversion l'attirance sans attrait qu'elle a, un jour, ressenti pour ce mari qu'elle ne supporte plus depuis bien longtemps. Il est devenu pour elle complètement incommodant. Toutes ses manières la gênent. Ses façons de faire du bruit en mangeant, de ronfler en dormant, de mâchouiller tout le temps, de parler trop fort pour ne rien dire, de se taire mal à propos, de rire trop bruyamment à tout propos, de raconter des blagues salaces dans les fêtes de famille, de siffler en rentrant du boulot, de s'avachir quand il s'assied dans un fauteuil, de se balancer quand il

s'assied sur une chaise, de marcher sans élégance, de se tenir sans prestance, de s'habiller d'un « marcel » en semaine, de mettre un costume rouge et une cravate à fleurs chaque dimanche, de se mettre en training pour ne pas faire de sport chaque samedi, de ne regarder que des films américains, de ne lire que des magazines d'automobiles et de ne s'intéresser qu'aux faits divers... Tout, absolument tout, la dérange... Bref, il l'agace au quotidien et devant tant de tue-l'amour, l'attirance, elle aussi, finit par capituler et les sentiments, à bout de souffle, en sont venus eux aussi à s'éteindre.

Liza s'en rend compte maintenant, elle aurait dû se méfier davantage de ce qu'elle a ressenti dès ce premier matin qui a suivi cette première nuit. Elle aurait dû écouter davantage son corps qui lui parlait de cet agacement qu'elle a ressenti immédiatement, en le regardant manger, en observant ses conduites alimentaires. La « polka des mandibules » qu'il avait jouée après avoir engouffré ses croissants. Sa bouche qui s'ouvrait et se renfermait sans la moindre réserve sur la nourriture qu'il malaxait sans retenue. La manière qu'il avait eue de tremper ensuite le reste de ses viennoiseries dans le café pour l'aspirer à la fois plus goulûment et plus bruyamment. Tout cela l'avait un peu rebutée. Elle l'avait clairement perçu, mais, cet agacement, elle l'avait aussitôt fait taire, tout enivrée qu'elle était de la rémanence du plaisir que leurs deux corps s'étaient donné toute la nuit. Et puis, il s'était montré tellement attirant que le faible attrait qu'elle éprouvait pour ses manières d'être et ses façons de se comporter, ce faible attrait pouvait bien passer au second plan. Elle n'allait

quand même pas se montrer mesquine. Elle le trouvait attirant, elle avait l'impression de l'aimer, elle s'est donc, malgré ces petits défauts qu'elle pensait bien, avec le temps, pouvoir corriger, engagée à partager l'intimité de celui qui, pour le meilleur et pour le pire, allait devenir son mari.

Et puis... Et puis cet agacement passager s'est mué en irritation coutumière. Et comme les conversations, ce redoutable révélateur des intérêts communs, du patrimoine culturel partagé et de l'homogénéité des habitus de classe, sont rapidement devenues des espaces de confrontation dénués de plaisir, l'existence commune est devenue aux yeux de Liza profondément inconmode, terriblement inconfortable et immensément conflictuelle.

C'est dans ce contexte désenchanté que Liza a été frappée d'une crise aiguë d'austenisme qui l'a poussée, un peu par hasard, à s'inscrire sur des sites de rencontre. Comme Lizzy Bennet, la principale héroïne de Jane Austen, elle s'était d'abord plainte d'un univers restreint, d'un espace social confiné et d'un monde fermé, clos sur lui-même, qui n'offrait plus qu'un échantillon forcément limité de rencontres et qui, en se réduisant à l'entre-soi conjugal, limitait fondamentalement la portée des conversations qu'elle pouvait avoir. Comme Lizzy Bennet, elle entendait dès lors sortir du monde restreint qui l'étouffait pour compenser, par l'immersion dans un univers davantage proche du sien, les incomplétudes de celui qu'elle avait choisi comme conjoint malgré les différences d'appartenance sociale et les distances d'éducation que cette distance implique souvent.

Bien entendu, dans un premier temps, Liza ne pensait pas mettre en danger son couple. Elle ne se sentait attirée par aucun autre homme, n'éprouvait aucune tentation d'infidélité et ne manifestait aucune intention de tomber amoureuse. Elle voulait juste se rendre la vie plus confortable, alimenter son goût de la conversation et s'ébrouer dans un univers au sein duquel elle trouverait davantage à valoriser ses qualités intellectuelles et à nourrir son appétence culturelle. Mais le danger guette quand on sous-estime les liens qui peuvent s'établir entre l'amour, l'attirance et l'attrait dès lors que l'homogénéité des valeurs, des centres d'intérêt, des goûts suppose le partage d'un même univers culturel et social.

## *Orgueil et préjugés,* Jane Austen, 1813

*Tout un roman en quelques lignes...*

La famille Bennet a cinq filles : Jane, Lizzy, Mary, Kitty et Lydia. Désargentée, Mme Bennet, mère, est confrontée à la difficulté de les marier afin d'assurer leur avenir. Il faut donc leur trouver cinq maris riches. Et cela, évidemment, ce n'est pas facile dans un petit bourg comme Longbourn dans l'Angleterre de la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. La tâche est d'autant plus ardue que les filles en question s'en mêlent et y mettent en jeu des préjugés et des sentiments qui ne les incitent pas nécessairement à trouver le « bon parti ».

Mme Bennet est donc ravie par l'arrivée de Sir Bingley qui s'installe dans la propriété voisine. Il est riche, beau, charmant et célibataire. Il est accompagné par son ami, Sir Darcy, encore plus fortuné que lui.

Sir Bingley conquiert très vite la sympathie de tout le monde et semble jeter son dévolu sur Jane. Darcy, hautain et fier, fait par contre l'unanimité contre lui. Dénigrant par rapport à Lizzy dont il qualifie la beauté de « passable », il suscite chez elle une antipathie immédiate à son égard. Cette animosité ne fait que croître quand Darcy parvient à éloigner son ami de Jane en convainquant celui-ci qu'elle constitue, pour lui, une mésalliance. Aussi lorsque Darcy, tombé lentement sous le charme de Lizzy, lui fait part de son amour et la demande en mariage, celle-ci le repousse sans ménagement et l'ensevelit sous les reproches.

Par la suite toutefois, au fur et à mesure de leurs rencontres, l'attrait entre Darcy et Miss Bennet se manifeste avec une telle acuité qu'il permet de transcender les préjugés et de jeter les bases d'un mariage de raison qui, en faisant tout un détour, aura fini par prendre des airs de passion...

Jane Austen s'est dans cet ordre d'idées particulièrement intéressée au sentiment amoureux dans sa relation avec le statut social. En défendant, au XVIII<sup>e</sup> siècle, l'idée d'un mariage qui transcende le caractère intéressé des liens matrimoniaux, elle a mis en avant dans ses romans une

conception du couple fondé sur l'affection et les sentiments tout en respectant les normes socialement acceptées. Ainsi, si, selon elle, l'attrance favorise l'absence de lucidité, l'attrait, au contraire, permet de garder les yeux grands ouverts. Le but du choix amoureux n'est pas, dans la perspective envisagée chez Austen, considéré comme une rupture ou un bouleversement dans la vie quotidienne. Il se développe plutôt avec le temps, l'intimité, la connaissance progressive et l'étroite fréquentation des familles de chacun, au quotidien. L'amour, notamment à travers l'habitus de classe, est de cette façon étroitement et implicitement entrelacé à des cadres moraux. Par l'habitus de classe, les sentiments individuels s'entrelacent avec l'observation collective.

Dans l'univers de Jane Austen, les manières de se séduire sont structurées par une myriade de règles visibles et invisibles. Les règles, envisagées d'un point de vue sociologique, ne servent pas seulement, comme dans le sens commun, à poser des limites. Elles sont habilitantes, c'est-à-dire qu'elles servent davantage de médium à travers lequel les acteurs se relient entre eux, construisent des attentes vis-à-vis des autres et font laborieusement leur chemin le long d'itinéraires balisés. Les rituels, envisagés comme des manières d'être socialement et explicitement codifiées, et les mécanismes d'attrait, envisagés comme leurs reflets individuellement assimilés et implicitement admis, sont semblables à des sentiers soigneusement tracés au cœur d'une jungle de possibilités. Ces rituels métabolisés en mécanismes d'attrait créent des attentes par rapport à ce qui peut et devrait se produire à l'étape

suivante. Moins les rituels explicites existent dans une société, plus les mécanismes d'attrait implicites révèlent sournoisement leur influence. Tapis dans l'ombre, les habitus de classe assurent alors une forme d'homogamie sociale là où les structures sociales formelles semblaient avoir baissé la garde.

Elizabeth Bennet, l'héroïne du roman de Jane Austen, nous indique de cette façon précisément à quoi correspond cette zone pour une jeune fille de bonne famille dans l'Angleterre du XVIII<sup>e</sup> siècle. La fourchette des rencontres possibles, les inclinations socialement validées, les affinités électives culturellement valorisées, tout cela concourt à fixer explicitement les contours d'une zone de péril de mariage au sein de laquelle les négociations entre soi et soi, puis entre soi et l'autre se réalisent dans un espace qui réduit fondamentalement le champ des possibles.

La société décrite par Jane Austen apparaît à cet endroit comme un microcosme particulièrement étriqué. Cela paraît inévitable dans la mesure où les relations sociales sont tributaires des difficultés de transport dans l'Angleterre rurale. Cela l'est aussi parce qu'à cette époque, le style de vie privilégie l'entre-soi et que les occasions de rencontre, strictement codifiées, ne se présentent que sous la forme de bals fréquentés par un monde social homogène et étroitement circonscrit.

La « zone de péril de mariage<sup>5</sup> », clairement identifiée, met en scène, de cette manière, les tourments intimes de la jeune fille à marier, ses inclinations naturelles et le contexte sociétal qui leur donne sens et en accroît la signification. Tout se passe comme si ce dernier ne faisait par ailleurs



qu'entériner ce qui était en définitive souhaité en fonction des deux premiers.

Elizabeth Bennet a suffisamment de caractère pour se montrer sûre de son jugement sur les autres. Elle n'est guère intimidée par le rang social des personnes qu'elle rencontre. Elle prend ainsi le risque de refuser deux offres de mariage qui assureraient son bonheur matériel, car elle attend du mariage non pas la sécurité mais un « vrai et solide bonheur ».

Deux thèmes se croisent essentiellement dans le paradigme qui fonde le choix amoureux décrit par Jane Austen : le mariage et l'argent. Le mariage est, en effet, la seule façon de s'assurer une situation financière : « Les femmes célibataires ont une épouvantable propension à être pauvres, ce qui est un argument très sérieux en faveur du mariage », affirme-t-elle ainsi, par le truchement d'un de ses personnages de fiction. Envisagé dans cette optique, *Orgueil et préjugés* présente diverses façons, dans le cadre strict des règles sociales qui régissent la bonne société et qui fondent le lien entre les sentiments et le pouvoir économique, de faire sa cour à une jeune fille. Le roman montre également comment celle-ci peut répondre aux avances, en les sollicitant, en les rejetant ou en les ignorant, ce qui est une source possible de quiproquos.

Jane Austen se méfie explicitement du « coup de foudre » qui lie la « zone de péril » de mariage à des impulsions et laisse, sur le plan des inclinations individuelles, davantage de place à l'arbitraire. Le roman présente par ailleurs sans ambiguïté les deux mariages fondés sur cette « première impression » comme voués à

l'échec. Elizabeth Bennet et Darcy manifestent même de ce point de vue une forme de « coup de foudre » inversé qui les incite d'ailleurs, suivant un procédé repris abondamment dans la littérature et dans le cinéma romantiques (*Le Journal de Bridget Jones, Pretty Woman, etc.*), à éprouver une forme de répulsion l'un pour l'autre, comme si les polarités du circuit électrique étaient dans un premier temps inversées. Il ne s'agit cependant pas, dans l'œuvre d'Austen, de démontrer que « les contraires s'attirent » mais bien d'invalider le rôle que la première impression peut avoir dans l'architecture des choix. L'attirance contrariée est alors prise de revers par l'attrait suscité qui, dans un second temps, alimente les circuits d'attirance réciproque.

Le mariage entre Elizabeth Bennet et Darcy présente évidemment, de ce point de vue, des aspects paradoxaux. C'est une union convenue qui tout à la fois bouleverse les codes sociaux et conforte les conventions de la comédie sentimentale. Le choix d'Elizabeth est un choix libre qui n'est pas directement dicté par des impératifs économiques (sinon elle aurait accepté d'épouser Darcy dès sa première demande), mais « judicieux », parce qu'elle a appris à aimer un homme digne de l'être grâce à ses qualités morales, ses comportements sociaux et son ancrage culturel. En l'épousant, Elizabeth transcende son dilemme : elle trouve son épanouissement personnel dans un mariage extraordinairement avantageux. Ce mariage est paradoxalement à la fois subversif et tout à fait conventionnel, puisque, en dépit de son indépendance d'esprit, Elizabeth, en fille responsable, se marie au-dessus

de sa condition et assure sa sécurité financière et son ascension sociale.

Jane Austen, en affirmant sa préférence pour les mariages fondés avant tout sur l'affection mutuelle, affirme que les mariages heureux sont possibles mais qu'ils réclament intelligence et maturité émotionnelle. L'architecture du choix amoureux intègre dans un tel paradigme les exigences de la raison et les inflexions du cœur, les premières étant, en quelque sorte, inféodées aux secondes pour se réaliser au sein d'une synthèse parfaite.

Trois siècles plus tard, la « zone de péril de mariage » de Liza s'est singulièrement étendue et le choix marital qu'elle a réalisé n'est plus explicitement fondé sur les conventions. Il est apparemment émancipé des exigences d'un monde social strictement ritualisé. Le choix conjugal a pu, sans problème, reposer sur l'impétuosité d'un désir ou sur l'émergence d'un sentiment. Ce désir et ce sentiment apparaissent par ailleurs aptes à transcender les habitus de classe ou, à tout le moins, à les faire passer au second plan.

Et pourtant... Très vite, au-delà de la passion, à l'épreuve du quotidien, l'agacement, nous l'avons vu, produit par le frottement continu d'habitus contrastés a fini par user le couple. Tout ce qui paraît naturel à l'un heurte l'autre. Tout ce qui « se fait », selon l'un, constitue un indice de vulgarité ou de snobisme pour l'autre. Et tout cela semble bien plus profond qu'une simple question d'éducation. Comme s'il s'agissait pour chacun de renoncer à une partie fondamentale de ce qu'il est en devenant, sur la scène sociale qu'impose la vie de couple, un autre que celui qu'il manifeste à travers un « soi » pétri d'habitus et nourri

inconsciemment de tout ce que l'éducation implicite a laissé en lui.

Un habitus de classe n'est pas un patrimoine d'habitudes conscientes. C'est un conglomérat de manières d'être socialement valorisées dont s'est imprégnée la structure inconsciente de la personnalité. Un habitus de classe correspond globalement à ce que définit Kierkegaard lorsqu'il parle d'un caractère « gravé » dans la personne. C'est pour cela que l'on ne s'en débarrasse pas facilement quand on change d'univers social, qu'on ne s'en déleste pas aisément quand il devient pesant et qu'il colle souvent à la peau bien plus qu'on ne l'imagine généralement.

Or, l'habitus de classe, Liza a fait comme si elle n'en avait pas. Convaincue que l'amour pouvait se trouver aussi bien *dans le pré*<sup>6</sup> que n'importe où ailleurs, elle s'est rendue sourde aux messages de son corps, qui, par l'irritation répétée et l'agacement continu, lui signifiait pourtant, à bas bruit, mais néanmoins impérativement, qu'elle s'enlisait petit à petit dans un amour inconfortable. Après avoir renoncé à l'entreprise désespérée de transformer suffisamment son Marcel pour lui permettre de transcender la différence de classe sociale, elle s'est mise alors à rêver à l'amour plus confortable qu'elle pourrait partager avec un autre homme qui, reproduisant naturellement les mêmes façons de se comporter et les mêmes manières d'être qu'elle, serait plus naturellement conforme à ses aspirations.

Comme Charlotte, Liza s'est ainsi résolue, sur les conseils d'une amie, à s'inscrire sur un site de rencontre. Elle a cependant pris soin, contrairement à la première,

d'éviter les grands sites hypermédiatisés et cotés en Bourse censés produire du « couple en chaîne » et a opté pour un petit site à la fois chrétien et petit-bourgeois correspondant davantage à ses valeurs. De cette manière elle a posé un premier « filtre » sur l'étendue de ses choix de façon à éviter, en limitant le champ du possible, de répéter les mêmes erreurs que celles qui l'ont poussée dans les bras de Marcel, celui qui, à ses yeux, est devenu l'homme le plus agaçant du monde.

Nous verrons dans la seconde partie de cet ouvrage comment fonctionnent les différents filtres que nous posons, plus ou moins consciemment, sur l'étendue des choix que nous devons opérer lorsqu'il est question de se lancer dans une histoire d'amour. En ciblant davantage ce qui fonde l'attrait que l'on peut éprouver pour un autre que soi, l'objectif de ces différents filtres sociaux consiste clairement à minimiser l'influence des philtres d'amour interindividuels (Nathan, 2013) qui nous amèneraient à tomber amoureux sans discernement d'une personne avec laquelle l'existence paraîtra dans la longueur peu confortable et avec laquelle l'éducation d'enfants s'assimilera vite à une aventure aussi périlleuse qu'incommode.

Trouver quelqu'un attrayant ne signifie évidemment pas qu'il faille l'imaginer sans défaut. Bien au contraire. Il faut toutefois veiller à ce que ces failles ne produisent pas, sur la longueur, un agacement incontrôlable et irrépressible qui rende, sinon impossible, à tout le moins inconfortable l'existence commune. C'est pour cela que l'attrait que l'on éprouve pour un autre est un précieux indicateur affectif chaque fois qu'il permet d'espérer que les différents

manquements qu'il manifestera inévitablement, les écarts qu'il fera par rapport à l'idéal que l'on se fait de lui, même s'il ne les corrige pas, se métaboliseront, avec le temps, en quelque chose de tout à fait supportable. Trouver quelqu'un attrayant, c'est, en quelque sorte, le nimber d'une perfection certes contrariée de défauts, mais de défauts si mineurs, si adorables qu'ils deviennent, par le prisme de l'amour, des qualités d'un genre particulier.

Retenons dès lors, à partir de l'exemple de Liza, que l'austenisme continue de faire des ravages de nos jours, mais qu'il évolue davantage à bas bruit, implicitement. Ses premiers symptômes sont l'agacement et, sous sa forme aggravée, l'irritation éprouvée vis-à-vis de la personne avec qui l'on partage son quotidien. La virulence du tableau symptomatique apparaît ensuite d'autant plus forte que l'on se met à faire des comparaisons. La plupart des autres apparaissent alors systématiquement, au premier coup d'œil, à la fois plus plaisants, plus élégants et plus valorisants que le conjoint. Ils donnent également l'impression, à l'examen, d'être plus intéressants, plus prévenants et, pour tout dire, plus aimables que lui et l'on se met alors à anticiper, pour toutes ces raisons, qu'ils sont probablement plus commodes à vivre dans le long terme. Évidemment, au terme d'une telle comparaison, celui ou celle qui ne faisait alors que nous irriter se met alors littéralement, sans avoir pour autant changé le plus petit de ses comportements et sans avoir modifié la moindre de ses attitudes, à nous exaspérer au point de nous énerver rien qu'en respirant...

Retenons également que l'austenisme est essentiellement tributaire de l'action de l'inconscient social, cet enfant caché de notre éducation, de notre instruction et du bain culturel dans lequel l'une et l'autre se sont réalisées. Il donne à ce titre l'impression que certaines modalités d'interaction sont plus naturelles que d'autres et provoquent des formes d'attraction sélectives qui renforcent par exemple les probabilités d'homogamie. Toutefois, il est important d'insister sur le fait que l'austenisme ne prescrit plus de nos jours aucun choix de manière irrévocable et qu'il laisse évidemment toute la place à une négociation constructive avant, pendant et après la formation du couple lorsque celui-ci souhaite composer avec les difficultés liées à l'écart de classe sociale qui sépare éventuellement les deux partenaires. Pour le dire autrement, l'harmonie conjugale n'implique absolument pas l'homogamie et l'homogamie n'est en aucune façon une garantie d'harmonie conjugale.

Charlotte, Eva et Liza à la suite de leurs reflets romancés, Constance, Emma et Lizzy, mettent en scène les inconscients biologique, psychologique et social tels qu'ils se mettent en œuvre pour sous-tendre l'architecture de nos choix amoureux. L'ancrage imaginaire de ces choix en constitue, chez l'être humain, une composante essentielle. Il met en jeu un univers de représentations susceptibles d'être partagées, un monde vécu amené à faire l'objet d'une mise en scène commune et un espace social qui pourrait, pour l'un et l'autre, prendre une configuration semblable.

Nous envisagerons cet ancrage de l'histoire de chacun dans un imaginaire partagé à travers l'histoire de Patrice,

l'alter ego de Fabrice del Dongo, le héros de Stendhal. En détaillant ce double récit au masculin, nous suggérerons que, bien évidemment, l'architecture du choix amoureux n'est pas qu'une affaire de femmes. Elle concerne tout autant le cœur, le corps, l'esprit et l'imagination des hommes. Nous montrerons également, à travers cet exemple en miroir, comment l'engagement affectif à plus long terme suppose souvent, au-delà de l'attrait, de l'attirance, du sentiment amoureux et de l'attrait éprouvés l'un pour l'autre, de se faire un même cinéma à propos de l'histoire que l'on entend partager. C'est précisément à cela que sert, nous le verrons, l'ancrage dans l'imaginaire de tout ce que nos instincts obscurs, nos pulsions spontanées, nos émotions impulsives et nos sentiments inconscients nous amènent à faire chaque fois que nous nous surprenons à aimer.

## **L'amour romancé comme antidote à l'amour sans histoire : l'histoire de Patrice, un Fabrice contemporain**

Les gens heureux n'ont pas d'histoire. Sans doute est-ce vrai, si l'on considère le bonheur, par la négative, comme l'absence d'événements venus perturber le cours d'un récit monocorde dans lequel tout se serait déroulé sans le moindre relief et sans la plus petite aspérité. Ils se



marièrent, ils eurent des enfants et ils moururent au terme d'une longue vie partagée au cours de laquelle rien de fâcheux ne leur était arrivé. Cela peut sans doute suffire à remplir une vie. Peut-être même, une vie heureuse. Mais sans doute pas à en faire une vie qui suscite l'envie. Parce qu'une vie qui se raconte en deux lignes ne tient pas la route quand il s'agit de se la raconter pour s'en faire un roman.

C'est par l'imagination que nous apportons à nos récits ce petit supplément d'âme qui donne à chacun d'eux un petit air d'exception sans lequel le vécu amoureux s'éteindrait rapidement dans la tristesse du banal ou dans la fadeur du trivial. C'est par l'imagination que nous devenons capables de nous faire toute une histoire de chacune de nos histoires d'amour. C'est par l'imagination que nous parvenons à concilier ce que nous vivons avec l'idée que nous nous en faisons. C'est par l'imagination surtout que, même si nous pouvons nous montrer rétifs à la lecture des romans d'amour, nous parvenons à faire de chacune de nos vies une œuvre, à la fois terriblement commune et profondément unique, censée définir les contours de ce que nous sommes en décrivant le cours d'une histoire partagée avec un autre que nous-même...

Imaginer, ce n'est pas inventer. Imaginer, c'est mettre en scène une réalité dans un cadre qui lui donne suffisamment de consistance pour faire l'objet d'un récit, produire des images ou générer des impressions qui, en s'additionnant, finiront par évoquer ce que l'on entend généralement derrière l'idée de bonheur.

Imaginer, ce n'est pas trahir le réel. Imaginer, c'est lui donner une emphase suffisante pour qu'il métamorphose élégamment la réalité de façon à en faire une histoire susceptible d'être racontée et de rendre compte de ce que peut signifier le bonheur quand il s'inscrit dans le cours d'une vie.

Imaginer, ce n'est pas tricher avec la signification des choses ; imaginer, c'est se créer un univers de représentations qui donne sens à ce que l'on ressent, se constituer un monde vécu qui corresponde à l'idée que l'on se fait de ce que l'on est au milieu de ce qui nous entoure et se construire un espace social qui mette en scène ce que nous vivons de façon à lui donner un cadre qui lui corresponde. Imaginer, c'est mettre en scène ce que l'on vit pour lui donner le goût du bonheur.

Imaginer, c'est donc le meilleur moyen que l'homme a à sa disposition pour faire d'un amour une histoire d'amour et, ce faisant, le faire exister. À ce titre, l'imaginaire constitue un ingrédient essentiel de l'amour humain sans lequel les attirances ne seraient véritablement utiles que pour favoriser la satisfaction immédiate de désirs triviaux, l'attrait ne servirait en somme qu'à combiner des vies socialement homogènes et le sentiment amoureux n'aurait en définitive pour seule fonction que celle de rapprocher des existences compatibles entre elles. En matière d'élection affective, l'être humain nourrit incontestablement de nos jours bien d'autres prétentions dans la mesure où c'est souvent essentiellement sur sa vie amoureuse qu'il compte pour s'assurer sa part de bonheur. C'est pour cela que dans le choix amoureux, la place de l'imagination ne

doit jamais être sous-estimée et que l'idée d'examiner comment les façons d'imaginer la réalité des deux membres du (futur) couple se combinent n'est pas dénuée de signification dès lors qu'il est question pour chacun d'eux d'ajuster son choix à celui de l'autre. C'est ce processus qui explique pourquoi les couples débutants se livrent régulièrement à l'examen mutuel de leurs rêves. Rêver, c'est mettre son imagination en mouvement en faisant des projets sans consistance réelle ou irréaliste de façon à révéler les territoires intimes susceptibles d'être partagés.

L'imagination, c'est précisément ce qui a manqué à Patrice dans la première moitié de sa vie. Il s'était rêvé chercheur d'or écumant les marchés boursiers en tant que prestigieux trader. Il s'est rapidement retrouvé coincé dans un costume de vendeur d'assurances et de négociant en plans d'épargne pour futurs retraités. Et l'amour a, pour Patrice, dans un premier temps, semblé suivre exactement le même chemin. Un amour sans histoire qui se prive de hauts pour éviter les bas et se déroule au jour le jour sans révéler la moindre aspérité. Un amour lisse avec une épouse sans fantaisie avec laquelle la vie aurait bien pu se dérouler sans qu'il n'y ait jamais rien à y signaler. Patrice pouvait bien penser que tout allait bien puisque rien n'allait mal. Et son épouse semblait le suivre dans ce quotidien devenu inénarrable à force de ne plus contenir rien qui mérite d'y être raconté.

## *La Chartreuse de Parme,* Stendhal, 1841

*Tout un roman en quelques lignes...*

Fabrice del Dongo passe sa jeunesse milanaise dans la tourmente napoléonienne. Installé à Grianta, sur le lac de Côme, il resserre les liens entre sa mère et sa tante, Gina del Dongo, qui nourrit envers lui une affection trouble. En 1815, l'enthousiasme héroïque du jeune homme le conduit jusqu'à Waterloo : il veut servir Napoléon mais comprend à peine tout ce qui se passe autour de lui et entrevoit rapidement le peu de place que cette guerre laisse aux héros.

Revenu auprès de sa tante qui continue à l'adorer, Fabrice s'engage, sans enthousiasme, dans une fonction ecclésiastique qui lui permet, sans trop d'effort, d'espérer faire une carrière honorable à défaut d'être passionnante.

Une de ses aventures féminines le conduit à tuer un comédien au cours d'un duel. Les ennemis de sa tante, et de son amant, le comte Mosca, exploitent la situation. Le jeune homme est enfermé à la tour Farnèse où il a le bonheur de voir chaque jour Clélia Conti, la fille du gouverneur de la prison.

La duchesse parvient, presque malgré lui, à le tirer de sa bienheureuse geôle. Clélia, quant à elle, en dépit de l'amour qu'elle voue à Fabrice, se voit, pour demeurer fidèle à une promesse faite à sa mère décédée, contrainte d'épouser le marquis Crescenzi. Les intrigues politiques continuent cependant et la duchesse, aidée de Mosca, doit sauver Fabrice une seconde fois.

Celui-ci se fait prédicateur et parvient à rejoindre Clélia et à la reconquérir. Malheureusement, la mort de Sandrino, leur jeune enfant, provoque celle de Clélia qui voit là un châtement divin pour n'avoir pas respecté la promesse faite à sa mère. Fabrice se retire alors dans la chartreuse de Parme, où il ne tarde pas à mourir à son tour.

Dans le scénario qu'il avait anticipé pour sa propre vie, Patrice avait pourtant imaginé tout autre chose. Il s'était rêvé une existence nourrie de l'adrénaline que procure la

fluctuation des cours boursiers et pétrie de tous les rêves qui sous-tendent un amour passionné. Vidée de cette double substance censée lui donner toute sa vitalité, l'existence de Patrice s'est rapidement essoufflée, le laissant désenchanté dans un quotidien anecdotique incapable de répondre aux exigences de son imaginaire.

Deux siècles plus tôt, Fabrice del Dongo, lui aussi, bien avant de s'exiler dans la chartreuse de Parme où son papa Stendhal allait l'envoyer, s'était rêvé en héros. Il ne s'était évidemment pas imaginé en trader écumant les marchés mais plutôt en militaire décimant des armées. Rapidement ramené sur terre par la réalité désenchantée des guerres napoléoniennes, il en est vite revenu, sans réaliser le moindre coup fumant et sans même tirer le plus petit coup de fusil. Devenu aussitôt une forme d'étrange retraité adolescent de sa propre grandeur (Gracq, 1992), Fabrice, tout comme Patrice, a alors été contraint de faire le deuil de son désir de gloire. À ses yeux, une fois rendues au réel, ses actions n'ont alors plus jamais pris l'emphase héroïque que ses rêves prétendaient leur donner. Elles sont au contraire apparues sous leur jour véritable, c'est-à-dire à la fois gâtées de hasard et d'arbitraire.

*La Chartreuse de Parme* est un roman d'apprentissage conçu comme une véritable chasse au bonheur. La guerre y est apparue, pour le héros, comme un champ de désenchantement. Reste alors à Fabrice del Dongo à explorer l'amour comme terreau de rêve et d'illusion. Pour cela, il faut évidemment veiller à l'encadrer d'un décor de théâtre. Ce seront la tour Farnèse, l'éclat de Parme et l'écrin du lac de Côme. Il faudra aussi y mettre des costumes. Ceux

de l'aristocratie parmesane renaissante conviendront parfaitement pour nourrir l'illusion romanesque. Restera ensuite à ajouter l'une ou l'autre scène culte (le vieux mythe du prisonnier et de la fille du geôlier qui se parlent par pigeons interposés) et à inscrire le tout dans un scénario suffisamment consistant (une rivalité amoureuse, un semblant d'emprisonnement qui fait naître paradoxalement un intense sentiment de liberté, un serment qui crée un amour empêché) pour prendre des airs de grandeur et le tour sera joué. Le rêve parfaitement mis en scène parviendra alors à féconder la réalité pour faire naître le héros stendhalien dans toute sa splendeur, celui qui parvient à l'être autrement que par les armes, par la grâce d'un amour divinement mis en scène par l'imaginaire de celui qui le vit.

Un décor de théâtre pour animer un rêve et se donner la sensation de mener une vie exaltante, c'est exactement ce qui manquait à la vie de Patrice quand il a rencontré Célia. Pour lui, ce ne fut pas l'Italie du Nord, mais les Baux-de-Provence. C'est là qu'il trouva sa tour Farnèse et qu'il s'ingénia à mettre en scène un amour plus beau que dans ses rêves, plus vrai que nature et plus conforme à l'idée qu'il s'était faite de la vie dont il aurait voulu être le héros. C'est là aussi qu'il se jeta à corps perdu dans une histoire digne d'être racontée parce que parfumée d'un imaginaire suffisamment partagé pour nourrir ses rêves de grandeur et donner à l'amour une forme romancée plus conforme à ses aspirations.

Bien sûr, il la trouvait attirante. Bien entendu elle lui paraissait attrayante. Évidemment il en était amoureux.

Mais surtout, elle était parvenue à saupoudrer le tout d'une imagination suffisamment proche de la sienne pour s'envisager dans un même décor pour tourner leurs scènes cultes, revêtir le même type de costume et organiser la mise en scène de leur histoire d'amour autour d'un même synopsis.

Le stendhalisme, cette forme d'hypertrophie de l'imaginaire, invite parfois à prendre des vessies pour des lanternes. Jouer avec l'imagination, c'est parfois aussi une façon élégante de se délester du réel en se berçant d'illusions. Ceux chez qui le stendhalisme apparaît dans sa forme chronique ont ainsi tendance à mettre systématiquement une caisse de résonance sur tout ce qu'ils vivent pour le rendre plus conforme à ce qu'ils en rêvent. Ils souffrent alors d'une forme de décompensation psychique chaque fois que, pris à revers par leur imaginaire, ils ne parviennent plus à se satisfaire de ce que le réel leur donne à vivre et doivent en permanence le réinventer en y ajoutant un surplus d'irréalité. Or l'obligation que l'on se donne de réinventer en permanence le réel, de nourrir constamment sa sexualité de fantasmes ou d'abreuver tout le temps la réalité d'imaginaire peut vite s'avérer épuisante non seulement pour soi-même, mais aussi pour le partenaire tenu de jouer « à temps plein » et pour une longue durée un rôle qui lui plaisait à temps partiel ou l'amusait le temps d'une récréation.

Dans sa forme aiguë, le stendhalisme se manifeste par des bouffées imaginaires qui s'activent chaque fois qu'un film, un livre ou n'importe quel support utile à l'imagination nous rappellent que l'amour peut prendre des formes

passionnées et passionnantes dès que l'on prend la peine de le mettre en scène avec une emphase suffisante. La comparaison de ce qui est vécu dans la continuité du quotidien avec ce qui nous est montré sur la scène de l'imaginaire avec davantage d'intensité peut alors pousser à « surjouer » notre rôle en amplifiant artificiellement nos émotions, en exagérant nos gestes ou en accentuant nos effets de voix comme le font les mauvais acteurs. Le risque existe alors d'y laisser, le temps d'un jeu, l'espace d'une mise en scène, cette part d'authenticité sans laquelle l'acteur, ne croyant plus à son propre rôle, tombe le masque et se met à jouer de travers, en endossant le costume d'un personnage factice auquel il ne parvient plus à s'identifier.

Le stendhalisme, sous sa forme aiguë ou chronique, ne constitue toutefois généralement pas une maladie grave. Les séquelles de ce trouble disparaissent généralement à chaque reprise de contact plus ou moins prolongée avec la réalité. Les escapades dans l'imaginaire qu'elles provoquent sont alors plutôt salutaires pour celui qui aime voyager tant qu'il préserve un ancrage suffisant dans le réel, qu'il distingue clairement ce qui relève du rêve éveillé et du jeu et ce qui tient à la réalité et, surtout, qu'il veille à partager avec celui ou celle qu'il emmène en balade dans son monde imaginaire un patrimoine de règles communes. C'est pour cela qu'il vaut toujours mieux veiller à ce que la distorsion que ces envolées en imagination imposent à la réalité n'en éloigne pas définitivement celui qui les réalise. C'est sans doute pour cela aussi qu'il faut toujours garder en tête ce principe élémentaire de l'imaginaire auquel fait référence le célèbre humoriste Raymond Devos quand, en appliquant à



l'humour ce qui vaut sans doute aussi pour l'amour, il déclarait : « Quand j'emmène quelqu'un dans l'imaginaire, je dois lui garantir un retour sans dommage à la réalité. »

La capacité de maintenir pour soi et pour l'autre une possibilité de retour sans dommage à la réalité, l'aptitude préservée à percevoir la distance entre le réel et le virtuel qui permet d'en jouer et la faculté d'harmoniser avec l'autre un rapport à l'imaginaire établi autour de règles communes : voilà sans doute les ingrédients majeurs de la recette qui permet de mettre sans danger l'amour à toutes les sauces chaque fois que l'on entend en soigner la mise en scène en le saupoudrant de tout ce que l'imagination humaine peut en faire.

C'est pour cela, nous le verrons, que le partage d'un imaginaire commun constitue un excellent prédicteur de l'intensité et de la durée des histoires d'amour au sein desquelles chacun entend s'engager. C'est pour cela aussi que l'on ne perd jamais son temps en s'interrogeant l'un et l'autre à propos de ses films préférés ou de ses romans de prédilection et en s'invitant à décrire les scènes cultes qu'ils nous semblent renfermer. C'est en eux en effet que se cachent le mieux les représentations que l'on se fait de l'amour et des modalités avec lesquelles on entend les mettre en scène dans leur version idéalisée.

L'amour se métabolise par essence dans une histoire. C'est pour cela qu'il impose, s'il ne veut pas être vécu comme décevant par l'un ou l'autre des deux partenaires amoureux, une mise en scène de lui-même et de l'autre qui soit le plus possible conforme aux exigences de l'imaginaire de chacun. Quand les deux acteurs se subliment en

s'aimant, ils s'aiment littéralement non pas l'un l'autre, comme s'ils s'étaient sentis attirés l'un vers l'autre par la force d'une attirance subite, par la perception d'un attrait immédiat ou par la magie de l'irruption d'un sentiment soudain que suppose par exemple le coup de foudre, mais ils s'aiment alors l'un *et* l'autre par l'adhésion immédiate à une mise en scène implicitement négociée en commun. Les deux protagonistes de l'histoire d'amour se mettent ainsi à aimer d'emblée l'image de couple qu'ils se donnent d'eux-mêmes à eux-mêmes comme s'ils participaient au tournage d'un même film, celui dont ils avaient probablement chacun de leur côté anticipé le scénario pour mettre en scène leur plus belle histoire d'amour.

Cette adhésion intuitive à un même projet dramaturgique se produit lorsque l'attraction, l'attrait ou le sentiment prennent la forme d'un enchantement en mettant immédiatement en jeu l'imaginaire de chacun. Il se peut aussi, nous le verrons, plus tard que le partage de l'imaginaire se révèle progressivement au terme d'une lente négociation implicitement réalisée dans une histoire en cours d'écriture. Il impose alors aux deux aimants une aptitude au dialogue émotionnel et une ouverture à la confiance mutuelle à travers lesquelles la passion, l'intimité et l'engagement donneront à l'attrait, à l'attirance et au sentiment amoureux une emphase suffisante pour conférer à chacun l'idée de prolonger pour la vie un choix réalisé par envie.

Comment aider Charlotte, Eva, Liza et Patrice à effectuer un choix lucide ? Doivent-ils se fier à leurs envies et écouter ce que leur corps leur suggère ? Se laisser guider par leurs

sentiments et entendre ce que leur cœur en dit ? Suivre les inclinations que leur indique leur éducation et prêter attention à ce que leur tête en fait ? Comment leur permettre de rester suffisamment clairvoyants tout en se faisant tout un cinéma autour de ce qu'ils ressentent dans leur corps, dans leur cœur et dans leur tête ? Comment les rendre capables de faire la part des choses dans l'entrelacs de sensations, de perceptions, d'émotions et de sentiments qui s'entremêlent inévitablement lorsque l'imagination, l'attirance, l'attrait et le sentiment affectif les entraînent dans cette folle sarabande que suggère la passion amoureuse ?

Effectuer un choix lucide - à défaut d'être raisonnable - suppose l'aptitude à se montrer attentif aux messages que nous dictent nos trois inconscients et aux scénarios que suggère notre imaginaire quand il entend mettre en scène ce que nous en faisons. En effet, pour limiter l'influence d'un processus inconscient, il apparaît essentiel à tout le moins de le rendre conscient. Cela ne le rend pas nécessairement inopérant mais en limite fondamentalement l'influence occulte. En connaissant mieux ce que les forces inconscientes qui déterminent nos comportements, nos conduites et nos attitudes nous poussent à faire, nous les maîtrisons incontestablement davantage. Cette clairvoyance n'oblige toutefois personne à se montrer raisonnable. En amour, ce serait d'ailleurs sans doute une véritable catastrophe. Elle améliore cependant fondamentalement cette connaissance que nous avons de nous-même qui doit nécessairement se mettre en mouvement chaque fois qu'en amour on entend se montrer

déraisonnable par choix, c'est-à-dire en demeurant suffisamment lucide.

Mais pour parvenir à contrôler l'influence de nos inconscients biologique, psychologique, social et imaginaire, il convient évidemment de mieux comprendre le fonctionnement et de saisir les mécanismes par lesquels ils se montrent agissants. Pour cela, il faudra se donner la peine de voyager un peu en suivant le cours de l'évolution du néocortex d'un être humain. Ce minitrip nous aidera à concevoir comment les *Homo sapiens sapiens* en sont arrivés, à l'instar d'Eva-Emma, de Charlotte-Constance, de Liza-Lizzy et de Patrice-Fabrice, à se tisser des histoires d'amour à travers lesquelles ils se sont mis en tête de définir l'essentiel de ce qu'ils entendent faire d'eux-mêmes.

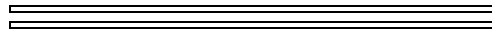
De l'univers de sensations sur lesquelles se fonde l'attirance à l'imagination qui en organise la dramaturgie, il y a évidemment tout un chemin. C'est précisément celui qu'a emprunté l'être humain au cours de son évolution dans ce que l'on appelle le processus d'homínisation. C'est cette voie qui l'a conduit à prendre ses distances non seulement avec ses cousins les grands singes homínidés mais aussi avec les primates et même les mammifères non primates qui, sur un plan phylogénétique (celui de l'histoire des espèces), lui restent apparentés. Les traces de ce cheminement, nous les retrouverons aussi dans le processus d'humanisation qui, sur un plan ontogénétique (celui de l'évolution des individus), rend humaines nos façons d'aimer en nous amenant à intégrer nos sensations, nos perceptions, nos émotions, nos sentiments et nos

appartenances sociales dans ce labyrinthe de représentations sucrées d'imagination que l'on appelle une histoire d'amour.

La seconde partie de cet ouvrage nous permettra précisément de démêler un peu l'entrelacs biopsychosocial et imaginaire qui sous-tend le choix amoureux en repérant notamment les traces que nos inconscients, au cours de l'évolution de l'espèce et de notre développement individuel, ont pu y laisser. Ce faisant, nous montrerons comment le choix amoureux, en suivant l'évolution de nos cerveaux et des univers sociaux et culturels qui en contextualisent le développement, s'est tellement complexifié qu'il nous amène parfois à nous poser des questions tout au long de notre existence en faisant alors de notre vie tout un cinéma...

SECONDE PARTIE

**LES FONDEMENTS  
DE NOS CHOIX  
AMOUREUX**



Une architecture pour  
construire une maison

## CHAPITRE 3

# Un peu d'archéologie amoureuse

---

Afin de mieux comprendre ce que nous disent les neurobiologistes, les psychologues et les sociologues lorsqu'ils cherchent à nous expliquer comment nos choix amoureux s'ancrent dans l'inconscient, il faut sans doute concevoir ce que signifie fondamentalement une inclination amoureuse quand elle se fait humaine. Et pour cela, il vaut sans doute mieux la distinguer de ce qu'elle sous-tend chez les mammifères non primates ou chez les grands singes hominidés qui, on le sait depuis Darwin, partagent avec nous un patrimoine commun dont les reliquats sont probablement susceptibles d'expliquer pourquoi nous avons tendance à nous trouver un peu bêtes chaque fois que nous tombons amoureux...

Nous n'aimons pas de façon bestiale, c'est entendu. Et si nos histoires d'amour méritent de s'écrire en romans ou de se dérouler dans des films, c'est incontestablement parce qu'elles valent mieux que tout ce qu'un reportage animalier peut nous montrer des amours sans histoire de n'importe

quelle bête. L'héritage animal existe cependant en chacun d'entre nous et se dévoile à nos yeux quand nous enlevons ce que la conscience réflexive, la culture et l'imagination peuvent faire de nos sensations, de nos émotions et de nos sentiments. Un peu comme ces poupées russes qui contiennent en leur sein ce qu'elles sont, mais dans une version amoindrie, qui n'apparaît qu'aux yeux de ceux qui prennent le parti de les ouvrir.

Charlotte-Constance, Eva-Emma, Liza-Lizzy, Patrice-Fabrice sont des mammifères primates hominidés. Mais ils ne sont évidemment pas que cela et Lawrence, Flaubert, Austen et Stendhal n'auraient pas perdu leur temps à écrire de telles histoires s'ils avaient eu affaire à la problématique du choix amoureux tel qu'il se pose dans le monde animal.

Mais pourquoi donc les histoires d'amour dans le monde animal tournent-elles toujours court ? Qu'est-ce qui rend leur « mise en roman » fondamentalement impossible ? Pourquoi, même en faisant preuve d'un anthropomorphisme outrancier, nous apparaît-il naturellement inconsistant de faire le récit détaillé de la rencontre « amoureuse » de deux mammifères, des éventuelles hésitations qu'ils ont manifestées avant de se constituer en couple et du chemin qu'ils ont, à partir de là, hypothétiquement suivi ensemble ?

Imaginons à quoi se résumerait une « histoire d'amour » si l'homme, oubliant soudainement qu'il sait qu'il sait, perdait d'un seul coup magiquement toutes les facultés cérébrales qu'il a acquises lors de son évolution pour redevenir successivement un mammifère non primate, un primate non hominidé ou un hominidé non humain. Pour cela, mettons-nous quelques instants à la place d'un



Lawrence en mammifère, d'un Flaubert en macaque, d'une Jane Austen en mère gorille ou d'un Stendhal en bonobo... et observons ce qui, laissé à leur inspiration, pourrait servir de matière à un roman.

Commençons par le premier d'entre eux : l'histoire d'un choix amoureux contrôlé par les facteurs qui fondent l'élection sexuelle dans le monde des rongeurs et de tous les autres mammifères saisonniers se résumerait sans doute en quelques lignes. D'abord l'histoire serait condensée sur une courte période correspondant aux cinq jours d'activités copulatoires par cycle œstral que prévoit strictement le calendrier animalier. La « saison de reproduction », biologiquement déterminée et « hormonalement » figée, ne laisserait naturellement aucune place pour le hasard. Pas question dès lors, même avec un cerveau plus complet, d'y songer, d'y penser ou d'y rêver en dehors de ce moment fixé par une loi naturelle. Pas de trace dès lors de désirs, de fantasmes et de toutes ces autres formes d'activités imaginatives dont le cerveau se nourrirait l'esprit pendant les 350 jours au cours desquels il lui est biologiquement interdit de passer à l'acte. Pour l'éventuel « Lawrence-en-mammifère », cela tarirait évidemment d'emblée la source d'inspiration.

En outre, ce qui se produit pendant les cinq jours qui ramassent l'histoire amoureuse apparaîtrait singulièrement stéréotypé. En caricaturant, on pourrait résumer le récit en le réduisant à la description de cinq comportements : l'homme, attiré par les phéromones d'une femme qui lui indique sa réceptivité, donne un stimulus sur la croupe de celle-ci (une énergique poussée sur les fesses devrait suffire

dans la plupart des cas). Madame Mammifère, en réponse au message, se met automatiquement en position de lordose<sup>1</sup> et reste immobile. Monsieur Mammifère la pénètre, éjacule en moins de deux minutes et voilà la copulation, tout comme le récit qui la révèle, aussitôt terminés, tandis que Lawrence-en-mammifère ne se serait absolument pas fatigué pour en faire une histoire, toujours la même, qui ne lui aurait même pas permis de publier une nouvelle. Voilà pourquoi le talent d'un écrivain n'est pas utile pour révéler tout ce qui gouverne le choix amoureux d'un mammifère.

Chez les mammifères non primates qu'ils soient chiens, rats ou vaches, le comportement de reproduction est en effet à la fois stéréotypé (une phase motivationnelle, qui correspond au déclenchement de l'excitation sexuelle), puis au rapprochement des deux partenaires, suivie d'une brève phase consommatoire, qui correspond à la copulation, elle-même organisée en séquences stéréotypées obéissant à une succession de réflexes sexuels - lordose/érection, poussée pelvienne/éjaculation - et instinctivement déterminée (l'instinct se matérialise dans le cerveau sous forme de connexions neurales spécifiques qui réagissent aux stimulations de l'environnement sous forme de réflexes).

Pas besoin de D. H. Lawrence donc pour comprendre l'architecture du choix amoureux de votre chien. Pas besoin d'un roman édifiant pour concevoir pourquoi son excitation, généralement saisonnière, ne correspond en somme qu'à la combinaison d'une forte poussée instinctive et de la disponibilité de ce qu'il perçoit comme un partenaire sexuel potentiel. Par contre, il vous sera peut-être utile de

concevoir ce que signifie la notion d'« instinct partiel » pour comprendre pourquoi votre sympathique canidé, pourtant guidé par une fin exclusive de reproduction, peut choisir comme objet sexuel une pantoufle, la cane de la voisine, un chien du même sexe que lui ou... votre jambe, en tentant vainement de s'engager avec l'un ou l'autre dans une activité de copulation aussi improductive que saugrenue.

En réalité, le comportement de reproduction est, chez tous les mammifères, constitué d'éléments innés et instinctuels combinés à des capacités acquises. C'est pour cela que l'on parlera de précâblage neuronal. Celui-ci fonctionne comme un système de circuits neuronaux prêts à être activés dans des conditions écologiques normales. Il n'est que partiellement déterminé dans la mesure où il ne s'active efficacement que lorsque les circonstances environnementales sont réunies et que les apprentissages ont été réalisés par le jeune animal à travers les jeux auxquels il se livrait avec ses congénères pour intégrer le schéma corporel de celui avec qui il devra, une fois adulte, se reproduire. En conséquence, si votre chien tombe « amoureux » de votre pantoufle ou de votre jambe c'est parce qu'il n'a pas trouvé mieux pour activer son système neuronal précâblé et qu'il en est réduit, pendant les périodes d'excitation biologiquement fixées, à orienter sa poussée vers ce dont la forme se rapproche le plus, selon lui, de celle du partenaire recherché. Évidemment, là non plus, il n'y aura pas matière à écrire quoi que ce soit à propos d'une histoire d'amour qui ne pourra de toute façon que tourner court en réunissant, le temps d'une vaine tentative de copulation, votre chien et une innocente

charentaise qu'il aura maladroitement prise pour sa chienne.

Voilà pour Lawrence-en-mammifère. Faisons maintenant quelques pas en plus dans la chaîne évolutive et imaginons maintenant ce que Flaubert-en-macaque, Austen-en-mère-gorille ou Stendhal-en-bonobo auraient pu tirer comme récits des amours de leurs congénères. Ce faisant, les histoires gagneront un peu en consistance dans la mesure où l'on passera progressivement d'un choix simple et adapté fondé sur l'instinct de reproduction à une sélection davantage basée sur la stimulation des circuits de récompense et la somme des plaisirs qu'il permet d'engranger. En faisant ainsi naître chez les primates hominidés une forme embryonnaire d'érotisme, les romanciers en mammifères primates insuffleront en effet sans doute un peu plus de variété à leur récit, mais aucun d'entre eux ne parviendra toutefois à révéler cette diversité de désirs que seules l'imagination et la symbolisation peuvent mettre à la portée d'un cerveau humain. Aucun d'entre eux ne pourra en outre, nous le verrons, composer un récit qui mettrait en scène, au-delà de l'attirance, un choix basé sur la préférence.

Ainsi, imaginons le récit romancé d'un amour de macaques. L'altération progressive du réflexe de lordose que l'on observe chez ce sympathique primate non hominidé et la disparition quasi complète chez lui de l'organe voméronasal, qui le rend moins directement sensible à l'influence directe des phéromones, vont moduler très fortement les formes et les composantes de sa vie amoureuse. La première va en effet l'inciter, certes

modérément mais néanmoins activement, à l'exploration d'autres zones érogènes en l'invitant, de cette façon, à donner un peu plus d'ampleur et de diversité à sa vie sexuelle. Monsieur et madame Macaque (tout comme leurs congénères apparentés que l'on regroupe dans la famille des singes de l'ancien monde : les babouins, les mandrills et autres cynopithèques hominidés) entreront ainsi timidement à l'orée du chemin que tracera ensuite plus résolument l'érotisme dans nos vies humaines. Ils n'iront certes pas bien loin dans cette voie, mais, s'il n'y a que le premier pas qui coûte, eh bien c'est celui-là qu'ils auront fait en évitant que le réflexe de lordose, en se systématisant, ne réduise la « mise en couple » à une succession de réflexes définissant un acte copulatoire exclusivement fait de conduites instinctives. La seconde évolution va, en réduisant l'effet des phéromones sur la sélection du partenaire, modifier un peu la composante du choix. La promiscuité, le rapport de dominance au sein du groupe, le hasard d'une rencontre vont devenir autant de critères de sélection, certes toujours contenus dans des périodes de réceptivité bien définies par l'agenda biologique, mais qui, en se surajoutant à l'influence hormonale, vont rendre le processus de sélection un peu plus élaboré. Évidemment, il n'y aura pas encore là de quoi en faire toute une histoire, puisque l'enjeu se limitera à un comportement de reproduction. Un babouin ou un macaque peut ainsi considérer sa vie comme réussie s'il s'est contenté de transmettre ses gènes et s'il a de cette manière contribué à entretenir la survie du peuple de ses congénères. Le choix du partenaire demeure bien entendu dans un tel contexte strictement limité à ce que lui en dicte

l'instinct. Néanmoins, l'activation des circuits de récompense, en prenant un peu le pas sur le comportement reproductif, va favoriser chez l'ensemble de ces singes une appétence sélective un peu plus diversifiée, donnant ainsi un tout petit peu plus de matière à un écrivain qui se laisserait tenter par l'écriture d'un roman exclusivement basé sur la narration des amours éphémères de deux macaques.

Cet hypothétique Flaubert-en-macaque pourrait par exemple produire quelques pages un peu cocasses en faisant le récit de l'attirance aussi aléatoire que subite éprouvée l'un pour l'autre par deux messieurs macaques ou en rapportant, dans une minuscule historiette, les quelques caresses, très vaguement sensuelles, furtivement échangées sans joie apparente par un couple de babouins dont l'histoire d'amour se réduirait dans tous les cas de figure à ce bref échange. Il pourrait éventuellement trouver un brin d'inspiration en observant l'un d'entre eux proposer sans trop savoir pourquoi une fellation à un partenaire avec lequel il est demeuré en situation de proximité prolongée ou s'amuser temporairement des activités sexuelles prépubères auxquelles certains jeunes singes s'adonnent parfois en jouant. Il pourrait aussi essayer de nous distraire un peu en rapportant la mésaventure passagère d'un macaque qui se serait égaré en tentant de s'engager dans une activité sexuelle avec un partenaire d'une autre espèce que la sienne...

Bref, il y aurait sans doute pour Flaubert-en-macaque un peu plus de diversité dans les sources d'inspiration que pour Lawrence-en-mammifère. Mais il y a peu de chances pour

que notre écrivillon simiesque produise un récit vraiment passionnant en mettant en prose les amours sans affect de ses congénères de l'ancien monde qui, il faut bien en convenir, pour ce qui relève des plaisirs de l'amour, n'auront sans doute rien de fondamentalement nouveau à lui mettre sous la plume.

Plus on avance dans la chaîne évolutive des primates, plus on va cependant accroître cette diversité érotique. La formation du couple réalisée à partir du fonctionnement du système de récompense va en effet progressivement prendre le pas sur les principes de sélection guidés par le seul instinct de reproduction. À l'extinction de voix des phéromones va s'ajouter la constitution progressive d'une dynamique érotique mettant en jeu un ensemble de zones érogènes et hédogènes induisant notamment des sensations plus ou moins conscientes d'une forme de plaisir somatosensoriel qui servira de base à ce que, chez les humains, nous appelons la tendresse. C'est comme cela qu'Austen-en-mère-gorille mais surtout Stendhal en bonobo, sans parvenir véritablement à gagner leurs galons de romanciers, mettront davantage de densité dans les récits un tantinet plus sulfureux des amours multiformes de leurs congénères.

Finie la lordose, vive les pirouettes dans tous les sens, et les bonobos notamment ne vont pas s'en priver. À partir d'eux, la sexualité va plus nettement se dissocier de la reproduction pour faire de l'échange de plaisir un argument interactif facilitant notamment la réduction des tensions. Le système de récompense associé aux zones érogènes va ainsi devenir continuellement actif et ne plus être

exclusivement lié aux périodes de reproduction dictées par l'agenda biologique. Une foule de nouvelles activités érotiques vont ainsi faire leur apparition sous l'ère des bonobos : la masturbation solitaire ou réciproque, le coït en face-à-face que suppose la position du missionnaire – véritable révolution dans l'évolution sexuelle alors qu'elle signe généralement et somme toute un peu paradoxalement une sexualité conventionnelle chez l'être humain occidental –, les activités orogénitales, la sexualité de groupe, l'homosexualité prolongée ou répétitive, le recours à des objets pour se procurer du plaisir (les bonobos sont sans doute les véritables inventeurs du godemiché), les caresses sensuelles et même cette merveilleuse conquête que constitue le baiser. Et oui, si Rodin avait été contraint de se montrer singe, il se serait probablement fait bonobo même si, il faut bien en convenir, le baiser qu'il serait parvenu à immortaliser aurait davantage tenu de la « papouille » que du baiser long et langoureux auquel la célèbre sculpture rend hommage.

Voilà donc l'enjeu d'un candidat romancier égaré chez les mammifères primates hominidés : rendre compte des voies multiples que peut prendre le plaisir lorsqu'en utilisant le médium que lui procure la sexualité, il induit la formation du couple en la délestant du poids que ferait peser sur elle un strict déterminisme instinctif et hormonal. Et pourtant, en faire tout un roman resterait sans doute fondamentalement une gageure. Le récit des amours multiples de deux bonobos, des aventures amoureuses d'un ménage de gorilles, de la passion éphémère d'une paire de chimpanzés ou de la rencontre d'un quelconque couple d'orangs-



outangs manquera toujours singulièrement d'envolée. Le lecteur ne pourra en effet jamais dépasser l'idée que, dès qu'il est question d'un embryon de romantisme, les principaux protagonistes de l'histoire ne parviennent jamais qu'à faire les singes. Il manquera en effet toujours pour que leurs histoires d'amour gagnent en consistance les deux principales conquêtes que la corticalisation de son cerveau et la culture ont apportées à l'être humain : la conscience réflexive et l'imagination.

C'est pour cela que Lawrence, Flaubert, Austen et Stendhal ne peuvent être que des humains, profondément humains et qu'ils n'inspireront jamais que le peuple de ceux qui leur sont assez semblables pour s'en inspirer dans le déroulement de leurs propres histoires. Pour cela, il faudra ajouter aux reliquats inconscients laissés à la fois par l'ensemble des réflexes instinctifs qui nous constituent en mammifères et par ce qui nous reste des modalités d'activation des circuits de récompense qui font de nous des primates hominidés, cette part d'humanité pétrie non seulement d'un inconscient psychologique hérité de notre évolution corticale, d'un inconscient social lié à notre éducation et d'un inconscient imaginatif révélant notre culture.

Ce sont ces différentes couches inconscientes qui, souvent à l'insu de notre plein gré, influencent l'architecture de nos choix amoureux. Chacune d'elles, en exerçant son effet sur une partie de l'édifice qui nous constitue en être humain, est susceptible de moduler le plan général que nous nous faisons pour bâtir notre existence en nous engageant, pour la vie ou par envie, dans une histoire

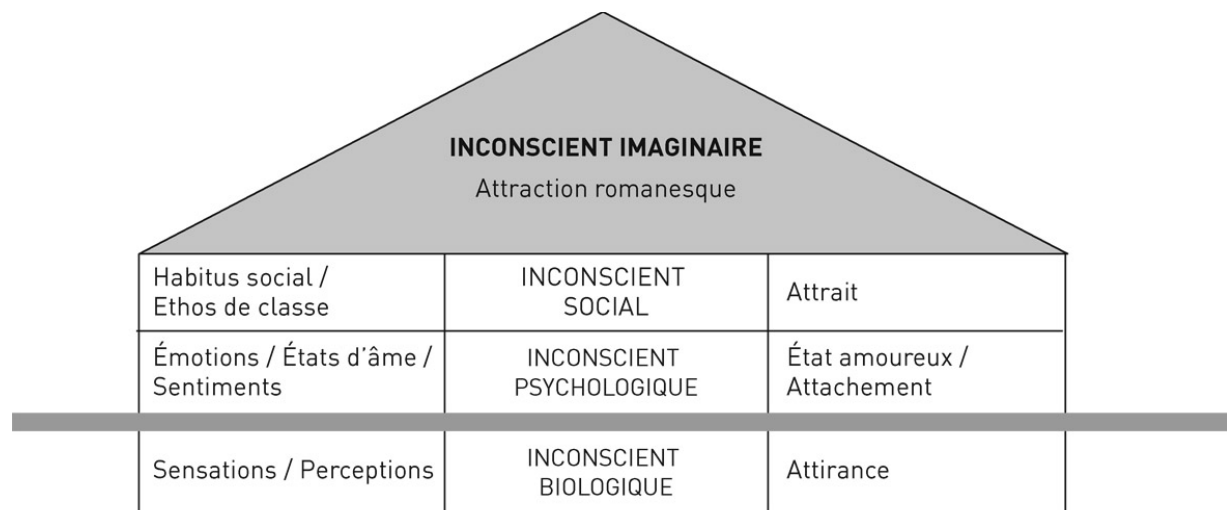
affective et sexuelle au sein de laquelle nos sensations, nos perceptions, nos émotions, nos sentiments, nos représentations sociales et notre imaginaire devront bien trouver les moyens de se combiner.

Ce sont ces différentes couches qui, en constituant la charpente de l'édifice de nos inclinations amoureuses, permettent d'y ajouter cette composante fondamentale qui fait généralement défaut aux grands singes : la notion de préférence. C'est en effet cette dernière qui sera par ailleurs à la base de nos hésitations comme de nos résolutions pour servir éventuellement de terreau à nos remords et à nos regrets chaque fois que nous nous surprendrons à interroger rétrospectivement la pertinence de nos choix.

Ainsi, si l'édifice qui concrétise l'architecture de nos choix amoureux d'être humain devait prendre la forme d'une maison, ce serait probablement celle d'un bâtiment à un étage. Celui-ci disposerait d'une cave censée contenir tout ce que nous avons conservé de notre héritage animal au-delà du processus d'hominisation qui a transformé notre espèce pour faire de nous ce que nous sommes collectivement en tant qu'être humain<sup>2</sup>. Le rez-de-chaussée serait constitué de l'ensemble de ce qui, sur le plan de notre fonctionnement mental, participe pour chacun d'entre nous au processus d'humanisation par lequel nous évoluons chacun individuellement en tant que personne<sup>3</sup>. Le premier étage rassemblerait tout ce qui définit le processus de socialisation dans lequel nous pénétrons dès notre naissance à travers l'éducation que nous recevons et les modèles de comportements et d'attitudes dont nous nous imprégnons. Le toit reprendrait pour sa part tout ce qui dans

le bain culturel de chaque être humain, au cours de son histoire personnelle et sociale, contribue à nourrir son imagination.

**Schéma 1.** Architecture du choix amoureux et métaphore de la maison...



L'inconscient biologique serait principalement actif dans la cave. Il exerce son influence dans les catacombes en utilisant ce que l'instinct de reproduction, le système de récompense et les principes de sélection naturelle ont laissé en nous au cours de notre évolution de mammifère primate hominidé vers l'humain. C'est lui, nous le verrons, qui explique l'attirance que nous ressentons envers celui (celle) qui nous charme. L'inconscient psychologique manifeste son influence au rez-de-chaussée chaque fois que les sensations et les perceptions créent un ensemble d'émotions que le cortex est parvenu, chez *Homo sapiens sapiens*, à transformer en états d'âme susceptibles d'être convertis en

sentiments. L'inconscient social, en métabolisant en comportements, en conduites et en attitudes les injonctions implicites que l'ancrage socioculturel de notre éducation humaine, par le biais des habitus et de notre ethos de classe, nous a laissées, fait pour sa part davantage peser son poids au premier étage chaque fois qu'il signe le souci que chacun d'entre nous ressent - avec une intensité variable - d'évoluer dans un monde social susceptible, en lui donnant le sentiment d'y être inclus, de légitimer les choix qu'il y réalise. Reste ensuite à l'imagination à chapeauter le tout en agissant directement sur la toiture chaque fois qu'elle recouvre une histoire d'amour pour la rendre totalement humaine. C'est comme cela en effet qu'en se laissant aller à l'imaginer, l'être humain se met à l'abri des intempéries en donnant un peu d'emphase à ce qu'il vit et en rapprochant le plus possible son vécu des différents récits qui, en films ou en romans, constituent ces différents scénarios de vie susceptibles de se montrer suffisamment fascinants pour façonner les choix amoureux qui peuvent jalonner le cours d'une existence.

Nous proposons dans les pages suivantes de fouiller de fond en comble notre édifice pour mieux en concevoir l'architecture. Nous commencerons par la cave en explorant le monde des sensations et l'univers des perceptions qui exercent une influence sur la manière dont chacun définit par ses sens les critères de celui (celle) qui aura sa préférence. Nous passerons ensuite au rez-de-chaussée pour envisager de la même manière la façon dont les émotions, les états d'âme et les sentiments s'organisent pour nous inciter à choisir. Nous nous aventurerons ensuite

au premier étage pour vérifier à quelles contingences sociales peuvent être liés ces choix préférentiels. Nous reviendrons enfin à l'univers de nos romanciers en prenant un peu de hauteur pour nous asseoir, en pensée, sur la toiture..., dans le but d'envisager la manière dont l'imagination met tout cela en mouvement afin que nos choix ne nous éloignent pas trop de nos rêves et ne s'écrasent pas sur le mur de nos désillusions.

Évidemment, dans cet édifice nous rencontrerons Charlotte, Eva, Liza et Patrice en prise avec leurs choix. L'une est entrée par la cave. L'autre a trouvé l'entrée du rez-de-chaussée. La troisième a pénétré dans la maison par une fenêtre du premier étage tandis que Patrice, plus sportif sans doute, est monté directement sur le toit. Peu importe la porte en quelque sorte. L'essentiel était, pour chacun d'eux, de se retrouver à l'intérieur de la maison et, pour nous, de comprendre comment l'édifice de leur choix a pu répondre à une architecture particulière.

Voilà. Il est temps maintenant d'entrer. Première étape, mal éclairée : la cave, là où se trouvent les soubassements de nos choix. Nous y trouverons, mal rangés, des reliquats d'instincts, des hormones, des stimulations biologiques, des réflexes physiologiques et tout ce qui chez un être humain continue à faire la bête. C'est là que se trouvent les sensations et les perceptions, c'est-à-dire l'ensemble de ce qui, par l'intermédiaire de nos sens, donne du sens à la réalité dans laquelle nous évoluons.

En y cherchant ce qui nous attire chez un(e) autre, nous découvrirons pourquoi sa présence nous attire comme un

charme et, en suscitant notre envie, nous envoûte parfois pour la vie.

## CHAPITRE 4

# La cave et ses coins obscurs : l'inconscient biologique

---

## Les fondements de l'attraction

### **Faire sensation, faire impression : c'est toujours une affaire de charme**

La vie sans les sens n'aurait pas de sens. À partir d'une matière brute (un son, une lumière, un objet, une matière, un aliment), notre cerveau humain est en mesure de se fabriquer une représentation du monde qui prend la tonalité, la musicalité, le goût, la couleur que tout un univers de perceptions veut bien attribuer à la réalité pour qu'elle nous fasse impression. Dans l'architecture du choix

amoureux, cet enchaînement apparaît évidemment fondamental. En effet, le coup de foudre, par sa fulgurance, ou l'attraction physique plus douce, par l'attirance qu'elle provoque, supposent l'un et l'autre qu'en s'adressant d'abord à nos cinq sens la personne que nous avons rencontrée ait littéralement fait sensation ou, à tout le moins, nous ait laissé une impression suffisamment positive pour que nous la trouvions charmante.

Nos cinq sens vont ainsi servir d'informateurs en réagissant chacun à des stimuli spécifiques, mais en envoyant tous au cerveau les mêmes signaux électriques, c'est-à-dire le même code neuronal. Une sensation différente apparaît ainsi (une odeur, un saveur, un chatouillement, une couleur...) selon la région du cerveau qui reçoit et traite ces signaux, puis une image globale se forme dans notre cortex cérébral parce que les neurones des différentes zones du cerveau synchronisent leur activité en envoyant leurs impulsions électriques exactement au même rythme. Grâce à cette « activation » synchrone, des millions de cellules, appartenant à des régions différentes du cortex cérébral, entrent en relation les unes avec les autres au même moment et coordonnent leurs activités respectives, au moins pendant une fraction de seconde. Les sensations différentes vont ainsi, à travers cette alliance éphémère, créer ensemble une perception globale, comme si l'esprit, soucieux de former un tout intelligible à partir du chaos que provoque l'accumulation de sensations isolées, se configurait pour les rassembler en une trame unique. Ce travail de synthèse entre des processus sensitifs parallèles apparaît indispensable pour former une impression



cohérente, une image homogène de la réalité notamment lorsqu'il est question de se faire une « idée générale » d'une personne qui laisserait par exemple une image d'elle suffisamment prégnante pour faire sensation.

La rencontre avec un(e) autre ouvre ainsi dans un premier temps un ensemble de sensations... Distales lorsqu'on le (la) voit ; qu'on le (la) sent ou qu'on l'entend. Proximales lorsqu'il est question du contact de sa peau ou du goût de ses lèvres... Ces sensations distales ou proximales sont par ailleurs organisées en fonction d'une hiérarchie implicite qui, de l'odorat à la vue, donne chez l'être humain plus ou moins de noblesse aux perceptions qu'il réalise. L'odorat devient ainsi chez lui parfumerie, le toucher se fait somesthésie, le goût s'anoblit en donnant naissance à la gastronomie, la vue prend du galon en se préoccupant d'esthétique et l'ouïe est sollicitée pour rendre sensible à la musique. Bref, chez l'être humain les sens sont directement reliés aux plaisirs qu'ils provoquent et ce principe, nous le verrons, culmine dans l'érotisme, cette noble conquête de l'homme, devenue de nos jours un des ciments du couple conjugal et un des vecteurs du choix d'un conjoint. C'est à travers l'érotisme (comme à travers la gastronomie, la parfumerie et l'activité artistique) que l'homme prend définitivement, comme nous l'avons vu plus haut, ses distances avec le peuple des primates hominidés et de l'ensemble des mammifères qui s'en rapprochent.

Pas question donc de dévaloriser l'empire des sens. C'est une porte d'entrée comme une autre pour le grand amour et cela ne ramène personne, s'il désire pénétrer par cette porte dans une histoire sentimentale, à un quelconque rang

d'animal. L'homme est un être sensitif et sans ses cinq sens, il lui serait tout simplement impossible d'être conscient d'exister. Notre nez, notre bouche, nos oreilles, notre peau et nos yeux sont des organes essentiels pour enregistrer des informations sur notre environnement et les transmettre au cerveau. Impossible d'être affecté par quoi que ce soit, de ressentir une attirance ou d'éprouver une répulsion dans un état d'isolation sensorielle. Mais sans le cerveau qui donne sens aux informations qu'ils lui transmettent, ces organes eux non plus ne peuvent rien. C'est le cerveau qui, en combinant les innombrables messages sensoriels qu'il reçoit, nous fournit une image de la réalité. La couleur, pas plus que la musique, n'existe « en soi ». C'est le cerveau qui l'invente à partir d'un faisceau de lumière ou d'une longueur d'ondes. C'est lui aussi qui nous fait sentir une odeur comme agréable ou désagréable ou la relie à un souvenir. C'est lui encore qui crée un objet en lui attribuant des caractéristiques tactiles. Sans cerveau nous n'aurions goût à rien et aucun son ne sortirait de la cacophonie qu'il produit pour se faire mélodieux ou disharmonieux.

Ainsi, par exemple, lorsqu'un homme rencontre une femme, il ne perçoit pas ses propriétés - sa douceur, la mélodie ou le timbre de sa voix, sa beauté, son parfum, sa suavité - comme les pièces d'un puzzle à assembler, mais comme un tout. La somme des sensations crée ainsi chez lui une perception globale à travers laquelle, souvent sans trop savoir pourquoi, il décide qu'elle a, à ses yeux, suffisamment de charme pour le décider à poursuivre

l'aventure d'une vie avec elle ou même l'inviter à se lancer à corps perdu dans une aventure d'une nuit dans ses bras.

Le chemin qui relie la sensation à l'interprétation, le monde physique au monde psychique, nous apparaît en réalité encore parfois mystérieux. Sans doute en partie parce que la corticalisation du cerveau de l'être humain laisse malgré tout toujours la part belle à une forme d'« inconscient biologique » à travers lequel l'instinct, les activités réflexes et le jeu des hormones continuent à se manifester en alimentant notamment des circuits de plaisir de plus en plus complexes. Sans doute aussi parce que cette part d'animalité s'est métabolisée dans un monde humain qui brouille les messages de nos sens en les soumettant en permanence, par le processus d'intellectualisation, à une forme de conscience réflexive.

Voilà pourquoi c'est à la cave que nous avons situé ce monde de sensations. Pas pour en minimiser l'impact ou en déprécier l'origine naturelle mais bien pour insister sur l'influence occulte qu'il exerce sur nos choix chaque fois que, sous l'emprise de nos sens, nous tombons sous le charme d'un corps qui nous attire plus que de raison et attise nos sens, sans que nous parvenions toujours à en identifier les causes, pour nous pousser dans sa direction.

Dans la pénombre de notre cave nous suivrons ainsi le cheminement qui, de la sensation à la perception, nous amène, en dépit des critères habituels de beauté, à concevoir ce que sont le sex-appeal et le charme, quand, dans l'architecture de nos choix, ils font sentir leur influence et nous poussent à décréter notre préférence, par envie ou

pour la vie, pour un corps particulier au détriment de celui de tous les autres.

Mais qu'est-ce que le charme ? Qu'a-t-il en commun avec le sex-appeal ou avec la beauté ? Comment intervient-il pour guider le choix amoureux et faire succomber ceux sur lesquels il porte ? Le charme attire autant, sinon plus, que la beauté. Sa puissance de séduction opère incontestablement plus subtilement encore que le simple sex-appeal. Le sex-appeal provoque l'attirance pour un ensemble de caractéristiques qui laissent penser, à première vue, que l'autre est un bon partenaire pour la reproduction. Mais on peut très bien trouver que quelqu'un bourré de sex-appeal manque singulièrement de charme... et le sex-appeal sans le charme donne alors vite l'impression que celui (celle) qui en est pourvu(e) sonne creux, qu'il (elle) est à la fois vide et rempli(e) de vanité. C'est pour cela sans doute que l'on tombe sous le charme mais que le sex-appeal ne provoque généralement aucune chute. Juste un regard aussi furtif qu'évaluatif qui se consume dans l'évanescence d'un spot publicitaire ou se perd dans une image qui, en définitive, s'adresse peu à nos sens.

Le charme, c'est évidemment tout autre chose. Étymologiquement, le charme est un chant magique (*carmen* en latin) qui envoûte et qui ensorcelle. Relié au sens par la voix qui enchante, il est aussi, par l'attirance magique qu'il provoque, particulièrement sensible aux messages de notre imagination. C'est pour cela que les princes des contes de fées sont généralement charmants. Le charme s'adresse en réalité aux sens pour les mettre en lien avec notre imaginaire par le biais des impressions qu'ils

provoquent. C'est ce qui explique aussi pourquoi on ne sait jamais très bien identifier les raisons qui nous ont fait succomber au charme de quelqu'un. Le charme est lié à l'incertitude de son apparition et de sa production. Un peu de « presque rien » ajouté à un soupçon de « je-ne-sais-quoi », voilà deux ingrédients majeurs d'une recette philosophique éprouvée par Jankélévitch qui sont pour beaucoup dans la composition de ce qui fonde le charme.

Évidemment, en allant des sensations au charme, nous passerons directement de la cave au grenier. Mais n'était-ce pas là, en définitive, l'enjeu que nous poursuivions en pénétrant par les soubassements dans l'édifice qui concrétise l'architecture de nos choix ? Passer de l'obscurité caverneuse d'un univers de sensations que nous éprouvons au contact d'une autre personne au charme lumineux d'un être qui nous bouleverse, n'est-ce pas cela, somme toute, tomber amoureux ?

Évidemment, dans notre cave, nous avancerons à pas feutrés. Nous verrons ainsi dans un premier temps dans quel sens nous dirigent nos sensations. Nous analyserons ensuite l'impression qu'elles produisent sur nos perceptions. Nous verrons enfin comment un charme opère pour se faire arme de séduction massive et rendre celui qui sait en faire preuve, dans un premier temps, à la fois captivant, envoûtant et magnétisant, puis, dans la durée, tout autant charmant, agréable et aimantant que peut l'être une personne quand, au-delà de la passion, elle entend demeurer attirante dans une relation d'attachement.

Bien entendu, pour que notre cave ne prenne pas trop des airs de capharnaüm, il a bien fallu y mettre un semblant

d'ordre. C'est pour cela que, pour mettre les sens dans la bonne direction, nous avons pris le parti de les ranger en suivant l'ordre hiérarchique que fixe généralement la pyramide des sensations chez l'être humain. À la base, celui qui est souvent considéré comme le plus rudimentaire d'entre eux : l'odorat ; juste au-dessus, à peine moins rustre lorsqu'il se décline dans sa forme instinctive : le goût. Viennent ensuite l'ouïe, le toucher et, tout au sommet de la pyramide, celui qui est sans doute le plus investi de nos sens humains : la vue. Voilà, il est temps de commencer la visite. Partons donc à l'aveugle, en tâtonnant un peu, et laissons-nous donc d'abord, en toute confiance, mener par le bout de notre nez...

## **De l'odorat à la vue : l'emprise des sens**

### **UNE AFFAIRE D'ODEUR...**

L'attachement naît dans la sensorialité. Or l'organisation hiérarchique de celle-ci est, comme le sous-entend la pyramide, propre à chaque espèce. Ainsi, si vous reniflez trop ostensiblement la personne qui vous attire dès votre première rencontre, celle-ci ne pensera sans doute pas que vous avez du chien, mais imaginera aussitôt que vous êtes terriblement mal élevé ou, à tout le moins, que vous manquez de manières. Vous aurez probablement déjà galvaudé par cette entrée en matière trop brutale l'essentiel

de vos chances de séduction auprès de la personne élue et, si elle ne vous le fait pas savoir explicitement, elle vous le fera au moins sentir implicitement. Parce que avoir du flair, pour un être humain, cela doit nécessairement en toutes circonstances s'exprimer délicatement.

Le cerveau reptilien, celui qui enregistre les odeurs et les rattache aux souvenirs, est celui qui nous relie le plus directement à notre condition animale. C'est pour cela qu'il faut évidemment faire beaucoup d'efforts pour humaniser les informations qu'il nous transmet en les contraignant à un séjour, au moins temporaire, dans notre néocortex. C'est pour cela aussi que les parfums, pour attirer et envoûter, doivent nécessairement être à la fois subtils et volatils. Subtils parce qu'il faut bien compenser par la délicatesse de ce qui est éprouvé la brutalité de ce qui est ressenti. Volatils parce que leur aspect fluide et éphémère permet paradoxalement de ne pas se méfier de l'impact à la fois profond et durable qu'ils exerceront sur la consistance de nos souvenirs.

L'odeur n'est pas pour rien dans l'attirance. L'effet qu'elle produit sur les sensations est généralement insidieux. L'amygdale enregistre l'odeur, les circuits limbiques la retiennent - à charge pour le néocortex de la développer plus tard en s'attachant aux fils tressés par un souvenir ou de l'associer à la magie d'une présence en s'enracinant dans une perception.

C'est comme cela que l'on se laisse, souvent à l'insu de notre plein gré, envoûter par un parfum. « Elle passe à côté de moi, je ne vois pas son visage mais son odeur éveille en moi le désir. Image d'une envie que je voudrais partager

avec elle. » Dix mille ans plus tard, les recherches relatives à la biochimie de l'amour (Hatt et Dee, 2008) se sont multipliées. Elles n'ont fait en définitive que confirmer ce que le regard poétique de Tai Fung au beau milieu dynastie des Tang avait anticipé de manière fulgurante. C'est pour cela que l'on n'oublie pas facilement une odeur ancienne quand elle a enveloppé une rencontre amoureuse. C'est un aiguillon redoutable lorsqu'on retrouve un premier amour, des années plus tard. Son parfum installe alors souvent immédiatement la relation dans le sillage d'un désir ancien qui ne demande qu'à se réveiller au contact du corps tout entier qui le diffuse.

Par son aptitude à rameuter les souvenirs, le plus fugace de nos sens nous permet d'échapper aux contraintes du temps. L'odorat est par essence équivoque. Il réduit l'écart entre le raffinement et l'animalité. L'empreinte olfactive que nous laissons sur l'autre lui rappelle que nous sommes, lui comme moi, l'un et l'autre, tout à la fois nourris d'humanité et pétris d'animalité. Des messagers chimiques discrets – les phéromones – sont effectivement utilisés par de nombreux animaux pour communiquer entre eux par l'odorat. Les phéromones sont des molécules présentes dans la sueur ou les sécrétions génitales. Feignant d'être inodores, elles se propagent dans l'air et provoquent un désir sexuel diffus chez les personnes qui se trouvent à proximité.

On sait par exemple que les insectes émettent des phéromones pour attirer leurs partenaires sexuels. L'organe voméronasal détecteur de phéromones se situe par ailleurs chez le rat et chez le cochon entre le nez et la bouche. Ne le



cherchez pas chez vous, si vous n'êtes ni l'un ni l'autre, on n'a pas trouvé de trace anatomique de cet organe chez l'être humain. La biologiste Sarah Woolley (2011) suggère néanmoins que l'homme, comme ses cousins hominidés, pourrait détecter ces mêmes phéromones avec le nez. Certains récepteurs localisés dans les fosses nasales joueraient un rôle dans la captation des phéromones activant un centre cérébral nommé hypothalamus qui serait en quelque sorte la plaque tournante des désirs sexuels. À l'appui de cette thèse inférant chez l'être humain cette forme de communication chimique infraconsciente, les scientifiques citent souvent certaines découvertes étonnantes démontrant par exemple la tendance du cycle menstruel des femmes partageant le même dortoir à se synchroniser<sup>1</sup> ou encore l'attraction des femmes pour l'odeur de tee-shirts portés par des hommes dont le système immunitaire est génétiquement compatible avec le leur<sup>2</sup>.

Parmi les phéromones humaines, on cite alors l'*androsténol*, un composant chimique de la transpiration masculine qui stimulerait l'excitation sexuelle des femmes, et les *copulines*, des hormones vaginales féminines qui augmenteraient chez l'homme la concentration de testostérone<sup>3</sup>. Bref, si nous nous laissons guider par les phéromones, nous détecterons plus facilement les personnes que nous sommes susceptibles de séduire, c'est-à-dire, plus précisément, celles qui présentent avec nous la meilleure compatibilité biologique. C. Wedekind (2001) a montré à cet endroit comment une personne se sent plus fortement attirée par une autre personne présentant des phéromones HLA (*Human Leucocytes Antigens*) plus

proches des siennes. Ces gènes exerçant une fonction essentielle dans la défense de l'organisme, on comprend mieux pourquoi les mécanismes de sélection naturelle se sont jetés sur les phéromones pour rendre mutuellement désirables les personnes compatibles entre elles d'un point de vue biologique.

Bref, si vous vous sentez bien avec la personne choisie, c'est sans doute l'indice que vous partagez avec elle un patrimoine commun de phéromones. Et si vous vous reniflez vous-même avec plaisir, c'est également le signe que vous êtes plutôt bien dans votre peau. Il vous reste alors à sélectionner celui ou celle qui, attiré(e) par l'odeur que vous exhalez, vous respirera avec suffisamment de plaisir pour se sentir, lui ou elle aussi, bien dans votre peau. C'est pour cela que pour tout ce qui relève de l'amour, il n'est pas nécessairement mauvais de se laisser mener par le bout du nez. Cela évite par exemple de se condamner à devoir vivre en permanence à côté de quelqu'un que l'on ne pourrait pas sentir.

L'odorat guide, nous venons de le voir, incontestablement nos sens. Parce qu'il agit à bas bruit, on ne le soupçonne pourtant généralement pas d'influencer fondamentalement nos conduites. Il ordonne cependant sans ambiguïté nos répulsions et donne une direction à nos attirances, mais il fait l'un comme l'autre sans ameuter la raison. C'est pour cela sans doute que Kant, peu suspect de se laisser aller à la déraison, s'en méfiait tant. Il lui reprochait de priver l'homme de sa liberté parce qu'il n'était pas possible, selon lui, de se soustraire durablement à son influence. Sans doute avait-il raison et quand on connaît

l'indigence de sa vie amoureuse, on ne peut que le soupçonner d'avoir, fort de ce constat, passé tout le reste de sa vie à se boucher le nez.

L'odorat, Kant l'avait deviné, éclipse temporairement la raison. Un nez ne pense pas plus qu'il ne réfléchit. Il se contente de recevoir des milliers de molécules odorantes, chacune porteuse d'un message qui fera réagir les neurones olfactifs. Une fois le message reçu, il le transmet, sans le soumettre au plus élémentaire traitement cognitif, à l'amygdale, cette région du cerveau, la plus ancienne sur le plan évolutif, qui produit des émotions. Ce vol sans transit du nez à l'amygdale explique pourquoi les sensations produites par les odeurs constituent de si puissants véhicules émotionnels. Un nez ne pense pas, mais tout ce qu'il sent, il le ressent tout aussi vite et le transforme aussitôt en contenu émotionnel.

C'est ainsi que la sensation, par le biais d'une émotion, se transforme en perception. Le dégoût qu'inspire une mauvaise odeur corporelle est un puissant « tue-l'amour » et l'absence de réception aux stimuli olfactifs est également un mauvais présage de l'avenir amoureux. Cela étant dit, si votre mari vous semble dégager une odeur rance qui vous dégoûte ou s'il n'a plus la moindre odeur aux yeux de votre nez, ne le jetez pas trop vite : invitez-le plutôt délicatement à changer de parfum et, s'il ne souhaite pas le faire, incitez votre néocortex à faire taire autant qu'il le peut votre cerveau reptilien en le ramenant à la raison. De même, n'essayez pas de choisir votre épouse en vous fiant uniquement à votre odorat. Même si vous avez du nez, vous risquez de mal tomber. Certaines mégères sentent

diablement bon mais, vous l'aurez vite constaté à vos dépens, elles ne valent pas nécessairement leur parfum.

L'odorat est, comme nous le révèle notre pyramide, souvent situé tout en bas dans la hiérarchie des sensations humaines dès lors qu'il est question de répertorier les critères qui fondent la sélection amoureuse. Le cerveau reptilien n'a évidemment pas bonne presse quand il s'agit d'expliquer les fondements d'une des plus nobles inclinations humaines. En outre, il faut bien en convenir, pour trouver un partenaire sexuel ou fonder une relation d'attachement, le nez, même s'il est de Cyrano, apparaît toujours un peu court.

En remontant un peu dans la hiérarchie sensitive que suppose l'ordre pyramidal sur lequel nous nous sommes fondés pour visiter notre cave, on tombe sur le goût. Aucune sensation n'exige autant d'intimité que celle-là. En effet, on peut difficilement goûter sans engager un contact rapproché entre son corps et la source de stimulation sensorielle qui excite le goût. En outre, le goût, contrairement à l'odorat, exige une action. En effet, si on peut sentir passivement en laissant faire notre nez, on ne peut goûter qu'activement en incitant notre bouche à toucher, à mastiquer ou à avaler. C'est pour cela qu'il vaut mieux ne pas trop se précipiter sur l'autre quand il est question de vérifier s'il apparaît suffisamment suave pour nous attirer. Si vous la léchez trop brutalement ou si vous la mordez sans ménagement dès votre première rencontre, la personne à séduire ne pensera sans doute plus qu'à vous fuir. Votre sauvagerie trop manifeste et votre propension au cannibalisme trop clairement affichée ne vous permettront

jamais de savoir dans quelle mesure l'élu(e) aurait pu se montrer tout sucre et tout miel, révéler une monstrueuse acidité ou vous proposer une addition trop salée en laissant sans ménagement votre cœur se remplir d'amertume.

## **UNE QUESTION DE GOÛT**

Sucré, salé, acide ou amer : voilà les notes de base de toute symphonie buccale. Et le baiser se joue sans doute partiellement à partir de cette partition qui, en arrière-fond, en a, un jour, fixé les harmonies. En effet, de nombreux théoriciens de l'évolution phylogénétique font du bisou un lointain héritage des pratiques alimentaires de nos cousins singes. Chez ces derniers effectivement, les mamans nourrissent généralement leurs petits en leur transvasant des aliments prémâchés de bouche à bouche en accolant leur lèvre inférieure à celle du petit. Le bébé singe, par association, tend ainsi à relier le contact buccal au fait de manger... C'est pour cela qu'en période de disette, pour le calmer, maman singe aura tendance, pour tenter de reconforter son bébé, à lui faire des petits baisers vides de nourriture, un peu comme la maman humaine qui, pour tromper l'attente anxieuse de son bébé, lui donne une tétine à la place de son sein ou d'un biberon...

Nos ancêtres hominidés, ignorant les tétines, ont vraisemblablement agi comme les chimpanzés. Le baiser reconfort dont leur bébé devait se contenter quand la nourriture se faisait trop rare est sans doute à l'origine du baiser d'affection. Ce baiser nourricier, décontextualisé, est ensuite devenu, au fil de l'évolution, utile pour

communiquer un message affectif rassurant au bébé indépendamment de toute conduite alimentaire... Le sillon était ainsi creusé pour conduire ce baiser affectueux à base alimentaire aux versions plus passionnées qu'ils ont pu prendre quand les amoureux s'en sont emparés pour exprimer leur fougue. Ces baisers ont par ailleurs généralement un goût sucré. C'est sans doute là un résidu de leur lointaine origine phylogénétique.

Engagé dans le monde culturel que suppose le principe d'humanisation, le baiser a alors démultiplié ses formes pour s'intégrer sans ambiguïté dans le patrimoine humain des conduites sociales ritualisées. Cérémonial lorsqu'il s'est appliqué de la bouche sur une main, il s'est aussi fait hollywoodien pour se glisser au cinéma et s'imposer dans l'imaginaire collectif et s'est même avéré très utile pour réveiller des princesses dans les contes de fées et légitimer ainsi auprès des enfants les bonnes manières de s'embrasser. Si vous voulez par ailleurs vous convaincre de l'influence de la culture sur l'héritage que la nature nous a laissé, comparez le baiser lèvres sur lèvres que le prince, version Disney, dépose délicatement sur la bouche de Blanche-Neige ou de la Belle au bois dormant pour qu'elles arrêtent enfin de dormir avec le baiser fougueux qu'Aladin offre à Jasmine lorsqu'il fouille littéralement son palais pour éveiller ses sens. En comparant ces deux baisers, vous comprendrez qu'il y a mille et une façons de s'embrasser et que l'univers culturel de chaque homme en façonne largement les formes.

C'est effectivement une chose étrange, un baiser. Il en existe tant de variétés qu'il est parfois difficile de croire que

l'on parle de la même chose quand on emploie ce mot. Évidemment il s'agit bien d'une bouche et de lèvres qui harmonisent leur rencontre. Mais chaque baiser est profondément singulier. Entre celui qui ressemble à un effleurement de peaux à peine frôlées et celui qui fait davantage penser à une exploration délicieuse des profondeurs insoupçonnées de deux bouches, il s'en décline toute une gamme qui, des plus tendres aux plus sauvages, laisse à penser qu'il est tout aussi envisageable, lorsqu'il est question d'amour, de se caresser ou... de se dévorer.

Là aussi, il est sans doute toujours question d'organiser de manière harmonieuse la rencontre entre nature et culture. Le *French kiss*, par exemple, s'est merveilleusement intégré dans le répertoire amoureux de l'être humain occidental postmoderne. Culturellement admis comme moyen de faire progresser la relation vers un stade émotionnel plus intense, il est en outre particulièrement utile pour assurer chacun, de manière fulgurante, de la compatibilité hormonale de l'autre et constituerait ainsi une façon à la fois rapide et sommaire d'évaluer si l'autre fera peut-être un bon partenaire à moyen et même à long terme. Par l'intense échange de salives qu'il suppose, il véhicule en effet une quantité importante d'informations chimiques qui, subconsciemment, transmettent des messages discrets sur la compatibilité génétique entre les deux partenaires (Gallup, 2007). Par ailleurs, les lèvres forment la plus mince couche de peau du corps humain et, comme elles comptent parmi les régions corporelles qui présentent la plus forte densité de neurones sensoriels, le nombre d'informations transmises y est proportionnellement beaucoup plus

imposant que partout ailleurs. Le *French kiss* déclenche ainsi une cascade de messages neuronaux qui induisent des sensations tactiles et olfactives, tout en transmettant une excitation sexuelle et un sentiment dans un contexte d'euphorie.

Moralité : chaque fois que vous embrassez pour la première fois une personne qui vous plaît, vous vous soumettez l'un et l'autre à un examen hormonal et neuronal complet. Si l'intérêt que vous éprouvez l'un pour l'autre s'évanouit instantanément au-delà de ce baiser (comme c'est le cas, selon une étude américaine menée par G. Gallup [2007], pour 59 % des hommes et 66 % des femmes), ne vous en inquiétez pas trop. Votre technique n'est pas en cause. C'est probablement seulement une question de compatibilité hormonale. Par contre, si le baiser est enthousiaste, intense et euphorisant, c'est sans doute l'indice que la relation est prometteuse. Voilà donc à quoi sert le baiser : c'est un merveilleux baromètre émotionnel qui vous informe à la fois sur le temps qu'il fait sur le couple que vous formez, et sur celui qu'il fera demain pour lui...

Au-delà de ce premier baiser, si tout se passe bien pour les deux partenaires, bien d'autres devraient suivre. Les bises, les bisous et baisers participent en effet pleinement à l'entretien de la relation, une fois qu'elle s'est engagée plus avant. C'est particulièrement vrai pour la relation de couple, mais cela s'observe aussi pour la plupart des relations sociales qu'un être humain est amené à nouer au cours de son existence. On retrouve d'ailleurs cette tendance à se bisouter pour réguler les relations affectives et sociales non seulement chez tous les primates mais aussi dans bien



d'autres espèces animales. Ainsi, lorsque l'éléphant met sa trompe dans la bouche d'un congénère, il lui offre par-là, avec toute la délicatesse dont peut faire preuve un tel pachyderme, l'expression de sa plus sincère amitié et lorsque le chien lèche la gueule d'un autre chien, il tente, par ce geste furtif, de lui manifester, en langue canine, l'expression de son entier dévouement. Les éthologues ont même observé de merveilleux baisers de tortues au cours desquels l'une et l'autre se frottent mutuellement le museau pour s'assurer de la sincérité et de la constance de leur estime réciproque. L'ensemble de ces gestes relationnels d'apaisement jouent incontestablement un rôle facilitateur dans la gestion de la proximité intraspécifique. Cette fonction est par ailleurs sans doute similaire à celle qu'exerce la bise chez l'être humain. Il s'agit vraisemblablement pour l'éléphant, le chien ou la tortue de s'embrasser, mais en se servant de ce que la nature a mis à leur disposition pour le faire : une trompe, une langue, une gueule ou un museau.

Vecteurs de proxémie, les baisers, parce qu'ils imposent un rapprochement tactile inoffensif et proposent une immixtion douce dans la sphère intime de chacun, favorisent incontestablement la sérénité des relations sociales familières. Le baiser, tout comme la conversation qui permet d'éviter l'enfermement dans le cercle de ses propres pensées, fait sortir celui qui le donne *et* celui qui le reçoit du solipsisme buccal. C'est pour cela sans doute que l'usage des bisous s'observe dans toutes les sociétés humaines - avec une intensité et une fréquence, il est vrai, extrêmement variables d'un pays à l'autre<sup>4</sup> - et que la

pratique des baisers sur les lèvres se retrouve même dans plus de 90 % des cultures. Les bises, les baisers et les bisous constituent à cet endroit chez l'homme un incontestable reflet de la qualité de ses relations sociales. Ce n'est dès lors pas un hasard si les Méridionaux, plus conviviaux, s'embrassent davantage que les Nordiques, généralement plus distants dans leurs interactions sociales. Là où un Islandais vous aura salué respectueusement de la main, en vous maintenant, par sa façon d'interagir, à distance respectable de lui, quitte à vous paraître aussi glacial que le climat de son pays, un Marseillais vous aura probablement déjà couvert de bises en vous étreignant généreusement jusqu'à l'étouffement comme s'il voulait, par son geste, vous transmettre un rapide bulletin météorologique de sa région. Ces façons différentes d'interagir ne sont évidemment tributaires du climat que dans la mesure où celui-ci influence la tendance des habitants d'une région à se rencontrer plus souvent et à augmenter, par leur propension à vivre à l'extérieur, les lieux et les moments de convivialité. La tendance à intégrer la bise dans le patrimoine des conduites de salutation relève ainsi pleinement de la nécessité de réguler les relations sociales en fonction de la fréquence, de la régularité et de l'intensité des interactions qu'elles supposent.

Toutes ces embrassades labiales n'ont évidemment pas seulement une fonction de ciment social. Elles jouent également un important rôle de renforcement dans le maintien des relations de couple. À cet égard, les hommes et les femmes ne partagent pas nécessairement le même point de vue sur le sujet. En effet, si l'un et l'autre

s'accordent pour accepter l'idée que le baiser, en favorisant la production de sérotonine, contribue à la régulation de l'humeur conjugale, les hommes ont tendance à penser qu'avec le temps, les petits bisous au sein du couple sont de moins en moins importants alors que leurs épouses estiment exactement le contraire. Leur souci d'intensifier cette pratique en dépit d'un conjoint de plus en plus rétif aux bisous et de moins en moins réceptif aux petits baisers furtifs s'explique, sur le plan évolutionniste, par le fait que les femmes sont davantage que leur partenaire en quête d'informations olfactives et sensorielles pour évaluer la solidité de la relation sur laquelle elles doivent pouvoir se reposer pour élever leurs enfants en toute sérénité. Elles tendent de cette façon à multiplier les situations permettant d'obtenir ces informations. Or les bisous, les bises et les baisers obligent les deux partenaires à se rapprocher et à se toucher. Ce contact proximal transformé en habitudes est dès lors, pour elles, l'occasion de laisser régulièrement le corps de l'autre lui délivrer ces précieux indices.

C'est ce besoin de sécurité affective qui explique la tendance naturelle des femmes à vérifier en permanence, par la répétition de petits gestes tendres, la solidité du socle affectif sur lequel elles fondent le plaisir physique, alors que l'homme, plus fruste, manifestant un rapport plus direct, plus immédiat et moins subtil au plaisir, aura davantage tendance à négliger l'intérêt de vérifier régulièrement la consistance de la relation affective qui en favorise la réalisation. C'est ce qui explique pourquoi les femmes, en quête d'informations affectives, ont tendance à offrir plus souvent à leurs conjoints des « bisous désintéressés » alors

que ceux-ci, sourds au message de réassurance qui leur est adressé, associent directement le baiser au plaisir sexuel qu'il est censé préfigurer. Pour le dire autrement, madame Humaine, par des bisous réguliers, tend à rechercher des indices de sécurité affective qui lui permettront de s'engager sans frein et sans fin dans une relation sexuée alors que monsieur Humain aura tendance à se passer de ces petits baisers répétés pour leur préférer un baiser appuyé qui lui donnera l'assurance de pouvoir s'engager sans fin et sans frein dans un rapport sexuel débarrassé de contraintes. Et c'est comme cela que certains hommes, transformés en ours par les baisers trop fréquents d'une princesse, en viennent parfois, petit à petit, de petites bises évitées en mini-bisous obviés, à devenir ces plantigrades sans reliefs que l'on confond parfois avec des maris.

Ainsi, sur le plan des baisers, l'homme suffisamment attentif à ne pas se transformer en animal sauvage ou suffisamment désireux de ne pas finir en ermite doit bien en convenir : les femmes ont sans doute mille fois raison. Les bisous sont d'excellents ingrédients pour la survie d'un couple. Ils constituent par ailleurs un baromètre particulièrement fiable de sa solidité. Pour mesurer la force du lien sentimental entre deux personnes, il suffit souvent d'observer la régularité, la durée et l'intensité de leurs baisers. C'est sans doute cela qui fait dire à A. Lacroix (2011), auteur d'un savoureux ouvrage sur les théories du baiser, qu'on peut très bien, en se forçant un peu, faire l'amour à quelqu'un pour qui on ne ressent plus rien, et prendre du plaisir quand même, alors que l'embrasser

lentement, sensuellement, quotidiennement serait assimilé à un véritable supplice.

Les baisers ne sont pas seulement de puissants révélateurs du degré de vitalité du couple, ils sont aussi apparemment, si l'on en croit les données scientifiques, de précieux adjuvants à la santé psychologique et physique de chacun des deux partenaires qui le constituent. En effet les avantages de la multiplication des petits baisers sur les lèvres au sein du couple se font ressentir tant sur le plan affectif que physiologique. Pour le dire autrement, les bisous, comme les chercheurs les plus sérieux se sont attachés à le démontrer, c'est littéralement bon à tout. Pour l'esprit, comme pour le corps...

Les résultats des recherches sont d'ailleurs parfois, de ce point de vue, étonnants. Celles-ci ont par exemple montré, en s'appuyant sur des dosages sanguins (concentration de cholestérol et de cortisol, numération globulaire) comment le fait de multiplier la fréquence de leurs bisous sur une période de six semaines améliorerait la qualité des bilans sanguins de chacun des partenaires du couple (Floyd *et al.*, 2007). Apparemment, la propension à s'échanger des bisous au sein du couple limiterait les risques de se faire du mauvais sang. Dans le même ordre d'idées, une recherche japonaise (Kimata, 2003) a montré que les couples qui s'embrassent sont moins sujets, juste après s'être embrassés, à des réactions allergiques à certains pollens. Il y aurait donc lieu, selon eux, d'intensifier la pratique des baisers au printemps en laissant la nature s'éveiller.

D'autres chercheurs (Gueguen, 2010) ont mis en évidence le rôle que pouvaient jouer les baisers-câlins sur le

plan cardio-vasculaire. Ils ont notamment démontré comment ceux-ci pouvaient même à l'occasion remplacer avantageusement une séance de sport. À l'appui de leur thèse, ils observent comment, pendant un baiser langoureux, le rythme cardiaque tend à se stabiliser à environ 110 battements par minute, ce qui constitue un rythme particulièrement bénéfique pour le cœur.

De surcroît, ce baiser, excellent pour les affaires de cœur, l'est aussi pour la silhouette puisqu'un baiser passionné amènerait ses protagonistes à brûler deux fois plus de calories par unité de temps qu'avant l'étreinte. Bref, si vous souhaitez baisser votre taux de cholestérol, résister aux allergies, vous donner du cœur et perdre du poids, faites-vous régulièrement des bisous. Cela ne suffira sans doute pas, mais cela vous aidera certainement à vous sentir en meilleure santé. En effet, même si cela ne les dispense pas de faire du sport et de manger de façon équilibrée, d'une manière générale, il apparaît que les couples au sein desquels on cultive l'art du baiser sont non seulement ceux qui prétendent vivre le mieux, mais aussi ceux qui vivent les plus vieux...

Voilà pourquoi le baiser, cet art de se toucher du bout des lèvres ou de parler d'amour avec la langue de quelqu'un d'autre que soi, revêt tant d'importance dans le langage amoureux. Voilà pourquoi aussi il nous a fait grimper d'un étage dans la hiérarchie des sens mis en œuvre dans le choix amoureux. Au-delà des odeurs, juste en dessous de la musique des mots lorsqu'elle donne le ton et montre de la voix, le baiser, toujours touchant, jamais innocent, met en jeu un univers de sensations à travers

lesquelles le choix amoureux demeure fondamentalement une affaire de goût. Mais il est temps maintenant de grimper encore d'un degré dans notre pyramide des sens en allant vérifier comment, en matière de choix amoureux, la voix peut parfois donner le ton.

## **TROUVER SA VOIX...**

Les cordes vocales constituent un organe fortement sexué. Plus le taux de testostérone d'un individu est élevé, plus le ton de sa voix est grave. Pour un homme, c'est évidemment un atout majeur. Il décuple son capital de séduction quand il dispose d'une voix dont la tonalité révèle instantanément le niveau de virilité. C'est pour cela qu'une chanson de Barry White apparaît souvent, sur le plan de la sensualité, comme un véritable baril de poudre tant elle semble chargée de testostérone. Un tel chanteur ne chante pas qu'avec sa voix, il y fait entendre immédiatement tout ce qui évoque sa fertilité, nous renseigne instantanément sur sa disponibilité sexuelle et leste, dans le même temps, l'ensemble de tout son poids pour affirmer son opulence. En s'appuyant non seulement sur ses cordes vocales mais, aussi et surtout, sur son organe producteur de testostérone, un tel chanteur peut, en s'accrochant à une mélodie, charmer irrésistiblement tout ce qui tombe à portée de sa voix. Toutefois, coupez chez lui cette source essentielle de testostérone et le plus talentueux des crooners, une fois devenu coupable, prendra aussitôt la voix d'un castrat en voyant s'envoler du même coup tout ce qui, sur le plan auditif, faisait son charme.

Les recherches révèlent sans ambiguïté que l'attraction éprouvée par les femmes et par les hommes repose sur des critères de timbres de voix<sup>5</sup> clairement distincts. Pour les femmes, une voix masculine grave ou un ton bas, à la Barry White, sont explicitement reliés à la sensualité. Par contre, une voix féminine flirtant avec les aigus sans devenir pour autant suraiguë rend apparemment sur le plan auditif une femme plus séduisante. Ces recherches ont pourtant démontré que, quand une femme est charmée ou en train d'aguicher un homme, sa voix descend automatiquement d'un ton, comme si elle ressentait intuitivement la peur d'agacer et la crainte, en prenant d'emblée trop de pouvoir, de faire fuir le partenaire convoité.

La voix apparaît cependant davantage prépondérante dans le registre de séduction de l'homme que dans celui de la femme. C'est sans doute au niveau de la réception que tout se joue à cet égard. Hors du champ non verbal, des recherches ont ainsi permis de démontrer que les femmes étaient à la fois plus sensibles à la qualité sonore d'une voix masculine et plus réceptive à ce qu'elle véhiculait. En effet, 60 % des femmes ont manifesté la capacité de se faire une image précise d'un homme rien qu'en écoutant sa voix alors même que seulement 20 % des hommes y parvenaient (Hugues, Dispenza et Gallup, 2004). La voix apparaît donc, pour les femmes davantage que pour les hommes, un signal non verbal fiable lorsqu'il s'agit de sélectionner un partenaire idéal. C'est sans doute ce qui fait dire à Alice Ferney dans son roman *Cherchez la femme* que, quand un choc amoureux se produit, « l'homme est davantage attrapé par les yeux et la femme par les oreilles ».



Mais pour une voix masculine, s'enduire de testostérone ne constitue pas la seule façon de donner le ton. Des études récentes ont notamment mis en évidence le fait qu'une ligne mélodique, au-delà du timbre, en donnant une tonalité harmonieuse aux inflexions vocales était susceptible, elle aussi, d'attirer une partenaire. C'est sans doute notamment parce que celle-ci, en démontrant une aptitude suffisante à véhiculer des contenus émotifs et à en accentuer la portée, tend à anticiper le caractère plus ou moins agréable des conversations ultérieures. Une prosodie atonale, monocorde et monotone laisserait sans doute rapidement présager un ennui contre lequel l'ébauche d'une conversation viendrait trop vite s'échouer.

La voix masculine tient donc un rôle majeur dans la séduction. Pourtant, si on observe les autres mammifères, il faut bien convenir que la communication auditive semble chez la plupart d'entre eux beaucoup moins importante que l'odeur et la vue. Sans doute nous rapprochons-nous davantage sur ce point du patrimoine des oiseaux. Chez eux, la mélodie vocale prend une importance cruciale dans les processus de séduction. C'est elle par ailleurs qui fait la différence entre l'oiseau qui crie (comme la cigogne) et celui qui chante (comme le canari). La distinction entre chants et cris est toutefois quelque peu arbitraire. On considère cependant généralement les chants comme plus longs et plus complexes. Or les vocalises les plus complexes servent toujours aux préludes amoureux. Les autres sons, plus simples et plus brefs, servent à exprimer une menace, la peur ou à signaler son autorité sur un territoire<sup>6</sup>.

Cri d'alarme et chant d'amour doivent donc être clairement distingués. Le premier, peu mélodieux et strident, est destiné à faire fuir. Le second, riche d'un point de vue mélodique et harmonieux sur le plan auditif, est censé attirer. Le chant du canari, par exemple, durant la saison des amours, est composé à partir de 20 à 40 types de syllabes différentes. À la fin de l'été ce chant devient plus pauvre puis il se restructure à partir du mois d'octobre avec l'apparition de nouvelles syllabes. Il redevient ensuite instable en janvier avant de s'enrichir à nouveau en février en prévision de la saison des amours. Le « centre vocal supérieur », région du cerveau qui, chez le canari adulte mâle, est impliquée dans l'apprentissage du chant, est capable d'une plasticité neuronale telle que son volume augmente à chaque phase d'enrichissement du chant pour diminuer ensuite chaque fois que celui-ci s'appauvrit. Or cette variation est essentiellement due à un processus de neurogenèse et de neurodégénérescence induit par des hormones, dont la fameuse testostérone. Chez les oiseaux, la voix apparaît donc, tout comme chez Barry White, porteuse d'information sur les taux d'hormones. Toutefois, contrairement au chanteur dont le volume de la boîte crânienne est apparu relativement stable tout au long de sa carrière, les canaris ajoutent aux stimuli auditifs un indice visuel qui affirme sans ambiguïté leur taux de testostérone auprès des candidates femelles. Il est vrai que pour Barry White, la saison des amours, peu contenues par les périodes favorables à l'œstrus, pouvait bien durer toujours...

Mais il ne faut évidemment pas nécessairement chanter comme un crooner pour charmer. Un « *what else ?* »

prononcé de façon assurée et mélodieuse peut, tout en invitant à boire du café, exercer un pouvoir de séduction similaire. Le ton de la voix, son timbre et sa tonalité, en portant son lot d'informations sur les taux hormonaux, impliqués dans la qualité du registre vocal de l'homme comme de la femme, sont aussi ceux qui sont reliés à la reproduction. Autrement dit, la voix permet au corps de dévoiler ses états, ses désirs, son poids et son âge en l'enveloppant d'une douce mélodie. C'est comme cela qu'une voix, en parlant, se met à chanter. C'est comme cela aussi qu'une voix, en évoquant, se met à charmer.

Bref, si vous êtes un homme, que vous ne possédez ni les aptitudes mélodieuses d'un canari ni la tessiture vocale de Barry White et que vous voulez, malgré tout, exercer votre pouvoir de séduction vocale, contentez-vous de parler peu mais en prenant un ton à la fois doux, ferme et décidé et, si vous ne pouvez vous contenter d'une formule à la George Clooney, efforcez-vous de parler d'une façon fluide et mélodieuse tout en prenant une voix grave... Et si vous êtes une femme et que vous ne pouvez renoncer à vous taire, faites chanter votre voix en la laissant légèrement voyager dans les aigus, mais pensez aussi à baisser le ton d'une octave de temps en temps de façon à ne pas irriter les oreilles de votre partenaire, tout en lui apportant les informations qu'il attend sur votre disponibilité sexuelle et la période de fertilité dans laquelle vous vous situez. Armés de ces conseils, vous pourrez, homme comme femme, faire de votre voix une inflexible machine de séduction. Cela marchera, par téléphone en tout cas ; au-delà, il faudra prendre le risque d'aller vous faire voir ou de vous laisser

toucher. Mais pour cela, il faudra monter encore de deux étages dans la hiérarchie que nous nous sommes fixée, en convoquant le toucher puis la vue au tribunal de nos sens. En nous intéressant d'abord au toucher, le plus proximal de nos sens, puisqu'il suppose un contact physique direct, nous montrerons toute l'importance du rôle qu'il joue dans le processus de sélection physique du partenaire amoureux.

## **TOUCHÉ, COULÉ...**

C'est important d'être bien dans sa peau. Et c'est encore mieux de l'être quand on a quelqu'un dedans. Les sensations épidermiques jouent un rôle fondamental dans l'attirance sensuelle. Ce n'est pas pour rien que l'on prétend être touché par ce qu'un autre que soi dit, fait ou pense lorsque l'objet de sa communication, de son action ou de sa pensée exerce sur nous un retentissement important. La peau, l'épiderme est, chez l'être humain comme chez de nombreux mammifères, principalement dans leurs variétés pilifères, un organe sensoriel essentiel qui sert de frontière entre ce qui est en soi et ce qui est hors de soi. Courroie de transmission entre les propriétés intéroceptives et les propriétés extéroceptives, elle constitue une véritable frontière somatopsychique qui nous renseigne sur la consistance, la chaleur, la douleur ou le plaisir que peut nous procurer tout ce qui nous entoure.

Chez les mammifères, le contact physique, stimulé dès la naissance par la pilosité (qui favorise l'accrochage) et la présence de mamelles (qui suppose le toucher), est littéralement vital. Aucun mammifère ne peut se développer

de façon adéquate sans contact physique et aucun d'entre eux ne survit d'ailleurs en son absence (Hatwell *et al.*, 2000). C'est pour cela sans doute qu'ils ont autant de peau (la surface qu'un être humain est capable de toucher avec toute la surface de son corps et l'étendue de sa peau équivaut chez un adulte à 2 mètres carrés) et qu'elle est chez beaucoup d'entre eux recouverte de poils pour inviter à la caresse. Les autres animaux n'ont pas autant de peau et ils sont dépourvus de poils. Les lézards et les poissons ont des écailles. Les oiseaux ont des plumes. Ne cherchez pas à caresser un oiseau, cela ne lui procurera pas beaucoup de plaisir. Et si vous vous amusez à caresser un lézard ou un poisson, il en ressentira encore moins et vous, assurément, n'en éprouverez aucun. Le corps écailleux de ces animaux ni à poils ni à plumes ne les prédispose pas aux caresses dont ils n'ont en réalité que faire. Pour un lézard, il ne servirait en effet pas à grand-chose d'être attaché à qui que ce soit. S'il vous arrive un jour de vous prendre d'affection pour un reptile, vous le constaterez par ailleurs sans doute très rapidement, l'attachement que vous lui témoignerez le laissera visiblement complètement indifférent et votre histoire d'amour sera probablement très peu touchante. En outre, quelle que soit l'emphase que vous voudrez bien y mettre, l'échange de caresses entre vous et lui se réduira généralement à une portion congrue pour deux raisons : la première est liée à la faible appétence que suscitent la texture de la peau du reptile et la seconde à son absence de mains, qui l'empêcherait en toutes circonstances de vous rendre les caresses prodiguées...

Nos dix doigts humains font à cet égard partie de nos outils favoris pour partager le plaisir de toucher ce(ux) qui nous entoure(nt), d'une part parce que leurs extrémités renferment une quantité extrêmement importante de récepteurs tactiles, d'autre part parce qu'ils favorisent l'échange mutuel en renforçant un circuit de plaisir particulier par lequel le plaisir de celui qui donne la caresse est renforcé par celui qu'il perçoit chez celui qui la reçoit et par l'anticipation de celle qu'on pourrait, le cas échéant, lui rendre... Cette particularité des primates est sans doute à l'origine du principe de « don/contre-don » qui sert de base aux échanges affectifs fondés sur la tendresse dans un couple d'êtres humains.

Tout cela explique aussi pourquoi la caresse joue incontestablement un rôle affectif essentiel dans la construction de la vie érotique humaine. C'est par ailleurs sans doute parce que nous en anticipons inconsciemment l'influence qu'elle prend, d'emblée, dans nos manœuvres de séduction une si grande importance. En effet, chaque fois que nous nous laissons toucher ou que nous touchons furtivement celui ou celle à qui nous cherchons à plaire, nous multiplions par trois nos chances de le (la) voir accepter notre invitation à boire un verre. Nous pourrions même multiplier dans la même proportion nos chances de la voir s'engager dans quelques pas de danse rapprochée (type slow) avec nous si nous avons eu l'occasion de l'effleurer dans les quinze minutes qui précèdent la demande (Gueguen, 2007)<sup>7</sup>.

Ce contact épidermique ne joue pas seulement lors de la rencontre. Il continue à demeurer un vecteur de

communication affective inconsciente tout au long de l'existence commune. C'est ce qui explique sans doute pourquoi les couples qui se touchent beaucoup ou qui se caressent régulièrement durent généralement plus longtemps que ceux qui préfèrent rester à distance l'un de l'autre en évitant soigneusement tout rapport de peaux. Sans doute, nous le verrons, parce que le toucher joue un rôle essentiel non seulement dans le passage de la sensation à la perception mais aussi dans celui qui favorise la manifestation de la tendresse et, de manière plus générale, l'expression d'un sentiment.

Les mains sont donc de merveilleuses porteuses de messages affectifs auxquels il convient de prêter toute l'attention qu'ils méritent. Ainsi, si vous éprouvez le désir de « manipuler » l'autre à tout bout de champ et que vous appréciez qu'il pose délicatement ses mains sur vous, c'est plutôt bon signe. Par contre, si vous éprouvez une tendance à vous rétracter à chaque contact de ses mains ou que vous éprouvez de la répulsion à l'idée de le toucher, « méfiez-vous » - c'est en tout cas ce que vous disent vos mains... C'est sans doute pour cela que les amoureux, et ceux qui entendent le rester, ont tendance à se tenir par la main. Ce faisant, ils font dialoguer leurs peaux et s'assurent en permanence de leur attirance réciproque.

Les mammifères primates hominidés sont par ailleurs particulièrement favorisés dans la mise en place de ces formes de stimulations somesthésiques propres à procurer du plaisir. D'une part, nous venons de le voir, parce qu'ils disposent de mains, mais aussi parce qu'ils ont sans doute, à un moment de leur évolution, disposé d'un système pileux

qui n'était sans doute pas destiné qu'à les protéger du froid. Les mains, par le plaisir du toucher et les poils, à travers les conduites d'agrippement, ont contribué à la mise en place, dès le plus jeune âge, de comportements proxémiques favorables à la communication affective et au plaisir qu'elle procure hors du contexte de procréation. La pilosité favorise en effet l'émergence d'un pattern comportemental particulièrement favorable à l'apparition de la tendresse dans les échanges corporels indépendants de la vie sexuelle : le blottissement.

Le blottissement exerce incontestablement une fonction affective rassurante chez les mammifères en général et chez les primates hominidés en particulier. Cette conduite est particulièrement accentuée chez les jeunes primates agrippeurs et chez quelques autres mammifères (koala, paresseux) qui, pendant les premiers jours ou les premières semaines de leur vie, se cramponnent à leur mère qui les véhicule. C'est surtout avec les mains et les pieds, capables de se recroqueviller par réflexe, que ces jeunes animaux s'accrochent à la fourrure de leur mère. Sans doute est-ce en souvenir de leurs ancêtres agrippeurs que de nombreux petits enfants se comportent encore de nos jours comme de véritables petits crampons, toujours attachés aux jupes de leur mère, pendant une longue période de leur développement. Sans doute est-ce pour cela aussi que l'on éprouve autant de plaisir, dans une vie de couple, à se blottir dans les bras l'un de l'autre et que cette attitude constitue un précieux indicateur de la tendance des deux partenaires à continuer à s'attirer l'un l'autre et à prendre du plaisir à se rassurer. C'est pour cela que la tendresse,



quand elle s'exerce en dehors de toute sollicitation sexuelle, contribue à rassurer chacun des partenaires sur la consistance du lien qui le lie à l'autre.

Une privation de contact corporel étroit aux premiers stades de la vie peut à cet endroit se solder par de graves perturbations comportementales. Le *holding*, cette manière de soutenir le bébé et de le rassurer en le tenant, constitue assurément de ce point de vue un héritage essentiel que le petit humain a conservé pour se sentir sécurisé quand il est affectueusement tenu dans les bras.

Le plaisir d'être blotti dans les bras de l'être aimé, celui d'être caressé et de caresser procurent un moment de détente dont le couple a besoin de se nourrir. Des neurones sensoriels de la peau qui réagissent à des sensations agréables lorsque celle-ci est caressée ont à ce titre été récemment identifiés par des chercheurs américains. Cette découverte a été effectuée chez la souris. Les professeurs David J. Anderson et Seymour Benzer, du California Institute of Technology, veulent maintenant savoir si cette classe spécifique de neurones sensoriels de la peau qui réagit à un stimulus agréable a un équivalent chez l'homme. Pour y arriver, l'équipe californienne a développé de nouvelles techniques qui ont recours à la génétique moléculaire qui permet de marquer les neurones à l'étude et de les suivre grâce à leur fluorescence.

Les chercheurs ont ainsi pu observer que certains neurones ne s'allumaient qu'au moment d'une caresse. La mise au point de cette nouvelle méthode pourrait marquer, selon eux, le début d'une nouvelle ère dans la recherche sur la peau, étant donné la possibilité qui leur est ainsi offerte

d'identifier des dizaines de différents types de neurones en activité dans celle-ci. Une caresse serait de cette manière en mesure de produire un renforcement qui, par l'intermédiaire de la stimulation de ces neurotransmetteurs spécifiques, alimenterait le circuit du plaisir.

Pour les souris en tout cas, cela semble fonctionner. Les caresses créent une appétence liée à la stimulation des circuits de plaisir. Celle-ci se manifeste notamment sous la forme d'une tendance à vouloir se remettre dans les conditions de l'expérience plaisante, dans l'espoir de la voir se renouveler. En effet, les chercheurs, après avoir identifié les populations de neurones qui s'activaient sous le feu des caresses, ont voulu établir la mesure selon laquelle ces cellules étaient associées à des événements plaisants. Des souris ont, à cet effet, été génétiquement modifiées afin d'activer spécifiquement ces neurones après l'injection d'un médicament. L'opération a été menée dans une chambre bien particulière.

Ensuite, il s'agissait d'observer les endroits préférés par les souris, c'est-à-dire ceux où elles passaient le plus de temps. Le plus souvent, les animaux préféraient traîner dans la pièce où ils avaient reçu l'injection et donc où leurs neurones sensibles à la caresse s'étaient activés. Les scientifiques pensent avoir, de cette manière, apporté la preuve irréfutable que la stimulation de ces cellules, une fois renforcée positivement, laisse, même dans le cerveau d'une souris, une trace mnésique qui justifie la prédilection pour le lieu choisi. D'autres analyses du comportement suggèrent par ailleurs que ces cellules nerveuses, une fois activées, réduiraient les symptômes d'anxiété.

C'est la présence de ces neurotransmetteurs qui expliquerait, au-delà de ce que nous avons expliqué plus avant, pourquoi, chez la plupart des mammifères, l'homme ne faisant pas exception, des caresses sur la peau ou sur les poils procurent des sensations agréables. Chiens et chats savent par ailleurs réclamer ces moments de tendresse, tandis que nos cousins sociaux, des rongeurs aux primates, guidés par cette appétence, peuvent se lancer dans des séances de toilettage qui semblent indispensables à la cohésion entre individus.

Et ce qui sourit à la souris semble bien fonctionner pour l'homme lui aussi. Des neurones semblables ont effectivement été observés chez l'être humain, appelés fibres C tactiles. On les retrouve notamment dans les régions de la peau susceptibles de porter des poils (donc pas sur la paume des mains par exemple). La mise au jour de ces éléments neurologiques nouveaux permet non seulement d'expliquer le plaisir ressenti lors d'un massage ou de caresses, mais aussi de comprendre pourquoi le fait de s'échanger des caresses permet, en dehors même de toute activité sexuelle, de donner de la consistance au couple en rassurant chacun des partenaires sur leur aptitude à se donner mutuellement du plaisir.

C'est pour cela que la tendance à vouloir se toucher constitue un précieux indicateur du niveau d'attirance ressenti entre les deux partenaires et que cette propension à rechercher les contacts tactiles sous forme de caresses permet aux couples, lorsqu'elle se maintient dans le temps, de durer longtemps en les invitant à ressentir physiquement le plaisir de rester ensemble même quand l'âge ou l'usure

du temps auront rendu leur sexualité moins active. Toutefois, il y a lieu de tenir compte sur ce point du fait que les hommes ont tendance à toucher davantage lors de relations récentes que lorsque les relations deviennent sérieuses ou sont inscrites dans le contexte d'un lien marital alors que chez les femmes, c'est exactement l'inverse qui se produit (Guerrero et Andersen, 1994).

Ce phénomène s'explique sans doute par le fait que, dans un couple, celui qui a le plus d'intérêt à le faire durer (sur le plan biologique, c'est plus généralement la femme) aura tendance à réclamer encore et toujours de la tendresse, notamment sous forme de caresses, alors que l'autre, plus rustre, se contentera sans doute, sans tenir compte de cette demande, de les échanger furtivement lors des rapports sexuels. Ce trouble de la communication affective risque alors de contaminer la signification donnée par l'un et l'autre à la tendresse et à la sexualité dans les rapports que l'un comme l'autre entretient avec le plaisir d'être ensemble. Ce trouble communicationnel majeur peut alors parfois dégénérer au point d'entraîner le couple dans un cercle vicieux qui amène l'un à penser qu'il faut se sentir aimé pour consentir à une relation sexuelle et l'autre à considérer qu'il faut avoir une relation sexuelle pour se sentir aimé. Cette incompréhension fondamentale peut conduire, si rien n'est fait pour améliorer le contexte communicationnel, à l'accumulation d'une tension qui contribue à espacer les rapports sexuels dans le couple, voire à décréter l'extinction des feux parce que l'énergie mise à résoudre le conflit apparaît à la longue plus coûteuse que le plaisir anticipé à l'idée d'engager les corps dans la

recherche d'un plaisir qui, à force d'être mal interprété, finit par être terriblement mal partagé.

C'est pour cela qu'il faut toujours écouter ce que, dans un couple, on cherche à se dire du bout des doigts quand on se parle avec les mains. C'est pour cela aussi, sans doute pour tester leur attirance, que ceux qui s'engagent dans un amour naissant se touchent autant. C'est pour cela encore que l'amour dure plus longtemps quand les deux conjoints, dans le seul but d'entretenir leur connivence, multiplient, en mots, en gestes ou en petites attentions, les opportunités de se montrer caressants l'un envers l'autre. C'est pour cela enfin qu'un couple de personnes plus âgées se caressant tout doucement le bras pour se rassurer sur le bonheur d'être toujours ensemble donne de lui un spectacle aussi... touchant.

Et voilà comment la balade des sensations qui a commencé au bout de notre nez nous emmène, en s'enrichissant de tous les messages que nous dictent notre bouche, nos oreilles et notre peau, à nous fier à ce que nous disent nos yeux quand la vue, au premier regard, nous attire vers quelqu'un pour décréter qu'il vaut, plus qu'un(e) autre, une aventure d'un jour ou un voyage au long cours.

## **CHOISIR À VUE...**

« Un regard a suffi, je l'ai vu et, tout de suite, j'ai su que c'était lui... », « Une photo, dans une pose un peu artificielle et j'ai su, immédiatement, juste en la regardant, que c'était elle... » Le coup de foudre, né d'une impression visuelle, fait

généralement sensation, et c'est la vue qui, dans la plupart de ces cas, semble avoir, dès le début, dirigé la manœuvre.

Mais pourquoi justement lui ? Pourquoi précisément elle ? Pourquoi cette vision se cristallise-t-elle sur une personne au point parfois de rendre aveugle aux autres ? L'attirance impose un regard particulier sur quelqu'un qui paraît rassembler, dans l'image qu'il donne de lui-même, les qualités que l'on recherche chez tous les autres. Seul Don Quichotte, en s'inventant une dulcinée à partir de l'idée qu'il se fait d'une obscure paysanne de Tombozo, peut prétendre être tombé amoureux d'elle par oui-dire. Mais Don Quichotte est fou, tout le monde le sait, et, comme tous les fous, il peut s'imaginer une réalité à laquelle il adhère ensuite sans réserve.

Pour les autres, le coup de foudre se passe généralement autrement et la vue en est apparemment un préalable indispensable. L'état amoureux qui lui succède ne fait généralement que prolonger cet état de grâce du lien visuel en organisant de manière spécifique les images que l'on se donne du monde qui nous entoure. C'est ce mécanisme qui, sur un plan physiologique, explique ce que signifie, d'un point de vue visuel, le fameux phénomène de cristallisation qui accompagne l'état de passion amoureuse.

« Je ne vois qu'elle... », « Il remplit tout et s'inscrit en surimpression sur tout ce que je regarde... », « Je vois son image partout... », « Je l'imagine tout le temps... » : ces phrases ne traduisent pas qu'une vue de l'esprit, elles trouvent également un point d'ancrage dans l'univers des sens qu'ordonne la vue quand elle suppose de focaliser l'attention sur ce qui lui semble, à première vue et même

au-delà de celle-ci, prioritaire. C'est pour cela que le fait de voir son champ de vision se rétrécir dès que l'autre fait son apparition, l'impression de voir partout son image et la sensation de complétude que l'on éprouve en le (la) regardant tout le temps, tout cela constitue de précieux indicateurs de l'attirance que l'on ressent.

Plus tard, par ailleurs, lorsque cette sensation se transformera en plaisir de voir, en bonheur de trouver beau (ou belle) celui (celle) qui partage votre vie, tout ira probablement bien. Par contre si, au bout d'un certain temps, vous ne pouvez plus voir l'autre en peinture, si vous tournez de l'œil en sa présence parce que vous préférez regarder n'importe quoi plutôt que le spectacle qu'il (elle) donne de lui (d'elle) en étant ce qu'il (elle) est ou que ses plus petits défauts prennent une telle proportion qu'ils en viennent à cacher toutes ses qualités, il est peut-être temps d'aller vous faire voir ailleurs – parce que l'amour a, pour un temps ou définitivement, quitté votre champ de vision.

Aucun organe sensoriel ne donne en réalité d'informations plus complètes que l'œil. C'est aussi le récepteur sensitif qui, en ordonnant au cerveau de produire des images à partir des données qu'il produit, sollicite chez l'être humain le traitement cognitif le plus élaboré. C'est pour cela sans doute qu'il se situe, chez *Homo sapiens sapiens*, au sommet de la pyramide de ses sens.

Que se passe-t-il donc concrètement quand une personne entre dans le champ de vision d'une autre ? Comment le coup de foudre se produit-il visuellement ? Par quels méandres le regard passe-t-il pour transformer le coup de foudre en état amoureux ? Comment la vue entretient-

elle ensuite le sentiment pour le faire durer ? La réponse à toutes ces questions impose de comprendre comment l'œil s'y prend pour transformer ce qui n'est à l'origine qu'un ensemble indifférencié de rayons de lumière en une image distincte, en invitant le cerveau à analyser puis à interpréter la multitude de données qui lui sont transmises.

Avant même d'être transformés en signaux chimiques pour être interprétés par le cerveau, les stimuli visuels subissent en réalité une première série d'analyses destinées à préparer les signaux nerveux avant que ceux-ci soient expédiés vers le cerveau. Une petite quantité de ces informations est immédiatement acheminée vers des zones de l'encéphale qui ont pour tâche de déterminer s'il faut rétrécir ou agrandir la pupille. C'est pour cela qu'une pupille dilatée manifeste d'emblée l'intérêt spontané que vous portez à la personne sur laquelle se pose votre regard. C'est pour cela aussi que la pupille dilatée de l'autre manifeste spontanément l'opportunité qui vous est donnée de le (la) séduire puisqu'il (elle) manifeste automatiquement, par cet acte réflexe, tout l'intérêt qu'elle vous porte naturellement. C'est pour cela encore que, par effet de contagion et d'adaptation, vous aurez tendance à trouver plus séduisante la personne que vous êtes en mesure de séduire et donc à vous sentir davantage attiré(e) par la personne sur laquelle vous provoquez de l'effet. C'est pour cela enfin qu'un coup de foudre réciproque suppose souvent la rencontre préalable de deux paires de pupilles dont la dilatation des unes amplifie automatiquement la dilatation des autres...

Évidemment, la pupille dilatée ne signifie pas encore grand-chose. Elle signe tout au plus une forme de captation



infraconsciente de deux organes visuels connectés à deux cerveaux qui automatiquement ordonnent - ou pas - la dilatation pupillaire. Au-delà de cette phase, la majeure partie des stimuli arrive dans une structure ovoïdale située au centre du crâne humain, le thalamus. Là, le cerveau établit une forme de cartographie des impressions visuelles pour produire, en quelque sorte, une image neuronale du monde extérieur. Cette « image neuronale » hiérarchise les informations apportées par les autres parties de l'encéphale et « mêle » donc dans une structure hiérarchisée les messages produits par les autres sens. Si l'un de ces messages comporte une donnée essentielle pour la survie de l'individu ou de son espèce, le thalamus lui donne automatiquement la priorité sur tous les autres signaux. C'est cet automatisme cérébral qui se produit à la vue d'une araignée venimeuse ou lors de la sélection d'un partenaire de reproduction potentiel. Dans le premier cas, la réponse ordonnée spontanément sera probablement un hurlement d'effroi et une incitation à la fuite ; dans le second, il s'agira davantage d'un cri plus ou moins intérieur qui prendra globalement la forme d'un « waouh » suivi d'une réaction de tétanie qui invitera à demeurer sur place<sup>8</sup>.

C'est cela que l'on appelle « faire impression » et même « faire sensation » puisque l'ensemble des messages sensoriels sont comme « condensés » dans cette image neuronale qui n'a pas encore la forme iconique d'une image réelle susceptible d'être intégrée dans une histoire, mais donne néanmoins déjà une idée diffuse de la réalité telle qu'elle se présente à nous. Le thalamus est donc cet endroit de l'encéphale que les scientifiques ont appelé « la porte de

la conscience ». C'est en effet à partir de ce seuil d'accès que partent les informations en direction de la plus importante des instances en charge de la vue : le cortex cérébral. C'est là, dans ce noble territoire du cerveau au sein duquel naissent les images que l'on perçoit consciemment, que se forment les véritables représentations visuelles du monde qui nous entoure. C'est là, au cœur même de cette région peuplée de milliards de cellules nerveuses dédiées à la préparation, l'analyse et l'assimilation des informations visuelles, qu'*Homo sapiens sapiens* rassemblera tout le matériel dont il aura besoin pour transformer les messages du thalamus en images pluridimensionnelles cohérentes susceptibles, lorsqu'elles seront ensuite combinées avec les émotions et les souvenirs conservés dans d'autres parties de notre encéphale, de s'intégrer dans une histoire qui leur donne du sens.

De la rétine aux étages supérieurs du cerveau, tout est ainsi mis en place pour réaliser le film de notre vie et s'en mettre plein la vue en partant de ce qui est, un jour, entré dans notre champ visuel, un peu comme si l'œil avait servi de caméra et qu'au niveau du thalamus, une équipe de techniciens avait travaillé le matériel brut avant de l'envoyer au réalisateur à charge pour lui, dans le cortex, d'élaborer un récit cohérent à partir des rushes qui lui ont été livrés.

Mais comment l'œil opère-t-il sa sélection ? Sur quels critères le coup de foudre se fonde-t-il pour réaliser son casting à partir de tout ce qui tombe dans le champ visuel d'un individu ou, en d'autres termes, que faut-il pour attirer le regard d'un homme ou d'une femme et devenir à ses

yeux un objet de prédilection en matière d'attraction amoureuse ?

Si l'on ne se fie qu'à la vue, et notamment si l'on entend plaire à première vue, il faut bien en convenir, les critères de sélection, naturellement triviaux, supposent une vision simplifiée de l'univers au sein duquel les hommes chercheraient des femmes jeunes et belles susceptibles de les aider à se reproduire, tandis que celles-ci seraient attirées par des hommes qui émettent les signaux ostensibles d'une virilité pleinement assumée et d'une forme de pouvoir clairement revendiqué sur lesquels elles pourraient, le cas échéant, s'appuyer pour se sentir elles, et leur éventuelle progéniture, suffisamment protégées.

C'est ce qui explique pourquoi les hommes cherchent parfois un peu stupidement à en mettre plein la vue aux femmes qu'ils entendent séduire au premier regard, tandis que les femmes comptent davantage sur ce que révèle d'elles leur apparence physique quand elles souhaitent plaire d'un simple coup d'œil. Ce stéréotype de genre est parfois amplifié par un contexte culturel qui, en s'appuyant sur les soubassements naturels des comportements et des conduites humains, en renforce les composantes. C'est notamment ce que font les messages véhiculés par les publicités qui invitent les femmes à rester sveltes et belles tandis qu'elles incitent dans le même temps les hommes non seulement à faire la démonstration de leurs capacités reproductrices mais aussi à épater les candidates potentielles<sup>9</sup> en exhibant, à travers ce qu'ils possèdent, les signes extérieurs de leur pouvoir économique et social.

Rester jeune, c'est affirmer qu'en dépit de l'âge, on demeure dans le jeu de la reproduction. La lutte contre les rides et les cheveux gris n'a pas d'autres origines. De la même façon, la volonté, pour une femme, d'avoir les lèvres bien rouges, les yeux brillants et les joues roses n'est pas uniquement stimulée par les publicités pour cosmétiques, elle s'appuie aussi sur le même ressort qui souligne la bonne santé pour, quand ces critères se combinent avec un rapport de 0,7 entre les hanches et la taille (indice de fécondité), confirmer l'excellente aptitude à la reproduction. Un homme également semble surtout valoir le coup d'œil quand celui-ci fournit, à première vue, un excellent bulletin hormonal, une attestation de bonne santé, une aptitude à maîtriser les effets de l'âge sur son système reproducteur et la déclaration d'une force physique suffisante. Pour cela, l'idéal est notamment de présenter un rapport taille/hanche de 0,9 et un ratio taille/épaules approchant les 0,6...

Évidemment, tout cela reste très théorique et, heureusement pour tous ceux dont les mensurations s'écartent de ces normes, rien n'est jamais définitif en matière de beauté et d'attraction. En outre, à ces critères morphologiques s'en ajoutent d'autres qui dépendent plus largement des conditions culturelles et éducatives qui tendent à valoriser une forme de corps au détriment d'une autre. Les formes généreuses des modèles de Rubens n'ont à cet endroit *a priori* pas grand-chose à voir avec celles qui, dans nos sociétés d'opulence, tendent à mettre en avant l'aptitude à contrôler les effets négatifs de la suralimentation. Les plantureuses créatures du peintre anversois ont pourtant en commun avec les top models

actuels une même volonté de démontrer qu'elles ne présentent pas les stigmates que laissent sur le corps les maladies les plus fréquentes de leur époque (la tuberculose à l'époque de Rubens, l'obésité et le cortège de maladies qui y sont associées de nos jours - hypertension, diabète, etc.).

Et puis la morphologie ne fait pas tout chez l'être humain. Bien au contraire, au-delà de la *Gestalt* dans laquelle se fond un corps, au-delà de la silhouette qui en dessine les contours, le visage acquiert chez lui une importance cruciale. Le sourire qui illumine une bouche, l'étincelle qui jaillit des yeux, des pommettes saillantes, des sourcils arrondis, une chevelure qui donne de l'allure, un front qui se plisse, un menton qui affirme : voilà des « je-ne-sais-quoi » qui ajoutent ce « presque rien » qui fait qu'un visage nous attire davantage qu'un autre.

Le visage constitue effectivement chez *Homo sapiens sapiens* un argument visuel de reconnaissance interpersonnelle fondamentale. Levinas, par exemple, considère même que le visage est au fondement de l'altérité humaine. Autrui est ainsi, selon lui, essentiellement un visage. C'est même ce dernier qui, selon la perspective philosophique levinassienne, interdit de tuer et fonde la base de notre éthique interindividuelle. En suivant cette voie, il est facile de concevoir pourquoi nous massacrerions vraisemblablement sans retenue nos semblables s'ils étaient anonymes et sans visage. Peut-être... Sans doute... Mais pourrions-nous, de la même façon, aimer des êtres que nous ne serions pas en mesure de nous figurer au sens plein du terme ? Serions-nous, pour le dire autrement, en mesure

de tomber amoureux d'un être qui n'a pas et n'aurait jamais eu de visage ? Sans doute pas. Et c'est en cela qu'un signe visuel comme la connaissance ou la reconnaissance d'un visage peut nous conduire, depuis le signal trivial de la sensation, aux aspirations humaines les plus nobles.

Chez l'homme, plus encore que chez tous les autres mammifères primates, le renforcement des circuits de plaisir a, nous l'avons vu, pris le pas sur les exigences instinctuelles de la reproduction. Bien plus, la prise de conscience de ce que l'alimentation de ces circuits de plaisir peut produire chez lui et chez l'autre entraîne chez l'être humain un cortège d'émotions et de sentiments qui, en s'associant, rendent la perception des signaux visuellement attractifs bien plus complexes que chez tous les autres animaux.

C'est pour cela que la beauté prend souvent chez l'être humain le pas sur l'attractivité sexuelle et que la sensibilité au beau s'est parfois développée selon des critères indépendants d'elle. C'est pour cela aussi, pour le dire autrement, que les critères esthétiques et les critères érotiques ne sont pas nécessairement fondus les uns dans les autres et qu'ils ne doivent en aucune façon être confondus. Et c'est tout cela, en somme, qu'un visage nous jette à la figure quand il nous parle avec les yeux, ces fenêtres ouvertes sur l'âme, de tout ce qui nous attire chez l'autre chaque fois que, sans qu'il réponde nécessairement aux canons physiques qui définissent généralement la beauté, nous lui trouvons néanmoins un charme irrésistible.

C'est ce phénomène qui nous incite à penser que, si le coup de foudre fait dilater les pupilles, l'amour, lui, invite

plus directement à se regarder dans le fond des yeux. Les recherches corroborent par ailleurs cette intuition en démontrant l'importance du contact visuel dans l'établissement d'une complicité (Fukuhara, 1990) et en démontant le mécanisme à travers lequel plus on regarde l'autre dans les yeux, plus on accentue ses réactions émotives. C'est pour cela sans doute que les amoureux se jettent dans les yeux l'un de l'autre pour se retrouver confondus dans une même émotion hypertrophiée qui non seulement amplifie leur capital de sympathie réciproque, mais les incite aussi à se trouver beaux en très, très, très gros plan.

C'est comme cela aussi que le charme opère souvent davantage que le sex-appeal notamment lorsqu'il est question de s'engager auprès d'un partenaire pour toute une vie. Le charme suppose en effet qu'au-delà de l'attraction physique, on détecte un petit supplément d'âme susceptible de générer un état émotionnel sans lequel la vue ne ferait naître qu'une envie trop furtive pour durer au-delà de la sensation éphémère que procure l'anticipation du plaisir que l'on pourrait tirer d'un corps autre que le sien.

C'est ce mécanisme qui explique pourquoi l'être humain tend généralement à se sentir davantage attiré par l'expression d'un charmant sourire ou la perception d'un regard attendrissant que par une silhouette sexuellement aguichante ou une plaquette d'abdominaux qui ne suggèrent en définitive pas grand-chose d'autre que l'illusion d'un plaisir aussi fugitif que la pensée triviale à laquelle il a donné lieu.

Car c'est bien là, nous le verrons, que réside la particularité des histoires d'amour humaines. Elles ne sont pas qu'un rapport de corps, elles sont aussi une affaire de cœur et, même quand elles n'engagent que pour une nuit ou qu'elles se réalisent par envie, elles emportent généralement avec elles tout ce qui chez l'être humain fait une histoire au sein de laquelle il engage également son identité psychosociale et tout ce qui la constitue.

Et personne n'entend dépérir dans une trop petite histoire d'amour ou dans l'histoire d'un trop petit amour. Tout le monde cherche, pour la vie ou par envie, un grand amour, au moins un, pour se donner l'impression d'avoir vécu. Et pour y arriver, chacun fera son chemin et s'il faut, pour y parvenir, entrera par la cave, en empruntant la porte des sensations. Pourquoi pas ? C'est en tout cas la voie que se sont tracée Constance Chatterley et Charlotte, sa consœur postmoderne, lorsque, lassées de dépérir au sein de la trop petite histoire d'un amour devenu anhédonique à force de s'être délesté de plaisir, elles se sont laissé guider par leurs sens pour partir à la recherche d'une histoire d'amour qui, à leurs yeux, valait sans doute plus d'être racontée et leur donnait davantage le sentiment d'exister.

**Comment entrer dans un grand amour par la porte... de la cave ?**



En matière d'architecture amoureuse, l'idée d'entrer dans l'histoire d'un grand amour par les sens donne parfois l'impression d'emprunter l'escalier de la cave pour pénétrer dans un luxueux palace. Un peu comme si pour accéder à la noblesse d'un sentiment humain, on était tenu de partir de la trivialité d'un corpus de sensations animales. En gravissant les marches qui, de l'odorat à la vue, fondent la hiérarchie des sens mis en jeu dans la séduction chez l'être humain, on part en effet à la recherche de tout ce qui, chez l'autre, provoque le désir, chaque fois qu'il nous invite à anticiper de quelle manière il pourra mettre en mouvement les différents circuits de plaisir qui gouvernent nos comportements et régulent nos attitudes.

C'est par cette cave que Lady Chatterley et Charlotte sont entrées dans leur(s) histoire(s) d'amour. Engluées toutes deux dans le quotidien d'un couple qui ne servait plus de creuset au désir, elles ont décidé de se fier à leurs instincts et à ce qu'en rapportait leur inconscient biologique pour anticiper la manière dont leurs envies, en stimulant les circuits de plaisir, pouvaient éventuellement redistribuer les cartes et leur permettre de rejouer au jeu de l'amour sans s'en remettre exclusivement au hasard.

Reprenons l'histoire de Charlotte là où nous l'avions laissée lorsque, atteinte d'un chatterlisme chronique, elle multipliait les rencontres amoureuses en se laissant guider dans ses inflexions par les photos laissées sur des sites de rencontre par de multiples candidats-amants. Se fiant à cette seule vision photographique agrémentée de quelques commentaires furtifs rapportant prétendument les mensurations du modèle et beaucoup plus globalement ses

principaux traits de caractère, elle s'autorise un premier rendez-vous juste pour voir ou, plutôt, pour vérifier si le premier regard qu'elle portera sur le candidat-amant confirmera - ou pas - ce qu'elle en a déjà vu sur la photo. Si c'est le cas, elle laissera généralement l'ensemble de ses sens lui parler librement et, si elle le sent bien, si elle le trouve suffisamment à son goût, s'entend globalement avec lui et le trouve relativement touchant, cela suffira généralement pour qu'elle pousse l'aventure plus loin et consente à une relation sexuelle au-delà de laquelle ils apprendront peut-être, l'un et l'autre, à mieux se connaître.

Il faut dire qu'échaudée par le refroidissement d'un mariage dans lequel elle s'était engagée sans ressentir d'attraction pour celui qui allait devenir son futur mari, Charlotte entend bien ne plus se laisser prendre au piège. Elle avait choisi son conjoint, un copain de son frère, sur le seul critère que son prénom, à consonance italienne, évoquait un imaginaire romantique. Elle avait vite déchanté... L'absence de coup de foudre, la faible attraction physique et le délaissement des corps en l'absence d'un désir suffisamment affirmé et d'un plaisir effectivement confirmé, tout cela avait conduit au fiasco. Et l'absence de désir s'est progressivement transformée, de petits agacements en grosses irritations, en répulsion tandis que les voies d'accès au plaisir se bouchaient inexorablement. Peu ou pas de désir chez l'un, pas ou plus de plaisir chez l'autre, les circuits de l'un affectant ceux de l'autre dans un cercle vicieux que les couples usés connaissent bien quand le capital d'attraction physique, trop faible à la base, s'épuise bien trop rapidement. C'est ce qui se produit

chaque fois que le cycle infernal s'installe inexorablement dans le couple en ordonnant au final définitivement l'extinction des feux : je te désire moins parce que je me sens moins désiré(e) et moins je me sens désiré(e) moins je te désire. Le désir de l'un n'alimentant plus celui de l'autre qui, en retour, ne se nourrit plus du sien, l'un et l'autre finissent par ne plus ressentir la faim, et tout s'éteint alors dans le vide anhédonique d'un couple qui, en se voyant déserté par le désir mutuel de se faire plaisir, perd en définitive toute substance et tout souci de survivance.

Après le naufrage de son couple uniquement bâti sur cette illusion romanesque qui n'a en réalité duré que le temps d'un feu de paille, Charlotte s'est juré qu'on ne l'y prendrait plus. Alors maintenant, pour elle, c'est le plaisir, et plus si affinités. Évidemment, en bouleversant de cette manière les critères de ses choix, elle sait qu'elle devra veiller à leur consistance dans l'instant et à leur persistance dans le temps ; c'est pour cela qu'en prêtant l'oreille aux messages que lui dicte son inconscient biologique, elle devra toujours se montrer capable d'en maîtriser les effets.

Pour partir à la recherche du grand amour, Charlotte suit d'abord les élans de son corps. C'est une voie qu'avait tracée avant elle Constance Chatterley. C'est une voie rapide, de plus en plus fréquentée, depuis que l'exhibition d'une sexualité libérée, clairement séparée de la fonction procréatrice, essentiellement évaluée à l'aune du plaisir qu'elle apporte, est considérée comme une source d'épanouissement à part entière et ne pose socialement plus problème.

Évidemment, dès lors qu'il sera question de choix par envie, les questions ne se poseront pas avec trop d'acuité. La passion donnera toujours aux amours qu'elle connaîtra un petit air de grandeur qui suffira généralement à alimenter son goût des histoires. Le problème sera davantage présent lorsqu'il sera question pour Charlotte de choisir pour la vie, d'envisager le partage d'une véritable intimité et de s'engager à plus long terme pour poursuivre l'aventure au-delà du sentiment fruste, éphémère parfois, qui accompagne les sensations d'un plaisir partagé. C'est là que, parfois, elle éprouvera le sentiment d'avancer à tâtons dans une cave mal éclairée au sein de laquelle les désirs, les envies et les moments de plaisir donnent, plus souvent qu'à leur tour, l'impression d'un véritable capharnaüm au sein duquel il est souvent difficile de se frayer un chemin en sachant clairement où il mène.

Pour l'aider à y voir plus clair dans sa cave, nous proposons donc à Charlotte d'utiliser un petit instrument conçu pour améliorer la conscience réflexive de celui (celle) qui entend, dans l'architecture de son choix amoureux, faire jouer un rôle important, sinon décisif, à l'attirance physique. Il ne s'agit pas d'une check-list, juste d'un test autoréflexif qui permet de mieux connaître le niveau d'attirance dans lequel on se situe par rapport à une personne lorsqu'on se pose des questions sur la consistance et la persistance de ce qui, physiquement, nous lie à elle.





l'apprivoiser lentement et doucement par la tendresse, la délicatesse et tout ce que l'inconscient physiologique tient à sa disposition pour passer au-dessus des résistances corporelles et des freins physiologiques. Et cela réclamera toujours chez lui à la fois une forte dose de patience, un énorme effort de compréhension et beaucoup, beaucoup de tact...

Tout ce qui vient d'être dit suppose bien entendu un niveau global d'attirance très faible. Il implique que pour la totalité, ou tout au moins l'extrême majorité des sens, vous ayez coché une réponse qui signifie que « vous n'aimez pas du tout », ou alors une réponse qui manifeste au mieux pour chaque item une « tiédeur froide » (« un peu », tendance « pas du tout »).

Si toutes vos réponses - ou l'extrême majorité d'entre elles - s'ébaudissent davantage autour de la moyenne ou légèrement au-dessus de celle-ci (« un peu », tendance « beaucoup »), cela veut dire soit que vos sens, probablement mis en veilleuse, ne demandent que des circonstances favorables dans lesquelles ils trouveront à se manifester, soit que votre « tiédeur chaude » a tendance à se manifester de façon cyclique et à se révéler davantage au cours de périodes que votre partenaire devra toujours veiller à identifier.

Dans le cas où vos réponses varient en fonction du sens sollicité (par exemple vous aimez le toucher mais vous détestez le son de sa voix), c'est un peu plus compliqué. Cela signifie en gros que votre partenaire peut vous attirer par certains aspects de sa personne, tout en vous irritant physiquement par d'autres. Cette discrimination sensorielle passe généralement assez mal lorsqu'il est question de la communiquer à l'autre sans le blesser. Des phrases du style « j'aime te toucher, mais je préfère le faire quand tu te tais parce que ta voix m'agace » ou « j'aime le goût de tes baisers, dommage que ton odeur m'empêche d'en profiter pleinement » manquent singulièrement d'entregent et risquent évidemment, en le froissant, de rendre l'autre peu réceptif à l'idée de s'engager avec vous dans un contact intime prolongé. Le mieux est sans doute alors d'essayer de compenser par la somme globale du plaisir ressenti le déficit particulier de déplaisir éprouvé. Cela peut se faire notamment en sollicitant consciemment le(s) sens le(s) plus vif(s) et en centrant, principalement mais pas exclusivement lors du rapport sexuel, votre attention sur le message positif qu'il(s) communique(nt) à votre corps. Pour le dire autrement, en apprenant à bien connaître votre corps et à identifier l'effet que celui de votre partenaire exerce sur vous, vous pourrez stimuler en pleine conscience ce qui vous fait plaisir afin que l'impression globale ressentie maintienne

au second plan - avant de les faire généralement totalement ou partiellement disparaître - les désagréments spécifiques éprouvés. Enfin, si votre niveau d'attraction est fort et concerne la totalité ou l'extrême majorité de vos sens (8/10 ou plus), il vous restera alors à veiller à vérifier si votre partenaire éprouve envers vous une attraction tout aussi intense et tout aussi généralisée en le soumettant éventuellement au même test autoréflexif. Si c'est le cas, c'est sans doute l'indice que votre corps et le sien constituent incontestablement de puissants alliés dans l'échafaudage de votre histoire amoureuse et que vous pouvez compter sur votre inconscient biologique pour se poser en adjuvant essentiel chaque fois qu'il sera question de vous rapprocher physiquement l'un de l'autre pour en poursuivre le déroulement.

Quittons maintenant la cave et son obscurité pour aller voir ce qui se trame au rez-de-chaussée dans lequel l'inconscient psychologique réalise la plus grande part de ses activités et fait sentir l'essentiel de ses effets. Nous y poursuivrons les émotions, nous y pourchasserons les sentiments, nous y débusquerons les états d'âme et nous vérifierons tout ce qui, dans les placards, fait implicitement sentir ses effets sur l'état amoureux qui fonde la passion et sur la manière dont il subsiste dans la relation d'attachement qui, éventuellement, lui fait suite.



## CHAPITRE 5

# Le rez-de-chaussée et ses placards : l'inconscient psychologique

---

De l'émotion au sentiment,  
en passant par la passion

### **Les émotions : la porte d'entrée des sentiments**

Les sensations et les perceptions établissent le rapport concret que chacun d'entre nous entretient avec le monde. La sensation renvoie directement aux sens et à ce qu'ils nous disent à propos de ce qui est perçu. L'émotion constitue en quelque sorte la réponse adaptative fournie par l'organisme aux informations sensibles qui ont été recueillies. L'émotion, en tant que réplique adaptative, contient trois composantes : une composante physiologique,

une composante comportementale ou expressive et une composante subjective ou cognitive.

Prenons l'exemple d'une première rencontre. Une personne entre dans le champ perceptif d'une autre et attire toute son attention, l'éblouit de son apparence, l'enrobe de son odeur envoûtante, la touche subtilement ou l'envoûte par la mélodie de sa voix. Ce corpus de sensations agréables induit inévitablement une première réponse adaptative qui prend souvent à la fois une forme physiologique (augmentation de la fréquence cardiaque, rougissement, piloérection, sueur, etc.), s'exprime à travers des comportements particuliers d'adaptation (sidération, écarquillement des paupières, sourire béat, etc.) et s'élabore en contenus mentaux subjectifs (état interne de plaisir, sentiment de bien-être proche de l'euphorie, timidité, etc.) : ces trois composantes constituent ce qu'il est convenu d'appeler une émotion. Dans le cas présent, ce pattern émotionnel semble par ailleurs évoquer ce que l'on entend généralement par « coup de foudre ».

Un coup de foudre, c'est donc un peu comme un bouquet d'émotions. Il prend l'aspect d'un véritable feu d'artifice émotionnel qui modifie complètement le comportement, l'expression et le mode de pensée de celui sur lequel il s'abat. L'image du coup de foudre apparaît par ailleurs plutôt bien choisie pour désigner cette manifestation subite de l'amour dès la première rencontre. La notion de coup fait en effet référence à l'idée d'une attaque brutale, soudaine et violente, tandis que le mot foudre, en s'y accolant, associe à cette idée l'image d'une décharge électrique produisant à la fois un puissant rayon de lumière, l'éclair, et

une forte détonation, le tonnerre. Le coup de foudre constitue dès lors une métaphore particulièrement bien adaptée pour décrire le déchaînement émotionnel qui, à grand fracas, tombe violemment sur la tête de celui qui ne s'y attendait pas et le traverse de part en part pour lui en faire voir de toutes les couleurs.

Il faut par ailleurs rappeler que le terme « coup de foudre » était utilisé au xvii<sup>e</sup> siècle pour désigner toute forme d'événement désastreux qui atterre celui qui le subit brutalement, pour progressivement, au grand regret d'ailleurs de Stendhal<sup>1</sup>, ne plus s'appliquer qu'au phénomène désignant l'irruption soudaine d'un amour naissant survenu au tout premier contact. Cette volte-face sémantique illustre, nous le verrons, toute l'ambiguïté qui s'attache à la passion quand elle semble s'imposer, de manière inopinée et aléatoire, à celui qui donne alors l'impression de perdre complètement le contrôle de ses choix en tombant amoureux, tout frappé qu'il est d'un coup de foudre qui l'aurait laissé sous les feux d'une passion tellement forte qu'elle lui aurait fait perdre la raison.

Car le coup de foudre, ce condensé d'émotions intenses, c'est évidemment la porte ouverte à la passion. Il indique par ailleurs, de manière spectaculaire, le chemin qu'empruntent généralement toutes les émotions dans l'architecture des élections affectives de l'être humain. Dans cette optique, l'émotion apparaît comme un contenu fondamental de ce qui fonde les choix amoureux. C'est par elle en effet que nous entrons de plain-pied au rez-de-chaussée de l'édifice qui oriente nos attirances humaines.

L'être humain est effectivement le seul être vivant capable de mettre des contenus de pensée sur ses émotions pour en faire des états d'âme. C'est cela, précisément, qui le rend humain. Contrairement aux grands singes qui se contentent de subir ou de vivre leurs émotions, l'homme, sous l'effet de la corticalisation de son cerveau, tend à en faire des événements mentaux. Il transforme ainsi la plupart de ses états émotifs en états d'âme, s'il entend les nuancer dans leur forme. Il les consume ensuite dans une passion s'il prétend les inscrire dans la durée ou les fonder dans des sentiments s'il souhaite leur donner encore davantage de consistance. Une émotion qui devient un état d'âme provoque une passion ou donne naissance à un sentiment : voilà une odyssée émotionnelle qui n'est définitivement et complètement accessible qu'à un être capable de se montrer suffisamment humain pour arrêter de faire le singe.

C'est pour cela que dans l'édifice que nous élaborons en établissant l'architecture de nos choix amoureux, le coup de foudre apparaît un peu comme la porte cochère. Pénétrer dans un amour par cette voie donne effectivement l'impression d'y entrer par la toute grande porte. L'événement épiphanique qu'il constitue se pose d'ailleurs généralement comme un moment-socle de la narration que les amoureux se font d'eux-mêmes et ils ne se priveront habituellement pas de se la raconter sans fin chaque fois qu'il leur prendra le plaisir de revisiter, par le récit, l'histoire de ce qu'ils sont en tant que couple.

« La première fois que je t'ai rencontré(e)... » Et puis racontez, vous verrez : si cette première fois s'est avérée déstabilisante, déroutante, émotionnellement bouleversante

ou physiquement déséquilibrante, vous avez probablement été victime d'un coup de foudre. C'est la porte cochère. Si les émotions se sont davantage fait entendre à bas bruit et si l'autre vous est juste apparu touchant ou attendrissant sans pour autant affecter votre équilibre, c'est probablement l'indice que la foudre n'a pas frappé et que pour entrer dans l'histoire de votre grand amour, vous avez emprunté l'entrée de service. Ce n'est pas grave, l'essentiel est de se retrouver dans le vestibule et d'avoir accès à ce rez-de-chaussée dans lequel les émotions prennent la forme d'états d'âme pour donner lieu à des passions ou se transformer en sentiments. C'est là, nous le verrons, que l'inconscient psychologique se montre le plus actif pour orienter nos choix. En effet, ce rez-de-chaussée, même s'il est apparemment mieux éclairé que la cave, recèle quand même pas mal de placards obscurs et de sombres recoins à partir desquels l'inconscient, l'invisible et l'implicite exercent toute leur influence.

Nous proposons de visiter ce rez-de-chaussée en explorant ce qui s'y cache. Pour cela, nous suivrons l'itinéraire que prend une émotion ou un conglomérat émotif quand il conduit celui qui la vit à se mettre en mouvement pour se nourrir d'états d'âme, s'engager dans une passion amoureuse déséquilibrante ou éprouver un sentiment d'attachement plus sécurisant. C'est là, dans ce plain-pied cerné de placards à balais que nous retrouverons Eva qui, en prise avec ses sentiments, empêtrée dans ses passions, tentera d'effectuer un choix lucide malgré la crise de bovarysme aigüe qui la frappe.

# **Une émotion : la porte d'entrée du rez-de- chaussée**

La notion d'émotion fait référence à la constellation de réponses de forte intensité données à la perception qu'une personne réalise dans son environnement en fonction des événements qui s'y produisent et qui l'affectent. La réponse émotive s'accompagne généralement d'une tendance à agir (ou à réagir) qui implique une rupture, au moins partielle, du sentiment de continuité dans laquelle la personne se trouvait au moment où elle a ressenti l'émotion.

L'émotion désigne ainsi, pour le dire plus concrètement, la première impulsion née des sensations quand elles créent un mouvement soudain d'attraction, de répulsion, d'attaque ou d'évitement. La peur, la joie, l'intérêt-excitation, la colère, la tristesse, la honte, le mépris et le dégoût constituent les émotions de base. La joie, par la connexion qu'elle établit directement avec les différentes formes de plaisir qu'elle permet d'anticiper, et l'intérêt-excitation, en focalisant l'attention sur la source émotive, constituent de cette manière un panel d'émotions suscitant généralement l'appétence, tandis que la peur, le dégoût et le mépris, par les mécanismes aversifs mis en jeu, se traduisent davantage par des réactions d'évitement. La colère préparera pour sa part plus globalement l'organisme à l'attaque en ordonnant l'offensive ou la fuite précipitée, en forçant la retraite de manière agressive, tandis que la honte contribuera à mettre le corps dans des conditions favorables à une échappée plus discrète en suscitant notamment

l'envie de se soustraire au regard en disparaissant dans le sol ou en se fondant dans l'environnement.

Les émotions sont, de cette façon, particulièrement utiles pour permettre à l'organisme, à partir de l'évaluation sensitive et perceptive qu'il se fait de l'environnement dans lequel il se trouve et des événements qui s'y produisent (c'est ce que l'on appelle l'*appraisal process*), de se préparer à y faire face. L'état émotif sert essentiellement dans cette optique, en fonction de la tonalité qu'il revêt, à inciter le corps à prendre du plaisir en le précipitant vers ce qui en est une source possible (joie, excitation), à l'inciter à éviter de s'exposer à la douleur en s'écartant de tout ce qui est susceptible d'en provoquer l'occurrence (tristesse, dégoût), à le pousser à sauver sa peau en se tirant à toutes jambes si le danger se précise (peur) ou en attaquant franchement la cible si la situation le permet (colère). L'état émotif peut encore, en élargissant le répertoire des réponses somatiques mises à disposition du corps, lui adjoindre de sauver la face en se camouflant le mieux possible (honte) ou lui suggérer de prendre de la hauteur par rapport à ce qu'il subit en le conduisant à adopter une posture méprisante (mépris).

Évidemment, dès lors qu'il est question d'attirance, les émotions du premier type seront vraisemblablement davantage sollicitées. Pourtant, il ne s'agit pas là d'une constance exclusive. Toutes les émotions constituent en effet un terrain propice à l'ancrage amoureux. Une expérience psychologique célèbre (Dutton et Aron, 1974) indique à ce sujet comment le fait d'avoir vécu une émotion forte et d'en avoir ressenti les activations physiologiques

contribue à faciliter la rencontre amoureuse. Dans l'expérience qu'ils ont menée, les chercheurs ont demandé à une enquêtrice d'aborder des hommes alors qu'ils venaient de franchir un pont, en leur demandant de commenter un dessin. L'enquêtrice les informait ensuite qu'ils pouvaient la contacter pour avoir, s'ils le souhaitaient, des informations concernant le résultat de l'étude. Elle laissait alors sa carte avec ses coordonnées. Lorsque leur rencontre avait eu lieu à la sortie d'un pont en béton, dont les parois ne permettaient pas de voir le vide, seuls 17 % des hommes reprenaient contact avec la jeune femme. Mais si la rencontre s'était déroulée en sortant d'un pont de bois, qui bougeait un peu et nanti d'un simple garde-fou, 53 % donnaient suite à l'invitation de la charmante enquêtrice.

Ces résultats ont été confirmés auprès des femmes : elles acceptent plus facilement de prendre un verre ou de laisser leur numéro de téléphone en sortant d'une attraction foraine procurant une sensation forte que s'il s'agit d'une attraction plus modérée. De tels résultats, outre qu'ils indiquent que les montagnes russes ou le grand huit constituent un meilleur plan drague que la pêche aux canards et qu'il est vraisemblablement plus rentable de racoler sur un pont de singe, montrent également que les émotions fortes constituent des facteurs favorisant la réceptivité au lien sentimental et amoureux.

Mais pourquoi cela ? Comment fonctionne affectivement une émotion ? Comment réalise-t-elle effectivement l'interface entre ce qui est ressenti sur le plan sensitif, ce qui est éprouvé sur le plan perceptif et ce qui est envisagé sur le plan cognitif ? Car c'est bien de cela qu'il s'agit quand



il est question d'une émotion : d'un carrefour essentiel entre ce qui fonde « le biologique » et ce qui fait « le psychologique ». Nous n'entrerons pas ici dans l'éternel débat qui oppose ceux qui pensent que le déclenchement biologique précède la réponse cognitive (j'ai peur de l'ours, ou pour ce qui concerne notre propos, je suis tombé[e] amoureux[se], parce que à sa vue mes battements de cœur se sont accélérés, mes mains sont devenues moites, mes jambes se sont mises à flageoler...) et ceux qui estiment que l'opération cognitive, c'est-à-dire l'évaluation de la situation, est préalable à la mise en mouvement des réponses biologiques (j'ai peur de l'ours ou, ce qui revient au même, je suis tombé[e] amoureux[se] et, donc, mes battements de cœur se sont accélérés, mes mains sont devenues moites, mes jambes se sont mises à flageoler...). Peu importe, il est d'ailleurs probable que les deux mécanismes, biologique et psychologique, soient dans l'émotion tellement enchevêtrés l'un dans l'autre qu'il devient arbitraire de les séparer l'un de l'autre et que les positions nuancées – par exemple celles de Frijda et Scherer (2009<sup>2</sup>) – ont, à cet endroit, de meilleures chances d'approcher la vérité. De telles positions hybrides tiennent en effet davantage compte non seulement des niveaux rudimentaires de l'organisation biocognitive auxquels se situent les mécanismes d'évaluation en cause dans l'émotion mais aussi de l'absence de discontinuité réelle entre les mécanismes biologiques et les procédures cognitives.

L'émotion a donc un statut hybride qui lui permet de jouer pleinement son rôle de porte d'entrée. Porte cochère,

nous l'avons dit, lorsqu'elle se traduit de manière spectaculaire par un coup de foudre, entrée de service, lorsqu'elle se manifeste à bas bruit par des états émotifs plus discrets, mais tout aussi agissants lorsque leur influence se manifeste sous la forme d'une diffusion irradiante. Ces deux types de bouquets émotionnels (les émotions-coup de foudre et les émotions irradiantes) sont également agissants dans la mesure où ils peuvent, eux aussi, être à la base d'un processus motivationnel lorsqu'il est relié à l'instinct, d'un processus conditionné lorsqu'il résulte d'un apprentissage et d'un processus schématique lorsqu'il est relié à la mémoire. L'un et l'autre, le coup de foudre fulgurant et l'état émotif irradiant, quelle que soit la porte par laquelle ils nous auront fait entrer dans la passion ou le sentiment amoureux, nous pousseront en effet, au-delà de la rencontre, à rechercher le contact de l'autre pour retrouver l'état émotif dans lequel il nous a mis et nous inciteront à produire un panel de souvenirs suffisamment agréables pour nous donner l'envie de poursuivre dans le temps une histoire commune.

Si vous souhaitez identifier dans quelle mesure vous avez été victime d'un coup de foudre ou si vous avez été plus sournoisement assiégé(e) par un bouquet d'émotions irradiantes, nous vous proposons ci-après un double questionnaire qui, comme tous les instruments autoréflexifs transmis dans le présent ouvrage, permet de faire le point sur l'architecture de vos choix amoureux. Il s'agit de deux baromètres. Le premier, en répertoriant différents indices significatifs de bouleversement émotionnel, constitue un indicateur fiable de la présence d'un véritable coup de

foudre ; le second, en relevant les indices d'une invasion émotionnelle plus diffuse, révèle quant à lui plus sûrement la présence d'états émotionnels irradiants.

## Coup de foudre et état émotif irradiant : deux baromètres utiles

Pour utiliser ces deux baromètres, ce n'est pas bien compliqué. Souvenez-vous de votre première rencontre. Pour chaque item que vous avez sélectionné positivement pour rendre compte de ce que vous y avez ressenti (en plaçant le curseur au-delà du « un peu » pour chaque indice), noircissez un point du baromètre (sur le curseur indicateur). Si vous noircissez 3 points, cela fait un score de 3 au-delà duquel le test révèle que vous êtes probablement tombé amoureux à la suite d'un coup de foudre (test 2) ou d'un état émotif irradiant (test 3). Si vous noircissez 5 points, vous êtes incontestablement lourdement tombé amoureux et votre « chute » a pris la forme d'un sévère coup de foudre s'il est question du baromètre du test 2 ou d'un état émotif irradiant de forte intensité si vous vous référez au test 3.

En établissant votre baromètre de coup de foudre ou d'états émotifs irradiants, vous serez ainsi capable d'identifier la porte cochère ou l'entrée de service par laquelle vous avez pénétré dans le vestibule. Si vous vous rendez compte que vous n'avez pris ni l'une ni l'autre (si vos scores aux deux tests sont inférieurs à 3), cela n'est pas nécessairement grave, cela peut être le signe que vous êtes entré par la cave avant de remonter l'escalier ou que vous avez emprunté une des fenêtres du premier étage pour finir au rez-de-chaussée, mais si rien ne vous donne cette impression, cela peut tout aussi bien indiquer, et là, c'est sans doute plus sérieux, que le terreau émotionnel dans lequel s'enracinent vos sentiments est bien trop pauvre. Il faudra alors, si le souhait de prolonger l'histoire reste présent, que vous vous attachiez à nourrir davantage le terrain en vous appliquant à aimer, tout en vous créant des émotions communes, un peu comme on arroserait d'engrais une terre ingrate pour la rendre fertile.

## 2. Baromètre indicateur de coup de foudre<sup>3</sup>





foudroyante ou lancinante, emporté. Entre 3 et 4, le séisme, même s'il est apparu moins « dévastateur », vous a néanmoins ébranlé(e) d'une manière suffisamment convaincante pour que l'on puisse parler de « choc émotionnel » et y associer l'idée d'un véritable « coup de foudre » ou d'une réelle « irradiation ».

Le coup de foudre ou l'état émotionnel irradiant fonde le substrat émotionnel des sentiments. C'est cet arrière-fond de départ qui, d'entrée de jeu, fournit aux affects l'énergie qu'il leur faut pour susciter l'envie de donner une suite à la première rencontre et, le cas échéant, infuse le sentiment d'une force suffisante pour transmettre à celui (celle) qui l'éprouve le désir de prolonger l'histoire. Ainsi envisagé, ce double bouquet émotionnel est en mesure d'alimenter ce que Spinoza appelait le « conatus ».

Car c'est bien à cela que sert l'émotion et c'est pour cela qu'elle se constitue à la fois, nous allons le voir, comme un processus motivationnel, un processus conditionné et un processus schématique. C'est ce triple processus constitutif de l'émotion dont il importe maintenant de comprendre le fonctionnement si l'on entend davantage maîtriser ce qu'elle fait de nous quand elle nous prend à la gorge par le coup de foudre ou qu'elle nous prend davantage à revers dans la forme qu'elle se donne dès lors qu'elle se fait plus flottante.

Ce faisant, en décortiquant l'état émotif tel qu'il se manifeste dans la rencontre amoureuse, nous nous donnerons les moyens de cultiver ce qu'il est convenu d'appeler notre intelligence émotionnelle. Celle-ci nous sera, nous le verrons, particulièrement utile pour faire un choix

dès lors qu'il sera question de garder, non pas la tête froide (c'est souvent impossible et même, nous le verrons, plutôt contre-indiqué lorsqu'il s'agit de s'engager dans une histoire d'amour) mais, disons plutôt, la tête tiède, quand tout le reste de notre corps a tendance à nous entraîner dans ce vaste bouillonnement que créent les émotions.

Les émotions en effet, lorsqu'elles ne peuvent pas être décryptées, nous conduisent dans un tourbillon que rien n'arrête. Elles apparaissent comme des forces intrigantes et déraisonnables par lesquelles s'expriment nos instincts en prenant notre corps en otage. C'est comme cela qu'elles s'y prennent généralement quand, après nous avoir déstabilisés, elles nous emportent, à l'aveugle, là où elles entendent nous mener. Elles semblent alors parfois nous entraîner vers les profondeurs de la cave... après nous avoir fait dégringoler l'escalier.

C'est précisément pour éviter les chutes dans un escalier obscur qu'il est important de bien comprendre le fonctionnement de la *composante motivationnelle* qui s'attache à l'émotion. Il s'agit là incontestablement, parmi les trois composantes de l'état émotionnel, de la plus primitive d'entre elles. C'est à travers ce processus en effet que l'émotion, en utilisant les marqueurs somatiques que le corps met à sa disposition, pousse à agir parfois sans discernement. En effet, si l'on reprend l'exemple de la palette émotionnelle suscitée par le coup de foudre ou l'état amoureux, on constate que, si la cible de l'émotion est généralement parfaitement indiquée, la direction que doit prendre le mouvement n'est pas toujours précisée de manière parfaitement claire. Pour le dire autrement, on peut



considérer que l'émotion, en assiégeant le corps, exprime effectivement le plus souvent sans ambiguïté que quelque chose se passe et qu'il faut se mettre en mouvement mais elle ne précise pas ce qu'il faut faire et comment il faut agir. En outre, il faut bien en convenir, elle fournit parfois aussi aux corps des messages antagonistes qui semblent le tirer dans une direction tout en le poussant dans une autre. C'est ce qui explique le côté à la fois désorientant et déroutant que prennent les bouffées émotives quand elles font le siège d'un corps sans être clairement décryptées par ceux qui les ressentent.

L'accélération cardiaque nous suggère ainsi qu'une cible attirante, susceptible d'être une source de plaisirs plus ou moins infinis, justifie de nous mettre en mouvement, de faire quelque chose mais, dans le même temps, la sidération nous incite à ne pas bouger pour rester bien présent et ne pas effrayer la cible si elle devait se rapprocher... Résultat de cet ordre contradictoire : les jambes, ne sachant plus que faire, se mettent alors à flageoler comme pour s'adapter à cette double injonction et nous inviter à nous avancer sans faire un pas... C'est dans le même registre qu'il faut comprendre l'apparition de ces manifestations émotives incontrôlées que constituent la sudation qui incite à ne pas toucher tout en intensifiant la fluidité du corps, la bouche pâteuse qui invite à parler tout en se taisant, le rougissement qui attire l'attention pour manifester le souci de passer inaperçu et tout le cortège de réactions émotionnelles qui nous font généralement agir de manière désordonnée dans les contextes où, précisément,

nous aurions le plus intérêt à nous comporter de façon structurée.

Bref, les émotions, dans leur composante motivationnelle, donnent souvent des ordres confus, contradictoires et peu précis dans leurs contenus. C'est comme cela qu'elles s'y prennent généralement pour déstabiliser celui qui y est confronté et c'est ce qui explique pourquoi celui qui se laisse submerger par ses émotions perd généralement une partie de ses facultés de discernement. La composante motivationnelle de l'émotion, par les structures archaïques qu'elle réveille chez l'individu, donne ainsi parfois l'impression que celui-ci perd complètement la maîtrise de ce qu'il vit. Et il est sans doute vrai que celui qui ne se laisserait guider que par ses états émotifs donnerait vite l'impression d'obéir aux ordres d'un chef tout à la fois versatile, incohérent et inconstant.

C'est sans doute l'observation de ce phénomène qui fait dire à Kant que « dans l'émotion l'esprit, surpris par l'impression, perd l'empire de soi-même ». L'émotion donne alors la sensation d'agir comme une eau qui, rompant la digue, inonde tout ce qui se trouve sous la maîtrise de ce qui, dans la perspective kantienne, doit rester tout-puissant, c'est-à-dire la raison. C'est sans doute partiellement vrai. Mais ce n'est pas pour cela qu'il faut mettre ses émotions sous l'éteignoir et ne pas les laisser exprimer pleinement ce qu'elles ont à nous dire à propos de ce que nous désirons fondamentalement et de ce que nous souhaitons au plus profond de nous-même. C'est en effet en restant sourd aux mouvements de pensée auxquels l'émotion nous contraint quand elle s'empare de nous et prend notre corps en otage

que nous nous exposons le plus au risque de demeurer trop longtemps dans une vie où plus rien de significatif ne se passe, en perdant définitivement le contact avec ce que nous sommes fondamentalement au sein des histoires que nous vivons.

C'est pour tout cela, en somme, que les émotions ont tant d'importance dans l'architecture d'un choix amoureux dès lors que l'on prend ce dernier par les sentiments. Trop floues, elles ne permettent aucune lucidité et paraissent alors fournir les clés d'une porte qui ne mènerait nulle part. C'est ce qui arrive parfois à ceux qui se définissent comme des « cœurs d'artichaut » parce que, trop émotifs, ils font de toutes les émotions qu'ils ressentent l'indice d'une histoire d'amour aussi grande que leur contrôle émotionnel est petit. Trop maîtrisées, les émotions ne mènent cependant généralement pas beaucoup plus loin. Les flegmatiques, ces surdoués de l'intelligence émotionnelle, qui refusent de se laisser impressionner, à force de rester sourds à leurs émotions, courent pour leur part le risque de passer leur temps à rester sur le pas d'une porte qu'ils ne franchiront jamais. Ils ne s'en sortiront alors généralement pas mieux et finiront, le cas échéant, par s'aigrir en déplorant que toutes les histoires d'amour que les émotions leur suggéraient à bas bruit d'aller visiter soient demeurées lettres mortes.

Tout cela est donc d'abord et avant tout une affaire de nuance. Être ouvert à ses émotions quand une rencontre nous affecte plus que de raison, écouter ce qu'elles ont à nous dire quand il est question d'inclination amoureuse, c'est une manière de prêter attention au processus motivationnel qui fait d'une émotion un principe conatif

essentiel. Cette attitude qui implique de se laisser toucher par l'émotion apparaît fondamentale pour tous ceux qui entendent rester fidèles à eux-mêmes dans la relation qu'ils nouent avec les autres. Mais laisser les émotions nous guider sans faire l'effort de les décrypter, se laisser emporter par elles sans en comprendre le sens, sans en maîtriser la signification et sans en contrôler les effets, cela peut s'avérer aussi dangereux que de descendre à la cave en empruntant l'escalier sans prendre la précaution d'allumer la lumière qui était censée l'éclairer.

C'est pour cela qu'il convient d'apprendre à connaître ses émotions et bien plus de comprendre ce que nos émotions peuvent nous apprendre de nous-même. Dans cette optique, il est important d'en concevoir la deuxième composante, celle que l'on appelle généralement la *composante conditionnée*. C'est en effet cette partie constituante de l'émotion qui, chez l'être humain, lui permet d'associer, en s'appuyant sur les lois du conditionnement classique, une émotion à tout ce qui survient en contingence spatiotemporelle avec elle. À partir de la forme spontanée d'apprentissage qu'elle génère, l'émotion acquiert la propriété de pouvoir être provoquée par la seule présence d'un agent inducteur qui rappelle les conditions dans lesquelles elle s'est manifestée. C'est ce qui explique par exemple que si vous tombez amoureux d'une personne dans un cadre contextuel particulier, tout ce qui vous rappelle ce cadre vous transportera inmanquablement dans un état émotionnel proche de celui que vous avez éprouvé. C'est pour cela qu'on redonne facilement de l'élan à un état

amoureux en revenant sur les lieux de la passion ou en regardant des photos qui l'évoquent.

À travers ce mécanisme, chacun cherchera à revivre les émotions agréables qui l'auront transporté en retrouvant, en tout ou en partie, les circonstances qui les ont provoquées. C'est ce qui explique pourquoi, au-delà d'un coup de foudre, celui (celle) qui en a été frappé(e) cherchera à retrouver celui ou celle qui l'a provoqué et pourquoi tout paraîtra bon pour rallumer l'étincelle dès lors qu'on aura été consumé par un tel feu émotionnel. C'est ce qui explique aussi comment s'y prend une émotion, qui n'a pas frappé comme la foudre mais qui est entrée plus doucement, pour faire sentir sa rémanence au-delà de l'épisode de rencontre dès lors qu'elle entend se constituer en porte d'entrée d'une passion amoureuse ou d'un amour naissant.

Le Prince Charmant de Cendrillon – et dans sa foulée la plupart des princes qui se prétendent charmants – ne nous dit pas autre chose quand, ébranlé par quelques pas de danse dans les bras de sa princesse, il entreprend, sur la base de l'effet que produit sur lui une simple pantoufle de vair, de remuer ciel et terre pour retrouver le pied qui allait si bien à cette chaussure. Ce qu'il nous indique par là, c'est le chemin que prend le processus émotionnel, à travers sa composante conditionnée, pour, au-delà de la rencontre, donner l'envie de se revoir à la seule fin de revivre l'émotion douce et agréable ou le tissu d'émotions euphorisantes et excitantes qui ont pu être éprouvées au cours des premiers contacts.

C'est en cela que l'état émotionnel dans lequel nous met la rencontre avec l'autre et le souhait que nous éprouvons

de reproduire l'expérience le plus souvent et le plus rapidement possible constituent de précieux indicateurs de l'état affectif dans lequel il nous met. C'est pour cela aussi qu'il faut nous inquiéter si nous nous surprenons à chercher par tous les moyens à éviter la présence de l'autre et de tout ce qui l'évoque ou si nous ne ressentons plus la moindre émotion à son contact. C'est sans doute là un signe qui indique que l'émotion s'est vidée de ces deux premiers processus qui en déterminent le cheminement : le processus motivationnel et le processus conditionné.

Dans un tel cadre, le processus induit par sa dernière composante, à savoir le *processus schématique*, aura, lui aussi, beaucoup de mal à se mettre en mouvement et, nous le verrons, le patrimoine de souvenirs émotifs communs risque alors bien vite de se réduire comme peau de chagrin, donnant au final au couple très peu de combustible pour susciter l'envie de poursuivre ensemble une route devenue désaffectée à force de ne plus être parsemée d'affects.

En effet, pour qu'une émotion produise un effet complet, il faut qu'elle se réalise en fonction du triple processus qui en caractérise le cheminement chez l'être humain : le processus motivationnel, en produisant l'ébranlement neurovégétatif, invite l'organisme à se mettre en mouvement pour rétablir l'équilibre ; le processus conditionné conduit au désir de renouveler l'expérience si elle a été agréable ou à l'éviter si elle ne l'a pas été ; reste alors au processus schématique que nous allons envisager maintenant à imprimer le tout dans la mémoire épisodique pour emmagasiner les différentes séquences émotionnelles en leur donnant la forme de souvenirs.

Le processus schématique, de découverte récente (Leventhal, Lang et Bower, 2014), prend en définitive son point de départ dans le fait que les différentes composantes de chaque expérience émotionnelle particulière (c'est-à-dire les circonstances, les conditions perceptives, les réponses expressives, physiologiques, subjectives et comportementales) sont représentées ensemble en mémoire épisodique, un peu comme si le cerveau, dans cette partie de la mémoire, en opérait la synthèse en le métabolisant en souvenir. La mémoire épisodique constitue précisément cette composante mnésique qui inclut les expériences personnelles (ou épisodes) et permet de localiser les événements de vie personnelle dans le temps et dans l'espace (Tulving, 1972).

La répétition d'expériences émotionnelles composées d'éléments similaires entraîne ensuite la constitution en mémoire abstraite d'un prototype (ou schéma généralisé) de cette classe d'émotion. Le prototype entier tend alors à être activé dès le moment où l'un de ces éléments est rendu actif par les circonstances. Ainsi, les conditions environnementales, l'imagerie mentale, l'expression, les manifestations physiologiques deviennent autant de voies d'accès particulières au déclenchement de l'état émotionnel dans son ensemble. C'est ce qui explique comment l'émotion peut tout à la fois être connectée à l'imaginaire, par les contenus psychiques qu'elle véhicule, et aux instincts, à travers les réponses physiologiques qu'elle induit, en nous invitant alors à prendre indifféremment les escaliers en direction de ce qui, dans notre édifice, en constitue la cave ou le grenier.

C'est aussi ce double ancrage des processus sous-tendus par les émotions qui, nous le verrons plus tard, explique pourquoi nous avons parfois tendance à répéter les mêmes histoires (quitte à reproduire parfois les mêmes erreurs) en nous engageant dans des scénarios dont la trame semble parfois étonnamment stéréotypée. Une caractéristique fondamentale de l'expérience subjective de l'émotion est en effet sa propension à la récurrence. La plupart des expériences émotionnelles - qu'elles soient positives ou négatives - tendent en effet à revenir en mémoire de manière récursive. Elles tendent également à s'ancrer dans la communication sociale, en particulier par la conversation répétitive avec les proches. Ces récurrences mnésiques s'accompagnent généralement d'images mentales vives de la situation émotionnelle ainsi que de changements neurovégétatifs parfois intenses.

Ce cheminement complexe, au carrefour du psychique et du physiologique, indique à quel point l'émotion peut, que ce soit par l'emphase qui lui est conférée par l'imaginaire ou la résonance que lui donnent les réponses de l'organisme, prendre une place prépondérante dans l'architecture de nombreux choix amoureux. C'est ce phénomène qui explique comment l'expérience amoureuse, en s'habillant de contenus émotifs, parvient à s'enraciner dans la mémoire pour se constituer en histoire. Ce même substrat émotionnel de l'expérience vécue expliquera également pourquoi les amoureux ont parfois tendance à épuiser leur entourage en produisant sans fin un récit qui, en remettant en scène leurs émotions, leur permet de les revivre. Ces variations sur le même thème contribuent effectivement à



mettre le couple sur des rails en l'invitant à inscrire ce qu'il vit dans un patrimoine émotionnel commun qui, dès lors qu'il est question de vivre ensemble, constituera un précieux capital.

Tout cela explique pourquoi l'expressivité (c'est-à-dire la tendance à favoriser l'expression des émotions de chacun et de les recueillir pour ce qu'elles sont sans chercher à les contredire) au sein du couple en constitue un ciment essentiel qui, lorsque sa prise est immédiate, fera sentir ses effets dans sa fondation puis, lorsque le ciment est de longue durée dans tout le cours de son histoire, permettra d'en augurer la résistance à l'épreuve du temps.

Mais pour cela, il faudra aussi que les émotions trouvent la consistance qui leur permet de se maintenir dans la durée. Elles devront subir à cet effet un traitement cognitif particulier susceptible d'accentuer le travail de prise de conscience qui les constitue en événements mentaux. C'est précisément ce que réalise un cerveau humain chaque fois qu'en précisant ce qui est éprouvé, il favorise, à partir du matériau émotionnel brut, la constitution d'états d'âme, c'est-à-dire de dispositions affectives susceptibles, avec le temps, de faire naître un véritable sentiment ou de donner naissance à une authentique passion. Et c'est comme cela que le sentiment amoureux et l'amour passion, en prenant le relais des émotions et des états d'âme que celles-ci ont fait naître, donneront du sens à ce qui a été ressenti en lui attribuant une signification précise, en le focalisant sur un objet particulier et en inscrivant le tout dans le cours d'un temps qui s'écoule comme le suggère toute histoire d'amour qui entend se constituer comme telle.

## **Un état d'âme : premiers pas dans le vestibule**

La résonance intrapsychique de l'expérience que nous faisons de la réalité suppose, nous l'avons vu, que l'expérience sensitive soit suffisamment forte pour susciter une émotion. Celle-ci, en perdurant dans le temps, entraîne généralement la mobilisation de mécanismes cognitifs qui la transforment en état d'âme. C'est joli, un état d'âme. Plus nuancé que l'état émotif, il se constitue par sa déclinaison progressive. Un état d'âme, c'est, en quelque sorte, une émotion qui, à travers ce que le cerveau en fait, se serait adoucie pour s'inscrire dans le cours du temps et se faire à la fois plus vivable et mieux gérable. L'état d'âme prend alors la forme d'un contenu émotif auquel seraient venus s'accoler des contenus de pensée.

Parvenu à un niveau de conscience suffisant, le panel des émotions, éprouvées de manière intense, rapide et fulgurante lors du coup de foudre ou sur un mode plus doux lorsque l'état émotif fait sentir ses effets par rémanence, aura ainsi tendance à se métaboliser progressivement en une construction mentale plus complexe faite d'un conglomérat d'états d'âme. C'est ce dernier qui donnera naissance à une passion, quand l'état amoureux se manifestera à l'esprit de manière brutale et remplira l'ensemble du champ des pensées, ou à un sentiment amoureux que l'on confondra alors généralement avec l'idée d'un amour susceptible de se faire moins envahissant mais de plus longue durée.

Un état d'âme, c'est donc un contenu mental qui manifeste déjà une disposition plus ou moins diffuse des sentiments. C'est pour cela que Damasio parle de « sentiments d'arrière-plan » pour évoquer ce qui ressemble parfois effectivement à une rêverie floue, mais signe en réalité une prise de conscience globale des émotions qui nous traverse et la traduction balbutiante d'un état émotionnel qui, par les mots, entreprend de s'exprimer sous une forme pensée.

Être inquiet, nostalgique, satisfait, jovial, chagriné ou amer, c'est éprouver un état d'âme. Les états d'âme se distinguent fondamentalement des émotions par la rémanence de leurs effets, leur manière de se conjuguer à tous les temps et le lien symbolique qui, à travers les mots qui permettent d'en rendre compte, les relie au monde réel. C'est pour cela qu'au-delà de la porte d'entrée des contenus psychiques que constituent les émotions, le vestibule est peuplé d'un ensemble états d'âme chargé de véhiculer, en les transférant dans un monde dicible fait de mots et de verbes, tout ce qui est ressenti sur le plan émotionnel. Ce joli mouvement sémantique permettra aux émotions de monter en grade dans la hiérarchie des contenus cognitifs en affirmant tout à la fois leur force rémanente, leur ancrage temporel et leur puissance symbolique.

La rémanence désigne la propension d'un phénomène à persister au-delà de la disparition de sa cause. C'est évidemment ce qui se traduit dans l'état d'âme à travers sa tendance à parasiter la pensée du sujet bien après que l'émotion a été ressentie par lui. L'émotion, c'est essentiellement un ressenti au présent. Même si, nous

l'avons vu, elle tend à produire une trace mnésique, celle-ci ne se manifeste qu'au moment précis où elle est réactivée. Une émotion ne dure ainsi que dans l'instant où elle s'éprouve. L'état d'âme, par contre, peut en faire durer les effets dans le temps. Une émotion, c'est comme un caillou jeté dans l'eau. L'état d'âme, ce sont les halos successifs qu'il provoque à la surface. C'est par ailleurs ce phénomène de rémanence qui explique par exemple l'irruption de pensées intrusives dans l'esprit de l'amoureux qui ne parvient plus à se concentrer sur autre chose que sur ce qui fait l'objet de son amour. C'est aussi cette force rémanente des états d'âme qui permet, nous le verrons, de comprendre les mécanismes de cristallisation et de focalisation de l'attention sur l'être aimé qui se manifestent avec une acuité particulière dans la passion amoureuse.

L'état d'âme, davantage que l'émotion, voyage dans le temps. Il se fait nostalgie, regret ou remords quand il s'arrime au passé. Il prend la forme du désarroi, du contentement ou du chagrin quand il se veut indicatif au présent. Il se transforme en inquiétude, en appréhension, en espoir ou en détresse quand il se mêle de futur. Bref, il change avec le temps et c'est de cette manière, en suivant les règles propres à sa conjugaison, qu'il module les contenus émotifs et les fait voyager en les reliant au cours du temps qui passe. Cette caractéristique explique par exemple l'irruption fréquente de pensées lancinantes teintées d'une impression de manque dans l'esprit de l'amoureux. Celui-ci se mettra alors parfois paradoxalement à souffrir alors que tout semblait l'inviter au bonheur en nimbant sa joie d'un voile d'inquiétude. S'il en était resté à

la simple émotion, il n'aurait sans doute jamais connu que la joyeuse euphorie provoquée par la présence de l'autre sans être tenté de concevoir ce que pourrait, dans le cours du temps qui passe, signifier son absence. En s'encombrant d'un état d'âme, en donnant à l'état émotif une dimension temporelle, l'amoureux élargit donc la palette de ses émotions. Il la nuance en lui donnant les teintes mélangées qu'elle peut prendre dès qu'elle se trouve métabolisée en un sentiment suffisamment complexe pour intégrer dans un même contenu de pensée ce qui a été, ce qui est et ce qui pourrait advenir...

Enfin, l'état d'âme est, plus que l'émotion, relié au réel par un fil ténu, le plus souvent symbolique qui, par la rêverie consciente et le produit narratif qu'elle rend possibles, relie les souvenirs aux réalités qui l'ont fait naître. L'état d'âme apparaît parfois à cet endroit comme un ascenseur qui permet de monter de la réalité à l'imaginaire en utilisant l'imagination, le rêve éveillé et la pensée libérée. C'est par l'état d'âme et toutes les formes de pensée qui s'y greffent que les projets, les souvenirs secrets, les trésors enfouis et les rêveries floues tendent à favoriser tout à la fois l'idéalisation de l'être aimé et la cristallisation de l'amour qu'on lui porte.

C'est pour cela qu'il est aussi important d'aller visiter régulièrement ses émotions, de jouer avec elles, en les méditant doucement pour les enrober de rêveries et de pensées flottantes. Cela permet de les nuancer, de prendre conscience de leur consistance dans le temps avant de les soumettre à un examen de pensée plus approfondi. Faire de ses émotions une source de réflexion, en les transformant

en états d'âme, c'est une façon très efficace de nourrir son intelligence émotionnelle. C'est pour cela aussi que les mots que l'on met sur ce que l'on éprouve ont tant d'importance. C'est de cette manière en effet, en les nommant, qu'on classe ses émotions de façon nuancée pour en faire des états d'âme suffisamment intelligibles pour être maîtrisés parce que leur signification se trouve de mieux en mieux révélée par la précision des mots qui les désignent...

Faites l'exercice quand, en tombant amoureux, vous vous sentez submergé par un ensemble confus d'émotions. Nommez-les le plus précisément possible. Vous comprendrez alors le pouvoir des mots chaque fois que, en ajoutant de la nuance, ils contribuent à affiner la connaissance et l'analyse de l'état émotif qui vous traverse. La mise en mots des états d'âme constitue à cet endroit une véritable aubaine pour ceux qui cherchent à se raconter (ou à raconter l'histoire qui les révèle, ce qui revient au même) puisque c'est à travers elle que l'émotion deviendra enfin un contenu dicible. C'est en cela que la narration de soi, quand elle s'enhardit sur le terrain de l'émotivité, prend une telle importance lorsqu'on tombe amoureux et c'est ce qui fait qu'on ne perd jamais son temps en traduisant en mots le langage des émotions. D'une part, parce que cela aide à se connaître et à se faire connaître. D'autre part, parce que cela permet au corps de souffler un peu chaque fois qu'il perçoit que les mots diluent les contenus émotionnels dans quelque chose qui, parce qu'il peut être exprimé, peut aussi être à la fois clairement identifié et socialement partagé.

En parlant de ses émotions brutes, en les transformant, par les mots, en états d'âme sophistiqués, on ne bâillonne

pas son corps, on ne le force pas à se taire. Ce serait, dans le contexte du désordre amoureux, de toute façon inutile et il nous le ferait immanquablement payer tôt ou tard. Non, au contraire, à travers le vocabulaire, la syntaxe et tout ce que la langue met à la disposition du langage pour encourager la révélation délicate de ce qu'un être humain vit plus ou moins grossièrement, on l'aide à s'exprimer subtilement en mettant des mots et des phrases à sa disposition pour qu'il nous dise avec précision tout ce qu'il a à nous dire à propos de ce qui met en lui tant de désordre et de confusion.

Tout cela se manifeste avec une acuité toute particulière dans le coup de foudre ou tout ce qui ressemble de près ou de loin à un état amoureux. Dans ces états de folie transitoires et passagers qu'il provoque, la confusion émotionnelle est en effet souvent à son comble. Les émotions explosent alors en feux d'artifice en se criant, en se hurlant ou en s'inscrivant, par les émois qu'ils provoquent, à travers tout le corps mais tout cela crée généralement un salmigondis indistinct qui, par le bruit qu'il génère, ajoute encore au sentiment chaotique qui habite celui qui tombe sous les flèches de Cupidon.

Ce sont alors sans doute davantage les états d'âme qui en découlent qui permettront à ces manifestations émotives indisciplinées de perdurer, de subsister suffisamment longtemps pour se métaboliser, par la réflexion, en constructions mentales susceptibles d'être ensuite dites, écrites ou racontées. Ce sont également les états d'âme qui constitueront à ce titre le véritable argument de la réflexion humaine et le véritable objet de la narration qu'elle rend

possible. Les émotions, quant à elles, restées confinées dans la confusion d'une pensée sans mot, laissent le plus souvent sans voix. L'amoureux, noyé dans les émotions qui le submergent, est d'ailleurs d'abord muet. Ce sont les états d'âme qui l'amèneront à penser, puis le feront probablement parler avant de lui donner éventuellement l'envie de se confier, au point parfois alors de saouler son entourage à force de répéter encore et toujours la même histoire...

Plus que les émotions, les états d'âme sont des outils à réfléchir, des matières à raconter. Ils sont le siège de la conscience de soi, le miroir dans lequel se réfléchissent les émotions. Sans états d'âme, les émotions se condamneraient sans doute au nu présent et, délestées de tout passé, ne se verraient probablement aucun avenir. Leur expression, réduite au seul langage des corps, apparaîtrait alors tellement volatile qu'elle n'aurait ni la force ni la constance suffisantes pour faire fleurir un sentiment ou donner naissance à une passion.

Faute de cette double démarche cognitive, la réflexion et la nomination, les émotions resteraient donc ces « orages affectifs » qui font certes la pluie et le beau temps mais ne portent que sur de très courtes durées sans exercer aucune influence sur le climat général. Elles ne se constitueraient pas en états mentaux complexes, rassemblant notamment un ensemble de représentations de soi, de l'autre, de tout ce qui est éprouvé lors de chaque rencontre avec lui et de l'ensemble des effets que sa présence ou son absence peuvent induire sur notre rapport au monde. Les émotions perdraient de cette manière toute chance de faire naître, au



fil du temps et des rencontres, une relation suffisamment consistante pour devenir une histoire d'amour nourrie de passions et de sentiments.

La recherche de fusion, la focalisation sur l'être aimé, l'irruption de pensées intrusives, l'idéalisation de l'autre dans tout ce qu'il est et dans tout ce qu'il fait, le sentiment de manque ressenti en son absence vont alors constituer un tableau clinique caractéristique de ce que l'on ressent quand on est tombé amoureux. Si vous éprouvez tout cela, si l'ensemble de ces symptômes se sont organisés en syndrome, ne vous inquiétez pas. Cet état pathologique est paradoxalement tout à fait normal. C'est généralement ce que l'on éprouve quand on se retrouve au milieu des pièces du rez-de-chaussée et que l'inconscient psychologique commence à faire sentir ses effets sur une passion qui se déchaîne lorsque l'expression symptomatique est plutôt brutale, ou sur un sentiment amoureux qui se construit quand les symptômes s'expriment avec davantage de douceur.

## **La passion amoureuse qui se déchaîne : une entrée fracassante dans la salle de séjour**

« Le principal effet de toutes les passions dans les hommes est qu'elles incitent et disposent leur âme à vouloir les choses auxquelles prépare leur corps... »

« Détermination de la volonté par une seule inclination et tendance puissante qui permet l'unification des forces psychiques et spirituelles... » La passion est incontestablement une force volitive qui pousse à agir, sans discernement selon les uns, à plus forte raison selon les autres.

La passion n'a généralement pas bonne presse dans la tradition européenne occidentale. La plupart des philosophes l'ont, en effet, mise en concurrence avec la raison en affirmant que l'une et l'autre s'appropriaient le réel selon des voies fondamentalement différentes. Ils ont dans cette optique souvent donné l'apparence de participer à un match au sommet entre les tenants de l'une et les partisans de l'autre. Un rapide compte rendu de ce match déséquilibré permet par ailleurs de démontrer pourquoi, sur le terrain des idées en tout cas, la passion a vite été vue comme une forme d'état pathologique auquel il faut à tout prix faire entendre raison.

Le match raison-passion est, il faut bien en convenir, d'emblée apparu, pour les passionnés de la passion, mal engagé. Les platoniciens, en les condamnant au nom de l'Idée toute-puissante, avaient en effet, en quelque sorte, préparé le terrain des rationalistes. Les épicuriens, Épictète en tête, ont confirmé cet avantage en invoquant pour leur part la nécessité de vaincre ses habitudes passionnelles en vue de s'affranchir de tout ce qui ne dépendrait pas de nous.

Avec l'avantage du terrain aux tenants de la raison, le match raison-passion a ainsi pu, au siècle des Lumières, commencer : Descartes a, dès l'entame du jeu, ouvert la

marque en affirmant clairement la suprématie de la raison sur les passions. Hegel, dans la même mouvance, a aussitôt doublé le score. En effet, tout en reconnaissant que « rien de grand ne peut se réaliser sans passion », il n'a eu de cesse d'affirmer que le principe actif qui sous-tend cette « ruse de la raison » à laquelle s'assimile la passion devait néanmoins être maîtrisé par un principe raisonnable amené à le gouverner pour définir l'éthique. Cette prépondérance de la raison a également été confirmée par Kant qui, après avoir adopté une optique plus nuancée faite à la fois de concurrence et de coopération entre la passion et la raison, a fini par entériner l'idée que la passion constituait une véritable maladie de l'âme. Trois-zéro, donc, en faveur de la raison à la mi-temps. Spinoza, entré au jeu à la mi-temps, s'est avéré plus ouvert à ce que la passion pouvait apporter en tant que principe conatif. Il n'en a pas moins diagnostiqué, derrière toute passion, le signe d'une affection confuse par rapport à laquelle il n'y aurait qu'une seule prescription : l'injection régulière d'une bonne dose de raison qui permettrait de se libérer des affres de la passion en renonçant partiellement à l'illusion du libre arbitre.

Pascal, pour sa part, n'a jamais pu très bien identifier pour quelle équipe il jouait. Rejetant dans un premier temps l'idée d'une domination de l'une sur l'autre, il a, en quelque sorte, frappé sur la barre avant de sortir du terrain. Entré pour le remplacer, Schopenhauer ne s'est par contre pas fait prier pour donner sans ambiguïté raison à la raison en confirmant l'aspect chimérique, illusoire et fallacieux des passions et en donnant ainsi au score des allures de forfait. Cinq-zéro bien tassés en faveur de la raison. À peine, en fin

de match, Hume parvient-il *in extremis* à réduire le score et à atténuer la correction en développant la vision empiriste selon laquelle les passions jouiraient d'une véritable suprématie sur une raison qui ne ferait, elle, qu'enregistrer les impressions sensibles (sous forme de données psychologiques immédiates) issues de l'expérience, associées et combinées par l'imagination.

Malgré ce dernier effort des empiristes, le match imaginaire s'est néanmoins soldé sur le score sans appel de cinq à un, en faveur des philosophes de la raison. Ceux-ci, dans les commentaires d'après match, ont encore frappé fort en reprochant à la passion, dans l'ordre ou le désordre, la menace qu'elle fait peser sur la liberté chaque fois qu'elle se constitue pour celui qui la vit comme un facteur d'emballement, son caractère irrationnel dès lors qu'elle produit de l'illusion et son côté immoral quand, par exemple, elle assujettit l'âme au corps.

C'est comme cela que les philosophes ont, pour un grand nombre d'entre eux, tourné le dos à la passion. Les religions, elles, dans le même mouvement, lui ont carrément tordu le cou. Les chrétiens n'en ont par exemple retenu que la souffrance qui y est associée pour la réserver au Christ dont la « Passion » n'a, il faut bien en convenir, plus grand-chose à voir avec sa version amoureuse. Les bouddhistes, en prônant l'ataraxie, proposent de s'en libérer par la méditation et les musulmans, en l'associant à l'égarement, de la rejeter sans ménagement. Bref, les temps ont de tout temps été durs pour les passions et leur réhabilitation, dans le champ de la psychologie, ne s'est réalisée que très récemment lorsque Damasio, soulignant

l'erreur de Descartes, a pris le parti non seulement d'annuler le premier but mais aussi de faire rejouer tout le match sur un terrain plus favorable aux émotions...

La passion correspond effectivement selon lui à un désir exacerbé qui crée une illusion alimentée par l'imagination. La logique qu'elle propose n'est, certes, pas celle qu'impose la raison mais davantage celle que supposent les émotions quand celles-ci procèdent à l'évaluation d'une situation et au recensement des données de l'environnement dans lequel se produit son occurrence.

La passion constitue à cet endroit un état psychique durable qui domine la vie de l'esprit pendant une certaine durée pour le rendre apte à la performance évaluative que l'on attend de lui. Inclination exclusive vers un objet, elle définit ainsi un état affectif plus durable que l'émotion - parce qu'il faut bien se donner le temps de réaliser l'évaluation - dans lequel se produit une forme de déséquilibre psychologique face auquel la raison se sent suffisamment impuissante (l'objet de la passion fait le siège des pensées et les colonise) pour l'inciter à baisser les armes et laisser place à une logique nécessairement différente de celle que lui dictait Descartes.

Une passion se constitue donc comme un faisceau émotionnel intense qui définit strictement sa cible pour ne pas autoriser à penser en dehors d'elle, ébranle suffisamment les assises cognitives de celui qui la vit pour l'inciter à faire preuve de vigilance, de créativité et d'inventivité et inscrit le cours des émotions dans la durée pour donner au traitement cognitif le temps de se réaliser. Ce n'est donc qu'en apparence que la passion prend la

forme de la folie. En réalité, elle n'a rien d'insensé et ne fait sans doute que mimer la déraison pour s'autoriser à mieux défier la logique rationnelle et lui substituer sa logique émotionnelle.

L'explosion symptomatique qui caractérise l'état passionnel accentue ainsi en apparence considérablement le tableau morbide caractéristique de l'état amoureux. De cette manière, si les émotions éprouvées pendant le coup de foudre paraissaient procurer une forme d'ivresse, la passion, elle, donne carrément, si on n'y prête pas garde, l'impression de rendre malade. Le tout, répétons-le, probablement dans le seul but d'orienter autrement les voies de la raison et de moduler les perspectives à partir desquelles la réalité peut être envisagée.

La focalisation sur l'être aimé tourne ainsi à l'obsession comme si ce dernier avait signé avec chaque pensée un contrat d'exclusivité. La recherche de fusion est permanente et confine à la monomanie comme si plus rien n'avait de sens hors de la présence de la personne aimée. L'idéalisation de tout ce que l'objet d'amour peut faire, dire ou être vire à la phobie compulsive comme si chaque tentative de discernement devait à tout prix être évitée. Les pensées intrusives apparaissent, elles aussi, de manière frénétique comme si chaque tentative d'évasion d'une réflexion qui s'enhardit à penser à autre chose imposait un rappel à l'ordre immédiat. Quant au sentiment de manque, il impose, plus souvent qu'à son tour, un passage brutal de la manie à la dépression.

Obsession, monomanie, phobie compulsive, frénésie, maniaco-dépression... Comment pourrait-on encore, en

tenant compte d'un tel champ sémantique, ne pas se méfier de la passion quand tout un champ sémantique semble à ce point la rapprocher de la folie ?

Une passion paraît effectivement toujours déraisonnable à celui qui l'observe du dehors. Elle n'est pourtant pas, nous l'avons dit, la négation de la raison, mais sa nécessaire contradiction. Elle nuance ainsi la posture de toute-puissance dans laquelle les philosophes avaient, depuis toujours, eu tendance à tenir la raison. La raison suppose une démonstration qui impose la vérité incontestable d'un raisonnement solidement prouvé alors que la passion se contente d'une évocation qui illustre le souvenir rémanent d'une émotion ou d'un faisceau d'émotions authentiquement éprouvées. À ce titre, la passion ne contredit pas la raison parce qu'elle ne s'oppose pas au réel en tant que tel, mais elle en nuance la toute-puissance en proposant d'observer ce que le réel donne à penser à partir d'un prisme alternatif qui met le vécu émotionnel au centre de la réflexion.

Si vous voulez vous en convaincre, essayez donc de démontrer à un passionné que l'objet de sa passion est surestimé. Faites-le soit en mettant en avant la banalité de l'être aimé, soit en insistant sur le caractère disproportionné du sentiment éprouvé. Puis, observez-le. Il vous regardera d'abord, incrédule, et ne s'en sortira sans doute qu'en vous proposant de prendre, au moins temporairement, ses yeux. Ce sera la seule façon qu'il aura trouvée de modifier votre champ visuel pour vous permettre d'apercevoir la beauté qu'il contemple et d'apprécier la lumière particulière qui la nimbe. Et si vous ne parvenez pas à regarder ce qui vous

est donné à voir en empruntant la prunelle de ses yeux, il éprouvera alors l'impression d'être un grand incompris, sourira des discours que vous lui tiendrez et se drapera probablement du sentiment d'être une sorte d'« initié » auquel sont révélées des splendeurs que les autres ignorent. Ce en quoi il n'aura d'ailleurs pas tout à fait tort.

C'est pour cela que, plutôt que de les opposer, il vaut mieux permettre à la raison et à la passion de coopérer puisqu'à la différence de l'émotion, irraisonnée et fugace, la passion s'appuie sur un raisonnement qui, à défaut d'être raisonnable, répond à une logique qui lui est propre et s'inscrit dans la durée. La raison et la passion, loin de s'ignorer, peuvent ainsi favoriser chez chacun la mise en place de deux modes d'appréhension d'une même réalité. C'est précisément ce que l'on réalise chaque fois que l'on cultive son intelligence émotionnelle et qu'on l'amène à relayer l'intelligence conceptuelle ou logico-déductive bien trop froide pour comprendre ou analyser les situations quand la chaleur humaine leur fait subir de trop importantes variations de température.

Par ailleurs, si l'ébullition de la passion passe difficilement inaperçue et se produit généralement à grand bruit, il est aussi possible d'entrer plus discrètement au salon en s'installant délicatement sur le canapé de façon à donner le temps au sentiment amoureux d'infuser plus doucement, plus prudemment et plus lentement en laissant notamment agir à leur rythme les émotions rémanentes.



# **Le sentiment amoureux qui se construit : une installation en douceur dans le salon**

« Je suis fou d'elle », « je suis dingue de lui » : cette impression de folie se manifeste à chaque coup d'éclat d'un élan passionné qui donne aux amoureux la sensation de perdre la tête. « Je l'aime », « je me sens amoureuse de lui » : cette forme d'affirmation assertive signe sans doute davantage l'expression d'un sentiment qui s'installe et rend aux amants l'impression de retrouver la maîtrise de ce qu'ils ressentent.

Tendance affective assez stable, moins violente que la passion, le sentiment amoureux se confond effectivement parfois avec l'état qui résulte d'une passion quand celle-ci, dans la durée, entend se faire plus douce. Un peu comme si, pour se rendre mieux vivable, une passion, sans pour autant se mettre complètement sous l'éteignoir, devait changer de forme pour laisser un peu de place à autre chose qu'elle. Le sentiment constitue à cet endroit une réponse adaptative à la fois cognitive et subjective qui induit un état interne certes déstabilisant, mais qui signe en même temps une réorganisation de l'individu dans ses rapports avec lui-même et le monde qui l'entoure.

À la cacophonie des émotions qui affectent dans l'instant, le sentiment substitue un discours intérieur qui nomme l'objet et la nature de la relation qui le lie à lui. « Je l'aime » apparaît ainsi comme l'expression aboutie d'un sentiment qui se dit par des mots et s'inscrit dans la psyché

là où le « waouh » signait plus globalement l'entrée fracassante d'une émotion qui s'exprime dans l'indicible et s'écrie dans le corps. C'est comme cela, en organisant ce qui est ressenti d'une façon qui permet d'en rendre compte, que le sentiment, en se construisant dans la durée, s'y prend pour lier les personnes là où l'émotion, vécue de façon ponctuelle dans l'instant, se chargeait de dynamiser leur désir de se rencontrer ou de donner une suite immédiate à cette rencontre.

Avec le sentiment qui se construit à bas bruit, toutes les composantes de la passion (recherche de fusion, focalisation sur l'être aimé, l'idéalisation, sentiment de manque, irruption de pensées intrusives) prennent une intensité plus modérée pour pouvoir, en baissant d'un ton, s'inscrire plus durablement dans le temps. Toute la symptomatologie de l'état amoureux prend dans un tel registre sentimental une forme différente, à la fois plus complexe, moins brutale et incontestablement mieux réfléchi. De cette manière, les symptômes restent présents, mais dans une version atténuée et fluctuante qui permet, dans la distance, de maintenir en excellente santé tous ceux que la maladie d'amour a frappés de plein fouet. Tout le talent consiste alors pour eux à éviter qu'à force de s'atténuer dans leur forme, les symptômes ne finissent par s'éteindre et qu'une fois la fièvre retombée, ce soit l'amour lui-même qui en vienne à dépérir.

La *recherche de fusion* propre à la passion fait ainsi progressivement place, lors de la construction du sentiment amoureux, à un souhait persistant mais sans doute moins constant d'*effusion* au sein duquel il est davantage question

de chercher à partager régulièrement des moments intenses que d'être ensemble tout le temps, en se fondant à tout bout de champ l'un dans l'autre. Une telle évolution est sans doute souhaitable dans la mesure où l'individuation constitue incontestablement, sur le plan ontogénétique, une conquête essentielle du développement de l'être humain et qu'aucun d'entre eux n'a pour vocation de ne plus exister qu'au sein d'un autre. Au contraire, l'existence autonome des deux composantes du couple renforce le « nous » en le nourrissant de l'expérience que chacun fait de sa propre vie. Les couples qui durent sont à cet égard sans doute davantage ceux qui prennent du plaisir à se raconter les journées qu'ils ont passées chacun de leur côté que ceux qui n'ont plus d'autre ressource que de se commenter sans fin les moments qu'ils ont passés ensemble. Le tout sera bien entendu d'éviter de voir un jour ce « nous » se réduire à une portion tellement congrue qu'il ne constituerait plus que la conjonction de deux « moi » devenus incapables de se reconnaître dans une entité « comme-une »...

La *focalisation sur l'être aimé*, cet autre symptôme de l'élan passionné, devient également petit à petit, lorsque le sentiment amoureux se construit, moins intense. Cette réduction symptomatique n'est évidemment d'aucune gravité. Elle est même à la fois souhaitable et normale. À travers elle, chacun se montre effectivement peu à peu capable de penser à autre chose qu'à l'autre. Et c'est sans doute heureux qu'il en soit ainsi, sinon les amoureux seraient condamnés à demeurer improductifs pour tout ce qui ne relève pas directement de leur amour et, en lassant leurs employeurs ou en perdant complètement le sens

d'affaires dont ils n'auraient plus rien à faire, ils finiraient sans doute globalement à peu près tous par se faire licencier. La tendance à se focaliser sur l'autre en le laissant coloniser chaque pensée fait ainsi place, dans la version sentimentale qui succède éventuellement à la passion, à une propension à se préoccuper principalement, mais plus exclusivement, de lui et qui correspond à une forme atténuée de *centration sur l'être aimé*.

Par cette attitude, l'être aimé continue incontestablement à canaliser dans sa direction la plus grande partie des pensées de celui ou de celle qui l'aime. Cependant, il le fait non plus parce qu'il focalise son attention, mais parce qu'il est affectivement et effectivement concerné par ce qui fonde la plus grande partie de ses contenus de pensée. Évidemment si, à force d'aller *diminuendo*, la focalisation ou la centration des pensées en vient à atteindre un niveau trop proche de zéro, il y a alors tout lieu de s'inquiéter pour l'avenir du couple. C'est en effet sans doute le signe que l'un a perdu tout intérêt aux yeux de l'autre. Il resterait alors au premier à tenter par tous les moyens d'attirer à nouveau l'attention du second en faisant le pitre pour détonner ou en se lançant dans un numéro d'acrobatie pour étonner. Peu importe, le tout sera pour lui de se faire remarquer dans le seul but de focaliser à nouveau un peu l'attention de l'autre ou de devenir, au moins pour un moment, le centre de ses préoccupations.

*L'irruption de pensées intrusives*, phénomène qui se manifestait de manière spectaculaire lors de la passion, apparaît également de mieux en mieux contrôlée dès lors

qu'il est question de sentiment. Là aussi, rien d'inquiétant. Le processus est normal. L'autre n'apparaît plus en surimpression dans tout ce qui est vu, en contre-plongée de tout ce qui est pensé ou en contrepoint de tout ce qui est entendu. Il reste bien entendu présent, mais s'il demeure « un peu partout », il l'est davantage comme une petite photo qui apparaîtrait au coin d'une image dont il ne boucherait plus la vue quand il est question de regarder, comme un petit fond sonore qui n'empêcherait plus d'entendre quand il est question d'écouter ou comme une *pensée d'arrière-plan* qui n'empêcherait plus de se concentrer quand il est question de réfléchir.

Cette idée d'une pensée d'arrière-plan laisse sous-entendre que les réflexions ne seraient plus constamment parasitées par des pensées invasives, mais qu'une petite pensée réservée à l'autre se maintiendrait en permanence dans un coin de la tête... Cette petite pensée agirait alors comme un fond d'écran qui ne freine nullement le travail cognitif, mais colore chaque pensée d'une présence à la fois douce et discrète.

Là encore, il n'y a lieu de s'inquiéter que si cette petite pensée, à force de se réduire, disparaissait complètement et si l'arrière-pensée, en passant complètement derrière les pensées, finissait par en être complètement évacuée au point de mettre trop souvent l'oubli à l'avant-plan. C'est pour cela qu'il n'est pas question de dramatiser si l'être aimé devient capable de penser à autre chose qu'à vous. Il faut, par contre, tirer immédiatement la sonnette d'alarme s'il fait, par exemple, l'impasse sur votre anniversaire parce qu'il n'y a pas pensé ou s'il oublie systématiquement de

faire toutes les petites choses qui, comme vous le lui rappelez souvent, vous feraient tellement plaisir. Là, c'est le signe que vous n'êtes plus une pensée d'arrière-plan, mais que vous êtes passé à un statut d'oubli d'avant-plan qui vous met en permanence hors du registre de ses préoccupations.

*L'idéalisation de l'être aimé* dans tout ce qu'il est, ce qu'il dit et ce qu'il fait constitue également, nous l'avons vu, un symptôme essentiel du syndrome passionnel. Dans le contexte d'un sentiment amoureux qui se construit, ce processus d'idéalisation devient normalement progressivement moins rigoureux pour laisser place à davantage de lucidité. L'esprit critique en profite alors pour refaire un peu surface. Il permet d'affirmer une forme subtile de *clairvoyance bienveillante* qui fait naître chez les amoureux cette espèce de discernement affectueux qui leur est propre et leur permet de découvrir progressivement les failles dans la perception qu'ils ont de l'être aimé, sans avoir pour autant à en déboulonner l'icône en la faisant dégringoler d'un coup du piédestal sur lequel ils l'avaient hissée. Ainsi, grâce à ce délicieux mélange de lucidité et d'aveuglement, les amoureux se mettent à voir les défauts de l'autre, mais continuent néanmoins à les trouver charmants, comme si ces défauts étaient en quelque sorte des qualités d'un genre différent, des aptitudes voilées ou des compétences masquées.

« Il ronfle la nuit, mais le son qu'il produit me fait l'effet d'un ronronnement rassurant... », « Il est terriblement désordre, mais c'est sa façon à lui d'être poète... », « Ses chaussettes traînent dans le couloir, c'est juste sa manière

de me dire qu'il est partout... » : voilà comment s'y prennent les défauts, découverts les uns après les autres, pour trouver le moyen de se ranger dans le tiroir des qualités, et y rester à couvert suffisamment longtemps pour permettre au sentiment de s'enraciner dans un souhait d'engagement parce que l'intimité partagée n'aura semblé provoquer aucun désagrément. Évidemment, le jour où son ronflement, devenu assourdissant à vos oreilles, menacera de ruiner chacune de vos nuits, quand son désordre, devenu insupportable à vos yeux, prendra d'assaut votre patience jour après jour et que la vue de ses chaussettes au milieu du couloir ne provoquera plus chez vous qu'une mine de dégoût ou un cri d'effroi, ce sera le signe que le sentiment amoureux vient de subir une dangereuse métamorphose.

Si tout en reste là, ce changement sera généralement sans conséquence, mais si le processus s'aggrave et conduit à la critique systématique, voire au dénigrement automatique parce qu'on ne voit plus que les défauts de l'autre, alors il y a danger et le couple doit immédiatement trouver les moyens de se ressaisir sous peine de devenir, pour au moins un des deux partenaires, un produit éminemment toxique et un puissant vecteur de mésestime de soi.

Souhait d'effusion, centration sur l'être aimé, clairvoyance bienveillante et douce irruption de pensées d'arrière-plan ont ainsi, à travers la construction du sentiment amoureux, remplacé le désir de fusion, la focalisation, l'idéalisation et l'irruption brutale de pensées intrusives. C'est comme cela qu'ils s'y sont pris pour adoucir le tableau symptomatique de la passion. Cette douce

évolution est, rappelons-le, souhaitable. Elle permet de transformer l'amant passionné trop souvent excessif et exclusif en un amoureux attentionné capable d'aimer sans mesure, tout en restant ouvert et en laissant l'autre ouvert à ce que le monde continue à lui donner à voir, à écouter et à penser en dehors de l'être aimé.

Évidemment, une fois le couple installé dans la routine d'un sentiment partagé, il faudra bien veiller à l'entretenir suffisamment pour qu'il ne s'y use pas. C'est ce qui risque de se produire si la revendication d'autonomie en venait à proclamer l'avènement d'un « nous » inexistant qui ferait tourner le couple à la confusion ou si la focalisation et la centration sur l'autre en se rapprochant d'un niveau trop proche de zéro finissaient par transformer le désintérêt trop fréquent en une forme d'inintérêt permanent et persistant, explicitement assumé et clairement affiché. C'est aussi ce qui pourrait se produire si l'esprit critique en s'affirmant de manière trop aiguisée finissait par tourner en une forme de dénigrement systématique. Absence de perspective commune, inintérêt explicitement assumé, dénigrement systématique, oubli d'avant-plan ne signent pas alors seulement la fin de la passion, mais bien l'anéantissement complet du sentiment en constituant alors un véritable tableau symptomatique du désamour.

Tout cela rend bien évidemment nécessaire l'ouverture de négociations explicites sur l'art de vivre ensemble et de partager, jour et nuit, un territoire commun. Mais cela, comme tout le reste, c'est une autre histoire et, si le sentiment de base est assez fort, il peut permettre de passer sans trop d'encombre cette phase de transaction au



sein de laquelle l'expressivité et les stratégies de gestion de conflits du couple deviendront ses meilleurs arguments de survie.

#### 4. Tableau symptomatique de la passion, du sentiment amoureux et du désamour

<b>Tableau symptomatique de la passion</b>	<b>Tableau symptomatique du sentiment amoureux</b>	<b>Tableau symptomatique du désamour</b>
Recherche de fusion	Souhait d'effusion	Absence de perspectives « comme-une »
Focalisation sur l'être aimé	Centration sur l'être aimé	Inintérêt explicitement assumé et clairement affirmé
Idéalisation de l'être aimé	Clairvoyance bienveillante	Dénigrement systématique
Irruption brutale de pensées intrusives	Irruption douce de pensées d'arrière-plan	Oubli d'avant-plan
Sensation de manque associée à de la souffrance (manque dur)	Sentiment de manque sans souffrance (manque doux)	Absence de manque ressenti

C'est sans nul doute le destin des passions amoureuses, si elles veulent tenir la route dans la distance et prendre leur temps dans la durée, que de se muer en sentiments. La courbe de la relation amoureuse, quand elle a débuté par un élan passionné, suppose alors un début brusque avec une mise en tension rapide. Ensuite s'établit un plateau dont la durée est variable et dépend beaucoup de la façon dont les partenaires du couple parviennent - ou pas - à entretenir un sentiment auquel ils attribuent tous les deux une signification et une importance similaires.

## **S'installer directement en douceur au salon, sans fracas ni passion : la force tranquille et la délicatesse des émotions rémanentes**

La passion n'est pas un passage obligé pour pénétrer dans le salon. Il est aussi possible, nous l'avons dit, de pénétrer dans le monde des sentiments en l'abordant par une pente douce, par le biais d'émotions rémanentes. La courbe prend alors une forme différente qui ressemble sans doute davantage à celle qui se construit dans une relation amicale. L'amour s'établit en effet dans un tel contexte progressivement avec une augmentation graduelle de l'intimité préalable à la découverte du même type de plateau que celui auquel la passion avait mené. Là aussi, la traversée du plateau peut durer peu de temps ou s'éterniser

infiniment en fonction de l'aptitude des amants à entretenir mutuellement leurs sentiments avec suffisamment de talent pour que l'amour partagé ne s'use pas dans la durée, en cumulant notamment les symptômes de désamour que nous avons répertoriés ci-avant.

Ce n'est évidemment pas le destin systématique d'un sentiment amoureux que de poursuivre, au-delà de la traversée du plateau, le processus d'extinction des feux jusqu'à transformer dans la longueur l'expérience amoureuse en histoire de désamour. L'idée que l'on devrait nécessairement, derrière le plateau, entamer, brutalement ou lentement, une longue descente constitue une vision pessimiste de l'amour que nous ne partageons pas. Les assertions désenchantées du style « l'amour dure trois ans », les affirmations fatalistes du genre « les histoires d'amour finissent mal en général » emmêlent généralement passion et sentiment et sont le plus souvent le produit d'esprits échaudés par une ou plusieurs expériences insatisfaisantes qui les ont amenés à décréter la finitude des sentiments. Prétendre qu'un sentiment est amené, quoi que l'on fasse pour l'entretenir, à s'éteindre ou à s'affadir constitue une posture défaitiste qui revient à dire que celui qui se prend à effectuer ses choix amoureux en arpentant le rez-de-chaussée finira tôt ou tard, après en avoir traversé les différentes pièces, par sortir par la porte du jardin. C'est évidemment complètement faux et tous ceux qui, suffisamment impliqués dans leur couple, se sont appliqués à réussir leur histoire d'amour en ayant réalisé par envie un choix pour la vie peuvent en témoigner.

On peut en effet très bien entrer dans la maison par la porte des émotions, voir celles-ci se transformer en états d'âme avant de se métaboliser en sentiments et, armé de cette charge émotionnelle et affective, entreprendre de prolonger la route sur un plateau infini en s'installant durablement au salon pour y partager tranquillement un amour résistant. Les sentiments échangés dans un couple peuvent en effet, si on en prend soin, perdurer très longtemps pour autant que les deux partenaires, d'une part, acceptent de les visiter régulièrement en exprimant mutuellement leurs affects (sous forme d'émotions, d'états d'âme ou de sentiments) pour apprendre à les connaître et, d'autre part, qu'ils s'efforcent de les alimenter suffisamment en leur donnant toute la nourriture affective dont un sentiment a besoin pour se maintenir en bonne santé.

Ce sont, semble-t-il, les deux conditions indispensables et nécessaires pour qu'un couple au sein duquel les deux partenaires se sont choisis par envie, en partageant totalement ou partiellement un même bouquet émotionnel, augmente ses chances de durer pour la vie : *l'expressivité*, c'est-à-dire l'intérêt pour les sentiments et l'acceptation inconditionnelle des émotions de chacun, ainsi qu'*un mode de gestion positif des conflits*, c'est-à-dire une manière de vivre au quotidien qui continue, par des marques d'attention positive, à nourrir l'affection mutuelle sans, par des disputes trop intenses ou trop fréquentes, abîmer le couple.

Connaître ses sentiments et se donner les moyens de les nourrir supposent évidemment un travail sur soi et sur l'autre qui tienne compte à la fois des processus conscients

qui s'attachent aux états affectifs traversés, mais aussi des moteurs inconscients qui les influencent. Ce sont ces derniers que l'on retrouve dans les différents placards de notre rez-de-chaussée. C'est là que se cache tout ce qui influence le style d'attachement que nous avons tendance à développer et le modèle affectif dans lequel nous nous sentons à l'aise.

# **Connaître ses sentiments en fouillant les placards**

Un sentiment est un événement mental individuel qui constitue un rapport au monde dont l'influence sur le choix amoureux peut s'avérer déterminante. C'est à travers lui en effet que chacun en vient à valoriser certaines personnes plutôt que d'autres et à établir un registre de préférences au sein d'une hiérarchie qui lui est propre en attribuant à tout ce qui l'entoure une valeur ou une signification personnelle. Sans le sentiment, tout serait indifférent à nos yeux et nous serions tout bonnement incapables d'afficher une préférence durable pour qui que ce soit parmi tous ceux qui nous entourent.

Un sentiment sert donc à réorganiser le monde en fonction de l'objet de la passion. C'est pour cela qu'il est important non seulement de savoir d'où ils viennent, mais aussi de comprendre comment ils prennent forme, de concevoir ce qui leur donne leur couleur particulière et de saisir la manière dont chacun s'y prend pour les synchroniser avec ceux d'un autre. Cette forme, cette couleur et ce mouvement synchronisé permettront en effet au sentiment de s'enraciner dans des représentations singulières du monde, de soi, de l'autre et de tout ce qui nous lie à lui.

Chacun d'entre nous a développé un mode d'attachement particulier, basé sur une histoire personnelle entamée dès la petite enfance. Ce mode d'appréhension de

la réalité affective va définir progressivement sa façon de « lire » les recherches de contacts affectifs et l'engagement amoureux. C'est de cette manière que va se réaliser le moulage à travers lequel le sentiment amoureux prendra une forme spécifique en suivant la configuration qui lui est propre. Ce type d'attachement se construit dès l'enfance à travers ce que nous appelons des « modèles internes opérants » - ou, dans sa formule abrégée, des MIO. Nous verrons un peu plus loin comment les mécanismes inconscients qu'ils déclenchent sont à l'origine de « modèles affectifs édifiants » - MAE dans leur version abrégée - susceptibles de donner une forme particulière à nos sentiments en les amenant en quelque sorte à se construire au sein d'un « moule » qui en définit les contours.

Un sentiment a donc une forme. C'est sa configuration. Mais il a aussi une couleur. Un peu comme une teinte plus ou moins vive qui témoignerait du reliquat émotionnel dont il est issu. Cette coloration est sélectionnée sur une palette de couleurs dont chacune renvoie à un « style amoureux » distinct. Les différents styles amoureux établissent, en suivant des catégories préétablies, des façons particulières de s'engager dans une histoire d'amour. Le problème, c'est que cette disposition amoureuse n'est pas toujours explicite et qu'elle est même parfois peu consciente. Il arrive dès lors qu'on ne découvre celui de l'autre qu'à l'usage. Or, quand les styles de chacun des deux conjoints s'avèrent fondamentalement différents, les gammes chromatiques par lesquelles l'un et l'autre entendent colorer l'histoire d'amour en deviennent parfois dans la durée fondamentalement incompatibles. C'est pour cela qu'il est aussi important de



connaître son « style amoureux » ; c'est ce dernier en effet qui circonscrit la charge émotionnelle investie par chacun dans le projet d'engagement mutuel que suppose l'inscription commune dans une histoire.

Une forme, une couleur : c'est tout cela un sentiment, mais c'est aussi un mouvement, comme le suggère par ailleurs le substrat émotionnel qu'il contient inévitablement. Ce mouvement, lorsqu'il est question d'amour, constitue même un mouvement collectif qui se joue à au moins deux personnes. Il prendra alors, si tout se passe bien, la forme harmonieuse d'une danse synchronisée dans laquelle les mouvements de l'un entraînent naturellement ceux de l'autre. Il prendra, par contre, si la machine connaît des ratés, l'apparence dysharmonieuse d'un mouvement anarchique quand les gestes communs ne répondent plus de façon évidente et naturelle les uns aux autres. La notion d'accordage affectif (Stern, 1977) désigne précisément cette danse synchronisée à travers laquelle un couple mère-enfant s'accorde instinctivement l'un à l'autre dès les premiers échanges affectifs. Cette chorégraphie comportementale permet de comprendre comment s'installent durablement ces « sentiments synchroniques » ou ceux qui fondent, au contraire, une forme permanente de « dysharmonie affective ».

Le modèle interne opérant, le style amoureux et le mode d'accordage affectif influencent la couleur, la forme et le mouvement que prennent les sentiments chez ceux qui les éprouvent. Ils obéissent à des mécanismes souvent peu conscients qui demeurent le plus souvent tapis dans l'ombre pour influencer nos histoires d'amour sans jouer

explicitement ce rôle. C'est pour cela que pour les débusquer, il faudra le plus souvent fouiller les placards du premier étage, et dans un placard, c'est bien connu, on ne retrouve ce qu'on y a laissé que si tout est bien rangé. Or, pour ordonner des idées, il n'y a qu'une seule chose qui fonctionne : les catégories. C'est à cela précisément que se sont attelés Shaver et Hazan (1987) dans le domaine des *modèles internes opérants*, Hendrick et Hendrick (2000) dans celui des *styles amoureux* et Hardy (2014) dans l'analyse des *modes d'interaction précoces*. Ces cinq chercheurs ont passé leur temps à mettre de l'ordre dans nos placards pour que nous puissions nous y retrouver plus aisément dans la confusion de nos inconscients. Les premiers ont défini trois modes d'attachement qui modélisent nos attitudes affectives. Les deuxièmes ont distingué six styles amoureux qui définissent, chacun d'eux, une manière particulière d'envisager la relation amoureuse. Le dernier a décrit les formes prototypiques de relations amoureuses à travers lesquelles l'adulte tend à reproduire les patterns d'accordage affectifs qu'il a hérités de l'enfance.

Les trois outils que nous avons constitués à partir du travail de catégorisation de ces chercheurs nous aideront ci-après à fouiller avec un minimum de clairvoyance dans les trois placards qui encombrant le plus souvent nos pensées affectives. L'influence, souvent inconsciente, que le contenu de ces placards fait peser sur nos états émotifs et leur évolution nous donne en effet parfois l'impression, alors que nous nous baladons dans le rez-de-chaussée en nous fiant à ce que nous dictent nos sentiments, d'évoluer dans une

véritable jungle. Commençons donc par explorer le premier de ces placards, celui qui influence la forme que prennent les sentiments.

## **LES MODES D'ATTACHEMENT :** **LA FORME DES SENTIMENTS**

Pour concevoir la manière dont Shaver et Hazan ont construit leur typologie, il faut comprendre comment un modèle interne opérant (MIO) se constitue en modèle affectif édifiant (MAE). L'idée de base réside dans la conviction que la manière d'établir des liens amoureux se met en place en fonction de la forme des liens d'attachement établis durant la petite enfance. Cette idée se fonde sur l'hypothèse selon laquelle il y aurait une persistance entre les styles d'attachement mis en jeu dans la relation amoureuse et les différents modes d'attachement construits au cours de la prime enfance (attachement sécure, attachement évitant, attachement anxieux-ambivalent).

Le MIO et le MAE constituent ainsi un double pattern cognitivo-affectif à partir duquel chacun élabore une représentation relativement stable de soi et des autres qui, de manière plus ou moins consciente, lui permettra, tout au long de sa vie, de modéliser la forme envisageable de ses rencontres amoureuses, d'inscrire celles-ci dans un champ du possible et de déterminer, à partir de là, un ensemble de normes d'engagement disponibles.

« *In principio erat mio* », « au commencement était le MIO » : le modèle interne opérant se construit dès la

naissance. Au début, il ne sert qu'à façonner une vision du monde affectif et de son organisation pour permettre à l'enfant d'interpréter les messages qui en proviennent. Ce n'est qu'ensuite, au contact des premiers émois amoureux, que le MAE offrira à ce schème d'interprétation une véritable caisse de résonance en influençant alors plus directement les différentes manifestations d'attirance et d'attrait qu'une personne va inévitablement ressentir au cours de son existence. C'est donc ce modèle affectif édifiant qui, en définitive, en s'étayant sur nos expériences passées et sur ce qu'en aura fait le MIO, servira de socle à l'architecture sentimentale de nos choix amoureux pour favoriser - ou pas - nos inclinations, en leur donnant, au présent, un sens subjectif et en influençant, au futur, leur orientation.

Mais intéressons-nous d'abord à la constitution du MIO et voyons comment il s'impose à monsieur Bébé, dès ses premières expériences affectives, pour constituer la substance de son inconscient. L'odyssée commence, nous l'avons dit, dès les premiers mois. La formation des schèmes affectifs de base est en effet essentiellement une affaire de nourrisson. Cette précocité d'apparition des schèmes nous impose, pour en comprendre les fondements, de retourner à ces embryons de pensée que l'on retrouve dans la tête d'un bébé.

Un nourrisson ne pense évidemment pas comme un adulte. Incapable de construire des structures symboliques à partir des interactions auxquelles il participe, le bébé, dans le premier semestre de sa vie, se contente, grâce à sa mémoire procédurale, d'intérioriser immédiatement les

séquences d'événements auxquelles il est exposé de façon à adapter chacun de ses comportements à la lumière de ses expériences passées. Il imprime de cette manière tout ce qu'il expérimente sur le plan affectif pour s'adapter aux situations interactives qu'il rencontre. Il ne développera tout cela que bien plus tard sous forme de pensée mieux élaborée. C'est ce mécanisme d'impression peu conscientisée qui explique qu'un bébé ne peut pas véritablement, avant l'âge de six mois, se représenter les choses qu'il ne perçoit que dans l'immédiat et qu'il ne répond dans un premier temps qu'à des paramètres directement présents dans sa réalité environnante. Ses réactions, extrêmement dépendantes des séquences interactives du moment, sont évidemment, de ce fait, particulièrement labiles.

Ces représentations embryonnaires des objets qui l'entourent le rendent peu à peu capable d'intérioriser les interactions auxquelles il participe indépendamment de ce qui arrive dans le présent. C'est de cette manière, à partir des échanges avec son entourage familial, qu'il va apprendre à développer des modèles de relations qui, une fois mis en place, l'aideront à comprendre et à interpréter le comportement de ses proches. Ces premières « théories de l'esprit » lui fourniront des modèles à partir desquels il sera en mesure d'anticiper les réactions d'autrui et d'influencer son comportement dans ses rapports avec ses figures d'attachement.

C'est Bowlby qui a utilisé le concept de « modèle interne opérant » pour désigner ces modèles mentaux que l'enfant se forme (Bowlby, 1969). Ceux-ci guident le petit homme

dans sa manière de percevoir et de se conduire dans ses relations interpersonnelles en formant simultanément un modèle de soi et un modèle d'autrui. Le modèle de soi correspond à une image de soi plus ou moins digne d'être aimé, alors que le modèle d'autrui renvoie l'enfant à une perception des autres comme étant plus ou moins attentifs à ses besoins. Une fois son MIO mis en place, le petit homme aura tendance à ne percevoir les relations qu'il vit qu'à travers celles qu'il a déjà connues. C'est comme cela que le MIO deviendra un MAE. Cette propension à interpréter sa réalité présente en fonction d'un schéma d'interprétation ancien peut évidemment l'amener à interpréter l'information affective qu'il reçoit de façon biaisée même si son environnement change fondamentalement. C'est ce qui explique par exemple qu'un enfant maltraité dans sa prime enfance, puis placé dans une famille d'accueil sécurisante et protectrice, risque d'être mal guidé dans ses nouvelles relations par le MIO qu'il s'est constitué au contact de ses premières figures d'attachement<sup>5</sup>.

Mais le MIO n'influence pas seulement le fonctionnement du système d'attachement de l'enfant. Parce qu'il constitue un socle à partir duquel vont s'élaborer l'ensemble des représentations affectives qui se forment tout au long de la vie, il exerce aussi un impact sur « l'état d'esprit » général qui guide les relations d'attachement qu'il nouera plus tard à l'âge adulte. Les MAE, véritables caisses de résonance des MIO, servent alors de *filtres* à travers lesquels il sera amené à interpréter la réalité amoureuse dans laquelle il s'engage.

Ces filtres d'amour individuels dont la puissance est souvent peu consciente exercent une influence persistante sur la façon dont nous modélisons nos relations amoureuses. Ce n'est qu'une fois devenus conscients que ces schèmes affectifs sont susceptibles de faire éventuellement l'objet d'un réaménagement. Cette réorganisation cognitive doit notamment nécessairement se produire quand une personne a tendance à reproduire des histoires d'amour dont les scénarios à la fois répétitifs et insatisfaisants sont contaminés par un mode d'attachement qui en fait systématiquement l'orientation négative.

## 5. Typologie des formes d'attachement

Maintenus la plupart du temps au seuil de la conscience, nos schèmes affectifs sont accessibles à la réflexion. Contrairement à l'inconscient freudien peuplé de fantasmes évanescents refoulés et de désirs œdipiens enfouis, l'inconscient cognitif dont il est question ici peut facilement être « travaillé » par la personne qui les manifeste. Ainsi, si vous souhaitez, par exemple, repérer globalement le schème affectif de base qui sous-tend votre MAE, mettez une note (entre 0 pour « ce n'est pas du tout moi » et 5 pour « c'est tout à fait moi ») à chacun des items correspondant à un style d'attachement (sécure, insécure, ambivalent-désorganisé).

1. « Je trouve qu'il m'est relativement facile d'être proche des autres et je me sens à l'aise dans cette situation de proximité, dans la mesure où les autres réagissent adéquatement. Il m'arrive rarement de craindre d'être abandonné(e) et je ne m'inquiète pas si quelqu'un cherche à se rapprocher de moi. »

Note de 1 à 5 :.....

2. « Je trouve qu'en général les autres refusent d'être aussi proches de moi que je le souhaiterais. Je pense souvent qu'ils ne m'aiment pas réellement ou ne désirent pas vraiment rester en ma compagnie. Je souhaite pourtant être très proche d'eux mais quelquefois, cela leur fait peur et les fait fuir. »

Note de 1 à 5 :.....

3. « Je me sens mal à l'aise à l'idée d'être trop proche des autres. Je trouve difficile de leur faire totalement confiance car je risque alors de dépendre d'eux. Je suis nerveux(se) quand quelqu'un cherche à être trop intime avec moi. Il arrive que des personnes cherchent à être plus proches de moi, mais je ne me sens pas très bien avec cela. »

Note de 1 à 5 :.....

*Si vous avez donné une note proche de 5 au premier item, c'est que votre mode d'attachement est globalement SÉCURE. Vous vous sentez généralement aimable et votre représentation mentale personnelle vous incitera à penser que l'amour peut s'éprouver dans un climat serein parce que vous ne risquez pas d'être quitté(e) à chaque instant. Votre jalousie sera également mieux tenue en bride parce que vous n'aurez*



pas le sentiment que la personne qui vous aime se laissera tenter à la moindre occasion par un(e) autre que vous.

*Si c'est votre note au deuxième item qui se rapproche le plus de 5, vous avez probablement développé un mode d'attachement ANXIEUX-AMBIVALENT qui teinte vos relations d'une inquiétude permanente et vous invite à penser que personne ne peut vous aimer authentiquement. Vous passerez dès lors un temps fou à réclamer des preuves d'un amour dont vous ne cessez de douter. Si le schème d'interprétation du monde anxieux-ambivalent est profondément ancré, vous pourriez même en arriver à douter de la validité de chaque preuve et vous vous mettrez alors à réclamer à l'infini des « preuves de ces preuves » au risque de vous épuiser ou d'épuiser votre partenaire qui, à court d'arguments, en viendra alors peut-être à douter lui-même de l'amour qu'il vous porte. Quant à la jalousie, il est évident qu'avec un modèle du monde organisé autour d'un attachement anxieux-ambivalent qui vous invite à prendre n'importe quel chien avec un chapeau pour un rival potentiel, elle aura tendance à se réveiller à la plus petite alerte.*

*Enfin si vous avez donné un score approchant 5 au troisième item, c'est sans doute le signe que votre modèle affectif du monde s'est organisé autour d'un mode d'attachement ÉVITANT. Ce modèle d'appréhension de la réalité affective vous incitera à utiliser beaucoup d'énergie pour renforcer votre position défensive chaque fois que quelqu'un tentera de pénétrer dans votre bulle proximale. Votre méfiance systématique risque même à l'occasion de tourner à la défiance automatique chaque fois que quelqu'un se risquera, d'une façon ou d'une autre, à manifester tout l'amour qu'il vous porte. Votre tendance à fuir tout ce qui vous approche affectivement vous amènera alors à cultiver, par dépit ou par défi, le culte de l'autonomie. C'est en effet le problème avec la posture d'attachement évitant lorsqu'elle se systématisse. À force d'éviter tout le monde, on finit parfois par transformer une solitude choisie en isolement subi quand, pour être bien certain de ne devoir dépendre de personne, on se retrouve au final aussi seul qu'un ours au fond d'une caverne.*

Ces trois schèmes affectifs - attachement sécure, attachement ambivalent-anxieux, attachement évitant - représentent généralement un système relativement rigide de prédictions sur le monde qui s'autoréalisent à partir de l'interprétation que l'on se fait des expériences banales qui, chaque jour, viennent les renforcer. Ainsi, si ces schémas justifient chez vous une note proche de 5, ils révèlent une posture solidement affirmée. Méfiez-vous alors de la grille de lecture

implicite à laquelle vous allez soumettre tout ce qui vous arrive sur le plan affectif pour lui donner du sens. Celle-ci est probablement influencée par le modèle interne opérant que vous avez inconsciemment introjecté. Et vous risquez, à force d'anticiper la suite qui peut être donnée à votre histoire d'amour en fonction de ce schéma univoque, d'en précipiter la fin parce que vous aurez poussé celui ou celle que vous aimez à adopter un comportement qui accomplit pleinement vos prédictions en réalisant précisément ce que vous redoutiez tant.

Par contre, si vos notes sont en dessous de 3 ou qu'elles se répartissent indifféremment sur les trois postures, c'est probablement le signe que le schème affectif ne s'est pas complètement fixé et qu'il demeure à la fois mouvant et fluctuant. Les grilles d'interprétation pourront alors montrer plus de variété et il faudra sans doute être davantage attentif à comprendre les circonstances qui justifient que l'on passe de l'une à l'autre si l'on veut concevoir que l'on est quand on aime à partir des processus peu conscients qui orientent nos sentiments.

Voilà donc pour le premier placard, celui qui nous permet de comprendre comment l'inconscient psychologique s'arrange pour définir nos modes d'attachement et donner, en fonction de ceux-ci, une forme à nos sentiments. Ouvrons maintenant le deuxième, celui qui nous permet d'envisager les styles amoureux qui colorent nos manières d'envisager la relation amoureuse.

## **LES STYLES AMOUREUX :**

### **LA COULEUR DES SENTIMENTS**

L'amour est un concept multidimensionnel. Généralement implicite, le style de nos histoires leur donne une coloration spécifique qui permet de les repérer plus aisément et de concevoir ce que l'on peut en attendre. La

révélation de la couleur du sentiment par l'explicitation du style amoureux de chacun des membres d'un couple permet souvent de révéler les ambiguïtés, les contradictions, voire les incompatibilités qui pourraient diminuer la probabilité de voir l'histoire d'amour commune se prolonger dans la longueur.

L'amour est une partition qui se joue à quatre mains. Il est dès lors essentiel de s'interroger sur la couleur que l'on entend donner à ses sentiments respectifs quand il est question de les harmoniser avec ceux d'un(e) autre pour les synthétiser dans une œuvre commune. C'est sans doute parce que les émotions, en y ayant laissé une trace, ne leur permettent pas de passer inaperçus que les sentiments paraissent toujours aussi colorés. À travers cette coloration, ils se rendent visibles et permettent, le cas échéant, de mieux prédire la suite prévisible qu'ils entendent donner à l'histoire qu'ils invitent à écrire.

Il y aurait, si l'on suit la perspective de Lee modélisée par Hendrick et Hendrick, six styles d'amour. Attentif à la couleur des sentiments, nous les déclinerons pour notre part en suivant une base chromatique qui s'étalonne, dans la version originale du test, du blanc au rouge vif<sup>6</sup> en fonction de la tonalité émotionnelle que chacun d'eux révèle :

1. *L'amour ludique (ludus)* correspond à un style amoureux dans lequel l'amour et la sexualité sont envisagés comme un jeu au sein duquel l'investissement émotionnel et l'engagement vis-à-vis de l'autre apparaissent très faibles. Les mensonges se trouvent dans un tel cadre justifiés par la règle du jeu ; la jalousie, tout comme le sentiment de possession qui y est

attaché, en sont naturellement évacués. Le substrat émotionnel de ce type d'amour est extrêmement faible. C'est pour cela que, dans la gamme chromatique, il évoque le blanc.

2. *L'amour pragmatique* correspond à un sentiment fondé sur des considérations avant tout pratiques liées à l'idée que l'on aime « la bonne personne » parce qu'elle correspond au niveau de son âge, de son degré d'instruction, de sa religion, de son aptitude à être père ou mère, etc. La tonalité émotionnelle est très faible, plutôt rosâtre.
3. *L'amour compagnonnage (storgè)* fait, pour sa part, référence à une forme d'amour-amitié qui se développe lentement et prudemment avant de provoquer un engagement durable. Sa tonalité émotionnelle, relativement faible, évoque davantage une teinte pastel tirant sur le rose.
4. *L'amour altruiste (agapè)* représente une forme d'amour oblatif dans lequel on donne sans rien attendre en retour. La tonalité émotionnelle de ce type d'investissement amoureux est généralement moyenne. En effet, le sentiment amoureux prend dans cette forme une coloration que nous qualifierons de rougeâtre.
5. *L'amour romantique/passion (éros)* renvoie à une conception de l'amour au sein de laquelle l'apparence physique joue un rôle important tout comme la composante sexuelle et où il y a le désir d'une relation intense. La tonalité émotionnelle forte qui sous-tend ce registre affectif nous incite à l'associer au rouge carmin.





6. *L'amour possessif (mania)* est une forme d'amour captatif qui fait la part belle à la jalousie et à une forme d'exclusivité clairement revendiquée. Ce style amoureux réclame que le partenaire réponde au besoin constant de rassurer l'autre sur ses sentiments. De tonalité émotionnelle très forte, il s'associe dans notre gamme chromatique au rouge vif ou rouge vermillon.

Ces six styles amoureux ne sont pas toujours compatibles les uns avec les autres. En outre, lorsque l'investissement émotionnel semble disproportionné parce que par exemple l'un s'inscrit dans l'aventure amoureuse sur un mode ludique tandis que l'autre envisage de lui donner un ton romantique, le hiatus entre les intentions de chacun risque bien de compromettre les chances d'avenir du couple. C'est encore pire évidemment si la coloration blanche d'un mode amoureux ludique doit trouver à se fondre dans le rouge vermillon que suppose l'amour possessif. Il y a fort à parier dans ce cas que le mélange ne donnera pas lieu à une longue vie en rose mais qu'il en fera rapidement voir de toutes les couleurs à ceux qui auront tenté l'expérience.

## 6. Gamme chromatique du style amoureux<sup>7</sup>

Si vous souhaitez vider votre placard (et celui de votre conjoint), sélectionnez, parmi les items suivants, les 5 avec lesquels vous êtes le plus en accord. Classez-les ensuite dans un ordre décroissant en fonction de leur importance (du plus important au moins important). Établissez ensuite votre gamme chromatique. Demandez dans un second temps à votre partenaire d'en faire autant. Comparez enfin la densité de votre investissement émotionnel. Si l'éclat de la teinte qu'il donne à son sentiment est trop éloigné de la vôtre, c'est que votre couple est probablement dans « le rouge » ! Parlez-en entre vous ou, mieux encore, avec un spécialiste ; vous ne parviendrez de toute façon pas longtemps à éviter que la discussion, en envenimant tous les conflits, ne finisse par ordonner la fuite des sentiments.

- L'amour est un jeu :  blanc (B)
- Je change sans problème de partenaire amoureux :  blanc (B)
- Je ne suis absolument pas jaloux(se) :  blanc (B)
- Il faut avant tout qu'il (elle) soit un bon parent :  rosâtre (OA)
- L'amour est une question de responsabilité :  rosâtre (OA)
- Je cherche la « bonne personne » pour m'engager :  rosâtre (OA)
- L'amour est un sentiment très proche de l'amitié :  rose (O)
- Je suis très prudent(e) avant de m'engager en amour :  rose (O)
- Il faut laisser aux sentiments le temps de mûrir :  rose (O)
- En amour, il faut pouvoir se sacrifier :  rougeâtre (OUA)
- Je donne sans attendre en retour :  rougeâtre (OUA)
- Il n'y a pas d'amour sans générosité :  rougeâtre (OUA)
- L'amour est une passion :  rouge carmin (OUC)
- Quand j'aime, je me donne corps et âme :  rouge carmin (OUC)

Il n'y a pas d'amour sans désir :		rouge carmin (OUC)	
L'amour est une conquête :		rouge (OUV)	vif
Je suis terriblement jaloux(se) :		rouge (OUV)	vif
Aimer, c'est s'appartenir l'un à l'autre :		rouge (OUV)	vif
Ma gamme chromatique :	.....		
	.....		
Sa gamme chromatique :	.....		
	.....		

**LA SYNCHRONIE SENTIMENTALE :**  
**LA DANSE DES SENTIMENTS**

Les sentiments ont une forme et une couleur. C'est entendu. Ils se laissent aussi guider par une musique qui les met en mouvement, qui les fait danser. Cette danse, puisqu'il est question d'amour, ne se pratique pas en solo. Elle suppose d'accorder ses pas à ceux d'un autre. C'est ce que l'on appelle l'accordage affectif. Et pour faire danser harmonieusement ses sentiments avec ceux d'un autre, il faut sans doute se montrer attentif à cette petite musique



qui vient de l'intérieur ou, plus précisément, de notre troisième placard.

L'histoire d'amour de chaque être humain commence fondamentalement par une figure imposée. Chez l'être humain, comme chez l'ensemble de ses cousins mammifères, chaque petit naît en effet d'une mère qu'il ne choisit pas et il accuse réception sans discuter du bagage génétique, épigénétique et contextuel qu'elle lui impose. Sa part de liberté, il ne l'exprimera qu'ensuite, plus généralement, en faisant quelque chose de tout à fait particulier de l'ensemble de ce qu'elle lui aura donné et, notamment, en s'engageant d'emblée avec elle dans une danse diachronique (Stern, 1977) qui lui permet de tenir un rôle et, en retour, de moduler celui de sa mère. Ce scénario, certains le répéteront sans cesse dans leurs histoires d'amour en renouvelant sans fin une danse dont les pas, fixés très tôt dans leur développement, pourront bien prendre la forme d'un tango quand il s'agira pour eux essentiellement d'installer leur domination, d'une farandole s'ils entendent multiplier les partenaires épisodiques, d'un menuet s'ils ont appris à ajouter les manières aux formes, d'un breakdance s'ils souhaitent briller seul et à distance ou de la valse s'ils préfèrent tourner en rond en trois temps et deux mouvements...

Cette métaphore de la danse illustre parfaitement ce qui se produit lors de l'accordage affectif entre deux personnes. Dans une chorégraphie comme dans la relation sentimentale, tout ne dépend pas que de nous. Pour danser, il faut se sentir tout à la fois libre dans son corps et relié aux contingences qui pèsent sur ce que nous faisons de cette

liberté. On peut toujours danser sans tenir compte de la musique qui rythme nos mouvements et on peut aussi le faire sans envisager la place que prend nécessairement notre partenaire dans la chorégraphie. Le résultat sera cependant probablement désastreux, disharmonieux et généralement insatisfaisant pour les deux danseurs.

À la fois libre et contrainte, chaque histoire sentimentale ressemble en réalité à une danse. Or on apprend très tôt à danser. Dès que l'on vient au monde, en réalité. Et on le fait avec un partenaire que l'on n'a pas choisi et sur une musique qui d'emblée donne le ton. Voilà en réalité ce qu'affirme Stern lorsqu'il évoque l'accordage affectif précoce et son influence sur la manière dont nous tenterons, tout au long de notre vie amoureuse, d'adapter notre rythme affectif à celui de quelqu'un qui, cette fois, aura été choisi parce que l'on souhaite s'engager avec lui dans une danse que l'on espère rendre la plus harmonieuse possible.

C'est pour cela que c'est en s'interrogeant sur la musique qui nous fait danser qu'on identifie sans doute le plus aisément nos façons d'aimer. C'est pour cela aussi que c'est en interrogeant l'autre sur les rythmes qui le font bouger qu'on conçoit vraisemblablement le mieux comment il est possible de l'aimer. Il est en effet souvent difficile de danser un tango avec quelqu'un qui ne jure que par la samba ou de tenter un slow langoureux avec un amateur de lambada. Si on ne parvient pas à imposer ses pas ou à s'adapter aux siens, il ne restera parfois pas d'autre choix... que de s'envoyer valser.

Mais comment apprend-on à danser ? Comment les mamans humaines s'y prennent-elles pour chorégraphier la danse de leur nourrisson ? Et surtout, comment changer de ton, de rythme ou de mesure quand la cadence ne convient pas ou quand la danse, mal engagée, n'invite plus qu'à se marcher sur les pieds ? Pour tout cela, il faudra sans doute que chacun des deux partenaires prenne le parti de visiter son troisième placard pour y dépoussiérer un peu le tapis musical qui recouvre ses histoires d'amour. Mieux conscient de ce qui fait « bouger » ses sentiments au rythme de ceux d'un autre, il parviendra davantage à moduler la tonalité de la mélodie qui guide ses pas en étant plus attentif à la manière dont il s'accorde harmonieusement à l'autre au sein de cette forme de synchronie sentimentale qui fonde les couples heureux.

Pour fouiller ce placard, il faut, comme nous l'avons fait pour les MIO, revisiter un peu la toute petite enfance. Les bébés ne viennent pas au monde en dansant, c'est entendu. Au contraire, la néoténie du nourrisson humain rend chacun de ses mouvements dépendant de ce qu'en fera son pourvoyeur de soins. Comme le souligne Winnicott, « un bébé seul, cela n'existe pas ». De toute évidence, aucun bébé ne songerait à le contredire en envisageant de se débrouiller seul : il inscrit d'emblée son développement dans une unité primordiale qui le rend dépendant des bons soins de sa mère.

À la lumière de ces conceptions, Stern a mis en évidence les formidables capacités protoreprésentatives du bébé qui lui permettent de ne pas se comporter au sein de cette unité comme un être passif, modulable par son

environnement, mais de s'engager précocement dans un jeu intersubjectif qui prend la forme de cette fameuse danse entre la mère et son nourrisson. Cette danse reçoit, dans le langage conceptuel de la psychologie, le nom d'*accordage affectif*.

L'accordage affectif introduit les éléments discrets d'interaction dans un mouvement joué à deux au sein duquel les actions des deux sujets s'orientent autour d'une action commune pour faire sentir une émotion ou faire ressentir une intention comportementale différente de celle qui sous-tendait l'impulsion initiale, un peu comme une mélodie jouée à quatre mains par deux pianistes qui, en improvisant, influencent leur jeu réciproque et participent à la création sans cesse renouvelée d'une œuvre commune.

L'accordage affectif se réalise quand le son produit par la mère se réfléchit par exemple en toucher chez le nourrisson, ou quand la caresse qu'elle émet lui fait l'effet d'une douce mélodie à cause d'un substrat perceptif qui ne distingue pas encore nettement les différents modes de perception (odorat, goût, ouïe, toucher, vue). La réponse du bébé induit de cette façon chez sa maman un mouvement d'un autre ordre qui oriente l'interaction dans un registre perceptif à la fois nouveau et sans cesse renouvelé qui, en associant l'univers perceptuel de l'un et de l'autre, le fonde dans un registre commun qui donne l'impression d'une danse harmonieuse dans laquelle chacun engage l'ensemble de ses sens, puis ses émotions et enfin ses sentiments.

C'est le plaisir physique et la sécurité psychique ressentis dans ce jeu qui expliquent pourquoi le bébé, dès la naissance, recherche activement les stimuli relationnels en

exprimant d'emblée son intérêt et son appétence pour les interactions affectives. Cette aptitude à « jouer » avec l'autre pour composer ensemble une danse interactive à la fois sensuelle et perceptuelle apparaît innée chez le bébé. C'est elle qui, en survivant, permettra, bien plus tard, à l'enfant devenu adulte de tenir son rôle dans ce jeu d'harmonie que supposent chez l'être humain l'érotisme et, plus généralement, l'art de faire l'amour en y mêlant des sentiments.

Sans ce goût du jeu, cette appétence ludique et cette force communicative qu'elle prend dans l'accordage affectif, l'être humain guidé par l'instinct se conterait d'aimer comme un animal, à des fins de reproduction. Or l'instinct, cette poubelle de nos ignorances (Rostand), ne permettra jamais à personne de parler d'amour. *Homo sapiens* sans doute, *Homo ludens* inévitablement, dès lors qu'il est question d'aimer, d'aimer aimer et d'y trouver un plaisir sans cesse renouvelé.

Mais le jeu connaît parfois des ratés et les « pathologies du lien » liées à des traumatismes précoces ou à des séparations brutales montrent les incidences souvent désastreuses que ceux-ci peuvent avoir sur le devenir de l'enfant mal accordé. Les recherches (INED, 2012) montrent à cet endroit les effets calamiteux d'une répétition dans le champ amoureux et social des expériences affectives négatives vécues dans la toute petite enfance. Ces sujets, devenus adultes, semblent présenter une identité sociale binaire, aliénée à deux pôles de fonctionnement, qui les rend tantôt victimes, tantôt agresseurs. Bref, lorsque l'on n'a pas appris à danser, que le partenaire nous a lâché trop

brutalement ou qu'il nous a emporté sans ménagement dans sa folle sarabande, on aura tendance à se laisser marcher dessus toute sa vie ou à écraser volontairement les pieds de ceux qui acceptent encore de courir le risque de danser avec nous.

Sans aller si loin, les troubles de l'accordage liés à une maman trop froide, à un enfant trop turbulent, à un moment mal choisi ou à n'importe quelle autre raison qui empêche la synchronie de se réaliser amènent parfois les danseurs à s'engager à contretemps dans leurs mouvements. Ils peuvent alors étayer des conduites amoureuses diachroniques et peu soucieuses de l'autre ou révéler une inaptitude au « lâcher-prise » dans un domaine où il est pourtant si bon de se laisser conduire là où, de toute façon, on souhaitait aller. En effet, pour se laisser aller à aimer, il faut pouvoir à la fois y trouver du plaisir en le partageant et s'y sentir suffisamment en sécurité. C'est précisément ce que suppose l'attachement, et c'est aussi incontestablement ce que propose sa mise en scène précoce dans cette danse interactive mère-enfant qui s'engage dès la naissance. À travers celle-ci nous apprenons d'emblée à engager nos sens et à partager nos sentiments avec ceux d'un autre.

C'est pour cela qu'une maman ne perd jamais son temps en interagissant chaleureusement avec son bébé. Elle lui apprend à aimer en tissant avec lui des liens qui s'offriront à l'un comme à l'autre comme un véritable bouquet de sentiments. C'est pour cela aussi que lorsque cette danse connaît des ratés, il faut prendre le temps de s'arrêter et de

marquer le pas pour trouver ensemble la bonne cadence en se donnant les moyens de s'accorder l'un à l'autre.

Évidemment, ce n'est pas toujours si facile. En effet, les souvenirs de la toute petite enfance ont une fâcheuse tendance à se perdre un peu dans les limbes du cerveau de l'enfant qui n'en conserve alors qu'une version diluée, résistant à sa mise en mots. C'est ce que l'on appelle généralement l'amnésie infantile. Mais un souvenir oublié n'en est pas moins agissant et c'est parfois du fond de cette catacombe que sera diffusée la petite musique sur laquelle se joueront les plus importantes de nos scènes d'amour. Cette petite musique guidera souvent nos pas lorsque nous aurons à accorder nos sentiments avec ceux d'un autre. C'est précisément elle qui emplit notre troisième placard. Chacun entre dans une histoire d'amour avec sa petite musique personnelle. Et quand il faut danser à deux, il faut bien veiller à s'harmoniser pour que les pas de l'un répondent aux pas de l'autre et que la synchronie des sentiments amoureux et des gestes affectifs qui les manifestent semblent s'installer naturellement chez ceux qui, à partir d'un fond musical différent, devront néanmoins s'engager dans une même danse.

## 7. Baromètre indicateur de synchronie sentimentale<sup>8</sup>

### NIVEAU GLOBAL DE SYNCHRONIE SENTIMENTALE :

0----0----0----0----0----0----0----0----0----0----0----0----0----0----0

C'est le niveau de synchronie sentimentale atteint par le couple que nous allons appréhender à travers le baromètre qui suit. Celui-ci sera bien utile dès lors qu'il sera question de vérifier dans quelle mesure vous considérez votre choix amoureux comme un véritable vecteur d'harmonie affective. Comme pour les baromètres indicateurs précédents, il vous suffit, pour connaître votre niveau de synchronie sentimentale perçu, de cocher un niveau gradué chaque fois que vous aurez répondu « oui » à un des 16 items du questionnaire.

Si votre score atteint 8 ou plus, vous pouvez considérer que vous êtes en synchronie sentimentale avec votre partenaire. Vos « pas de danse » s'harmonisent d'autant mieux que vous approchez du 16. La parfaite synchronie sentimentale que révélerait par exemple un score maximal laisse entendre que votre concordance affective se réalise généralement spontanément, intuitivement et naturellement. Les négociations peuvent alors sans problème demeurer implicites et se régler à coups de regards complices et de sourires de connivence qui permettent de s'entendre sans avoir à se parler en s'appuyant sur un patrimoine de désirs, d'envies et de souhaits communs.

Si votre score est inférieur à 8, les choses se compliquent un peu et vous devez alors sans doute penser à procéder régulièrement à une négociation explicite pour éviter de vous « marcher sur les pieds » chaque fois que l'un entreprend d'engager l'autre dans une danse commune. Les séances de « mise au point », souvent nécessaires, se succèdent dans un tel contexte avec une fréquence d'autant plus grande que la cacophonie sur laquelle vous tentez d'accorder vos violons rapproche votre niveau de synchronie sentimentale du zéro.

### INDICES DE SYNCHRONIE SENTIMENTALE :

1. Il (elle) devine souvent mes désirs :



- Oui  Non
2. Je pense deviner souvent ses désirs :  
Oui  Non
3. Nos échanges affectifs sont généralement harmonieux :  
Oui  Non
4. Il (elle) est toujours là quand j'ai besoin d'elle (de lui) :  
Oui  Non
5. Je pense être toujours là quand il (elle) a besoin de moi :  
Oui  Non
6. Il (elle) a toujours pour moi le petit geste qu'il faut :  
Oui  Non
7. Je pense avoir toujours pour lui (pour elle) le petit geste qu'il faut :  
Oui  Non
8. Nous marchons d'un même pas quand nous nous baladons ensemble :  
Oui  Non
9. Notre vie sexuelle est plutôt satisfaisante :  
Oui  Non
10. Il (elle) répond habituellement positivement à mes gestes tendres :  
Oui  Non
11. Je réponds habituellement positivement à ses gestes de tendresse :  
Oui  Non
12. Nos envies l'un de l'autre sont généralement simultanées :  
Oui  Non
13. J'apprécie la fréquence et la forme de ses marques de tendresse :  
Oui  Non
14. Il (elle) apprécie la fréquence et la forme de mes marques de tendresse :  
Oui  Non
15. Il (elle) se montre généralement attentif(ve) à mon plaisir sexuel :  
Oui  Non
16. Je pense me montrer généralement attentif(ve) à son plaisir sexuel :  
Oui  Non

## **L'INCONSCIENT PSYCHOLOGIQUE ET SES EFFETS SUR LES SENTIMENTS**

Voilà donc les trois placards à balais dans lesquels s'active l'inconscient psychologique. Dans le premier, l'inconscient influence la forme des sentiments à travers l'activité des MOI ; dans le deuxième, il en module la couleur en faisant varier le substrat émotionnel en fonction des styles amoureux ; enfin, dans le troisième, les mécanismes inconscients font entendre leur petite musique pour influencer la manière de danser de chacun des partenaires du couple. Cet inconscient psychologique est avant tout un inconscient cognitif. C'est lui qui, selon Cottraux (2001), en articulant son influence à celle qu'exercent l'inconscient biologique (celui qui est actif dans la cave) et l'inconscient social (qui se niche, nous le verrons, derrière les rideaux du premier étage), produit des scénarios de vie.

Cette forme d'inconscient psychologique agit avant tout comme un processus de traitement de l'information qui se déroule de façon automatique sans contrôle de la pensée consciente. Il prend à cet endroit ses distances avec l'inconscient révélé par Freud et tous les psychanalystes qui, en le suivant, sont parfois descendus bien loin à force de creuser. Ils ont fini bien en dessous de la cave, dans un arrière-sous-sol peuplé de complexes œdipiens et de fantasmes refoulés qui, tels des spectres, hanteraient les choix amoureux de tous, qu'ils croient ou pas à l'existence de ces fantômes. N'ayant pas la vocation de *ghostbusters*, nous ne nous aventurerons pas pour notre part dans ces catacombes.

C'est donc dans ce rez-de-chaussée encombré de placards que nous retrouvons Emma et Eva, sa consœur

postmoderne, qui, toutes les deux, ont pris le parti de prendre leur(s) histoire(s) d'amour par les sentiments. Engluées l'une et l'autre dans le quotidien d'un couple délesté de toute vie émotionnelle, empêtrées dans un amour embourbé qui ne laisse à l'âme que des vagues qui la lamentent, elles ont décidé de se laisser guider par leurs émotions et, sans prêter outre mesure attention à ce qui traînait dans leurs placards, se sont installées au rez-de-chaussée en visitant tant et plus une vie sentimentale enfin vivifiée par ce qu'elles ont clairement identifié comme un véritable coup de foudre. Après avoir franchi la porte cochère, elles se sont avancées, ivres de passion, dans le vestibule et puis... et puis... Pour Emma, tout a mal tourné parce que son papa Flaubert ne voulait pas qu'il en fût autrement et que l'époque, il faut bien le dire, ne facilitait pas les amours contingentes et les replis affectifs qu'ils étaient susceptibles de provoquer dans un couple légitime, fût-il contaminé par un amour embourbé.

Mais pour Eva... Comment s'en est-elle sortie ? Elle qui n'est pas encombrée d'un père littéraire liberticide ni d'une époque peu permissive s'est aussi, à force de la chercher, trouvée nez à nez avec la porte cochère puis, dans la foulée, elle s'est laissée entraîner dans les feux d'une passion que Vincent s'est chargé avec beaucoup de talent d'entretenir. Le contraste avec l'existence morne et sans relief qu'elle menait jusque-là n'en était que plus saisissant. Évidemment, quand on a été habitué à voyager en morne plaine, le premier contact avec les montagnes russes apparaît immédiatement d'autant plus excitant qu'il insécurise.

Et la voilà à la croisée des chemins entre un amour fade qui s'éternise et un amour fou qui dynamise. Pour elle, d'abord, c'est le grand flou. Faut-il se lancer ? Et si tout cela n'était qu'un feu de paille ? Si elle n'était, comme le lui répète si souvent son pragmatique mari, qu'une « romantique écervelée » qui passe sa vie à chercher des fleurs bleues dans les bouquets d'orties ? Comment réagirait-elle quand les montagnes russes perdront un peu en relief ? Bien entendu l'amour qu'elle vit avec son mari est complètement embourbé. Assurément il ne fait rien pour lui redonner un peu de vigueur. De toute évidence, ni elle ni lui ne font plus rien pour nourrir ce qu'ils vivent d'émotions partagées. D'ailleurs, elle doit bien en convenir, sur le plan émotionnel, elle n'a quasiment jamais rien vécu avec lui. D'emblée, leur couple s'est construit sur la fission. Pas question de fusion, aucune recherche d'effusion. L'entreprise partenariale qui leur tenait lieu de couple, depuis le début, a tout divisé sans rien partager. Et quand on ne partage pas, on se sent vite lésé dès lors qu'il est question de biens communs et, quand on se met à diviser, on se met naturellement à mesurer ce qui ne revient qu'à l'autre et ce qui n'appartient qu'à soi... et les jeux de pouvoir trouvent alors dans le couple un terrain d'expression foisonnant.

L'argent, c'est chacun son compte, et les cadeaux, d'emblée comptabilisés, finissent par faire l'objet d'un implicite calcul coût-bénéfice ; dans la maison c'est chacun son territoire, et pas question de se laisser envahir puisque chacun a droit à « sa grotte » où il finit par se retrancher plus souvent qu'à son tour ; à la télévision c'est chacun son

programme, et la prise de pouvoir s'affirme de plus en plus souvent d'autorité en zappant sans tenir compte de l'autre ; le boulot, c'est chacun son trip et les satisfactions que l'on y trouve ne servent plus qu'à alimenter des luttes de prestige par lesquelles on réaffirme son pouvoir. Faire l'amour pour eux est évidemment dans un tel contexte rapidement devenu une façon de le défaire chaque fois que l'éloignement émotionnel transformait l'odyssée commune en traversée solitaire. Là aussi, c'est vite devenu un « chacun pour soi » centré sur un plaisir mécanique qui, en ne se nourrissant plus de celui de l'autre, est rapidement devenu davantage une façon d'éteindre les tensions individuelles qu'une manière d'allumer des passions fusionnelles. Et là encore, à force de se raréfier et de se révéler frustrante, la rencontre sexuelle a fini par se consumer dans d'effroyables jeux de comptabilité et d'affirmation de son pouvoir sur l'autre. Quant aux deux enfants qu'ils ont faits ensemble, ils auraient sans doute pu les rapprocher dans la mesure où le couple pragmatique qu'il était parvenu à imposer au détriment du couple passionnel qu'elle aurait voulu installer aurait pu trouver sur ce terrain un espace d'entente. Mais là aussi, de manière plus larvée, moins affirmée, ils se sont implicitement « arrangés » pour se les diviser sans se les partager, en exerçant, chacun, une influence éducative prépondérante sur l'un plutôt que sur l'autre. Le premier a ainsi suivi les traces de sa mère, le suivant s'est inscrit tout naturellement dans les pas de son père et le double binôme a, de cette manière, continué à entretenir l'atmosphère de fission.

Les conflits se sont évidemment dans un tel contexte démultipliés, faisant feu de tout bois, pour, de guerre froide en conflits ouverts, abîmer le couple à la fois par leur fréquence et par leur intensité. L'expressivité émotionnelle réduite à zéro, en contribuant à alimenter la tendance systématique de l'un à contredire les émotions de l'autre, a fini par rendre chaque tentative de communication nocive, voire dangereuse. Leur baromètre de synchronie sentimentale affichant allègrement un zéro pointé, ce n'était en outre jamais ni le bon moment ni le bon endroit. Bref, le couple a fini par s'embourber inexorablement et plus rien ne semblait, au regard d'Eva, lui permettre de sortir de cet état.

Restait comme ciment pour ce couple une forme de sécurité et l'idée de respecter jusqu'au bout ses engagements en maintenant en surface un couple pragmatique au sein duquel les émotions, les états d'âme et les sentiments n'avaient plus à chercher une place que, de toute évidence, ils ne parviendraient jamais à trouver. La démission affective fut ainsi décrétée comme une fatalité contre laquelle il n'était même plus question de lutter, signant ainsi l'avènement d'un couple fondamentalement anémotif.

Un tel ciment, effrité, ne pouvait évidemment que créer des brèches dans le mur que devait cependant continuer à constituer, aux yeux du mari, un couple uni par des liens fixés institutionnellement, à défaut d'être sacrés. L'absence de perspective « comme une », le dénigrement systématique, l'oubli d'avant-plan, l'absence complète de manque ressenti lors des séparations de plus en plus

fréquentes ont cependant vite fait d'achever de fissurer l'ensemble de l'édifice.

Pour nourrir ses rêves de passion et éviter de s'assécher émotionnellement, Eva s'est mise à compenser les insuffisances de son couple en s'engageant dans des histoires d'amitié amoureuse, d'abord virtuelles en surfant sur le Net, puis de plus en plus réelles en acceptant de rencontrer ceux qui, sur la base de ces échanges, semblaient pouvoir lui apporter quelque chose. Ces élans affectifs amicaux lui semblaient suffisamment contrôlés et lui permettaient de rêver à l'amour et de fantasmer la passion sans commettre à ses yeux ce qui continuait à ressembler à un faux pas. Son mari, se fiant à la solidité institutionnelle de son couple, la laissait faire. Il ricanait même chaque fois que, confondant une fleur bleue et un chardon, elle s'y piquait en faisant naître chez celui avec lequel elle s'était engagée dans un jeu sentimental, sans autre objet que celui de faire naître des émotions, un feu qu'elle ne contrôlait plus. La volte-face qu'elle se contraignait à faire à ce moment-là donnait l'impression qu'elle s'était comportée comme une véritable « allumeuse ». Cette forme de « pyromanie affective » n'était pourtant chez elle absolument pas consciente. Eva estimait en effet à chaque fois que, si « cela était clair dans sa tête », cela devait inévitablement l'être dans celle de l'autre et que l'amour, tant qu'il n'engageait que l'esprit, pouvait bien rester ludique. L'amour passion, lui, demeurait sagement tapi dans l'ombre, attendant son heure, tandis que l'amour pragmatique se confondait de plus en plus avec cet amour embourbé dans lequel elle se sentait jour après

jour empêtrée. L'amour, en voyageant à tort et à travers sur la gamme chromatique, lui en faisait voir de toutes les couleurs, assombrissant sa vie quotidienne dans la mesure même où elle éclairait sa vie fantasmée.

Naviguant en permanence entre la réalité d'amours ludiques qui ne mettaient en jeu que ses émotions en lui permettant de se jouer de ses sentiments, le fantasme d'un amour romantique qui, à la plus petite occasion, bouterait le feu à sa passion et donnerait un véritable coup de fouet à sa vie sentimentale et un amour pragmatique qui ne nourrissait plus ni émotion ni sentiment, Eva, à force de voguer à vue, finit par trouver un équilibre instable entre des amours bancales qui ne donnent qu'à rêver et une vie de couple banale qui ne faisait plus que l'ennuyer.

Et puis, parce que les incendies sont d'autant plus contagieux qu'on n'a pas pris l'élémentaire prudence de faire la part du feu, Vincent est arrivé. Un peu par hasard, comme tout ce qui est éminemment prévisible. Il a semblé tomber dans sa vie juste pour qu'elle en tombe amoureuse. La faire chuter n'était d'ailleurs pas bien difficile. À force d'équilibre instable, elle s'était mise à vaciller sans même s'en rendre compte et il suffisait de souffler un peu sur ses émotions pour qu'elles s'embrasent. C'est comme cela, généralement, qu'en jouant régulièrement avec ses sentiments et ses émotions, on finit par se rendre hypersensible et qu'à force de se passionner pour sa passion on en vient à lui donner raison.

Alors Vincent s'est mis à souffler, de petits poèmes en petites attentions, sur les braises de toutes ces émotions qu'Eva, pour les conserver, avait maintenues à fleur de



peau. Et le feu alors, pour Eva, s'est rapidement fait d'artifice. La passion avait trouvé son chemin. Tous les symptômes, en s'accumulant, confirmaient le diagnostic. Eva était amoureuse et son amour de raison, devenu désamour, face à un tel déchaînement de passion, ne pourrait pas faire le poids. Les sentiments, c'est bien connu, quand ils secouent avec force, font tomber de désir et chavirer de plaisir. Et le corps a ainsi suivi le cœur en embrayant le pas à la tête. Tout s'est alors enchaîné comme dans un rêve. Et l'histoire d'amour dans laquelle elle est entrée par la porte cochère, en s'offrant un coup de foudre de grande amplitude, est rapidement apparue à Eva comme l'idylle qu'elle recherchait depuis si longtemps.

Et c'est comme cela qu'elle s'est retrouvée, d'états d'âme déstabilisants en sentiments persistants, au milieu du rez-de-chaussée, incontestablement amoureuse de Vincent et de plus en plus encombrée de l'amour empêtré qui continuait, elle ignore pourquoi, à la lier à ce déserteur émotionnel qui lui servait de mari. La maison, les enfants, le confort financier... Dans le feu de la passion, rien de cela ne constituait un argument. Eva balayait tout d'un revers de la main, prête, s'il le fallait, à vivre d'amour et d'eau fraîche. Tout semblait évident. La force des émotions, dans un premier temps, bousculait tout. Mais dès le plus petit signe d'affaiblissement, à la plus petite trace d'affadissement, les questions tapissaient de doute les murs de certitude. Et si cela ne durait pas ? Si l'incendie émotionnel s'éteignait ou se transformait en feu de paille ? Et Vincent ? Était-il fiable à long terme ? Ne risquait-elle pas de regretter un jour ? Le rez-de-chaussée lui parut alors moins bien éclairé et Eva,

ébranlée dans ses assises identitaires, se mit à fouiller ses placards.

Après le naufrage de son couple qui ne tenait plus qu'à un fil déconnecté de tout affect, Eva s'est résolue à explorer un territoire nouveau, peuplé de sentiments intenses et déstabilisants que l'on appelle l'amour passion ou le sentiment amoureux. Alors maintenant, évidemment, pour elle, ce grand amour se pose à elle avec toutes ses inconnues. Il bouscule tout, semble ne rien ménager et ne se découvre qu'en cheminant avec lui, guidé par des affinités électives que l'on ne comprend pas toujours et connectant naturellement le corps aux sentiments qui le dirigent.

Car ce sont bien là que se situent les inconnues. Ce n'est plus, comme pour Charlotte, le corps qui tient les rênes, ce sont les émotions et ce que l'esprit en fait qui semblent diriger tout ou presque tout. Pour partir à la recherche du grand amour, Eva a en effet suivi d'abord les élans de son cœur et de ce que sa tête trouvait à en dire. Et son « balluchon émotionnel » a commencé à lui paraître inquiétant, semblant prendre la maîtrise de ses affinités électives. Un balluchon sert généralement à emporter ce dont on a besoin pour la route, pas à tracer lui-même le chemin.

C'est une voie qu'avait tracée avant elle Emma Bovary, pour le pire. Allait-elle pouvoir s'y engager, elle, pour le meilleur ? C'est une voie risquée, si l'on prête attention à ce que papa Flaubert ou tonton Tolstoï ont pu nous en dire à travers leurs romans, mais, depuis que la passion a gagné du galon, depuis que la société, dans son ensemble, a

clairement participé à la revalorisation des affects<sup>9</sup>, le balluchon émotionnel ne paraît plus aussi encombrant, pour autant que l'on puisse en identifier, au moins sommairement, le contenu.

C'est à cela que servent les différentes grilles de lecture autoréflexive que nous proposons ci-après à l'examen de toutes les personnes qui, comme Eva, sont un peu perdues dans le dédale sentimental auquel ressemble l'architecture de leurs choix amoureux. Ici non plus, il n'est pas question d'une check-list mais bien d'un questionnaire censé améliorer la connaissance que l'on a de ce qui se passe en son for intérieur quand on est émotionnellement et sentimentalement attiré vers un autre que soi au point de vouloir, en tout ou en partie, lui consacrer sa vie.

Ces loupiotes, ajoutées à celles que nous avons utilisées ci-avant pour éclairer nos placards, devraient nous permettre de révéler le contenu de ce balluchon avec lequel nous nous aventurerons au rez-de-chaussée chaque fois que nous abordons nos histoires d'amour par le truchement de nos sentiments. Le niveau global de passion ou de sentiment amoureux nous aidera ainsi à mieux voir ce qui, dans la vie sentimentale qui s'offre à nous en fonction du choix affectif que nous avons ou que nous nous apprêtons à réaliser, permet aux émotions de continuer à vivre sous une forme psychique qui leur laisse leurs effets, mais sans pour autant nous épuiser.

Si nous y ajoutons le tableau symptomatique de la passion, du sentiment amoureux et du désamour, le baromètre de coup de foudre ou d'états émotifs irradiants, le répertoire du type d'attachement qui donne forme à nos

affects, la gamme chromatique qui évalue l'intensité du substrat émotionnel amené à colorer nos sentiments en s'attachant à un style amoureux spécifique et le baromètre de synchronie sentimentale qui évalue la qualité de l'accordage affectif que nous réalisons avec notre partenaire, nous voilà sans doute armé pour prendre connaissance, comprendre et analyser ce qui nous arrive quand l'amour bouleverse nos émotions, module nos états d'âme et transforme nos sentiments.

Les deux tests suivants permettent alors d'opérer la synthèse de l'ensemble en proposant d'évaluer votre niveau de passion amoureuse et de sentiment amoureux.

## Passion amoureuse et sentiment amoureux : deux nouveaux tests

Si pour le premier de ces deux tests, la majorité de vos réponses (plus de la moitié) tendent à approcher le « beaucoup », vous êtes probablement sous l'effet d'une véritable passion. Votre niveau global de passion amoureuse qui reflète votre état est sans doute relativement fort et votre partenaire demeure, en toutes circonstances, capable de vous bouleverser, de vous renverser d'émotion et de vous passionner... Si la plupart de vos réponses tournent autour du « pas du tout », c'est sans doute l'indice que les feux de la passion se sont éteints, voire qu'ils ne se sont jamais véritablement allumés. Vous voilà donc à l'abri de la passion, mais dans une vie sentimentale qui, si le niveau global est vraiment trop faible, peut vous donner l'impression, sur le plan émotionnel, de manquer singulièrement de piment.

Si le test suivant confirme la faiblesse des scores réalisés, il est temps de vous inquiéter. Votre relation amoureuse risque en effet de manquer singulièrement de carburant pour tenir la distance dans le registre sentimental. Si, par contre, le test d'évaluation du sentiment amoureux infirme les scores négatifs enregistrés pour évaluer la passion, c'est vraisemblablement le signe que celle-ci a évolué et a même gagné en maturité pour se constituer en sentiments. Un résultat discordant entre un test 8 négatif et un test 9 donnant pour plus de la moitié des items une valence proche de « beaucoup » peut également laisser à penser que, sans passer par la passion, le sentiment s'est d'emblée affirmé avec une forte consistance et une moindre intensité. Ici aussi, l'essentiel reste de vérifier dans quelle mesure l'autre demeure à vos yeux quelqu'un de suffisamment touchant pour provoquer chez vous une forme de tendresse qui, en se déployant dans le temps, prend une forme rassurante. Si c'est le cas, si votre niveau de sentiment amoureux est fort et que l'autre continue à exercer dans le temps un impact sur vos sentiments, c'est sans doute le signe que votre relation d'attachement a fait de votre vie affective un fleuve tranquille qui vous laisse l'impression de pouvoir être aimé dans la durée et vous donne la conviction d'être capable d'aimer pour longtemps.



11. J'aime parler de lui (d'elle) quand il (elle) n'est pas là (indices de manque) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----

Pas du tout Un peu Énormément

12. Je suis fou de lui (d'elle) (indice de sentiment passionné) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----

Pas du tout Un peu Terriblement

13. Il (elle) me manque quand il (elle) n'est pas là (indice de manque) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----

Pas du tout Un peu Énormément

14. Je suis heureux(se) de le (la) retrouver après chaque séparation (indice de manque) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----

Pas du tout Un peu Terriblement

**JE LE (LA) TROUVE... :**

Bouleversant(e)

- /-----/±/-----/ +

Émouvant(e)

- /-----/±/-----/ +

Passionnant(e)

- /-----/±/-----/ +

## 9. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau de sentiment amoureux

**NIVEAU GLOBAL DE SENTIMENT AMOUREUX :**

-----0-----0-----0-----0-----0-----

Faible Moyen Fort

1. J'ai envie que le lien qui me lie à lui (elle) dure le plus longtemps possible :

-----0-----0-----0-----0-----0-----

Pas du tout Un peu Beaucoup

2. Le lien qui me lie à lui (elle) est unique :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

3. Il (elle) est irremplaçable :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

4. Il (elle) me fait vivre des émotions agréables :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

5. Je pense souvent à lui (elle) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

6. J'aime partager des émotions avec lui (elle) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

7. J'ai envie d'être près de lui (d'elle) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

8. Je me sens en sécurité avec lui (elle) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Énormément

9. Je le (la) trouve touchant(e) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Énormément

10. Je suis triste à l'idée de le (la) quitter pour une longue période :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

11. J'aime faire référence à lui (elle) quand je parle :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Énormément

12. Je l'aime :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

13. Je n'aime pas qu'il (elle) s'absente trop longtemps :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Énormément

14. Je suis content(e) de le (la) retrouver après chaque séparation :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement



JE LE (LA) TROUVE... :

Touchant(e)  
- /-----/±/-----/ +  
Attendrissant(e)  
- /-----/±/-----/ +  
Rassurant(e)  
- /-----/±/-----/ +

Voilà donc quelques instruments pour s’y retrouver dans le rez-de-chaussée et y découvrir ce que cachent ses placards quand ils se remplissent d’un inconscient encombré de tout un salmigondis d’émotions parfois mal identifiées et de sentiments qui, à l’occasion, échappent à une maîtrise totale. Engageons-nous maintenant au premier étage. Pénétrons-y par l’escalier ou entrons-y par la fenêtre. Peu importe. L’essentiel est de pouvoir s’y attarder suffisamment longtemps pour concevoir la composante sociale de nos choix amoureux. C’est là en effet que l’inconscient social manifeste sa sourde influence sur nos affinités sélectives en jouant notamment avec l’attrait qu’une personne, par son positionnement social, son statut, les manières d’être qui le trahissent et les façons de se comporter qui le démasquent, exerce sur une autre.

## CHAPITRE 6

# Le premier étage et ses doubles rideaux : l'inconscient social

---

## Les fondements de l'attrait

### **L'ancrage social du choix amoureux : l'attrait du premier étage**

Chacun d'entre nous emprunte pour construire ses histoires d'amour un chemin qui lui est propre. Dans la maison qui concrétise l'architecture des choix amoureux, on peut très bien, nous l'avons vu, entrer par un soupirail de la cave en se laissant mener par l'attirance physique que l'on éprouve pour l'autre, prendre l'escalier de service pour faire une entrée discrète en prêtant l'oreille à ses états d'âme ou s'offrir la porte cochère qui donne directement sur le rez-de-chaussée en se laissant prendre par les sentiments.

Il est également possible, si l'idée de prendre d'emblée de la hauteur nous tente, de grimper sur une échelle et d'entrer par l'une des fenêtres du premier étage en se laissant essentiellement guider par l'attrait que l'on éprouve pour ce qu'une personne nous donne à voir de sa position sociale. C'est cet itinéraire que nous allons emprunter maintenant en observant comment nos choix amoureux continuent de nos jours à répondre à des contingences culturelles et sociales à la fois conscientes et inconscientes.

Le premier étage est en réalité celui qui a été dessiné par les sociologues quand ils se sont piqués de comprendre pourquoi et comment un être humain pouvait d'autant plus facilement tomber amoureux d'un de ses semblables... que celui-ci lui ressemblait. Cette ressemblance se manifesterait par ailleurs essentiellement, selon eux, à travers le patrimoine de comportements et d'attitudes sociales qu'ils partagent. Ce phénomène d'appariement selon la classe et l'appartenance sociale qu'ils ont baptisé « tendance à l'endogamie », ils n'ont depuis cessé de le débusquer sous toutes ses formes dans l'architecture des choix affectifs.

C'est ainsi que les sociologues, en s'inquiétant de fixer scientifiquement les critères sociaux des inclinations amoureuses, se sont tous efforcés d'indiquer comment les flèches de Cupidon étaient régies par des normes parfois relativement précises de classe, de revenus, d'éducation, de race et de religion. S'ils s'avisait d'aller encore un peu plus loin en scrutant les comportements et les conduites qui précèdent le mariage ou le choix de cohabiter, c'était pour s'appliquer à nous montrer comment ceux-ci obéissaient alors à un rituel relativement rigide qui, sans *contraindre* à

l'homogamie, comme c'était le cas lorsque les mariages étaient arrangés, continuait néanmoins à l'assurer insidieusement en formatant subtilement les critères de sélection.

Par ailleurs, les sociologues qui, comme Bourdieu, se sont mis à fouiller un peu plus derrière les rideaux des fenêtres du premier étage ont alors trouvé de quoi nous démontrer que tout cela, sous la forme d'habitus et de modèle socio-éducatif parental, pouvait tout aussi bien se réaliser en dépit de notre volonté consciente. Cet inconscient social qu'ils ont découvert pourrait ainsi, selon eux, nous pousser à faire, en conservant apparemment notre libre arbitre, un choix qui est en réalité, pour une large part, socialement déterminé. C'est comme cela que Bourdieu a pu montrer comment l'habitus de classe parvenait par exemple à réaliser son œuvre sur le plan amoureux en jouant sur les apparences pour faire sentir ses effets de manière tout à la fois fondamentalement invisible et complètement prévisible.

Certains sociologues ont suivi Bourdieu ; d'autres ont préféré s'en écarter. Ils ont alors, les uns et les autres, développé deux types de modèle théorique. Le premier, tout à fait conscient, suppose que le choix du partenaire repose sur un ou plusieurs filtres qui nous permettent de sélectionner l'autre en fonction de la représentation sociale consciente que l'on se fait du partenaire idéal. C'est *la théorie des filtres* dont nous développerons ci-après les composantes principales. Le second, complètement inconscient, suppose que l'opération de filtrage n'agit qu'insidieusement. Elle se manifeste à travers notre

propension à trouver plaisants ceux qui partagent les mêmes comportements et les mêmes attitudes que nous, tout en rejetant ceux qui nous paraissent s'en éloigner « par le haut » en faisant preuve de ce qui, à nos yeux, passerait pour du snobisme ou en maintenant tout autant à distance ceux qui nous semblent s'en échapper « par le bas » en faisant preuve de ce qui, selon nous, constituerait un indice de vulgarité. C'est le *modèle théorique des habitus de classe* dont nous parlerons également dans les pages qui suivent.

La théorie des filtres et celle de l'habitus de classe constituent deux manières d'envisager l'appariement par homogamie en mettant en avant, chacune à sa manière, la façon dont la sélection du conjoint est, consciemment pour la première ou inconsciemment pour la seconde, guidée par les avantages sociaux qu'un partenaire semble, après examen, pouvoir procurer à l'autre. Dans une telle logique, les caractéristiques sociales transparaissent directement dans l'attrait que deux conjoints potentiels exercent l'un sur l'autre quand ils se reconnaissent, en parfaite connaissance de cause ou en se laissant guider par leur inconscient social, des traits communs qui leur donnent l'idée qu'une vie commune serait confortable pour l'un comme pour l'autre, tout en leur apportant à chacun un incontestable gain social.

## **Le choix de l'entre-soi : les principes de l'endogamie**

« *Asinus asinum fricat* »... « Qui se ressemble s'assemble »... Les proverbes, qu'ils soient prononcés en français ou déclamés en latin, affirment de manière fulgurante, dans une formule généralement raccourcie et souvent intuitive à destination du sens commun, ce que les scientifiques, par de longues et fastidieuses démonstrations, chercheront à longueur de travaux à démontrer.

La ressemblance physique des amants saute effectivement souvent aux yeux<sup>1</sup>. Les petits se tiennent sans doute mieux dans les bras les uns des autres et les grands trouvent plus confortable de se balader à taille égale. C'est en tout cas incontestablement plus pratique pour eux de se parler ou de s'embrasser quand la distance oreille-bouche ou lèvres-lèvres ne les oblige pas à utiliser un porte-voix ou à emprunter une escabelle. Cette explication pragmatique ne suffit évidemment pas pour expliquer la propension des couples à se rassembler en se ressemblant. Cette similarité n'est en outre pas une loi, c'est seulement une tendance que de nombreuses recherches prenant pour objet par exemple le poids des conjoints, la forme de leur visage et même leur système immunitaire ont pu mettre en évidence. Que ce soit par quête narcissique (j'aime en l'autre la part de ce que je lui reconnais de moi) ou pour des raisons biochimiques liées à la sélection de l'espèce (un génotype voisin fournirait une descendance plus solide), peu importe. Nous n'emprunterons pas, pour comprendre ces similitudes, de tels chemins explicatifs qui nous ramèneraient trop vite à la cave ou au rez-de-chaussée. Ce qui nous intéresse ici, c'est l'ancrage social des choix amoureux.

Plusieurs variables sociales ont en effet également été identifiées comme tendant à l'identique dans les couples : l'origine sociale (même si le poids de cette variable tend à notre époque à diminuer), le niveau d'éducation ou de formation (qui prend de plus en plus le pas sur l'origine sociale) et les valeurs religieuses ou culturelles. Bien entendu, il s'agit là essentiellement d'une ressemblance relative qui suppose que les membres d'un couple se ressemblent plus entre eux qu'ils ne ressemblent aux membres d'un autre couple. L'appariement en fonction d'un patrimoine de caractéristiques sociales communes ou d'un ensemble d'habitus de classe similaires explique pourquoi, sans évidemment être complètement identiques l'un à l'autre, les deux partenaires d'un couple ont tendance à présenter un profil sociologique qui les rend généralement proches l'un de l'autre.

En voyageant dans les pièces de notre premier étage, nous trouverons tout ce qui permet de réaliser l'ancrage social du choix amoureux pour affirmer cette tendance des couples à se constituer, même si les mariages ne sont plus ni « forcés » ni même « arrangés », dans une forme d'entre-soi sociétal. L'ancrage social, c'est cette part de l'attraction qui, au-delà ou indépendamment de l'attirance physique et du mouvement émotionnel que justifie le sentiment, explique l'attrait qu'une personne, par les manières d'être qui la révèlent, les attitudes qui illustrent son rapport au monde et le mode de vie que ses comportements manifestent, peut exercer sur nous. Par les mécanismes qui justifient l'attrait, l'attirance se constitue en réalité comme

un véritable fait social dans la mesure où elle renvoie à un corpus de croyances et de valeurs socialement partagées.

Le jeune enfant intègre ainsi les représentations, les caractéristiques de l'amour *via* le tableau qu'en donne le couple que forment, formaient ou reforment ses parents. Les modèles familiaux mis à sa disposition par exemple par les dessins animés qu'il sera invité, convié ou tout simplement autorisé à regarder contribueront ensuite à former un « champ du possible » plus large au sein duquel ses représentations trouveront à s'inscrire. C'est cet ensemble que l'on appelle le « modèle éducatif socioparental ». C'est en partie à travers un tel modèle que se réalise implicitement l'ancrage social du choix amoureux. C'est lui notamment qui fera sentir son influence insidieuse lorsque, tapi derrière les rideaux, il infléchira, sans avoir l'air d'y toucher, la sélection d'un partenaire qui, à travers ce qu'il montre de lui, indique que ses manières d'être et d'agir sont parfaitement compatibles avec l'idée que l'on se fait d'une vie de couple confortable.

L'influence du modèle éducatif socioparental semblera d'autant plus naturelle dès lors qu'il fait écho aux *habitus* de classe qui constituent le patrimoine éducatif implicite de chacun des partenaires du couple. Nous verrons un peu plus loin, quand nous analyserons les composantes de l'inconscient social, à quoi correspond cette notion d'*habitus* de classe. Retenons pour le moment l'idée que le modèle de couple parental, modulé par les normes véhiculées par la famille et par les dessins animés les plus fascinants aux yeux de l'enfant, contribue à déposer en lui un moule susceptible de donner forme aux histoires d'amour que le



petit de l'homme anticipe en jouant à « papa et maman » ou en posant les jalons des rêves d'enfant dans lesquels prendront racine ses futures illusions amoureuses et ses plus beaux scénarios d'attachement.

## **Sociologie d'un clair de lune**

Prenons l'exemple d'un couple d'amoureux qui se promène au clair de lune. Si un sociologue observe la scène en mettant uniquement ses lunettes de sociologue, il risque fort de se montrer fondamentalement insensible au charme que provoque l'éclat romantique de l'astre lunaire pour concentrer son attention sur toute la machinerie sociale qui a contribué à une telle mise en scène. Ainsi il s'intéressera par exemple à la voiture qui a amené les amoureux en ce lieu romantique parce que celle-ci témoigne, par la puissance économique et le prestige qu'elle manifeste, de leur manière d'afficher leur rang social. Il observera attentivement leurs costumes et leurs façons d'être coiffés parce que ceux-ci trahissent les canons du goût et de la mode du groupe social d'appartenance de chacun d'eux et, s'il s'attarde à analyser leurs façons de se parler et leurs manières de se tenir, ce sera uniquement parce que celles-ci sont susceptibles de révéler leur situation sociale respective et la manière dont l'une peut - ou pas - s'accommoder de l'autre.

Il veillera également à relever les rituels de séduction mis en œuvre par les deux tourtereaux, en notant notamment comment l'un répond à ceux qui sont mis en

œuvre par l'autre. Il pourra ainsi vérifier de quelle manière les codes sociaux, en s'accordant ou en se désaccordant, indiquent qu'ils inscrivent leurs attentes dans un moule de représentations qui ne les éloigne pas trop l'un de l'autre. Ainsi, par exemple, s'il constate que chaque fois que le jeune amoureux se lance dans la récitation d'un classique de la poésie française, l'élue de son cœur lui répond en bâillant puis en chantant à tue-tête un opus de Céline Dion, il en déduira que, sur le plan de l'ancrage social, ce couple n'a que de faibles probabilités de se constituer ou de se maintenir dans le temps. Même chose si monsieur invite madame à terminer la soirée en dégustant un homard façon Thermidor au château de la Huchette alors qu'elle se voyait plutôt avaler un double hamburger dans un fast-food. Cette même déduction sera en réalité faite chaque fois que la ritualisation de l'expression des émotions ou que la forme donnée au contexte de rencontre s'établira d'une manière socialement contrastée<sup>2</sup>.

C'est comme cela que les sociologues, en se moquant gentiment de la lune et de l'influence qu'elle exerce sur la mise en scène des émotions et des sentiments, ont toujours éprouvé un mal de chien à analyser une scène comme celle de *La Belle et le Clochard* telle qu'elle a été popularisée par Walt Disney. Pour eux, une telle image apparaît fondamentalement incongrue, non seulement parce qu'elle réunit deux charmants canidés autour d'une bolognaise tendrement partagée, mais surtout parce que l'appartenance sociale de l'un apparaît, dans les manœuvres de séduction, sociologiquement peu compatible avec celle de l'autre. D'ailleurs, ce mal de chien, les

sociologues soucieux d'orthodoxie l'éprouveraient exactement de la même façon en se penchant sur la version félicitée de ces amours en dessins animés. En effet, leurs modèles théoriques de l'homogamie des choix amoureux s'appliqueraient tout aussi mal pour rendre compte de ce qui pousse la noble Duchesse, une aristochat managée, elle-même éduquée dans une lumière tamisée et éduquant sur des coussins de salon trois chatons aux codes de la noblesse embourgeoisée, à tomber amoureuse d'O'Malley, une espèce de chat charmant dont les façons d'être trahissent une éducation reçue essentiellement en bordure de caniveau et exclusivement donnée en bord de gouttières<sup>3</sup>.

Comme on le voit, le regard strictement et exclusivement sociologique ne fait pas nécessairement bon ménage avec le prisme romantique à travers lequel nous sommes, dès l'enfance, éduqués à envisager de nombreux récits amoureux. Les comédies romantiques et légères du style *Pretty Woman* qui font le récit d'amours partagées capables de transcender sans difficulté majeure les différences sociales vont poursuivre ce travail d'éducation implicite en rompant, en apparence complètement, avec le thème majeur d'une longue tradition littéraire discréditant les unions amoureuses socialement contrastées. Avec *Pretty Woman*, l'idée de tomber amoureux semble en effet devenue une affaire entièrement subjective. Ce n'est évidemment pas si simple et les influences sociales induites par l'éducation et l'intériorisation des normes suggèrent d'ailleurs, même dans *Pretty Woman*, la nécessité de tout un travail de rééducation. Ce message un peu ambigu laisse

par ailleurs à penser qu'une classe sociale - la classe dominante - devrait nécessairement, quand il est question de désirabilité, prendre le pas sur une autre.

Plus personne n'imaginerait actuellement les affres émotionnelles traversées par Catherine dans *Les Hauts de Hurlevent*, quand, éperdument amoureuse de Heathcliff, elle renonce à lui pour l'unique raison qu'elle s'est elle-même contrainte d'épouser Linton, un parti plus approprié à son rang social. Nous verrons par ailleurs plus loin lorsque nous aborderons la « théorie des filtres » comment les annonces matrimoniales, en évoluant au cours des années, ont modulé le prisme sélectif à travers lequel chacun envisage de se positionner sur un marché affectif qui demeure à la fois sélectif et électif.

La multiplication des critères de choix et l'apparition d'une culture médiatique moins apte à reproduire les logiques de classe impliquent de nos jours un élargissement considérable de l'échantillon des partenaires potentiels. Cela n'empêche pas les influences sociales de se faire sentir, mais cela les contraint à exercer leur poids d'une façon à la fois plus insidieuse et moins prescriptive en prenant un ton plus doux, un peu comme celui que l'on prend chaque fois que l'on entend suggérer plutôt qu'imposer en conjuguant les impératifs sur un mode indicatif qui ordonne sans avoir l'air d'obliger.

Cette forme conjuguée nouvelle qui sonne comme un « invitatif présent » reste à inventer. Elle sera évidemment très utile pour décliner à tous les temps ce que les sociologues nous apprennent quand ils constatent que notre modèle sociétal diminue considérablement le poids des

institutions solides, imposées par la contrainte et soumises à une autorité morale qui les légitime, pour laisser place à des liens fluides, librement consentis et négociés à l'ombre d'une moralité qui tend de plus en plus à se bricoler individuellement. Dans un tel contexte, les filtres et les habitus prennent naturellement des formes amoureuses particulières à l'intérieur desquelles les critères apparemment émotionnels, individuels et irrationnels (« je ne sais pas pourquoi cette personne m'attire tant ») se combinent avec des critères à la fois rationnels, standardisés et économiquement fondés (« il ou elle est tout à fait mon genre »), pour coexister dans ce que signifie cette forme particulière d'attraction que l'on appelle communément l'attrait.

Pour mieux comprendre les mécanismes qui le fondent, nous proposons de visiter un peu les pièces du premier étage sans négliger, de temps à autre, d'aller voir ce qui se trame derrière leurs rideaux, en envisageant ce que soutendent d'une part la notion de filtres d'amour et d'autre part celle d'habitus amoureux.

## **Du philtre d'amour au filtre amoureux**

Tobie Nathan a expliqué comment l'art de tomber amoureux ou de faire chuter celui (celle) que nous avons souhaité séduire impliquait de véritables philtres d'amour dont les effets, pas toujours contrôlés, échappent pour une large part à ceux qui les éprouvent. Les vertus magiques de

tels filtres se font essentiellement sentir sur les individus dans leur intersubjectivité, indépendamment de leur appartenance sociale.

Les filtres dont il est question ici sont bien évidemment d'un tout autre ordre. Il s'agit davantage de désigner par cette notion l'opération de contrôle visant à éliminer une partie (d'un groupe ou d'un ensemble) pour n'en retenir que la part propre à la consommation. Avec la succession des filtres, on passe clairement de l'affinité élective chère à Goethe à l'affinité sélective que suppose l'attrait qu'une personne peut exercer sur une autre.

La théorie des filtres (Kerkhoff et Davis, 1962) postule que chacun d'entre nous, avant d'entreprendre une quelconque quête affective, développe une représentation spécifique du « partenaire idéal » et que les candidats potentiels font l'objet d'une analyse systématique en fonction d'un certain nombre de filtres, du plus large au plus restreint, jusqu'au choix final.

Le premier filtre, celui de la *proximité*, suppose ainsi que l'on choisisse généralement son partenaire parmi les personnes avec lesquelles on interagit régulièrement. Évidemment plus le territoire d'action est élargi, moins ce filtre est opérant. Si vous vivez dans un minuscule village du fin fond des Cévennes, sans connexion Internet, et avec des moyens de mobilité strictement limités à vos deux jambes, le filtre vous imposera d'opérer votre choix entre quatre hommes, trois femmes, onze chèvres et douze moutons. Ce filtre s'avérera d'emblée plus sélectif que si vous vivez au milieu d'un réseau social à la fois très dense et hypertrophié par la toile que vous avez tissée sur le Net pour potentialiser

le nombre de vos relations et par votre mobilité qui vous amène à considérer que votre jardin couvre approximativement les trois quarts de la planète.

Le deuxième filtre est celui que les psychologues sociaux appellent le filtre de l'*attraction sociale*. Ce filtre suppose que l'attraction s'explique par trois principes majeurs, au premier rang desquels figure la *familiarité*. Selon ce principe nous serions plus attirés par les personnes qui disposent des attributs qui nous sont à la fois familiers et habituels tant dans leur apparence que dans leur comportement. La *similarité*, ce principe corollaire au précédent, suppose que les personnes qui possèdent des croyances, des attitudes et des attributs identitaires similaires aux nôtres augmentent leur attractivité<sup>4</sup>. Évidemment, ce principe agit en interaction continue avec le premier dans la mesure où plus nous fréquentons une personne qui nous attire, plus elle augmente la probabilité de se rendre familière à nos yeux... Le troisième principe, celui de la *réciprocité de l'attraction*, laisse entendre que nous sommes davantage attirés par une autre personne si nous ressentons qu'elle ressent elle aussi de l'attraction pour nous. Là encore, ce filtre gagne d'autant plus en efficacité que le cercle des personnes qui nous sont familières, développent des traits similaires aux nôtres et semblent autant attirées par nous que nous le sommes par elles est restreint. Ces trois composantes du filtre d'*attraction sociale* (familiarité, similarité et réciprocité de l'attraction), en agissant en interaction continue, contribuent bien évidemment à renforcer *l'entre-soi* dès lors qu'il est question de choix amoureux.

Le troisième filtre se constitue plus explicitement encore autour du *statut social* puisqu'il suppose que le choix se porte de préférence sur des partenaires dont le statut social est relativement proche du sien. C'est comme cela que l'on explique pourquoi, si l'on s'en tient à cette théorie, peu de secrétaires dépassent effectivement le statut de maîtresses pour épouser leur patron et que les médecins tendent davantage à choisir leur conjointe parmi leurs collègues féminines que dans le panel des infirmières qu'ils côtoient pourtant tout aussi régulièrement et avec lesquelles ils tendent, si l'on en croit la rumeur, à multiplier les aventures<sup>5</sup>.

La proximité, la similarité et l'homogénéité des statuts constituent un triple filtre qui, on l'aura deviné, s'avère particulièrement utile pour assurer l'appariement par homogamie cher aux sociologues. Évidemment, si l'on choisit quelqu'un qui nous est proche, qui nous ressemble et possède le même statut que nous, nous multiplions la probabilité de tomber sur une forme d'alter ego social qui nous confortera dans l'idée que notre manière de vivre est conforme aux normes susceptibles d'encadrer une vie totalement ou partiellement partagée.

Cependant, si vous passez à travers cette triple opération de filtrage, ce ne sera pas encore gagné pour autant. Il en restera deux, et pas des moindres : le filtre de *consensus* et le filtre de *complémentarité*. Le filtre de consensus vous imposera de sélectionner un partenaire qui tend à partager les mêmes idées et les mêmes croyances que vous. Le filtre de complémentarité constituera pour sa part un filtre vous poussant à le choisir en fonction des



avantages en termes de biens et de réseau social qu'il sera susceptible de vous procurer. Ces deux derniers filtres feront davantage sentir leurs effets quand, au-delà de la phase d'attrait que suppose la première rencontre, il sera question d'envisager le sens qu'il y a à poursuivre la relation dans une logique partenariale à la fois peu conflictuelle (puisque articulée autour de deux systèmes de valeurs proches l'un de l'autre) et socio-économiquement rentable (dans la mesure où les biens accumulés et les réseaux sociaux cumulés contribuent à l'enrichissement mutuel). Nous l'avions dit plus avant, les sociologues ne sont pas des romantiques et les clairs de lune, pour eux, sont d'autant plus beaux qu'ils laissent augurer la négociation plus ou moins explicite d'une alliance à la fois confortable et socialement réfléchie.

Murstein (1976) a dans cette optique pu montrer comment le processus d'attraction se déroulait généralement en trois phases : une *phase d'évaluation des attributs* de l'autre impliquant notamment l'ensemble des signaux sociaux d'appartenance sociale. C'est ce qui se produit par exemple quand vous vous sentez attiré(e) par une personne que vous jugez élégante, dont vous appréciez la classe ou qui, sans qu'elle ne vous paraisse snob ou hautaine, vous impressionne par son allure, sa prestance ou, au contraire, vous séduit par sa simplicité. S'ensuit, au-delà de cette première image relativement fulgurante, *une phase, plus ou moins longue, dite « de valeur »* qui, selon Murstein, permet de s'assurer de la compatibilité du système de normes et du mode de fonctionnement éthique de chacun. Au cours de celle-ci, les questions explicitement

osées ou les observations implicitement posées permettront, au fil des rencontres, de vérifier si les deux systèmes de références ne sont pas trop éloignés l'un de l'autre. Ainsi, si elle parle de croisières au long cours et de grands voiliers alors que la seule expérience maritime qu'il peut envisager se limite à un tour en pédalo sur l'étang municipal, s'il évoque sa profonde passion pour la grande cuisine alors qu'elle affiche ostensiblement son appétence pour les fast-foods, s'il défile dans les manifs contre le racisme pendant qu'elle colle des affiches pour le FN ou s'il ne supporte pas les produits qui ne sont pas estampillés d'une marque prestigieuse alors qu'elle a toujours fait ses courses dans des magasins de hard-discount, les négociations, chacun le devinera, paraîtront plus difficiles à mener que s'ils marchent d'emblée d'un même pied marin, mangent dans le même genre d'assiettes avec le même type de couverts, ont des opinions politiques convergentes et un rapport à la consommation qui ne les éloigne pas trop l'un de l'autre. C'est au cours de cette phase que les filtres de similarité et d'homogénéité des statuts feront incontestablement le plus sentir leurs effets.

La troisième phase, celle que Murstein désigne par *phase de rôle* implique un troisième examen, souvent enchâssé dans le précédent, destiné à vérifier si l'autre tiendra la route dans le rôle de parent ou de beau-fils (belle-fille) que l'on envisage - ou non - de lui faire jouer un jour. C'est à cet endroit que les filtres de consensus et de complémentarité exerceront sans doute le plus leur influence. C'est pour cela que la manière d'envisager l'éducation des enfants fait l'objet d'échanges précieux derrière lesquels chacun va

chercher en permanence les indices qui lui permettront de positionner l'autre par rapport à ses propres conceptions éducatives, aux croyances qu'il en a développées et aux représentations dans lesquelles il les a enfermées. Cette confrontation idéologique explique pourquoi celles pour qui Charles Ingalls (*La Petite Maison dans la prairie*) représente un modèle de paternité éprouvent tant de difficultés à trouver séduisant celui qui, dans ses conduites parentales, affiche trop ostensiblement sa similarité avec Omer Simpson (*Les Simpsons*).

Évidemment, tous ces filtres, quelle que soit la phase au cours de laquelle ils se manifestent, ne sont généralement pas actionnés explicitement dans le contexte d'échanges formels. Si vous soumettez votre partenaire à un interrogatoire en règle en le questionnant trop directement, il éprouvera le désagréable sentiment de passer une épreuve qu'il ne pourra réussir qu'en se conformant à la check-list qui définit strictement vos critères de sélection. Même s'il passe la rampe et réussit l'épreuve, il aura sans doute vécu avec vous un moment tellement désagréable qu'il décidera peut-être de ne plus vous voir en vous laissant seul avec le regret amer d'avoir laissé s'échapper la bonne candidature.

Il y a toutefois un espace au sein duquel la « négociation » des filtres peut s'opérer à la fois explicitement et sans trop de précautions oratoires : c'est le domaine des petites annonces relayé actuellement par celui des sites de rencontre. L'examen des « petites annonces » montre bien comment les filtres de proximité, d'attraction sociale et de statut se mettent concrètement en place au

cours de la phase de stimulus. Ceux-ci sont en effet, dans un tel contexte formel, sciemment actionnés par tous ceux qui, en se positionnant explicitement sur le marché matrimonial, en acceptent implicitement les lois de l'offre et de la demande. La manière dont ces filtres s'expriment indique par ailleurs également comment tous ces critères d'attrait tendent à varier, à la fois dans leurs modalités et dans les priorités qu'ils fixent, en fonction des époques et du contexte socioculturel au sein duquel ils parviennent à se manifester.

Il suffit pour s'en convaincre de lire le contenu des petites annonces telles qu'elles ont été rédigées depuis 1884 jusqu'à nos jours. Plus on avance dans le siècle, plus leur ton change, délaissant l'affirmation franche et assertive des situations financières pour faire de plus en plus de place aux caractéristiques personnelles, esthétiques et expressives. La fortune, qui est explicitement désignée au cours de la première décennie comme le critère roi, apparaît de nos jours de façon beaucoup plus larvée, comme recouverte d'un voile pudique. Dans le même ordre d'idées, la beauté, qui apparaissait d'abord chez la femme, tout au plus, comme une option compensatrice ou une valeur ajoutée, devient actuellement prépondérante.

La description physique prend ainsi de plus en plus de place pour définir, en s'associant à des critères éducatifs ou affectifs, les traits d'une personnalité susceptibles éventuellement de trahir l'appartenance sociale. Auparavant, c'était au contraire davantage la manière de décrire sa position sociale qui laissait parfois deviner,

derrière les lignes, les traits de personnalité qui pouvaient y être associés.

« Jeune homme belge, 36 ans, 20 000 francs, épouserait demoiselle de 18 à 30 ans jolie *ou* fortunée<sup>6</sup>. » « Monsieur, 40 ans, distingué, situation libérale, environ 100 000 francs, épouserait dame sympathique, jolie si possible, fortune équivalente. » « Jeune femme 30 ans, divorcée à son profit, profession libérale, 25 000 francs par an, bien physiquement, caractère agréable correspondrait en vue mariage avec monsieur 32 à 38 ans, situation même genre, Paris de préférence. Attacherait grande importance à éducation, distinction, délicatesse de goûts et de sentiments. » Ces annonces, parues en 1913, passeraient difficilement la rampe aujourd'hui et seraient jugées particulièrement incongrues sur un site de rencontre actuel tant elles donnent le sentiment de « monnayer » explicitement l'échange à partir de critères essentiellement économiques.

« Ingénieur 30 ans, Parisien, belle situation par lui-même, ayant villa, auto, gentil, fin, vif, spirituel, très sensible, de sentiment et d'action, intrépide, qualités rares, cherche jeune fille irréprochable, intelligente, bien élevée mais simple, petite taille de préférence, mais très jolie, fine, bien faite, gracieuse, ayant du cœur, grande sensibilité sentimentale pour mariage d'amour. Envoyer description détaillée. » Publiée en 1928, la proposition passerait à peine mieux dans nos annonces actuelles. L'affirmation d'un « soi possessif », agrémenté d'un ensemble de qualités à haute valeur morale ajoutée, sous-tend sans doute trop directement l'idée qu'un capital économique-moral chez

l'homme permet de négocier en retour l'obtention d'un capital esthétique chez la femme...

« Parisienne, 40 ans, charme, personnalité, esprit indépendant, original, direct, beaucoup voyagé, sportive, aimant action, nature, mer, soleil, appréciant arts, vraies valeurs, relations humaines, humour, sorties, sachant recevoir, parlant anglais, souhaiterait mariage, compagnon cinquantaine, qualités cœur et esprit, équilibré, solide, affectueux, gai, généreux, belle situation impliquant voyages, vie étranger active. » Ce type d'annonce, par contre, pourrait déjà presque être publié actuellement telle qu'elle a été rédigée en 1966 parce que le capital mis en avant n'est plus ni strictement financier ni exclusivement matériel, mais essentiellement culturel. Elle paraît toutefois trop peu précise pour ce qui relève du capital esthétique mis en jeu et donnerait sans doute au lecteur qui y répond l'impression de devoir s'avancer sans garantie en acceptant une rencontre.

« Souhaite séduire homme fascinant pour partager croissants du matin et vie de tous les jours. 55-60 ans, universitaire, cadre supérieur, grand cultivé, tendre, humour, esprit. Ai 49 ans, veuve, 1,72 m, mince, études supérieures, douce, joyeuse et... follement sage. Pas nécessaire d'être beau, indispensable d'être libre. » Ce type d'annonce, parue en 1982, préfigure par contre bien ce que seront, des années plus tard, les annonces publiées sur le Net : une « mise en scène de soi » qui affirme son originalité et son ouverture d'esprit tout en ne traçant qu'en filigrane les filtres qu'elle révèle.

« Authentique pithécanthrope d'époque, mais bien conservé et presque civilisé, recherche femme de ménage non canonique, totalement libre de toute entrave socio-économique-familiale pour faire de sa caverne le palais des 1 001 nuits et de nos deux vies une explosion de joie. Pas top niveau s'abstenir... » L'annonce associée à une photo qui laisse entendre et surtout voir que le pithécanthrope peut, à l'occasion, se montrer photogénique a été publiée tout récemment sur un site payant dont les forfaits rédhibitoires agissent déjà *a priori* comme un puissant filtre. Une telle annonce peut s'avérer de nos jours d'une redoutable efficacité, surtout si l'objectif est de repousser d'emblée tout partenaire qui ne partagerait ni son sens particulier de l'humour, ni ses règles de vie un brin délétères, ni une vision du monde reposant notamment sur l'idée que le ménage demeure en toutes circonstances essentiellement une affaire de femme.

L'avantage de l'annonce c'est que, comme son nom l'indique, elle ne peut pas avancer totalement masquée. Elle est donc particulièrement utile pour révéler les priorités qu'elle pose dans la mission qu'elle se fixe de filtrer d'emblée les choix amoureux. La demande qui en est sous-jacente, quelle que soit l'époque de sa publication, suppose par ailleurs l'aptitude de la personne qui la rédige à se positionner en toute lucidité sur le marché de l'offre et de la demande affective en déterminant globalement ce qu'elle veut et en définissant le plus précisément possible ce qu'elle est prête à investir dans le patrimoine commun qu'elle espère constituer avec le candidat qu'elle cherche à attirer.

Ce positionnement est éminemment conscient, comme le suggère par ailleurs la théorie des filtres dans son ensemble. Ce modèle théorique suppose en effet l'existence d'un acteur social lucide qui identifie clairement ce qu'il souhaite et rejette sciemment ce qui ne lui convient pas. En se baladant dans le premier étage, une telle personne se laisserait alors tout naturellement guider par l'attrait qu'elle éprouve pour ceux (ou celles) qui lui promettaient, par leur appartenance sociale et leur style de vie, une existence commune au sein de laquelle le confort ne doit pas être en permanence négocié et renégocié.

Évidemment tout serait si simple s'il suffisait d'amener deux existences à se concilier en les évaluant strictement sur la base de leur concordance sociale. C'était probablement ce qui se produisait lorsque les unions étaient arrangées. Ce n'est évidemment plus aussi vrai maintenant que les sentiments s'emmêlent et que les attirances s'en mêlent. C'est pour cela, parce que les négociations ne sont plus aussi explicites, qu'il faut d'autant plus se méfier de ce qui se trame derrière les rideaux des chambres du premier étage. C'est là, dans l'implicite, à l'aube de ce que le sociologue Jean-Claude Kaufmann appelle un « premier matin », que se joue la mise en scène sociale d'un couple quand les partenaires découvrent l'existence de leurs habitus amoureux respectifs.

## **Caché derrière les rideaux : l'habitus amoureux**



Monsieur Ours et madame Poupée se sont rencontrés lors d'une soirée dansante à laquelle il s'était, lui, rendu beaucoup par hasard et où elle s'était, elle, retrouvée un peu par erreur. Ils avaient beaucoup bu, un peu dansé. Il lui a plu suffisamment pour qu'elle se laisse tenter par le plaisir d'une nuit partagée. Il l'a trouvée suffisamment à son goût pour ne pas résister. Puis, évidemment, à cette nuit, considérée comme assez bonne pour chacun d'eux pour ne pas avoir été vraiment jugée mauvaise ni par l'un ni par l'autre, il a bien fallu que succède un premier matin. C'est à ce moment-là précisément que sont entrés en scène, sans qu'on les ait nécessairement invités, les *habitus* de classe.

En effet, dès ce moment-là, dès le premier matin, à peine levé, il n'a plus été possible de tricher. Il a bien fallu se montrer à l'autre et voir de lui ce qu'il était amené à révéler. Il a fallu se rhabiller, parler, manger, aller aux toilettes, tousser, se moucher, avaler un thé ou boire un café, réagir ou pas aux informations du matin, se raser, se coiffer, se maquiller, bâiller, fumer ou pas, marcher, s'étirer, s'asseoir..., bref, vivre, et montrer par ce que l'on fait tout ce que l'on est, en révélant notamment dans chacun de ses comportements verbaux ou non verbaux les manières individuelles, culturelles et sociales dont on a hérité.

La façon de converser, de manger, les gestes apparemment naturels, mais imbibés de culturel (se moucher, respirer, rire, marcher, etc.), les attitudes apparemment apprises mais dans lesquelles le naturel revient au galop (les coudes sur la table, la tendance à émettre un avis sur tout, la propension à couper la parole, à parler fort, etc.), bref tout ce qui « se fait » sans réfléchir,

spontanément, évoque, sans la dire, l'éducation que l'on a reçue. C'est ce que l'on appelle l'éducation implicite, et c'est là le domaine d'expression privilégié de l'habitus de classe.

Un habitus de classe, c'est donc un ensemble de dispositions à agir, penser, percevoir et sentir, héritées d'un long travail pédagogique socialement déterminé qui nous amène non seulement à nous comporter devant l'autre, mais aussi à interpréter la manière dont il se comporte face à nous. Ces dispositions sont tellement intériorisées en nous qu'elles ont fini par faire corps avec notre propre personne et nous donnent le sentiment que ce que nous faisons, pensons ou percevons fait partie intégrante de notre « personnalité ». C'est pour cette raison que cela nous paraît généralement tout naturel de trouver snobs ceux qui révèlent des habitus de classe surévalués de notre point de vue et de considérer comme vulgaires les personnes porteuses d'un habitus qui révèle l'appartenance à une classe sociale sous-évaluée par rapport à la nôtre. C'est pour cela aussi que les grands bourgeois ne se trouvent généralement pas particulièrement snobs, mais considèrent seulement qu'il y a décidément beaucoup de gens vulgaires.

Mais revenons à monsieur Ours et madame Poupée et laissons-les se réveiller en se révélant progressivement l'un à l'autre leurs habitus de classe. Monsieur Ours ouvre les yeux puis s'étire bruyamment. Il bâille ensuite à gorge déployée en faisant de l'intérieur de sa bouche un espace public et fait ensuite, vêtu de son plus beau « marcel », quelques vivifiants exercices d'assouplissement. Dans le

même temps, madame Poupée se lève délicatement, toussote discrètement en veillant bien à poser sa main devant sa bouche puis, habillée d'un ensemble estampillé d'une grande marque de parfum, entreprend sa séance de sophrologie bioénergisante sans laquelle sa journée ne pourrait en aucun cas s'avérer aussi équilibrée que la précédente. Monsieur Ours, déjà aux toilettes, se fait entendre. Quand vient son tour, madame Poupée, effrayée par le moindre bruit qui pourrait être relié à l'activité de son transit intestinal, se fait attendre... Et le déjeuner qui s'ensuit ne fait qu'amplifier les distances. Monsieur Ours, les coudes sur la table, mastique bruyamment trois croissants en buvant goulûment son café pendant que madame Poupée grignote discrètement sa biscotte multicéréale en avalant délicatement un thé au gingembre. Et la conversation, aussi vide que vaine, creuse encore le gouffre... Monsieur Ours, multipliant les fautes de français, s'y applique à expliquer pourquoi cela ne sert à rien de voter parce que les politiciens sont de toute façon « tous pourris », tandis que madame Poupée, en soignant sa diction, s'escrime pour la forme à le convaincre que la conscience politique constitue le ferment de toute démocratie. Monsieur Ours clôt la conversation en se mouchant bruyamment tandis que madame Poupée, n'y tenant plus, entérine sa décision : elle ne reverra plus monsieur Ours, décidément trop vulgaire, au-delà de cette nuit et ce premier matin en sa compagnie sera définitivement le dernier. Comme la même décision avait déjà été prise dans la tête de monsieur Ours qui depuis belle lurette avait rangé madame Poupée dans la catégorie

des pimbêches, elle n'eut même pas besoin de se dire et chacun eut ainsi l'impression de quitter l'autre sans en faire tout un plat.

Voilà comment l'inconscient social, nourri d'habitus, met en scène les corps sans qu'ils aient besoin de s'en rendre compte, en les laissant être eux-mêmes pour plaire à ceux qui partagent les mêmes modèles socio-éducatifs parentaux et déplaire à ceux desquels les patterns éducatifs sont éloignés. De cette manière, l'influence sociale se fera sentir sans qu'il soit nécessaire de passer par des mécanismes formels pour unir les gens. Il suffit en effet que les personnes intériorisent les dispositions qui les aident à faire leurs choix « économiques » en se basant sur des critères affectifs. L'habitus amoureux actuel a ainsi pour caractéristique d'agir à la fois socialement et émotionnellement en suscitant le dégoût physique ou, à tout le moins, l'aversion corporelle chaque fois que la distance sociale s'inscrit dans le langage des gestes, des comportements ou des attitudes que le corps se met alors à exprimer tout naturellement par ses manières d'être.

Le choix d'un partenaire fondé sur l'habitus apparaît parfois évidemment plus complexe que dans le contexte caricatural mis en scène par monsieur Ours et madame Poupée. Il faut en effet parfois gérer plusieurs séries d'évaluations, les unes privilégiant la logique de reproduction sociale, les autres étayant davantage une culture médiatique qui tend à confondre les traits de séduction socialement marqués avec une forme de sex-appeal universel susceptible de transcender les appartenances de classe. Le conflit entre ce qui nous

semble nous attirer et ce qui nous paraît nous plaire peut alors créer une tension en emmêlant les cartes de ce qui, sur le plan imaginatif et social, fonde l'essence de nos attraits.

Les filtres, les habitus amoureux et tout ce qui fonde l'attrait qu'une personne, son apparence sociale exercent sur une autre contribuent à définir ce que les sociologues désignent par « zone de péril de mariage ». Cette zone désigne le panel des personnes que nous sommes susceptibles de rencontrer au cours d'une vie et par rapport auxquelles, d'une manière rationnelle, en faisant appel à notre raisonnement, ou d'une façon inconsciente, en nous laissant insidieusement gouverner par nos habitus de classe, nous pourrions être tentés de nous engager en vue de former un couple plus ou moins durable.

Cette « zone de péril de mariage » met en jeu à la fois les types d'inclination subjective, les formes de sociabilité et les normes relationnelles qui fondent un monde social à une époque historique et dans un espace géographique donnés. Son étendue, plus ou moins grande, dépend d'un ensemble de facteurs culturels et sociaux dont certains échappent pour une large mesure au contrôle des individus. Elle suppose également de laisser une place plus ou moins importante à l'aléatoire et au contingent en fonction de la tendance sociétale à formaliser et à formater les lieux de rencontre des couples.

Chez Jane Austen, la metteuse en scène des amours de l'ère victorienne de Lizzy Bennet, la place de l'aléatoire est notablement réduite dans la mesure où les lieux de rencontre sont strictement limités et les codes de conduite

interactive socialement figés. La définition préalable des espaces de rencontre possible et la formalisation rigoureuse des codes d'interaction disponibles pour les hommes comme pour les femmes ne laissent dès lors pas beaucoup de marge de manœuvre aux candidats amoureux. Le respect des règles de convenance et leur codification au sein d'un espace social public qui les légitime renforcent l'idée que la rencontre amoureuse ne peut se réaliser qu'en fonction d'un scénario préétabli par rapport auquel l'attrait n'a pas beaucoup d'autre choix que celui de se réaliser. L'orgueil et les préjugés enchâssant l'idée que se fait Lizzy Bennet du désir et du plaisir les placent ainsi dans un contexte d'interprétation au sein duquel la « zone de péril de mariage », fondamentalement réduite, n'incite pas à « partir à l'aventure », mais suppose au contraire de savoir d'emblée où l'on va dès lors que l'on se résout à limiter strictement l'architecture de ses choix amoureux à ce qui se trouve au premier étage.

C'est donc là que Lizzy Bennet va déambuler à la recherche de son grand amour pour finalement accorder, par le détour de la passion, le choix de son cœur à celui de sa raison. Un peu comme si elle s'était obligée à descendre chercher la porte cochère pour remonter de toute façon au premier étage. Elle réussit ainsi la gageure, en prenant le vernis de la subversion, de se rallier en définitive au choix que lui dictaient les conventions sociales sans donner pour autant l'impression de s'y soumettre. Le « caractère » dont elle fait preuve dans un premier temps en repoussant les avances de Darcy lui permet ainsi de s'engager ensuite avec lui, une fois que les « sentiments » amoureux auront

trouvé leur chemin, dans les liens d'une union de raison, tout en laissant dans les apparences le dernier mot aux émotions. Joli tour de force, convenons-en, par lequel Jane Austen inscrit le mariage arrangé dans une histoire sentimentale qui fait la part belle au romantisme.

Lizzy déambule ostensiblement dans les pièces du premier étage. Elle le sait et, même si elle met en jeu des sentiments, elle ne prétend pas le contraire. Son mariage doit convenir aux usages sociaux, répondre aux attentes de ses habitus et passer l'épreuve des filtres auxquelles elle soumet le choix de son prétendant. Le but n'est pas de se soustraire aux contingences sociales et de se livrer corps et âme à l'aléatoire, mais de donner davantage de place à l'élection affective dans le prisme d'une sélection effective essentiellement fondée sur l'attrait.

C'est à ce même étage que nous retrouvons Liza et son cortège d'hésitations. Elle, elle ne sait pas très bien où elle est. Son couple s'est empêtré dans une existence commune devenue incommode à force de naviguer de petits agacements en profondes irritations. Elle ne parvient plus maintenant à partager sa vie sans avoir l'impression de la diviser. Et dans cette division, elle laisse à chaque fois une part d'elle-même. Marcel ne répond à aucune de ses aspirations sociales, il résiste à toutes les tentatives de rééducation. Elle a bien tenté au tout début, au cours de la phase « lune de miel » dans laquelle tout semblait possible, de lui « apprendre » à s'intéresser à la lecture, de l'initier à l'art. Il a lu, pour lui faire plaisir, quelques pages d'un livre « facile à lire », mais il a vite trouvé Musso assommant et Levy trop compliqué. Au musée, il a estimé l'abstrait trop

abstrait et le figuratif trop concret. Et surtout, c'est là qu'il a commencé à en avoir un peu marre des leçons de cette « madame Je-sais-tout » qui lui donnait chaque fois un peu plus l'impression d'avoir épousé son institutrice.

Elle a aussi essayé de le façonner, de lui donner une apparence moins rustre à ses yeux, mieux policée selon son point de vue. Elle aurait voulu qu'il marche autrement, qu'il se tienne autrement, qu'il étrenne autrement, qu'il parle autrement, qu'il mange autrement. Bref, qu'il soit autrement. Mais Marcel est resté Marcel et il s'est même de plus en plus arc-bouté sur ses habitus devenus pour lui de véritables arguments identitaires. S'il cédait sur quoi que ce soit, il avait l'impression d'y laisser sa peau. Alors, il ne cédait plus sur rien, sacralisant de plus en plus l'éducation qu'il avait reçue de ses parents, tout en saccageant au contraire sans ménagement celle qu'elle avait, selon lui, subi dans sa famille en devenant l'insupportable « intello » qu'elle était, par leur faute, devenue. À chaque conversation devenue discussion ou dispute selon le niveau d'agressivité qui y était toléré, c'étaient « les miens » contre « les tiens ». Le pot de fer contre le pot de terre. Ces habitus contrastés ont fini par tout envahir jusqu'à transformer l'éducation de leur unique enfant en éternel champ de bataille. Plus rien n'était épargné dans le conflit. Tout dans leur quotidien divisé devenait à la fois inconfortable à vivre et incommode à négocier.

Marcel semblait maintenant définitivement perdu dans le filet des filtres qu'elle posait sans doute à contretemps sur lui. Il n'en passait plus aucun. Elle les visitait les uns à la suite des autres. Aucun ne les rapprochait. Chacun, au



contraire, les dissociait. Ils se ressemblaient de moins en moins. Ils dissemblaient de plus en plus. Elle s'était résolue à ne pas le changer et s'habituer à lui malgré ce que son corps, par l'irritation et l'agacement, ne cessait de lui dire. Quant à lui, il s'enferrait dans la confrontation de chacun de ses comportements ou de ses attitudes avec l'habitus de classe à la fois étrange et étranger de celle qu'il continuait pourtant, par habitude et sans conviction, à prétendre aimer.

Et c'est sur cet arrière-fond de vie de couple à la fois inconfortable et incommode que Liza a commencé à fréquenter, d'abord sur un site virtuel, ensuite dans des rencontres bien réelles, Victor. C'était miraculeux. Plus ils échangeaient, mieux ils se rapprochaient. Ils fréquentaient les mêmes endroits, mangeaient dans les mêmes plats, lisaient les mêmes livres, regardaient les mêmes films, partageaient la même conscience politique, avaient reçu la même éducation artistique, cultivaient le même sens de l'élégance, se reconnaissaient les mêmes goûts sur tout, partageaient les mêmes centres d'intérêt. Bref, leurs conversations, s'alimentant aux mêmes sources, ne se tarissaient jamais.

Physiquement, elle ne l'a, dans un premier temps, pas vraiment trouvé attirant. C'était mieux comme cela puisque ce n'était pas, somme toute, ce qu'elle cherchait. Elle était juste en quête d'un partenaire de conversation, d'une âme sœur, d'une complicité intellectuelle, d'une connivence spirituelle. Mais de rencontres en rencontres, elle s'est mise à le trouver de plus en plus intéressant, de plus en plus captivant, de plus en plus attrayant. Et c'est comme cela

que l'amour a trouvé son chemin, par la fenêtre du premier étage, et qu'elle en est arrivée, par la force de l'attrait, à envisager l'idée qu'une vie commune avec cet alter ego masculin serait décidément plus confortable et assurément plus commode que celle qu'elle subissait au jour le jour avec Marcel dont le miroir déformant qu'il lui tendait en permanence avait fini par tarauder l'image qu'elle se faisait d'elle-même.

Évidemment, il y avait l'enfant, il y avait la maison, il y avait mille raisons... Évidemment, il en ressortit une grande question : même si cela lui paraissait diablement tentant, un choix par envie, en imposant un tel bouleversement, se justifiait-il pour la vie ? Liza ne sait toujours pas ce qu'elle peut répondre. Alors elle se balade dans ce premier étage au sein duquel elle se réserve des petits bouts d'existence commune qui lui donnent à chaque fois le désir d'en reprendre davantage et intensifient le gouffre qui la sépare de celui avec lequel elle divise de plus en plus son existence en ne réservant plus qu'à Victor l'entièreté de ce qu'elle vit réellement, à savoir le partage de la plupart de ses envies.

Évidemment si elle avait pu. Évidemment si elle avait su... Mais c'est parfois si difficile d'anticiper ce qui va être quand il est question d'aimer. C'est précisément pour éviter d'être taraudés par ces regrets qui ne servent jamais qu'à éclairer le passé à la lumière de ce qui aurait pu être qu'il vaut mieux éviter d'avancer à l'aveugle dans un premier étage mal éclairé dont les tentures fermées ne laissent parfois filtrer que peu de lumière. Pour y voir un peu plus clair, nous proposons ci-après différents instruments de lecture autoréflexive. Ils auraient sans doute été bien utiles

à Liza pour comprendre ce qui lui arrivait quand son corps a commencé à manifester plus souvent qu'à son tour, sans trop savoir pourquoi, des signes d'agacement et d'irritation envers son mari. Ils peuvent également éclairer la lanterne de tous ceux qui abordent leurs histoires amoureuses par le premier étage en s'engageant auprès d'une personne beaucoup trop différente d'elle pour pouvoir s'accorder facilement sur ce qui fonde une vie commune confortable.

La grille d'inventaire des filtres sélectifs, le questionnaire de concordance et de discordance des habitus amoureux et l'évaluation du niveau global d'attrait visent précisément à apporter cet éclairage en explicitant le contenu des filtres, en débusquant l'effet des habitus et en vérifiant la constance et l'intensité de l'attraction qui se manifeste sur la base de l'appartenance sociale.

## 10. Grille d'inventaire des filtres sélectifs<sup>7</sup>

Pour vérifier sur la base du test comment fonctionnent vos filtres, ce n'est pas bien compliqué. Il vous suffit, pour chacun des 8 filtres, de révéler vos postures sociales respectives en infirmant ou en confirmant leur caractère commun. En ne proposant que le « oui » ou le « non » comme réponses possibles, le test oblige à affirmer la convergence ou la divergence du positionnement sans entrer dans la nuance (pas de possibilité de se positionner en « plus ou moins ») de façon à faire ressortir globalement la manière dont fonctionnaient les filtres au moment de votre rencontre. Ainsi, si pour l'ensemble des filtres, vos réponses sont négatives, cela signifie que l'attrait ne s'est pas réalisé de manière naturelle et qu'il a sans doute été nécessaire, dans les premiers temps de la cohabitation, de beaucoup négocier pour trouver un terrain d'entente commun ou faire coexister deux modes de vie très différents. Le « Et maintenant » vous propose alors d'interroger les résultats actuels de cette négociation en réfléchissant à la manière dont vos postures ont pu évoluer au cours du temps pour réduire la distance entre vos positions, maintenir l'écart entre elles, ou favoriser leur rapprochement. Évidemment, il ne s'agit plus alors de répondre simplement par « oui » ou « non » mais de donner à la question ouverte une réponse suffisamment complète pour faire ressortir la manière dont les rapports de force se sont éventuellement mis en place au cours des négociations. Il s'agit ainsi notamment de révéler comment l'adoption éventuelle d'une posture commune a pu se réaliser à la suite d'un ensemble de concessions supposant l'effort systématique de l'un ou de l'autre ou, au contraire, à une forme d'accommodement progressif de l'un à l'autre laissant penser que la position médiane résulte d'un cheminement de chacun vers la posture de l'autre.

### FILTRE 1 (FILTRE DE PROXIMITÉ) :

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

Avant de nous rencontrer, nous fréquentions les mêmes endroits :

Oui  Non

Avant de nous rencontrer, nous surfions sur les mêmes sites et/ou les mêmes espaces virtuels :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

## FILTRE 2 (FILTRE D'ATTRACTION SOCIALE) :

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

Avant de nous rencontrer, nous prenions le même type de vacances :

Oui  Non

J'occupais le même type de logement de vacances que lui (qu'elle) :

Oui  Non

Je choisissais le même genre d'endroit que lui (qu'elle) :

Oui  Non

Je passais des vacances qui, globalement, ressemblaient aux siennes :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

Avant de nous rencontrer, nous avions les mêmes habitudes alimentaires :

Oui  Non

Je mangeais exactement comme lui (comme elle) :

Oui  Non

Je choisissais spontanément le même type de restaurants que lui (qu'elle) :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

Avant de nous rencontrer, nous avons les mêmes habitudes de consommation :

Oui  Non

Je faisais mes courses dans le même type de magasins que lui (qu'elle) :

Oui  Non

J'achetais à peu près les mêmes produits que lui (qu'elle) :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

### FILTRE 3 (FILTRE DE FAMILIARITÉ) :

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

Avant de nous rencontrer il (elle) s'habillait comme moi :

Oui  Non

Il (elle) avait un look comparable au mien :

Oui  Non

Nous adoptions, quand nous étions exposés à une même situation sociale, un comportement très proche :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

### FILTRE 4 (FILTRE DE SIMILARITÉ) :

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

Je lui ai toujours ressemblé :

Oui  Non

Si j'avais été une fille (un garçon), j'aurais été elle (lui) :

Oui  Non

Si elle avait été un garçon (une fille), elle (il) aurait été moi :

Oui  Non

On aurait pu facilement s'imaginer que nous étions issus de la même famille :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

### FILTRE 5 (FILTRE D'ATTRACTION RÉCIPROQUE) :

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

On s'est tout de suite plus mutuellement :

Oui  Non

Notre sympathie a immédiatement été réciproque :

Oui  Non

Je me suis toujours senti(e) sur la même longueur d'onde que lui (qu'elle) :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

### FILTRE 6 (FILTRE DE STATUT) :

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

Avant de nous rencontrer, nous avions l'un et l'autre à peu près le même statut professionnel (ou étudiant) :

Oui  Non

Nos salaires (l'argent dont nous disposions) s'équivalaient plus ou moins :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

**FILTRE 7 (FILTRE DE CONSENSUS) :**

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

Avant de nous rencontrer, sur le plan religieux, nos croyances s'accordaient :

Oui  Non

Sur le plan religieux, nos croyances étaient différentes, mais s'accordaient l'une de l'autre :

Oui  Non

Sur le plan politique, nos convictions s'accordaient :

Oui  Non

Sur le plan politique, nos convictions étaient différentes, mais s'accordaient l'une de l'autre :

Oui  Non

Sur le plan éducatif, nos conceptions ne s'accordaient pas :

Oui  Non

Sur le plan éducatif, nos conceptions étaient très différentes, mais pouvaient s'accorder l'une de l'autre :

Oui  Non

Et maintenant :

-----  
-----  
-----  
-----

**FILTRE 8 (FILTRE DE COMPLÉMENTARITÉ) :**

Nombre de « oui » : .....

Nombre de « non » : .....

Mon réseau social s'est enrichi à son contact :

Oui  Non

Financièrement, ma vie est plus confortable depuis que je l'ai rencontré :



Oui  Non   
Il (elle) a élargi mon horizon :  
Oui  Non

En passant son positionnement social au tamis de celui de l'autre et en vérifiant comment tout cela a pu évoluer – ou pas – au cours de la cohabitation, il devient possible de concevoir les modalités conscientes de cette forme d'attrait réciproque qui facilite la constitution d'un modèle de vie en commun parce qu'il n'implique pas de négocier en permanence les endroits que l'on souhaite fréquenter ensemble (filtre de proximité), la manière dont on organise les vacances, les habitudes de consommation courante (filtre d'attraction sociale), le style vestimentaire de chacun (filtre de familiarité) et tout ce qui, sur le plan du positionnement social, entretient notre ressemblance ou nous tient, au contraire, à distance l'un de l'autre (filtre de similarité, filtre d'attraction réciproque, filtre de statut, filtre de consensus et filtre de complémentarité).

Tout cela met en jeu des positionnements sociaux qui, pour l'essentiel, demeurent conscients même si leur influence et les effets qu'ils produisent sont souvent inconscients. Il en va tout autrement des « habitus de classe » (Bourdieu) et donc des habitus amoureux qui, eux, s'ébaudissent essentiellement dans l'inconscient, non seulement par leurs effets mais aussi dans leur nature.

Le test suivant permet précisément de repérer ces habitus tout en évaluant la prégnance avec laquelle leur influence s'exerce sur le choix amoureux. C'est pour cela, parce qu'il s'agit non seulement d'en vérifier la présence,

mais aussi d'en mesurer l'intensité, qu'il n'est plus question ici de répondre par « oui » ou par « non », mais bien de placer la réponse sur un curseur qui rend compte de la force avec laquelle l'habitus de classe a exercé son influence en assurant la concordance ou, au contraire, la discordance des habitus amoureux.



-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

11. Nous tombons facilement d'accord sur le choix d'un restaurant

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

12. Nous tombons facilement d'accord sur la plupart des questions religieuses et/ou politiques

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Beaucoup

### INVENTAIRE DE DISCORDANCE DES HABITUS AMOUREUX :

1. Il (elle) m'agace parfois quand il (elle) mange :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

2. Ses façons de se comporter en public me mettent parfois mal à l'aise :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

3. Sa manière de rire m'irrite :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

4. Je n'aime pas trop sa façon de s'habiller :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

5. Il (elle) se tient mal :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

6. Il (elle) me semble un peu snob ou il (elle) me paraît un peu vulgaire :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

7. Sa famille et la mienne diffèrent socialement :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

8. Je trouve que ses parents l'ont mal élevé(e) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

9. Il (elle) manque de politesse :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

10. Je n'aime pas sa façon de parler :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

11. Ses goûts sont différents des miens :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

12. En public, je le (la) trouve déplaisant(e) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Souvent Parfois Jamais

Si vos « scores » de concordance vous portent pour plus de 10 réponses sur 12 à poser le curseur à proximité du « beaucoup », cela signifie sans doute que vos habitus amoureux concordent fortement et participent probablement à réaliser une forme d'attrait réciproque qui facilite vraisemblablement la vie commune. Si vous avez entre 6 et 10 réponses qui flirtent avec le « beaucoup », l'indicateur de concordance reste bon et les « espaces de confrontation » des habitus, s'ils existent, n'impliquent pour autant pas une négociation permanente et continue. En dessous de 6, il est probable que vous mettez ou que vous mettrez beaucoup d'énergie à négocier et à renégocier des manières d'être ensemble qui, sur le plan du fonctionnement social et de l'appartenance de classe, ne s'accordent pas naturellement. Vos modalités de gestion des conflits constitueront alors votre plus précieux allié pour vous permettre de poursuivre votre histoire commune sans que ces conflits, par leur trop forte intensité ou leur trop grande fréquence, ne finissent par abîmer votre couple.

Le test de discordance des habitus amoureux permet, pour sa part, de valider ou de confirmer les résultats obtenus au test de concordance. Si les scores obtenus vous incitent par exemple à positionner votre curseur dans les environs du « jamais » dans une proportion équivalente aux « beaucoup » de la première partie du test, les scores sont confirmés. Même chose évidemment si les proportions de « pas du tout » équivalent à celles des « souvent ».

L'indice de compatibilité des habitus amoureux se calcule donc en établissant le rapport entre le score de discordance et le score de concordance (nombre de réponses « beaucoup » ou proches du « beaucoup »<sup>9</sup>/nombre de réponses « jamais » ou proches du « jamais »). Plus le score obtenu en réalisant cette division se rapproche de 1, plus votre tendance à disposer – ou pas – d'habitus amoureux compatibles apparaît confirmée. Si, par contre, votre score s'éloigne du 1, c'est le signe que vos habitus amoureux vous mettent partiellement

(entre 1 et 2 ou entre 0,5 et 1) ou fortement (au-delà de 2 et en deçà du 0,5) en conflit par rapport à ce que l'autre, à travers ce qu'il suscite en vous, vous amène à éprouver.

Les filtres conscients et les habitus inconscients participent à la constitution de ce que nous appelons l'inconscient social. C'est ce dernier qui, en ne se déclarant pas toujours, fonde l'attrait ou, au contraire explique l'agacement que nous éprouvons au contact d'une personne qui par ses manières d'être et ses façons d'agir nous renseigne sur son positionnement social.



7. J'aime ses façons d'être :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Énormément

8. Je le (la) trouve prévenant(e) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Énormément

9. Je suis fier (fière) d'être vu(e) à ses côtés :

-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

JE TROUVE SA PRÉSENCE À MES CÔTÉS :

Valorisante  
- /-----/±/-----/ +  
Plaisante  
- /-----/±/-----/ +  
Agréable  
- /-----/±/-----/ +

JE LE (LA) TROUVE :

Intéressant(e)  
- /-----/±/-----/ +  
Admirable  
- /-----/±/-----/ +  
Attrayant(e)  
- /-----/±/-----/ +



## CHAPITRE 7

# La toiture et ses tuiles ouvertes sur le ciel : l'inconscient imaginaire

---

## Se faire un cinéma en faisant preuve d'imagination

Qu'est-ce qu'un être humain ? Si vous posez la question à Oliver Sachs, il vous répondra que c'est un mammifère primate capable de raconter son histoire et soucieux, par l'image, de la donner à voir à ses semblables. C'est pour cela sans doute que l'être humain dispose d'une imagination et qu'il aime par-dessus tout s'en servir pour se faire tout un cinéma de ses histoires notamment quand elles se fondent sur le récit de ses amours.

En amour, chez l'être humain, l'*histoire* est effectivement fondamentale. C'est pour cette raison-ci que l'écriture du scénario, du script ou du synopsis qui en anticipe les grandes lignes mobilise chez lui tant d'énergie. C'est en

effet l'histoire dans laquelle il s'inscrit qui conditionne chez l'homme le plaisir d'être soi plutôt qu'un autre. C'est elle aussi qui, sous l'effet de la corticalisation de son cerveau, l'invite à solliciter à la fois sa mémoire autobiographique et sa conscience réflexive. C'est l'histoire encore qui permet à l'amour de triompher définitivement de la trivialité en s'enrobant de son plus bel écrin : le romantisme.

En amour, chez l'être humain, l'*image* est également essentielle. C'est pour cela qu'il met tellement d'énergie à soigner la mise en scène qui en définit les contours. C'est l'image qui provoque chez lui l'émergence du désir et du fantasme. C'est elle aussi qui mobilise le plus les centres corticaux supérieurs en faisant appel à l'imaginaire et à la pensée symbolique. C'est l'image encore qui est à l'origine d'une des plus nobles conquêtes de l'homme, une conquête dont le rapport à l'amour apparaît, de nos jours, évidemment fondamental : l'érotisme.

Une *histoire mise en images*, voilà sans doute en quoi consiste la véritable coupure de l'homme avec le monde animal. C'est pour cela qu'un grand singe qui ferait preuve de romantisme et d'érotisme, en amplifiant notamment les effets de l'un par l'autre, cesserait immédiatement de l'être. C'est pour cela aussi, dans le même ordre d'idées, qu'un être humain qui renoncerait à cette double conquête de son imaginaire, pour s'enfoncer par exemple dans une version pornographique de l'amour faite d'images crues qui ne laissent rien à imaginer et d'histoires vidées de contenu qui ne se donnent pas à raconter, peut donner à ses semblables l'impression de faire le singe.

Chaque homme qui se prétend humain doit, dans une telle optique, être en mesure de raconter son histoire comme un film, fait de scènes restituées par la mémoire et assaisonnées par ce que l'imagination est susceptible d'en faire. Pour cela, il devra d'abord veiller à les inscrire dans un récit et ensuite s'attacher à les reconstruire à l'intérieur d'une mise en scène qui leur donne de l'ampleur. C'est en effet précisément à cela que sert l'imagination, à donner de l'emphase au vécu pour le rapprocher de ce que notre imaginaire avait anticipé à propos de ce que la réalité allait l'amener à vivre. Imaginer ne consiste pas dès lors à dénier les données du réel mais à fournir à la réalité qu'il constitue une caisse de résonance qui l'enjolive pour la rendre plus conforme à l'idée que l'on se faisait d'elle quand elle se confondait à nos illusions et se fondait dans nos rêveries.

Certains entrent dans leurs histoires d'amour avec un scénario anticipé et une mise en scène programmée. Leur imagination s'est raconté une histoire et leur imaginaire en a fourni le cadre. Ceux-là, essentiellement des rêveurs et des poètes, envisagent d'entrer dans la maison qui symbolise leurs aventures amoureuses par le toit en veillant toujours à ne pas le recouvrir complètement de tuiles pour se préserver une vue sur le ciel. L'architecture de leur choix amoureux fait la part belle à l'imagination. Peu méfiants face aux influences occultes qui se manifestent dans ce que nous appellerons plus loin leur inconscient imaginaire, ils devront juste veiller à ne pas se contenter de rêver une vie de couple qui s'avérerait en définitive impossible à vivre dans la réalité ou, plus prosaïquement, incompatible avec celle à laquelle songe leur partenaire.

D'autres refusent *a priori* de se laisser embarquer par les images anticipées que leur proposent leurs centres corticaux supérieurs. L'imagination bridée de ces rationnels affectifs ne les invite pas à tirer des plans sur la comète en anticipant la forme et le ton qui seront donnés à la mise en scène de leurs amours. Plus pragmatiques, ils ne penseront à leur toiture qu'après avoir construit tout le reste de l'édifice en veillant à bien couvrir l'ensemble de tuiles suffisamment étanches pour éviter de subir les intempéries. Ce faisant, ils auront sans doute moins tendance à se mouiller mais, s'ils n'y prennent pas garde, ils risquent, en les sevrant de leur nécessaire part de rêve, d'imaginaire et de fantasme, de voir leurs histoires manquer cruellement de clarté et de lumière.

L'imagination est une forme de vagabondage mental propre à l'homme. Elle lui permet de délier la réalité quand celle-ci lui paraît trop lourde, s'avère décevante ou ne correspond pas à ses attentes. Cette remarquable aptitude humaine l'autorise, en prenant pour support les récits qui se produisent dans la réalité et les images que lui fournit le réel, à les distordre suffisamment pour lui permettre d'entrevoir d'autres mondes possibles. Elle est évidemment particulièrement utile en amour. L'imagination peut ainsi moduler le cours de l'histoire en l'inscrivant dans un scénario qui se rapproche de ce que l'imaginaire commun met à la disposition d'une communauté pour la faire rêver à travers les films et les romans qui s'y diffusent. L'imagination définit également le processus par lequel les images sont créées, abîmées et déformées. Elle organise la mise en scène des situations amoureuses et de leur

déroulement en leur donnant la forme, le son et la lumière qui les mettent en valeur.

À travers son imagination, et tout ce que l'imaginaire sous forme de rêverie, de fantasme ou de rêve éveillé met à sa disposition, la personne dispose d'un moyen pratique et sûr d'échapper à l'emprise de la réalité. Cette faculté peut s'avérer très utile en amour dans la mesure où le sujet qui « construit » son rêve agit véritablement comme le metteur en scène de ses propres désirs. Il préfigure ainsi l'amant(e) qu'il souhaiterait être, imagine le monde idéal dans lequel son amour aurait le plus de chances d'évoluer et met en place, sur un plan imaginaire, les conditions qui lui semblent les plus favorables à son développement.

Évidemment, pour que les scènes soient réussies, il faudra aussi faire en sorte que l'autre « joue le jeu », qu'il se fonde dans le décor, endosse le costume et tienne le rôle qui avait été imaginé pour lui. Et cela, ce n'est évidemment pas gagné d'avance. En amour, il y aura toujours, et il faudra bien évidemment en tenir compte, la part de l'autre. Au rêve anticipé succède parfois le désenchantement quand le film n'est pas à la hauteur des espérances ou que l'acteur choisi pour donner la réplique ne joue pas le jeu que son rôle supposait.

À l'illusion revendiquée de celui qui reconnaît la part de fiction que contient nécessairement toute réalité, se substitue alors la désillusion assumée de celui qui, au terme du montage, finit par admettre que le chef-d'œuvre qu'il avait imaginé s'avère n'être au final qu'un épouvantable navet. C'est comme cela qu'une histoire d'amour entamée par le toit finit parfois dans les soubassements et donne

alors à celui qui espérait trop l'impression d'avoir été floué sur la marchandise parce que l'amour ne vaut en définitive pas tout le cinéma que l'on avait fait autour de lui.

Pour éviter un pareil désenchantement, nous proposons d'aller nous balader au faîte de notre maison. Il s'agira là, en jouant les équilibristes entre le réel et l'imaginaire, d'éviter les chutes et de dénicher un revêtement qui laisse filtrer le soleil entre les tuiles tout en protégeant, malgré tout, des intempéries.

Pour cela, il faudra avancer prudemment en maîtrisant ce que l'imagination créatrice fait de nous quand elle nous pousse à anticiper, en comparant ce qui est avec ce qui pourrait être ou, pire, avec ce qui aurait pu être. Il faudra ensuite comprendre comment les scénarios et les images que l'imagination créatrice invite à se former en nous peuvent orienter nos choix, mais ne doivent jamais les contraindre. Il faudra enfin concevoir par quelle manière il est possible de rendre compatibles ces différents produits de notre imagination avec ceux que notre partenaire s'est formés dans un imaginaire, le sien, sur lequel nous n'avons fondamentalement que très peu de pouvoir.

## **L'imagination créatrice : l'art de mettre les scénarios en images**

L'imagination constitue une manière de prendre ses distances par rapport au réel, tout en restant suffisamment

en lien avec lui. En effet, trop de réel, ce n'est pas encore l'imagination, mais un mode particulier de perception et trop peu de réel, ce n'est déjà plus l'imagination, mais une forme avancée de délire hallucinatoire. À travers la perception, l'esprit s'arrime au réel. Par le délire, il largue les amarres pour un voyage sans retour. Par l'imagination, il reste connecté à la réalité tout en prenant ses distances par rapport à elle. L'imagination permet une évasion nécessairement temporaire, comme un billet aller impliquant le retour, à travers laquelle la pensée, en se délestant de l'attention, de la vigilance et de la lucidité qui la rivent au réel, peut s'engager de manière transitoire dans un monde recréé au sein duquel tout redevient possible.

Cette dualité de l'imaginaire (Natanson, 2003) se manifeste particulièrement dans la distinction qui est faite entre l'imagination reproductrice qui désigne le pouvoir de faire revivre dans la conscience une perception antérieure et l'imagination novatrice ou créatrice qui fait davantage référence à l'aptitude à combiner les images en tableaux, en séquences ou en scénarios. La première, l'imagination reproductrice, est bien utile pour donner à ce qui est remémoré la consistance du vécu, quitte à se le réaménager pour se le rendre mieux vivable s'il s'est avéré traumatique. Cette forme de l'imagination montrera toute son utilité en cas de chagrin d'amour par exemple, quand la réalité se sera montrée particulièrement dure à avaler et qu'il conviendra pour poursuivre sa route de la métaboliser en souvenir en se redéfinissant un passé souhaitable. La deuxième, celle qui nous intéresse le plus ici, est essentiellement sollicitée pour porter un projet. Elle permet

à la personne de se mettre en scène telle qu'elle souhaiterait être, de s'imaginer autre dans un même monde ou de se voir, selon sa volonté, la même dans un monde différent.

Ainsi envisagée, l'imagination est tout sauf un jeu gratuit. On ne perd jamais son temps en imaginant. L'imagination sert en effet à la fois à réaménager le passé, à s'accommoder du présent et à enjoliver l'avenir que l'on anticipe. Elle définit dans cette perspective une catégorie du fonctionnement psychique nouée au réel et au symbolique sans laquelle l'être humain n'aurait aucune prise sur l'interprétation qu'il se donne de la réalité et serait condamné à le subir sans pouvoir le recréer. Il vivrait alors dans un monde de perceptions déserté de la part de rêves, de rêveries, de fantasmes par lesquels il constitue l'essence de son désir et au sein desquels il puise la substance de ses envies. Et sans envie, sans désir, un projet lié à la seule satisfaction d'un besoin s'éteindrait dès sa réalisation. C'est pour cela que le désir peut être sans fin et que l'envie ouvre naturellement des voies célestes. Le besoin, lui, est nécessairement fini et fait naître, en toutes circonstances, une motivation contingente des réalités terrestres qui l'ont fait naître. C'est en cela que le désir et l'envie constituent des ingrédients essentiels de l'amour et que le désir de partager une vie ou l'envie de fondre, pour un moment ou pour plus longtemps, son existence dans celle de quelqu'un d'autre semblent de nos jours plus mobilisateurs que le besoin de se marier. C'est pour cela sans doute que l'imagination et les histoires d'amour font si bon ménage.



Mais d'où vient l'imagination ? De quoi se nourrit-elle ? Comment cette aptitude fondamentale se constitue-t-elle chez l'être humain ? Comment peut-il la contrôler pour en faire un véritable argument de développement ? Répondre à ces questions revient à interroger cette part de l'être humain que nous avons envisagé d'approcher en début de livre, cette partie de lui que les romans fascinent au point de façonner ses histoires d'amour.

Pour trouver une réponse satisfaisante, nous devons remonter le courant en essayant d'aller débusquer ce qui chez le bébé humain fonde l'imagination : l'aire transitionnelle. Ce faisant, nous découvrirons un des pièges principaux de l'imagination, celui qui provoque les plus lourdes chutes chez ceux qui passent leur temps à se balader sur le toit et en viennent à ignorer les lois du vertige : l'illusion de toute-puissance.

## **Premiers pas dans l'imaginaire : l'aire transitionnelle**

C'est pratique, une maman, quand on vit dans son ventre. Elle vous nourrit quand vous en avez besoin, ni plus ni moins, et n'a pas d'autre choix que de s'attacher à vous puisque vous vous êtes solidement incrusté en elle. Pas besoin d'imaginaire donc si vous êtes un fœtus puisque votre réalité, vous pouvez sans danger vous en accommoder et qu'elle est aussi simple à décoder que facile à vivre. La vie amniotique ne prédispose effectivement pas à la constitution d'une imagination que le cerveau

rudimentaire d'un fœtus ne lui permettrait de toute façon pas de mettre en mouvement.

C'est pratique une maman tant qu'on vit dans son ventre. Après, il faut bien en convenir, cela se gâte un peu. Elle vous nourrit trop, ou pas assez, confond ses goûts avec les vôtres et ne vous donne ce dont vous avez besoin que quand elle le devine, le ressent ou le perçoit. Et au niveau de l'attachement, c'est un peu la même chose, elle apparaît, disparaît, réapparaît et redisparaît, davantage au gré de sa fantaisie qu'en réponse à vos envies de nourrisson. C'est là que l'imagination va révéler toute son utilité pour compenser les manques et mettre la réalité à la hauteur de ses espérances. Or, pour permettre à l'imaginaire de prendre son envol il va bien falloir, dès la naissance, s'aménager ce que Winnicott appelle une *aire transitionnelle d'expérience*.

La notion d'aire transitionnelle fait référence à un espace psychique au sein duquel l'enfant, et plus tard l'adulte, réalisera cette tâche interminable qui consiste à maintenir, à la fois reliées l'une à l'autre et séparées l'une de l'autre, réalité intérieure et réalité extérieure. Cet espace psychique interne offre une source d'assimilation de la réalité externe dans le même temps qu'il propose une voie d'accommodation au réel par la vie imaginative. C'est là tout l'enjeu des espaces transitionnels : assurer la transition entre réel et imaginaire dans un espace psychique qui permet à cette double réalité de coexister.

L'espace transitionnel est en quelque sorte une aire de repos que l'enfant s'aménage entre 4 mois et 12 mois pour se représenter une présence rassurante et lui donner un

caractère permanent. C'est un support de projection qui sert d'interface entre la mère et l'enfant pour permettre un vécu moins angoissant de la séparation. Ce lieu de repos psychique entre l'intérieur et l'extérieur est aussi un moyen d'accéder à l'objectivité de la réalité en acceptant de perdre son sentiment de toute-puissance d'une manière moins déchirante.

Dans l'espace transitionnel, l'illusion de toute-puissance reste en effet possible tandis que la désillusion devient vivable. « Maman n'est pas là, elle a disparu. C'est embêtant. C'est sérieux, mais ce n'est pas nécessairement grave, en tout cas temporairement, dans la mesure où je suis capable de simuler sa présence en ayant si possible à ma disposition quelque chose qui l'évoque à mon esprit : son odeur, la sensation de douceur qu'elle me laisse, l'impression rassurante qu'elle me transmet quand elle me berce, quelque chose comme un objet, un bout de tissu transporteur de son odeur, un doudou évocateur de sa douceur, une peluche conjuratrice de mes peurs, n'importe quoi qui permette de me la représenter, de "faire comme si" elle était là, toujours près de moi, à ma disposition, en permanence » : voilà sans doute ce qui se passe dans un cerveau de bébé qui aménage son aire de repos transitionnel et se lance dans ses premières expériences imaginatives. C'est là notamment que l'investissement d'un objet constituera pour lui une défense efficace contre l'angoisse, en particulier l'angoisse de type dépressif. L'ours en peluche, le chiffon qui permet de transporter un peu d'en-soi dans chaque ailleurs n'est pas sans importance. Il rassure sur la permanence des choses et des êtres.

Et c'est là aussi, dans cet espace psychique embryonnaire, dans cette aire transitionnelle que vont trouver petit à petit à se nicher tous les contenus culturels et artistiques qui rapprochent l'être humain de ses semblables, en l'amenant à partager avec eux un patrimoine commun. C'est là que le doudou anonyme et informel prendra par exemple petit à petit la forme et le nom de Winnie l'Ourson ou de n'importe quel objet imaginaire identifiable et partageable au sein d'une culture humaine. C'est là également que, plus tard, les films, les romans et toutes les formes que peuvent prendre les histoires d'amour humaines vont se constituer pour nourrir notre imaginaire et lui donner une forme qui correspond à ce qu'en attend le modèle culturel valorisé par une société. Et c'est là encore que nous trouverons le terreau nécessaire pour faire preuve d'imagination quand il sera question de mettre nos histoires d'amour à la hauteur de nos aspirations ou de compenser par le rêve ce qui manque à nos aventures amoureuses pour qu'elles prennent enfin l'ampleur que nous aurions souhaité leur donner. C'est là enfin que nous parviendrons, en amour, à faire le deuil de nos illusions de toute-puissance sans avoir l'impression d'y laisser notre peau.

Tout cela explique pourquoi une mère ne doit en aucune façon chercher à être parfaite, mais juste tenter de se montrer suffisamment bonne pour demeurer en toutes circonstances « apte à défaillir ». La perfection d'une mère aurait, à cet endroit, des effets calamiteux dans la mesure où elle laisserait l'enfant prisonnier de son illusion de toute-puissance. Ce faisant, elle ne permettrait pas à l'aire

transitionnelle de se constituer et à l'imagination de se doter de la piste d'atterrissage et/ou de décollage dont la pensée humaine a besoin pour ne pas adhérer en permanence au réel et même s'en détacher un peu, si la réalité n'est pas immédiatement satisfaisante ou si elle se montre résolument frustrante.

C'est comme cela en effet, en l'exposant involontairement à des manques, qu'une maman « apte à défaillir » amènera monsieur Bébé à se raconter « ses premières histoires » et à se créer « ses premières images », bref à se faire ses tout premiers films, dans le seul but de combler les failles auxquelles il s'expose quand il se rend compte qu'il ne peut pas tout contrôler magiquement. S'il ne disposait pas de son imagination pour surseoir à ses envies, il serait en effet confronté à une angoisse ontologique aussi insupportable qu'indicible emmêlant d'emblée l'amour et la mort dans une macabre sarabande.

En effet, pour un bébé humain, l'amour apparaît d'emblée lié à la mort dans la mesure où il perçoit dès sa naissance que s'il ne parvient pas à créer de l'attachement entre lui et son pourvoyeur de soins, il ne pourra pas mener l'aventure bien loin parce que celui (ou celle) dont il dépend pourrait le laisser mourir de faim ou le laisser dépérir faute de soins. C'est comme cela que la néoténie du nouveau-né et l'extrême dépendance qu'elle suppose l'entraîneront à faire preuve d'une forme embryonnaire d'imagination, pour s'inventer des histoires qui lui permettront de surmonter son anxiété chaque fois qu'il devra faire face aux insuffisances de son environnement ou craindra d'être

abandonné par quelqu'un qui prend pour lui une importance vitale<sup>1</sup>.

Bien entendu, dans un cerveau de bébé, ces histoires demeurent extrêmement confuses. Les bébés sont effectivement de pitoyables scénaristes. Incapables de se conformer au plus élémentaire schéma narratif, les histoires qu'ils se racontent ne tiennent pas debout et se limitent à former un conglomérat de sensations relié à un embryon de pensée qu'ils se contentent le plus souvent d'exprimer « à corps et à cris ». Les bébés apparaissent sur ce plan comme de formidables expressionnistes. Même chose pour les images. Ne comptez pas sur un bébé pour former dans sa tête la représentation iconique d'un biberon ou d'un sein pour faire face à sa faim. Non, tout juste sera-t-il capable de traduire une impression en contenu de pensée qui évoque l'objet de son désir sans en fixer la forme. Les bébés sont sans doute, de ce point de vue, les seuls véritables impressionnistes.

À la fois expressionnistes et impressionnistes, les nourrissons manient à la perfection l'art de faire face à cette part d'incertitude fondamentale qu'une existence recèle inévitablement quand on doit l'aborder en étant aussi profondément démuni. Pour cela, ils ne peuvent compter que sur les ressources que leur cerveau en construction met à leur disposition pour naître physiquement dans un monde instable et peu rassurant qu'il vaut sans doute mieux connaître mentalement quand il est question d'en maîtriser l'inconstance. Et c'est précisément ce travail de mentalisation précoce qui leur permettra plus tard, quand l'aptitude à la narration de soi aura gagné en consistance,

de mettre des mots sur le scénario imaginaire de leurs plus belles histoires et, quand la maturation de leur néocortex leur aura ouvert les portes de la fonction symbolique, de poser des contenus imagés sur les fondements de leurs pensées.

Des scénarios, des images, voilà précisément de quoi se nourrit l'imaginaire amoureux chaque fois que nous abordons nos histoires affectives à travers ce que notre imagination nous a suggéré lorsque, dès notre prime enfance et, plus intensément encore, au cours de notre préadolescence, il n'était question que de les anticiper à travers ce que nous pouvions en rêver.

À partir de là, les films, les romans, les dessins animés et tout ce que la fiction met à la disposition de la réalité pour l'enrichir ne vont plus cesser d'enjoliver ou de moduler les scénarios que nous avons formés et d'esthétiser les images que nous avons créées pour façonner la grille d'interprétation imaginative personnelle à travers le prisme de laquelle nous serons en mesure d'envisager la réalité pour la rendre davantage conforme à ce que nous en avons rêvé chaque fois qu'elle s'en écartera un peu trop dangereusement...

Des scénarios pour permettre à une histoire de prendre son envol, des images pour la faire décoller de la réalité : voilà précisément ce sur quoi repose la mise en scène de nos histoires d'amour quand elles s'emmêlent d'imaginaire et donnent l'occasion à notre imagination d'en faire un terrain d'élection privilégié.

# **Des scénarios pour permettre à l'imagination de prendre son envol**

Un scénario de vie, ce n'est pas un simple récit de vie. Une vie qui se récite ne se déroule pas nécessairement pour confirmer une croyance ou valider l'interprétation que l'on s'était faite *a priori* de ce que l'on serait amené à vivre. Certaines vies semblent affranchies d'un véritable plan de route, elles se déroulent un peu comme un film dont le scénariste aurait laissé à ses acteurs la latitude d'improviser en leur fournissant juste quelques indications de mise en scène, une idée vague de l'histoire et une ébauche de dialogue. Pour le reste, l'histoire se fera en marchant et on verra bien où tout cela nous mènera. La part belle sera en tout cas laissée à l'imagination des acteurs en espérant que leur jeu s'harmonisera suffisamment pour donner naissance à un film cohérent.

Ces *scénarios libres* constituent alors la toile de fond des histoires que l'on se raconte. Ils fournissent en quelque sorte la trame autour de laquelle se grefferont la plupart des rêves, des rêveries et des fantasmes qui, avant de nous engager dans une aventure, nous aident à la préfigurer et, une fois que nous l'avons entamée, nous invitent à en agrémenter la forme et à en esthétiser le contenu. Lorsque deux personnes s'engagent dans une même histoire d'amour en ayant à leur disposition de tels scénarios libres, ils montrent généralement plus de souplesse pour adapter progressivement les exigences de l'un aux souhaits de l'autre. Il faudra bien entendu pour cela prendre soin de



beaucoup communiquer et veiller à rester ouvert à tout ce que l'autre peut nous apprendre de son imaginaire, mais, avec un peu d'huile dans les rouages, le jeu se met généralement en place facilement.

D'autres vies sont davantage scénarisées. Elles ressemblent plus à un film dans lequel les acteurs sont amenés à reproduire les exigences strictes d'un metteur en scène directif qui ne veut rien laisser au hasard. Ceux qui auront à jouer le jeu de l'amour devront, dans une telle perspective, aller là où le scénariste voudra bien les mener. Ils auront le plus souvent à se contenter de tenir leurs rôles sans essayer d'en donner une interprétation trop personnelle. Cette manière de faire réduit évidemment considérablement la part des acteurs pour laisser le plus de place possible à l'imaginaire du réalisateur qui a conçu l'histoire, en a décidé la forme et en a scénarisé le cours.

Ces *scénarios contraignants* définissent non seulement les grandes lignes de nos histoires mais fixent aussi strictement les contours dans lesquels toutes les productions imaginaires qu'elles vont générer, sous la forme de rêves ou de fantasmes, pourront s'ébaudir. Les scénarios contraignants, en figeant implicitement les limites, réduisent ainsi le champ du possible et l'étendue du terrain d'expression au sein duquel les deux partenaires auront à jouer leur jeu. C'est pour cette raison que, lorsque deux histoires d'amour, fondées sur des scénarios à la fois contraignants et très différents l'un de l'autre, sont amenées à se réaliser au sein d'une histoire commune, il s'avère parfois si difficile de les concilier. Les scénarios implicites forment alors ensemble le conglomérat de deux

inconscients imaginaires dont l'incompatibilité se révèle à la moindre occasion chaque fois que les attentes déçues de l'un se heurtent aux aspirations inassouvies de l'autre. Les conflits ont évidemment alors tendance à se multiplier et les incompréhensions mutuelles à se renforcer aussi longtemps que les scénarios de l'un et de l'autre n'ont pas été clairement explicités et que le lot de rêveries, de rêves et de fantasmes qui s'y associent n'ont pas été authentiquement acceptés. Et, pour cela, un soutien conjugal s'avère parfois nécessaire parce qu'il faudra à la fois favoriser l'expressivité au sein du couple et encourager une meilleure acceptation de l'univers mental de chacun. Et cela, ce n'est pas facile à faire en évitant que le couple ne s'abîme trop dans des conflits à la fois trop intenses ou trop fréquents visant à concilier des mondes imaginaires figés dans des scénarios à la fois trop éloignés l'un de l'autre et trop peu perméables à la nouveauté pour accepter une forme quelconque de réaménagement.

En outre, dans un couple, lorsque l'un des partenaires fonde son histoire sur un scénario libre tandis que l'autre l'a mise en place à partir d'un scénario contraignant, le risque de voir l'un et l'autre s'engager dans une « guerre de pouvoir » à coups d'imaginaires est bien réel. Chaque fois que celui qui dispose d'un scénario plus libre aura le sentiment de faire trop de concessions, il le fera en effet savoir en s'attaquant frontalement au scénario rigide de l'autre. Inconsciemment, il aura alors l'impression, si l'autre se fige dans son rôle comme l'exige le scénario contraignant, de ne pas être « payé en retour », et c'est alors celui qui fait preuve habituellement de plus de

souplesse qui prendra paradoxalement le costume du moins tolérant en s'attaquant explicitement à l'imaginaire directif de l'autre. Ce genre de piège nécessite là aussi parfois l'apport d'un spécialiste du soutien conjugal.

Les scénarios, qu'ils soient libres ou contraignants, révèlent nos tendances à vouloir anticiper ce qui nous arrive en fonction d'un canevas d'interprétation fondé sur une ou plusieurs croyances. C'est pour cela qu'un scénario se constitue comme une suite d'événements ou de situations prototypiques que l'on a tendance à répéter pour vérifier si la croyance sur laquelle elle s'appuie a suffisamment de consistance pour s'enraciner dans une conviction. Quand cela se passe bien, c'est plutôt une bonne chose. Répéter sans fin une histoire qui nous donne le rôle qui nous convient n'est pas *a priori* un problème. Un scénario de vie, libre ou contraignant, n'est pas toxique en soi. Il ne le devient effectivement que lorsqu'il se définit comme une situation piège dans laquelle on se débat sans pouvoir en sortir avec la sensation d'être, en quelque sorte, prisonnier d'événements qui se reproduisent à son détriment.

En amour, ces scénarios pourraient par exemple inviter une femme à choisir toujours le même type de conjoint volage de façon à revivre sans fin la même aventure insatisfaisante et confirmer ainsi suffisamment la croyance selon laquelle « les hommes sont tous infidèles » pour s'en faire une conviction. Cette conviction invitera parfois cette femme fondamentalement suspicieuse à adopter une attitude de méfiance systématique qui sera paradoxalement susceptible de provoquer chez son partenaire le comportement infidèle tant redouté. Ce comportement

contribuera alors à réaliser, à travers ce que l'on appelle une « prédiction autoréalisatrice », le retour du scénario bien connu qui, évidemment, renforcera encore la conviction initiale. C'est comme cela que certains scénarios, cycliques et répétitifs, en viennent à s'inscrire dans des cercles vicieux dont la personne demeure le plus souvent peu consciente et qui l'enferment dans l'éternelle répétition du même. C'est là une des sources de l'inconscient imaginaire à travers laquelle notre balade sur le toit nous fait tomber de manière récurrente sur une tuile... toujours la même.

Ce type de scénario se définit essentiellement en fonction d'un schéma (un peu comme, en cinéma, un scénario s'inscrirait dans un synopsis dont il ne pourrait s'écarter) qui se fonde lui-même sur un réseau de croyances conditionnelles et inconditionnelles. Or, quand ces schémas reposent sur un système rigide de prédictions sur le monde qui s'autoréalisent à partir des expériences banales de tous les jours, ils en viennent inévitablement à se renforcer eux-mêmes.

Évidemment, quand, par exemple, les scénarios désenchantés se greffent sur des croyances défaitistes, il devient alors parfois difficile de s'engager dans des histoires d'amour en véritable conquérant. Il peut parfois ici aussi s'avérer utile de recourir à un spécialiste pour interroger les raisons qui nous ont poussé à nous enfoncer dans une vision du monde aussi négative. C'est sans doute le cas chaque fois que l'imaginaire, atrophié, n'agit plus comme une piste de décollage qui permettrait aux histoires d'amour de prendre de la hauteur, mais se constitue comme un

véritable terreau de sabordage qui les riverait systématiquement au sol.

## **Des images pour donner des ailes à nos histoires d'amour**

« Les processus psychiques ne deviennent des contenus de pensée consciemment appréhendés qu'après avoir été mis en images » : en affirmant cela, Jung, le plus éminent symboliste des psychanalystes, entend donner à l'image une place centrale à l'intersection du conscient et de l'inconscient. C'est sans doute cette position intermédiaire qui lui donne dans l'inconscient imaginaire un statut si particulier.

Car imaginer, ce n'est en définitive qu'une façon de mettre des pensées en images de façon à leur donner suffisamment de consistance pour qu'elles se donnent à voir. Un scénario, pour se constituer en film, suppose que l'on y associe des images. D'ailleurs, si vous écoutez un récit radiodiffusé, votre cerveau, spontanément, aura tendance à l'imager, pour se donner les moyens de l'imaginer... Les bons conteurs le savent bien, eux qui cherchent avant tout, par le ton ou l'intonation, à faciliter chez leurs auditeurs la production d'images susceptibles d'illustrer leur production narrative. Et les enfants le devinent, eux aussi, puisqu'ils n'acceptent dans un premier temps d'entrer dans les livres que pour autant que ceux-ci

soient faits d'images. Les histoires et les images fondent ainsi d'emblée un couple indissociable qui restera, par ailleurs, uni pour le restant de leur vie dans le monde des pensées et des idées.

C'est pour cela que l'amour, ce merveilleux producteur d'histoires, constitue un puissant réceptacle d'images. Cette position prépondérante se révèle notamment dans l'érotisme humain. Celui-ci se fonde en effet essentiellement sur une gestion subtile de l'image et de la « mise en scène » de soi qui fait naître le désir, suscite l'envie et suggère le plaisir. Les rêves et les fantasmes ne sont généralement à cet endroit rien d'autre que des images auxquelles on aurait lâché la bride. C'est en cela que la palette des images qu'un couple se donne de lui ou que chacun des partenaires conserve en lui-même prend souvent une si grande importance. Ces images soulignent en effet la part de liberté que chacun s'attribue lorsqu'il entend s'affranchir de la réalité. C'est particulièrement vrai lorsque cette réalité est partagée avec un autre que soi et que le sentiment de liberté s'en trouve dès lors fondamentalement menacé.

C'est pour cela que la tentation de partager complètement l'intimité d'un autre peut nous pousser à partir à la rencontre de ses rêves pour savoir si l'on s'y trouve ou d'explorer l'univers de ses fantasmes pour vérifier si l'on y a sa place. Si l'on gagne, c'est bingo et on se sent rassuré d'avoir signé une entrée fracassante dans le monde intérieur de l'autre. Mais c'est aussi parfois un jeu dangereux comme nous l'a, par exemple, démontré Alice, l'héroïne d'*Eyes Wide Shut* (Kubrick, 1999) qui, pour avoir avoué ses fantasmes d'infidélité, va en faire payer le prix à

son couple en l'enfonçant dans un monde fantasmatique aussi riche que complexe dans lequel il ne pourra que se broyer.

L'imaginaire révèle, tout comme l'instinct, une part d'indomptable. La cave, comme le grenier que recouvre le toit, recèle effectivement pas mal de coins obscurs et celui qui prétend contrôler tout ce que son imagination lui dicte se trouvera pris de revers chaque fois que les rêveries diurnes, les fantaisies éveillées et les produits de son imagination consciente seront relayés par des rêves nocturnes, des fantasmes inavoués ou toute autre production de son imaginaire inconscient qui prendrait le parti de mettre en scène ses désirs enfouis.

C'est pour cela qu'il n'est sans doute pas indispensable de révéler à votre partenaire qu'il vous arrive de vous laisser aller à fantasmer une relation torride avec George Clooney. Votre souci de transparence et d'honnêteté risque de le blesser inutilement ou, pire, de l'inciter à se rendre ridicule en tentant vainement de concurrencer son rival fantasmatique devant une machine à expresso. George Clooney n'est d'ailleurs, en soi, pas un problème et votre partenaire ne vous tiendra généralement pas rigueur s'il devine que vous en avez fait un support fantasmatique. Il a en effet probablement assez de bon sens pour deviner que c'est la fonction principale des vedettes starifiées du cinéma ou de la musique : drainer hors du couple tous les fantasmes en les amenant à se porter sur des personnes non seulement suffisamment réelles pour n'être pas qu'imaginaires, mais aussi suffisamment éloignées de notre

espace existentiel pour demeurer toujours fondamentalement inaccessibles.

Cet imaginaire-là participe peu à l'architecture du choix amoureux. D'ailleurs, celles qui trouvent George Clooney séduisant ne risquent généralement pas de tomber amoureuses de quelqu'un qui ferait tout pour être son sosie ou chercherait à tout prix à lui ressembler de près ou de loin. Ces fantasmes-là peuvent bien demeurer là où ils doivent être, dans un espace inaccessible et illusoire qui donne à rêver et permet, notamment aux adolescents et aux adolescentes, de s'affranchir des imagos parentales. Ces imagos, dont nous reparlerons plus loin, jouent un rôle à la fois essentiel et nettement plus actif sur le plan de la stimulation de l'imaginaire amoureux que les stars de n'importe quel écran.

La présence d'idoles, de stars ou de vedettes qui ne ressemblent pas du tout à l'un ou l'autre de leurs parents permet en effet aux adolescents et aux adolescentes d'étrenner, sans prendre de risque, leur imaginaire amoureux sur des personnes qui se mettent paradoxalement d'emblée à distance des figures d'attachement qu'ils ont introjectées durant leur enfance. Ce principe fantasmatique fera sentir ses effets tout au long de nos vies amoureuses. Il explique pourquoi celui qui a flashé toute son adolescence sur Shakira peut finir par tomber amoureux de quelqu'un qui ne lui ressemble pas du tout et s'inscrire avec cette personne dans une longue et belle histoire d'amour. C'est exactement le même processus qui explique pourquoi George Clooney peut, sans danger, faire fantasmer n'importe quelle femme sans l'empêcher



pour autant de demeurer amoureuse de son mari, un petit homme chauve et myope, qui en est resté au percolateur et ne susurre pas « *what else ?* » chaque fois qu'il se sert une tasse de café.

Tout cela explique également, comme le souligne Nadine de Rothschild (2001), que tomber amoureux consiste moins à trouver la personne dont on rêve qu'à découvrir celle avec qui rêver. Le but n'est en effet pas, dans une telle perspective, de pénétrer dans l'imaginaire de l'autre et d'en squatter intégralement le contenu, mais bien de partager, avec lui ou avec elle, la part de rêve et d'imagination qui permet d'entretenir ensemble une histoire d'amour. C'est en cela que l'idée de romancer son histoire d'amour constitue assurément un meilleur plan que celui de s'enfoncer dans un amour sans histoire qui deviendra trop vite le reflet d'une existence sans relief au sein de laquelle les bas et les hauts finissent par se ressembler tellement qu'ils se confondent les uns avec les autres.

Mais pour romancer son histoire d'amour, il faudra non seulement en mettre en scène le scénario en le laissant se modeler dans une histoire commune, comme nous l'avons suggéré plus haut, mais aussi, comme nous venons de le voir, construire des images qui s'associent au récit pour la rapprocher le plus possible de ce que notre imaginaire voudrait en faire. C'est pour cela qu'il faut toujours veiller à soigner non seulement le fond de nos aventures affectives, parce que c'est lui qui en déterminera le cours, mais aussi s'attacher à y mettre les formes parce que c'est à partir d'elles que se constitueront les souvenirs dont se nourrira l'imagination pour donner suffisamment de goût à l'histoire.

Mais comment donc se constituent ces images dans un cerveau humain ? Comment s'associent-elles aux scénarios pour fonder des histoires ? Comment en arrivent-elles à meubler notre imagination pour enjoliver nos récits d'amour et les emmêler dans les fictions dont elles se nourrissent ? Pour mesurer leur importance et comprendre leur mode de fonctionnement, il faut sans doute retourner à ce qu'elles étaient à leur création lorsque monsieur Bébé s'est mis en tête de former ses premières images à partir des impressions affectives que ceux qui le soignaient laissaient en lui. Et pour cela, pour retrouver la source des images, il faut remonter à l'orée de ses premières *imagos parentales*.

Les premières images qui s'inscrivent dans la tête d'un enfant correspondent effectivement à ce que nous appelons des *imagos parentales*. Ce terme définit le prototype inconscient des premières relations intersubjectives, réelles ou fantasmées, que l'on noue avec son entourage familial et principalement avec sa mère. L'imgo ne s'apparente pas à une véritable représentation inconsciente, mais se constitue plutôt comme un schème imaginaire qui oriente la façon dont la personne qui en est porteuse appréhende les autres.

Ce phénomène de réactivation des schèmes affectifs n'a pas grand-chose à voir avec le complexe d'Œdipe. Il ne signifie pas en effet que le lien conjugal, sous la forme d'un attrait sexuel ou libidinal, ait pu être éprouvé dans l'enfance par rapport à l'un ou l'autre de ses parents. Les élucubrations freudiennes ont sur ce plan donné lieu à des raccourcis qu'aucune démarche expérimentale sérieuse n'a depuis été en mesure de démontrer. Si ce bon vieux Freud est un jour tombé éperdument amoureux de sa maman au

point de la désirer sexuellement, c'est en définitive, comme le suggère Michel Onfray (2013b), son problème et seulement le sien. Une bonne psychanalyse ne pouvait sans doute, sur ce point, pas lui faire grand mal, mais la définition restrictive de la libido qu'elle sous-tendait ne justifiait peut-être pas l'idée de généraliser cette forme de cure à chacun, sur la seule base d'un mythe qui ferait de ce cher Œdipe le prototype de toutes les formes d'affection filiale.

Non, la posture dont il est question ici souligne seulement que les patterns d'attachement qui ont été appris dans l'enfance sont en quelque sorte engrammés dans des scénarios d'attachement préétablis - cela, nous l'avons déjà dit plus haut -, mais aussi enracinés au sein des images laissées dans notre inconscient. Ces dernières seraient en quelque sorte plus susceptibles que d'autres d'être réactivées par ceux dont nous tombons amoureux, non pas parce qu'ils ressemblent à nos parents, mais parce qu'ils présentent, souvent à l'insu de notre plein gré et dans une version éminemment idéalisée, des traits de fonctionnement similaires à ceux avec lesquels nous avons étrenné, en rêve ou en réalité, nos premières expériences affectives significatives. Voilà donc ce qu'est une « imago parentale », une trace imagée laissée en nous par une empreinte affective.

De nouveau, cela ne signifie pas que nous nous jetons amoureusement sur le premier qui ressemble à papa ou la première qui présente les traits de maman. Au contraire, en apparaissant trop brutalement, ces figures nous feraient parfois plutôt fuir par crainte de ce qu'elles évoquent en

nous. L'éclat dans lequel nous apparaît l'être idéalisé permet justement d'avancer en jetant dans la pénombre des imagos parentales que l'autre, en se découvrant progressivement, ne nous donnera la possibilité d'apprivoiser que petit à petit quand, au-delà de la passion, se dessineront les premières marques d'affection dans un contexte d'intimité susceptible de favoriser, au-delà de l'état amoureux, la mise en scène des formes les plus subtiles de l'amour tel qu'il se décline en histoires chez un être humain.

« Dans le fond, il a quelque chose de papa... », ou « Tiens, sur ce point-là, elle me rappelle maman... » : voilà comment les imagos parentales se révèlent discrètement au-delà de la phase amoureuse. Voilà aussi comment elles posent la trame des images qui fondent notre imaginaire et en fixent les bases. C'est comme cela que l'inconscient prend d'assaut notre imagination et c'est pour cela qu'il échappe partiellement à notre maîtrise. Nos rêves, nos pensées fantasmagoriques, nos fantasmes érotiques sont de cette manière contaminés d'imagos parentales et de scénarios affectifs qui les imprègnent, mais vis-à-vis desquels ces productions imaginaires cherchent à tout prix à prendre leurs distances. C'est cette posture paradoxale d'évitement du familier et de sensibilité au proche qui rend les fondements de l'imaginaire humain à la fois si riches et si complexes.

C'est sur cette fondation que se posera par ailleurs l'essentiel de notre vie imaginative. En aménageant les imagos parentales, en prenant ses distances par rapport à elles par l'idéalisation de la personne que l'on aime ou en

corrigeant, par le rêve, ce qu'elles nous ont laissé d'insatisfaisant, nous développons une image de notre existence qui associe ces traces du passé que la mémoire subjective laisse en nous avec ce que l'imagination en fait au présent et ce que nos rêves en imaginent au futur.

À travers cette machinerie complexe, l'imaginaire amoureux va se constituer différemment chez chacun de nous pour saupoudrer nos histoires affectives et, si possible, les rapprocher de toutes les scènes cultes qui illustrent l'idée que nos rêves et nos fantasmes se sont faits de l'amour. Ainsi, si l'aire transitionnelle offre à nos pensées affectives une piste de décollage, l'imaginaire leur donne des ailes. L'un et l'autre s'avèrent essentiels dès lors qu'il est question de permettre aux histoires d'amour de voler au-dessus des contingences du quotidien pour atteindre ces modèles qui, dans les films ou dans les romans, formatent les plus beaux de nos rêves.

C'est pour cela que dans un couple on ne perd pas son temps en se parlant de ses films préférés et, mieux encore, en partageant le plaisir de les regarder ensemble parce que les aires transitionnelles de l'un et de l'autre présentent des franges communes. Et si ces espaces imaginaires ne sont pas compatibles parce que l'un a tendance dans le couple à voler plus haut que l'autre, il faudra bien veiller à ce que les inévitables conflits ne finissent pas par maintenir le premier au sol, après lui avoir brisé les ailes, ou à amener le second à sentir brûler les siennes parce qu'il aura eu l'impression de trop s'approcher du soleil.

Évidemment, quand on entend se balader sur un toit, il vaut mieux ne pas trop être sujet au vertige. C'est là, assis

sur le faite, que nous retrouvons Patrice et l'amour romancé qu'il partage, comme dans un rêve, avec Célia. Patrice s'est senti pousser des ailes. Il a pris son envol et maintenant il s'interroge, en regardant les étoiles. Évidemment, l'amour terre à terre auquel il s'était amarré était plus rassurant. Il ne risquait pas de tomber de bien haut en s'y accrochant. Tandis qu'avec Célia, la chute, il n'ose même pas l'imaginer. Avec elle, sa vie a incontestablement pris de la hauteur. Il aurait pu rester à demeure portier à la NASA, enfoncé dans un boulot répétitif et sécurisant, vivant au jour le jour un amour sans histoire et sans gloire, mais voilà il a fait le saut de l'ange et maintenant il a l'impression d'avoir troqué son emploi pour un job de cosmonaute auquel il ne s'était peut-être pas préparé et de s'être lancé à cœur et à corps dans un amour aussi flamboyant que vertigineux. Pour lui permettre de dompter son vertige nous proposons ci-après, à l'examen de Patrice, différentes grilles autoréflexives qui l'aideront à mieux conserver son équilibre. Ce n'est certainement pas un luxe quand on prend, comme lui, le risque de se balader sur un toit avec les yeux bandés, en se laissant guider par la seule force de son inconscient imaginaire. Les repères que nous proposons de mettre à sa disposition chaque fois qu'il partagera cet univers recréé avec Célia lui permettront sans doute de vérifier dans quelle mesure il peut sans trop de risque avancer en emboîtant ses pas dans ses pas à elle. Le tout sera alors de savoir dans quelle mesure leur monde imaginaire partagé pourra constituer un patrimoine commun au sein duquel leur amour trouvera suffisamment de force pour ancrer, sans trop l'abîmer, le rêve qu'ils portent dans un terreau de

réalité. Et cela, ce sera probablement une tout autre histoire...

Pour vérifier la compatibilité de deux inconscients imaginaires, le test suivant montre généralement une très grande efficacité.

## 13. Test de compatibilité des inconscients imaginaires<sup>2</sup>

Pour réaliser ce test, il suffit de laisser aller votre imagination, et de solliciter celle de votre partenaire. Première consigne : écrivez le scénario de l'histoire d'amour dont vous rêvez, imaginez-en les scènes d'amour cultes, mettez en place votre décor, pensez à l'atmosphère musicale et n'oubliez pas les costumes. Bref, transformez-vous en metteur en scène de votre histoire d'amour idéale. Deuxième consigne : sans montrer à votre partenaire quoi que ce soit de ce que vous aurez imaginé, demandez-lui d'en faire autant et de se faire metteur en scène de son histoire d'amour rêvée. Ensuite, troisième consigne, comparez les films... S'ils sont très différents l'un de l'autre, vous mettrez alors le doigt sur ce qui les distingue et, le cas échéant, vous mesurerez la distance qui s'établit non seulement entre ce dont vous rêvez et ce dont l'autre rêve mais aussi entre vos rêves individuels et ce que vous êtes amenés à vivre l'un et l'autre dans une réalité partagée. Vous pourrez alors dans un quatrième temps comparer vos résultats respectifs en tenant compte de la manière dont vos imaginaires s'inscrivent dans l'histoire d'amour dont vous êtes issu(e) : celle de vos parents.



<i>Moi</i>	<i>Mon (ma) partenaire</i>
<p><i>Mes scènes d'amour cultes au cinéma :</i></p> <p>-----</p>	<p><i>Ses scènes d'amour cultes au cinéma :</i></p> <p>-----</p>
<p><i>Mon décor idéal pour une soirée à deux :</i></p> <p>-----</p>	<p><i>Son décor idéal pour une soirée à deux :</i></p> <p>-----</p>
<p><i>L'ambiance idéale que j'imagine pour un repas en tête à tête :</i></p> <p>-----</p>	<p><i>L'ambiance idéale qu'il (elle) imagine pour un repas en tête à tête :</i></p> <p>-----</p>
<p><i>Décrivez votre tenue, puis celle dans laquelle vous l'imaginez pour une soirée « glamour » :</i></p> <p>-----</p>	<p><i>Décrivez sa tenue, puis celle dans laquelle il (elle) vous imagine pour une soirée « glamour » :</i></p> <p>-----</p>
<p><i>Imaginez un lieu pour un week-end en amoureux :</i></p> <p>-----</p>	<p><i>Quel lieu imagine-t-il (elle) pour un week-end en amoureux ?</i></p> <p>-----</p>
<p><i>Décrivez le couple de vos parents tel que vous l'avez vécu en étant enfant :</i></p> <p>-----</p>	<p><i>Sa description du couple de ses parents tel qu'il (elle) l'a vécu en étant enfant :</i></p> <p>-----</p>

-----  
-----  
*Quelles qualités de son père reconnaissez-vous en lui (elle) ?*  
-----  
-----

-----  
-----  
*Quelles qualités de son père se reconnaît-il (elle) ?*  
-----  
-----

-----  
-----  
*Quelles qualités de sa mère reconnaissez-vous en lui (elle) ?*  
-----  
-----

-----  
-----  
*Quelles qualités de sa mère se reconnaît-il (elle) ?*  
-----  
-----

Le test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau d'attrance romanesque permet, quant à lui, d'évaluer le potentiel d'attrance qu'une personne exerce sur une autre par le pouvoir qu'elle a de stimuler son imagination et l'aptitude qu'elle montre à s'accorder à un monde imaginaire commun. Le voici pour conclure.



-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

10. Il (elle) entretient savamment mon désir :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

11. Il (elle) me fait fantasmer :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

12. Il (elle) parvient à me faire rêver :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

13. Sur le plan imaginaire nous sommes similaires :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

14. Je le (la) trouve suffisamment créatif(ve) :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

15. J'aime quand il (elle) me fait des surprises :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

16. Il (elle) est attentif(ve) à la forme :

-----0-----0-----0-----0-----0-----0-----  
Pas du tout Un peu Terriblement

**JE LE (LA) TROUVE SOUVENT... :**

Épatant(e)  
- /-----/±/-----/ +  
Imaginatif(ve)  
- /-----/±/-----/ +  
Fantastique  
- /-----/±/-----/ +  
Inventif(ve)  
- /-----/±/-----/ +  
Créatif(ve)  
- /-----/±/-----/ +  
Formidable  
- /-----/±/-----/ +

Si vous avez plus de 12 réponses qui tendent vers le « beaucoup », « énormément » ou « terriblement », c'est le signe qu'il (elle) détient toutes ou presque toutes les clés de votre imagination. Chaque rêve partagé vous emportera sans risque dans un voyage imaginaire à la fois gratifiant et exaltant qui nourrira votre amour d'une constante créativité et d'une inventivité sans cesse renouvelée.

Si vous avez entre 5 et 12 réponses flirtant avec les sommets, ce n'est déjà pas si mal. Votre potentiel de rêverie partagée peut, à l'occasion, être sollicité, mais veillez tout de même à ne pas l'épuiser en le sollicitant constamment. De temps en temps, autorisez-vous à reprendre votre souffle dans une réalité plus triviale. Votre partenaire ne parvient de toute évidence pas à se mettre à la hauteur de l'ensemble de vos rêves. Ne lui en tenez pas trop rigueur. Et s'il ne parvient pas à vous décrocher la lune à chaque fois, demandez-lui de temps en temps de descendre les poubelles. Sa gentillesse et sa serviabilité bien réelles vous aideront sans doute à mieux digérer votre déception.

En dessous de 5 réponses positives ou très positives, les rêves et l'imaginaire ne sont pas vos meilleurs alliés pour poursuivre votre histoire d'amour. Vous avez alors deux options : faire connaître votre déception à votre partenaire en espérant qu'il (elle) tentera de se rapprocher davantage de ce qui vous fait rêver, ou faire taire vos rêves les plus fous et vous satisfaire de la réalité d'un amour arraisonné qui ne pourra se prolonger qu'en laissant de moins en moins de place à l'imagination.

## Pour conclure

---

### **Un schéma pour ne pas rester en plan**

Un architecte se charge généralement d'élaborer les plans d'un édifice et d'en diriger la construction. L'architecture suppose donc de disposer de la faculté d'imaginer à quoi ressemblera une maison pour l'édifier ensuite en fonction de l'image que l'on s'en était faite. En appliquant cette disposition au choix amoureux, nous avons, nous aussi, échafaudé une construction imaginaire et puis, de la cave à la toiture, nous l'avons patiemment construite, en liant les pages les unes aux autres, un peu comme on poserait des briques les unes sur les autres.

Elle est devenue cette maison au toit rouge, qui ressemble à la fois globalement à toutes les maisons et précisément à aucune d'entre elles. Car tout le monde le sait, les maisons au toit rouge, avec deux fenêtres et une grande porte, n'existent en vérité que sur les dessins d'enfants. En réalité, elles sont souvent bien plus compliquées, bien mieux élaborées. C'est exactement ce

que suppose par ailleurs l'architecture des choix dont nous avons parlé ci-avant. Les mécanismes physiologiques, psychologiques, sociaux et imaginaires qui la sous-tendent sont évidemment bien plus complexes que ne le laisse supposer n'importe quel modèle théorique, d'autant plus si l'on entend donner à celui-ci la forme d'une habitation dessinée par un enfant.

Évidemment, personne ne doit en être dupe. La maison n'est qu'une illustration, une métaphore qui, comme toutes les images d'ailleurs, cherche davantage à laisser à penser pour pouvoir donner à réfléchir qu'à expliquer pour ne plus avoir à s'interroger. La maison n'explique rien, elle image le tout. Elle montre mais ne démontre pas. C'est, à ce titre, et nous en sommes tout à fait conscient, l'image poétique d'une pensée scientifique.

C'est pour compenser cette insuffisance que nous souhaitons dans cette conclusion rendre compte du plan de notre architecture sous la forme d'un schéma qui, contrairement au dessin de la maison qui simplifiait tout, donne une image fulgurante de la complexité du processus. Le schéma est sans doute aux scientifiques ce que le dessin est aux architectes. La simplification d'une pensée confuse, l'épure d'une réflexion complexe. Il ramasse dans une vision d'ensemble ce que l'analyse n'a cessé de morceler.

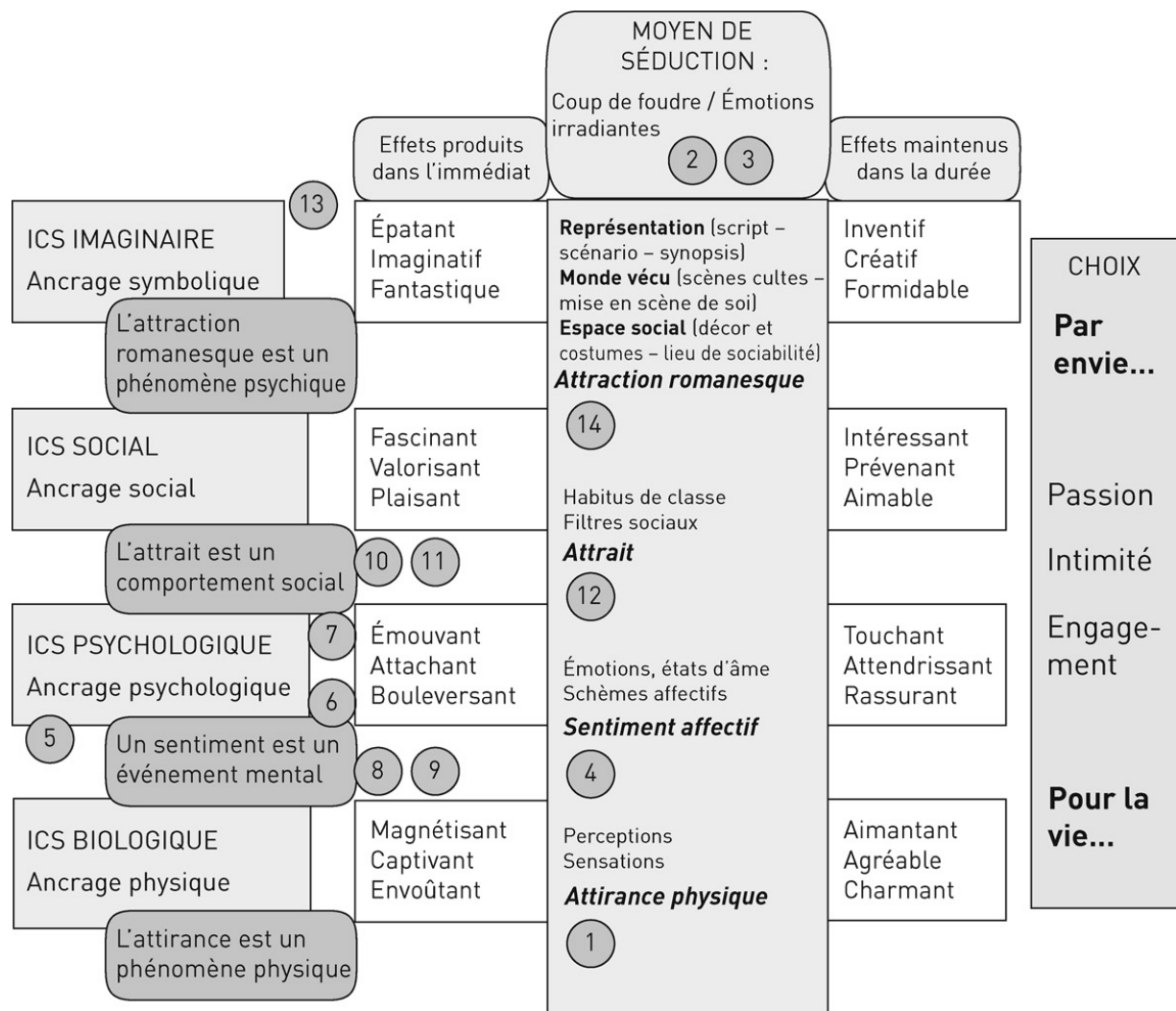
À l'intérieur de ce schéma, nous avons par ailleurs glissé les différents instruments autoréflexifs et les tests subjectifs auxquels nous avons eu recours pour éclairer nos avancées théoriques tout au long de cet ouvrage. Ces outils favorisent l'articulation des pratiques et des théories, en proposant à ces dernières une application de ce qu'elles posent. En

resituant chaque instrument pratique à l'intérieur du schéma qui rend compte du cadre conceptuel dans lequel il prend son sens, nous faisons ainsi en sorte que les outils qui ont servi à la construction de la maison soient mis en rapport avec les plans qui ont permis de l'édifier - cela pourrait effectivement s'avérer utile si le besoin se fait sentir plus tard d'effectuer quelques réparations ou, si la maison menace de s'écrouler, d'en renforcer les fondations, voire, en cas de sinistre, de procéder à sa complète reconstruction.





**Schéma 2.** Plan général de l'architecture :  
mise en perspective des outils



1. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau d'attirance physique
2. Baromètre indicateur de coup de foudre
3. Baromètre indicateur d'état émotif irradiant
4. Tableau symptomatique de la passion, du sentiment amoureux et du désamour
5. Typologie du type d'attachement
6. Gamme chromatique du style amoureux (évaluation comparative)
7. Baromètre indicateur de synchronie sentimentale
8. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau de passion amoureuse
9. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau de sentiment amoureux
10. Grille d'inventaire des filtres sélectifs
11. Test autoréflexif de compatibilité des habitus amoureux

12. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau global d'attrait
13. Test autoréflexif et comparatif de compatibilité des inconscients imaginaires
14. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau global d'attirance romanesque

Pour ne pas laisser le schéma en plan, nous en avons donc fait une image : la maison. L'un et l'autre, le schéma et l'image, mettent en scène l'attirance, le sentiment amoureux, l'attrait et le désir imaginaire soit les quatre constantes de l'existence humaine dès lors qu'il est question d'expliquer une attraction préférentielle. Ceux-ci se trouvent à la jonction de la biologie, de la psychologie, de la sociologie et du symbolique. Ils concernent tous les quatre l'être de l'homme : l'être corporel, l'être psychique, l'être social et l'être imaginaire qui témoigne de son humanité.

Il est bien entendu arbitraire de séparer ces quatre constituants pour en faire des entités distinctes. L'interaction continue des différents facteurs empêche souvent d'en isoler l'influence. La maison et le schéma ne sont donc que des illustrations. Ils ne servent qu'à figurer ce qui, dans la réalité, s'entremêle souvent sans cesse et dialogue habituellement sans fin.

Une existence animale ne serait qu'une vie de sensations. Quand il limite son niveau de conscience à son être corporel, l'homme se retrouve face à cette part d'animalité qui, sans le rendre nécessairement tout à fait bête, le soumet néanmoins plus directement à la force de ses instincts et à l'influence de l'ensemble des sensations qui les guident. L'attirance pure naît incontestablement de cette forme de sensation susceptible de libérer un instinct. Les sensations, cependant, se caractérisent toujours

fondamentalement, dans leur consistance humaine, par leur réflexivité. Sentir, en effet, pour un être humain, c'est toujours sentir que l'on sent. C'est pour cela qu'il ne faut pas penser que l'attraction n'est qu'une affaire de corps. Une sensation, c'est également un contenu mental incorporé qui impose, pour exister, un traitement cognitif qui suppose toujours, chez l'homme, une forme de conscience réflexive. L'attraction physique, métabolisée en contenu mental, justifie l'attrait et s'amplifie d'imaginaire.

Quand deux humains se sentent attirés l'un par l'autre et que leurs êtres corporels se trouvent suffisamment magnétisés, captivés ou envoûtés pour faire naître une passion, la raison, pour se frayer un chemin, devra se donner les moyens de traverser des niveaux de conscience qui débordent le champ des sensations mis en jeu. Si elle ne parvenait pas à le faire, le choix amoureux, strictement envisagé comme un phénomène physique, ferait la part trop belle à l'instinct et, sans remuer d'émotions, sans susciter de passion, sans se laisser bercer d'illusion, s'éteindrait paradoxalement dans le feu qui l'a allumé... L'évolution du couple dans le registre de l'intimité et de l'engagement dépendra en effet de l'aptitude des deux partenaires à continuer, au-delà de la phase passionnelle, à se montrer suffisamment charmants et agréables aux yeux l'un de l'autre pour demeurer attirants. Il restera ensuite aux deux amants à continuer à s'aimer réciproquement pour espérer s'aimer le plus longtemps possible...

Naître humain, ce n'est en définitive pas grand-chose d'autre qu'inviter cette conscience réflexive qui définit la sensation à avancer plus avant encore. L'étayage cognitif,

social et imaginaire sur lequel se fonde tout naturellement son univers sensoriel engage ainsi l'être humain à prendre progressivement pied dans un champ complexe fait de plaisirs partagés, d'émotions exprimées, de conversations complices, de moments de connivence, de rêves mis en commun, de fantasmes échangés qui lui permettront petit à petit de s'ouvrir, pour le meilleur et pour le pire, la porte du monde nouveau qu'il constituera avec celui ou celle qu'il a choisi(e) pour faire fructifier son patrimoine d'« humanité ».

« Je tombe amoureux et quand je me relève, je m'attache pour ne plus retomber ou, dans tous les cas, pour pouvoir m'engager à ne pas retomber trop vite » : c'est ce cycle état amoureux-état d'attachement-état d'engagement qui, sur différents modes, fonde en définitive la plupart des histoires d'amour. Celles-ci se manifestent par ailleurs de nos jours le plus souvent dans un récit au sein duquel en définitive la seule continuité narrative qui semble désormais garantie à un être humain, ce sont ses enfants puisqu'ils sont finalement les seuls dont il sait qu'il ne divorcera pas. La fragilité des couples parentaux fait en effet que les adultes sont aujourd'hui de plus en plus confrontés à une segmentation de leur histoire de vie (Marcelli, 2006). On vit ainsi plusieurs couples, plusieurs familles comme on change de travail ou... d'habitation.

## Quelques conseils, trucs et astuces... pour ne pas conclure

L'homme postmoderne, essentiellement mouvant, en vient ainsi de plus en plus souvent à dérouler sa vie au gré d'amours liquides (Baumann, 2004) que les institutions religieuses, politiques ou sociales ne suffisent plus, de nos jours, à cadrer ou à solidifier. C'est pour cela que, dans une vie, on aura généralement, au fil de nos amours, à effectuer de nombreux choix et qu'il nous faudra donc parfois, si l'on s'en tient à notre image, construire plusieurs maisons, quitte, si la situation le réclame, à en échafauder une juste à côté d'une autre où à en reconstruire une sur les ruines d'une autre.

Être amoureux, s'attacher et s'engager à plusieurs reprises peuvent ainsi correspondre aux différentes étapes d'une vie susceptible de se morceler en plusieurs épisodes transitoires qui, au bout du compte ou en fin de compte, constitueront, dans leur ensemble, l'histoire affective dans laquelle chacun aura à se reconnaître et à se définir en tant que personne. Nos histoires d'amour, en confondant ces trois moments successifs et en les répétant plusieurs fois, donnent alors parfois une impression de confusion au sein de laquelle chaque possibilité de choix perturbe l'idée que l'on se fait de soi.

« Le moment amoureux, c'est le plus joli moment pathologique d'un être humain normal », affirme Boris Cyrulnik (2007). Alberoni (1993) ajoute que l'*innamoramento*, le choc amoureux, correspond à un état

nécessairement transitoire qui constitue dans son essence un moment de folie partagée. C'est sans doute ce phénomène particulier de déraison qui fait dire que l'amour rend aveugle, que l'amoureux perd sa lucidité ou que le passionné s'oublie au profit d'une idéalisation, d'un mirage qui module les représentations qu'il se fait du réel. Cet aveuglement n'est en réalité que transitoire et il est en outre, paradoxalement, très utile pour apprendre à mieux voir. En effet, en s'oubliant au profit de la personne idéalisée, l'individu, pendant la phase amoureuse, en vient à se délester temporairement de soi, à perdre ses repères pour cheminer à la rencontre d'un autre qui, en se dévoilant progressivement dans ses qualités et, surtout, dans ses défauts, le ramènera à lui-même en l'invitant à interroger les schèmes hérités de l'enfance, les scénarios qu'il s'est constitués une fois devenu adulte et tout ce qui, dans l'élection amoureuse, pourrait expliquer cette étonnante attraction qui, par l'attraction, le sentiment ou l'attrait, invite une personne à en préférer une à toutes les autres dès lors qu'il est question de s'unir à elle, par envie ou pour la vie.

C'est pour cela, pour devenir l'architecte de sa propre vie, qu'il vaut mieux de nos jours apprendre à construire soi-même ses maisons. Sinon, on éprouve vite l'impression de perdre toute maîtrise sur le cours de sa propre existence et on se retrouve à l'intérieur d'une habitation qu'un autre a conçue pour nous, en confondant parfois ses désirs et nos envies, ses exigences et nos souhaits, ses besoins et notre volonté. C'est comme cela que l'on devient un éternel locataire et que l'on se condamne à payer toute sa vie un

loyer pour demeurer dans une maison dans laquelle on n'a pas nécessairement envie d'habiter.

C'est précisément en se faisant l'architecte de ses choix que l'on devient davantage maître de ce que l'on fait de soi. Quitte à le faire d'ailleurs, si l'on n'est pas trop doué en architecture, en se contentant, par moments, de suivre les plans d'un dessin d'enfant en se laissant guider par les rêves qu'il a mis dedans. Il n'y a que les enfants en effet qui savent dessiner des rêves et parfois, il vaut mieux s'y fier, en gardant les yeux à moitié fermés parce que le bonheur ne gagne pas toujours à être trop planifié. C'est pour cela sans doute que nos plans d'architecture ont pris cette double forme d'un schéma scientifique et d'un dessin d'enfant : le schéma scientifique, pour nous donner le sentiment que la quête de notre bonheur dépend aussi partiellement de nous et des choix que nous faisons ; le dessin pour éviter, une fois que nous l'avons trouvé, de laisser ce bonheur à l'extérieur, dans un jardin que l'on aurait oublié de dessiner, et de ne plus le voir parce que nos fenêtres fermées à double tour ne laisseraient plus passer assez de tendresse, que nos murs tapissés ne parleraient plus assez de douceur, parce que notre toit enduit de roofing ne laisserait plus voir les étoiles...

Parce que cette maison, qu'elle soit réelle ou imaginaire, qu'elle soit élaborée par un scientifique ou imaginée par un poète, une fois construite, il faudra bien penser à l'habiter et même à y cohabiter dès lors qu'en amour il est toujours question de partager. Et pour y vivre agréablement, une maison, c'est évident, il faut pouvoir *la décorer élégamment, la nettoyer régulièrement et l'entretenir*



*suffisamment*. C'est pour cela que pour clôturer notre histoire de maison nous avons souhaité vous donner un petit conseil de décoration, une petite astuce pour nettoyer sans se fatiguer et un petit truc pour assurer l'entretien.

Un petit conseil pour la décorer : *exprimer ses émotions*. L'ensemble des décorateurs de maisons vous le confirmeront, notamment ceux qui se sont spécialisés dans l'enjolivement des édifices construits à partir de dessins d'enfant : de telles maisons, on les embellit essentiellement en colorant leurs plafonds d'émotions et en tapissant leurs murs de jolis souvenirs. Dire ses émotions sans craindre d'être jugé, laisser l'autre les exprimer sans trop chercher à les nuancer et en évitant de les contrarier, voilà comment on met de la couleur sur les plafonds trop blancs d'une maison dans laquelle s'éteindrait toute passion. Se créer des souvenirs pour nourrir sa vie émotionnelle chaque fois que le quotidien menace de la voir dépérir, c'est sans doute la meilleure manière de tapisser les murs trop gris d'une maison dans laquelle les émotions partagées tendent à se raréfier.

Un petit truc pour la nettoyer régulièrement : *savoir doser le nombre et l'intensité des conflits*. Certains conflits peuvent être très utiles dès lors qu'il est question de nettoyer tout ce qui encombre une vie amenée à se partager. Il ne faut donc pas les éviter à tout prix. Il faut en effet de temps en temps prendre le risque de l'affrontement. De temps en temps, mais pas trop souvent. La trop grande fréquence des confrontations nuit incontestablement au couple notamment lorsqu'il est en période de formation. Et puis, il faudra toujours veiller,

puisqu'il est question de nettoyer, à astiquer en ne frottant pas trop vigoureusement. Juste assez, en quelque sorte, pour polir les sentiments sans les abîmer. La trop forte intensité des conflits peut en effet incontestablement s'avérer nuisible pour le couple notamment lorsque celui-ci est en phase de construction. Des conflits, pas inexistant, mais relativement peu fréquents et toujours d'intensité modérée, voilà ce qu'il faut pour balayer dans sa maison sans laisser la poussière s'accumuler sous le paillason.

Une petite astuce pour assurer l'entretien : *veiller à nourrir ses sentiments*. Un sentiment, si on ne l'arrose pas régulièrement, dépérit assurément. C'est pour cela qu'il convient, si l'on veut faire durer ses envies toute la vie, de multiplier les petites attentions pour demeurer touchant, attendrissant, agréable et attrayant pour l'autre, même si l'on ne dispose plus de tous les moyens pour demeurer en toutes circonstances envoûtant, bouleversant, passionnant ou magnétisant à ses yeux. Et pour cela, pour entretenir un sentiment, il y a un moyen qui fonctionne depuis la nuit des temps : être attentif à le faire rire de temps en temps et à le faire sourire encore plus souvent. C'est comme cela en effet que l'on fait le mieux vivre les sentiments et qu'on empêche qu'ils ne se dessèchent, en les arrosant régulièrement d'un sourire apaisant et en les inondant fréquemment d'un rire éclatant.

Mais tout cela, évidemment, la décoration, le nettoyage et l'entretien, ce ne sera jamais une affaire d'architecte. Cultiver le bonheur au sein du couple, en éviter l'usure, ce n'est effectivement plus du tout une question d'architecture. Pour nous, il était seulement question de

construire une habitation qui tienne debout et dans laquelle il fasse bon vivre à deux, pour un temps ou pour tout le temps, par passion – par envie – ou à raison – pour la vie.

Après évidemment, on pourra toujours, si le souhait s'en fait sentir, y ajouter, le cas échéant, l'une ou l'autre chambre d'enfants. Mais cela ce ne sera plus seulement l'affaire du couple conjugal, ce sera plutôt celle du couple parental, un second couple généralement formé à partir du premier, mais qui en est parfois, dans le fond et dans la forme, bien différent. Nous en reparlerons sans doute dans un prochain livre, quand il sera question d'agrandir la maison...

# Notes

---

## INTRODUCTION

1. Les instruments fournis sont pour la plupart issus d'une batterie de tests et de questionnaires utilisés dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (voir Humbeeck et Pihart, 2014).

## Première partie Choisir par envie, choisir pour la vie

### CHAPITRE 1 L'ARCHITECTURE D'UN CHOIX AMOUREUX

1. Le philosophe danois a passé l'essentiel de sa vie à ruminer les causes qui l'ont conduit à se désengager en toute dernière minute par rapport à l'amour de sa vie, Regine Olsen, une jeune fille de 14 ans dont il s'est solidement épris à l'âge de 24 ans. Il en a certes retiré quelques merveilleux essais (parmi lesquels *Journal d'un séducteur* écrit pour se faire passer aux yeux de Regine comme un vulgaire séducteur incapable de s'engager dans une relation durable, *Coupable ? Non coupable ?* à travers lequel il édite sa lettre de rupture et *Ou bien... Ou bien*, chef-d'œuvre de réflexion sur... l'irrésolution), mais il en est aussi sorti abîmé d'un inexorable dépit qui l'a incité à ne plus jamais prendre le risque de vivre, au-delà de cette passion avortée et idéalisée, l'ébauche d'une quelconque histoire d'amour. Les raisons de la rupture brutale du philosophe avec un amour décrit par lui comme idéal sont en réalité restées obscures et

Kierkegaard consacra une grande partie de son œuvre philosophique, teintée de mélancolie, d'angoisse et de souffrance intérieure, au commentaire de ces fiançailles rompues en donnant toujours à cet amour un caractère sublime.

2. Un grand nombre de recherches (citées par Finkel, 2014) suggèrent également que l'exposition à un grand nombre de choix réduit la satisfaction. Ainsi, par exemple, une expérience montre que les sujets ayant sélectionné un chocolat parmi les six proposés trouvaient qu'il avait meilleur goût que ceux qui avaient eu à choisir parmi un assortiment de trente.

3. « Lorsque notre âme aperçoit quelque bien soit présent, soit absent, qu'elle juge lui être convenable, elle se joint à lui de volonté... » (Descartes, 1996).

4. Descartes, lorsqu'il est lui-même tombé amoureux, a bien fini par admettre que parfois nous puissions aimer un être avant d'avoir pu le juger, sous l'empire d'« inclinations secrètes » qui prennent la forme de « plis » gravés dans notre mémoire. Ces plis constituent les empreintes laissées dans notre cerveau par les personnes qui nous émeuvent. C'est ce qui expliquerait généralement selon lui pourquoi nos premières amours s'impriment définitivement dans notre esprit en conditionnant les suivantes à notre insu, et c'est aussi ce qui expliquerait pourquoi lui-même a manifesté une attirance à la fois sélective et particulièrement louche pour les femmes atteintes de strabisme (Descartes, 1996).

5. Bergson met, quant à lui, d'accord tous ceux qui seraient tentés d'établir une check-list à travers par exemple la méthode des deux colonnes, celle des « plus » et celle des « moins ». Selon lui, tout cela serait tout bonnement inutile dans la mesure où, au fond d'eux-mêmes, ceux qui établissent ce type de liste savent déjà ce qu'ils vont choisir. Cette inflexion correspond, chez Bergson, à ce qu'il appelle l'élan vital. Selon ce philosophe, il nous arrive de peser les motifs, de délibérer, alors que notre résolution est déjà prise. Si nous tentons tant à spatialiser notre choix sur un schéma, c'est uniquement parce que nous avons peur de suivre notre intuition, pourtant bien réelle et décisionnaire, et que nous cachons notre moi réel derrière notre moi social.

## **CHAPITRE 2**

### **QUATRE HISTOIRES D'AMOUR DE MAINTENANT, QUATRE ROMANS DE TOUJOURS**

1. La classe sociale de « l'amant » de Lady Chatterley varie en fonction des réaménagements successifs que Lawrence a fait subir à son œuvre, indiquant par-là les multiples atermoiements de l'auteur et son souci de slalomer, sur ce point, entre les exigences de la censure.

2. Publié en 1928, le roman n'a pu être imprimé au Royaume-Uni qu'en 1960. Avant cela, le brave David Herbert avait bien tenté de faire avaler la couleuvre

en intitulant son livre *Tenderness*, « Tendresse », mais sans succès. Les censeurs ne furent pas dupes et n'en restèrent pas au titre. Les scènes de sexe trop explicites pour l'époque, le vocabulaire trop relâché (la récurrence du mot « *fuck* » dans le roman passait notamment très mal), mais sans doute aussi et surtout l'idée de briser les codes sociaux en faisant de l'amant triomphant quelqu'un de la classe ouvrière mal dégrossi, tout cela inquiétait beaucoup dans la première moitié de ce siècle.

3. La notion de sex-appeal fait référence à une forme d'attirance qui dissocie explicitement la beauté du caractère et de la moralité et rend autonome la sexualité en en faisant un signifiant de l'identité personnelle (Illouz, 2012). Pur produit de la société consumériste et apparu avec elle, ce terme inclut le physique, mais va bien au-delà en l'associant exclusivement aux formes courantes de l'attrait sexuel et aux signaux de la sexualisation du corps. Ce sont précisément ces signes auxquels fait référence W. Camp quand, en 1957, il écrit dans *Prospects of Love* pour décrire ce qu'est le sex-appeal : « Il doit y avoir quelque chose en elle qui hurle qu'elle est baisable. Une fille n'a pas à être jolie pour être sexy. »

4. Vronski et Rodolphe sont les amants qu'Anna Karénine et Emma Bovary se sont choisis pour compenser les insuffisances de l'histoire conjugale dans laquelle elles s'étaient embourbées.

5. La notion de « zone de péril de mariage » (Bozon, 2006) est utilisée par les sociologues pour désigner l'étendue du champ relationnel auquel une personne va être exposée tout au long de sa vie et au sein duquel elle court le « risque » de rencontrer quelqu'un qui, sur le plan social, correspond suffisamment à ses affinités, à ses goûts et à ses valeurs pour qu'il soit possible d'envisager de construire avec lui une histoire conjugale dont la consistance puisse conduire à un mariage ou à son équivalent (cohabitation, concubinage, etc.).

6. L'émission de télé-réalité *L'amour est dans le pré* met majoritairement en scène les amours improbables de femmes éloignées du point de vue de leur appartenance sociale de l'environnement de la ferme avec des agriculteurs profondément ancrés dans ce milieu. En prétendant suivre l'évolution de ces relations au-delà de la rencontre, elle cherche à montrer comment cet ajustement peut se réaliser - ou pas - pour permettre à l'amour de s'affirmer au-delà des contingences sociales.

## **Seconde partie**

### **Les fondements de nos choix amoureux**

## **CHAPITRE 3**

### **UN PEU D'ARCHÉOLOGIE AMOUREUSE**

1. La lordose est un réflexe moteur inné crucial pour la femelle. Il permet, par la courbure du dos, de bien présenter la région génitale au mâle, ce qui permet la pénétration vaginale.
2. La phylogénèse décrit l'histoire évolutive des espèces, des lignées et des groupes d'organismes.
3. L'ontogénèse décrit le développement de l'individu, depuis la fécondation de l'œuf jusqu'à l'état adulte.

## **CHAPITRE 4**

### **LA CAVE ET SES COINS OBSCURS : L'INCONSCIENT BIOLOGIQUE**

1. On appelle cet effet l'« effet McClintock » en référence à ses célèbres travaux (McClintock, 1971) au cours desquels cette chercheuse a pu démontrer que des femmes garde-côtes, amenées à cohabiter ensemble pendant plusieurs mois, avaient tendance à voir se synchroniser leur cycle menstruel sur quatre jours alors que le rythme de celui-ci, trois mois plus tôt, était complètement différent.
2. Les travaux de Jacob, McClintock, Zelano et Hayreth (2001) ont montré que les femmes avaient tendance à trouver plus agréable l'odeur du tee-shirt d'un homme dont le système HLA est proche de celui transmis par leur père et donc plus probablement compatible avec le leur.
3. Cutler, Friedmann et McCoy (1998) ont montré, dans des conditions expérimentales rigoureusement contrôlées – placebo en double aveugle –, que les hommes utilisant un après-rasage contenant une phéromone masculine augmentaient significativement la fréquence de leurs aventures sentimentales pendant la période d'utilisation du produit. McCoy et Pitino (2002) ont montré, à quelques nuances près – alors que chez les femmes, contrairement aux hommes, le désir sexuel ne semblait pas augmenter sous l'effet des phéromones –, des résultats similaires lorsque des femmes utilisaient un parfum à base de phéromones féminines.
4. Une étude récente montre, par exemple, qu'au Japon un mari ne donne à sa femme qu'un demi-baiser par jour, justifiant par cette tendresse buccale parcimonieuse (Lacroix, 2011) le proverbe japonais selon lequel : « On ne nourrit pas le poisson qu'on a pêché. » Les Coréens se montrent encore plus avares de ce point de vue puisque une épouse coréenne doit se contenter d'un quart de bisou quotidien. On est bien loin dans ces deux pays du record établi en France qui porte l'échange entre époux à sept baisers journaliers francs et massifs.

5. Les travaux de Puts (2005) indiquant que les hommes ayant les voix les plus graves ont plus de partenaires féminines et sont jugés plus attirants, plus sexy et plus virils par elles corroborent par exemple sur ce point ceux de Collins (2000) qui indiquent que plus une voix apparaît grave, plus son propriétaire est jugé non seulement attrayant physiquement, mais aussi comme étant probablement plus massif, plus solide, plus mûr et... ayant plus de poils.
6. Cette distinction entre chant, réservé à la séduction, et cri, adapté à la fuite, se manifeste particulièrement dans ce que l'on appelle l'« effet guitare ». Cet effet (Gueguen, 2014) montre qu'un garçon photographié avec une guitare tend à multiplier son capital de séduction. Il améliore l'attractivité de son profil Facebook auprès de filles (de 10 à 28 %), reçoit plus facilement le numéro de téléphone de celle qu'il cherche à séduire (de 14 à 31 %). Cet « effet guitare » n'a par ailleurs de guitare que le nom, puisqu'il est même amplifié quand l'instrument est remplacé par un instrument jugé plus prestigieux comme le violon ou le saxophone.
7. Une recherche d'Ebesu Hubbard (2003) a montré de ce point de vue qu'une serveuse de bar reçoit davantage de pourboire après un petit contact tactile sur l'avant-bras d'un client. Les résultats sont similaires lorsqu'un serveur agit de la même manière avec une cliente du bar.
8. Cette réaction physiologique de sidération béate est remarquablement illustrée par les publicités de Coca-Cola dans lesquelles un groupe de femmes, stupéfaites, yeux écarquillés, bouche ouverte, apparaissent comme suspendues dans le temps devant le spectacle d'un jeune homme à la fois assoiffé et bourré de sex-appeal qui, rien qu'en vidant une canette de soda, leur fait perdre la tête et même sans doute un peu plus que cela.
9. Les recherches de Schuler et McCord (2010) illustrent clairement cette constatation. Ainsi, si l'on demande à un échantillon aléatoire de femmes d'évaluer le caractère « sexy » d'un homme sur une photographie, l'homme est significativement évalué comme « plus beau et plus chaud » quand la voiture à côté de laquelle il pose est un véhicule « haut de gamme ». Son « indice de sex-appeal » diminue ensuite proportionnellement en fonction de l'état de vétusté de sa voiture. Il sera ainsi jugé d'autant moins beau que son véhicule apparaîtra à la fois ancien, délavé et/ou abîmé. Cette variance ne se manifeste pas lorsque l'expérience évalue l'attrait exercé par une femme sur un échantillon d'hommes.
10. Test utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbrecht et Pihart, 2014).

## **CHAPITRE 5**

### **LE REZ-DE-CHAUSSÉE ET SES PLACARDS : L'INCONSCIENT PSYCHOLOGIQUE**



1. « Il faudrait changer ce mot ridicule ; cependant la chose existe », affirme ainsi Stendhal dans *De l'amour* quand il s'interroge sur la réalité des « coups de foudre » amoureux.
2. Ce modèle d'interprétation des émotions suppose d'associer dans un même pattern cognitivocomportemental l'évaluation cognitive de la pertinence et de l'importance accordées à l'événement et l'épisode émotionnel proprement dit qui lui succède pour préparer l'organisme à l'action ou à la réaction.
3. Baromètre utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbeeck et Pihart, 2014).
4. *Idem.*
5. Ce mécanisme a été superbement évoqué dans le film de Pialat *L'Enfance nue* (1968). C'est ce mode de fonctionnement cognitif qui, lorsqu'il contamine la sphère affective, explique qu'en éducation, et encore davantage sans doute pour ce qui relève de la rééducation, les bonnes intentions et l'amour ne suffisent généralement pas.
6. La version originale du test « en couleur » est téléchargeable sur le site « UMon, Service des sciences de la famille ».
7. Instrument utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbeeck et Pihart, 2014).
8. *Idem.*
9. Frédéric London (2013) a remarquablement démontré à quels risques s'exposaient les sciences sociales contemporaines en se prenant de passion pour les émotions. Ce « tournant émotionnel » est en effet susceptible de faire tomber le discours scientifique dans un individualisme sentimental qui porte à son comble l'abandon des structures, des institutions et des rapports sociaux, coupables de ne pas faire de place aux choses vécues.
10. Test utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbeeck et Pihart, 2014).

## **CHAPITRE 6**

### **LE PREMIER ÉTAGE ET SES DOUBLES RIDEAUX :**

#### **L'INCONSCIENT SOCIAL**

1. Vandenberg (1972) a même mis en évidence, dans ses travaux, la corrélation positive entre différentes mesures physiques particulièrement fines (taille des oreilles, longueur des bras et des doigts, périmètre crânien, écart entre les yeux) réalisées auprès de 183 couples mariés.
2. Le film de Lucas Belvaux *Pas son genre* (2014) propose une illustration parfaite de ce mécanisme. En analysant les amours improbables d'un professeur

de philosophie ancré dans le sérail universitaire et d'une coiffeuse pétrie de culture populaire, il montre comment l'accommodement des habitus de l'un à ceux de l'autre ne va pas nécessairement de soi et que l'amour, même s'il est sincère et authentique, ne trouve pas nécessairement son chemin lorsque l'ancrage social de chacun apparaît tellement différent qu'il se met à brouiller les pistes.

3. Les dessins animés servent à formater les moules dans lesquels les enfants peuvent projeter leurs attentes. La mise à leur disposition du couple « Aladin et Jasmine » signe, par exemple, une diminution de l'exigence d'homogamie à partir de l'appartenance sociale (que suggéraient clairement *La Belle au bois dormant*, *Blanche-Neige* ou *Cendrillon*), tout en laissant toujours penser que ce type d'union implique l'intervention, au moins partielle, d'un génie.

4. Kleck et Rubinstein (2008) ont montré à cet endroit que l'attraction pour autrui suscite un sentiment de plus forte similarité des attitudes. Selon cette hypothèse, l'attrait physique d'une personne renforcerait l'idée qu'elle est plus proche de nous.

5. Selon une récente étude de l'EDHEC (Courtioux et Lignon, 2014), 29,1 % des femmes médecins ont épousé un médecin : c'est 58 fois plus que la proportion d'hommes médecins dans leur catégorie. 30,1 % des hommes médecins ont épousé une femme médecin, ce qui correspond à 25 fois plus que la proportion des femmes médecins dans leur catégorie.

6. Les annonces sont extraites de Schlicklin, 2014.

7. Grille d'inventaire utilisée dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbeek et Pihart, 2014).

8. Test utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbeek et Pihart, 2014).

9. Une réponse est considérée comme proche de « beaucoup » quand le curseur est situé à moins de deux items (0) de la fin du curseur. *Idem* pour le « jamais ».

10. Test utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbeek et Pihart, 2014).

## **CHAPITRE 7**

### **LA TOITURE ET SES TUILES OUVERTES SUR LE CIEL :**

#### **L'INCONSCIENT IMAGINAIRE**

1. Face à l'amour comme face à la mort, l'être humain doit naturellement faire le deuil de son illusion de toute-puissance. Ce sont les deux domaines existentiels où, de toute évidence, il doit ontologiquement apprendre que l'essentiel échappe à sa maîtrise - la mort, parce que de toute évidence, elle ne pourra jamais être contrôlée, l'histoire d'amour parce qu'en toute circonstance elle

suppose que la part de l'autre échappe toujours fondamentalement à sa maîtrise.

2. Test utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple (Humbeeck et Pihart, 2014).

3. *Idem.*

# Références bibliographiques

---

- Alberoni F., *Le Choc amoureux*, Pocket, 1993.
- Alberoni F., *Le Vol nuptial : l'imaginaire amoureux des femmes*, Plon, 1994.
- Aron A., *Relationship Variables in Human Heterosexual Attraction*, thèse de doctorat, University of Toronto, 1970.
- Badou A., *Éloge de l'amour*, Flammarion, 2009.
- Baumann Z., *L'Amour liquide. De la fragilité des liens entre les hommes*, Éditions du Rouergue, 2004.
- Bergson H., *Matière et mémoire. Essai sur la relation du corps à l'esprit*, PUF, 1965.
- Berscheid E., Reis H. T., « Attraction and close relationships », in D. T. Gilbert, S. T. Fiske et G. Lindzey (éds), *The Handbook of Social Psychology*, McGraw-Hill, 1998, p. 193-281.
- Birnbaum J., *Amour toujours ?*, Gallimard, 2013.
- Bozon M., Héran F., *L'Aire de recrutement du conjoint : données sociales*, Insee, 1987, p. 338-347.
- Bozon M., Héran F., *La Formation du couple. Textes essentiels pour la sociologie de la famille*, La Découverte, « Grands Repères », 2006.
- Bowlby J., *Attachment and Loss*, vol. 1, Basic Books, 1969.

- Bowlby J., *Attachment and Loss*, vol. 2, Basic Books, 1973.
- Brenot P., *Un jour mon prince... Rencontrer l'amour et le faire durer*, Les Arènes, 2014.
- Camp W., *Prospects of Love*, Longmans, Green and Co, 1957.
- Collins S. A., « Men's voices and women's choices », *Animal Behaviour*, 2000, 60, p. 773-780.
- Cottraux J., *La Répétition des scénarios de vie*, Odile Jacob, 2001.
- Courtioux P., « L'origine sociale joue-t-elle sur le rendement des études supérieures ? », EDHEC Position Paper, Pôle économie, novembre 2011.
- Courtioux P., Lignon V., *Avoir un diplôme pour faire un bon mariage*, EDHEC, 2014.
- Cutler W. B., Friedmann E., McCoy N. L., « Pheromonal influences on sociosexual behavior in men », *Archives of Sexual Behavior*, 1998, 27 (1), p. 1-13.
- Cyrułnik B., *Parler d'amour au bord du gouffre*, Odile Jacob, 2007.
- Descartes R., *Œuvres complètes*, Gallimard, 1996.
- Devos R., *Les 40° délirants*, Le Cherche-Midi, 2002.
- Dutton D. G., Aron A. P., « Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, 30 (4), p. 510-517.
- Ebesu Hubbard A. S., « Effects of a man touch on woman's compliance to a request in a courtship context », *Journal of Applied Social Psychology*, 2003, 33, p. 2427-2438.
- Ehrenberg A., *La Fatigue d'être soi*, Odile Jacob, 1998.
- Ferney A., *Cherchez la femme*, Actes Sud, 2013.

- Finkel J., « Marriage at the summit ; response to the commentaries », *Psychological Enquiry*, 2014, 25, p. 120-145.
- Fisher H., *Pourquoi nous aimons*, Robert Laffont, 2006.
- Floyd K. *et al.*, « Human affection exchange : XIV. Relational affection predicts *resting* heart rate and free cortisol secretion during acute stress », *Behavioral Medicine*, 2007, 32, p. 151-156.
- Frijda N. H., Scherer K. R., « Emotion definition (psychological perspectives) », *in* D. Sander, K. R. Scherer (éds), *Oxford Companion to Emotion and the Affective Sciences*, Oxford University Press, 2009, p. 142-143.
- Fukuhara S., « Counselling psychology in Japan », *Applied Psychology*, 1990, 38 (4), p. 409-422.
- Galimberti U., *Qu'est-ce que l'amour ?*, Payot, 2008.
- Gallup G. G., « Chimpanzees : Self-recognition », *Science*, 1970, 167, p. 86-87.
- Gallup G. G., *The Look of Love*, Pergamon Press, 2007.
- Girard A., *Le Choix du conjoint. Une enquête psychosociologique en France*, Armand Colin, « Bibliothèque des classiques », 2012.
- Gracq J., *Carnets du grand chemin*, José Corti, 1992.
- Grimaldi N., *Les Métamorphoses de l'amour*, Grasset, 2011.
- Gueguen N., « The effect of a man's touch on woman's compliance to a request in a courtship context », *Social Influence*, 2007, 2 (2), p. 81-97.
- Gueguen N., « The effect of a woman's incidental tactile contact on men's later behavior », *Social Behavior and Personality*, 2010, 38 (2), p. 257-266.

- Gueguen N., *Psychologie de la séduction*, Dunod, 2014.
- Gueguen N., Lamy L., « Men status and attractiveness for women : A field dating experiment », *Swiss Journal of Psychology*, 2012, 71 (3), p. 157-160.
- Guerrero L. K., Andersen P. A., « Patterns of matching and initiation : Touch behavior and touch avoidance across romantic relationship stages », *Journal of Nonverbal Behavior*, 1994, 18, p. 137-153.
- Hardy F., *Modes d'interaction précoce*, Testothèque, UMons, Service de recherche en sciences de la famille, 2014.
- Hatt H., Dee R., *La Chimie de l'amour*, CNRS éditions, 2008.
- Hatwell Y., Streri A., Gentaz É., *Toucher pour connaître. Psychologie cognitive de la perception tactile manuelle*, PUF, 2000.
- Hatwell Y., Gentaz É., *Origine et évolution des recherches psychologiques sur le toucher en France*, université de Grenoble-II (UPMF) et CNRS, laboratoire de psychologie et neurocognition (CNRS UMR 5105), 2001.
- Hazan C., Shaver P., « Attachment as an organizational framework for research on close relationship », *Psychological Inquiry*, 1994, 5, p. 1-22.
- Hefez S., *Scènes de la vie conjugale*, Fayard, 2010.
- Hendrick C., Hendrick S., « A theory and method of love », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 50, p. 392-402.
- Hendrick C., Hendrick S., *Romantic Love*, Sage Publications Inc., 1992.
- Hendrick C., Hendrick S. (éds), *Close Relationships. A Sourcebook*, Sage Publications Inc., 2000.

- Hendrick C., Hendrick S., « Love », in C. Snyder, S. J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, 2002, p. 472-484.
- Hendrick C., Hendrick S., Dicke A., « The love attitudes scale. Short form », *Journal of Social and Personal Relationships*, 1998, 15, p. 147-159.
- Hendrick C., Hendrick S., Foote F. H., Slapion-Foote M. J., « Do men and women love differently ? », *Journal of Social and Personal Relationships*, 1984, 1, p. 177-195.
- Hugues S. M., Dispenza F., Gallup G. G., « Ratings of voice attractiveness predict sexual behavior and body configuration », *Evolution and Human Behavior*, 2004, 25, p. 295-304.
- Humbeeck B., *Un chagrin d'amour peut aider à grandir*, Odile Jacob, 2013.
- Humbeeck B., Berger M., *L'humour peut aider à grandir*, Mols, 2008.
- Humbeeck B., Berger M., *L'estime de soi peut aider à grandir*, Mols, 2010.
- Humbeeck B., Berger M., *La Narration de soi pour grandir*, Mols, 2010.
- Humbeeck B., Pihart C., *Questionnaire utilisé dans le cadre de l'examen autoréflexif de la situation de couple. Clinique de la résilience*, Testothèque, UMon, Service de recherche en sciences de la famille, 2014.
- Illouz E., *Pourquoi l'amour fait mal*, Seuil, 2012.
- INED (Institut national d'études démographiques), Hamel C., Huschek D., Milewski N., Vak H. de, « Union formation, and partner choice », in M. Crul, J. Schneider, F. Lelie



- (éds), *The European Second Generation Compared. Does the Integration Context Matter ?*, Imiscoe Research-Amsterdam University Press, 2012, p. 225-284.
- Iyengar S., « When choice is demotivating : Can one desire too much of a good thing ? », *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, 79 (6), p. 995-1006.
- Iyengar S., *The Art of Choosing*, Little Brown, 2010.
- Jacob S., McClintock M. K., Zelano B., Hayreth D. J., « Pheromones and vasanas : The functions of social chemosignals », *Nebr. Symp. Motiv.*, 2001, 47, p. 75-112.
- Kaufmann J.-C., *Sociologie du couple*, PUF, 1993.
- Kaufmann J.-C., *La Femme seule et le Prince charmant*, Nathan, 2001.
- Kerkhoff A. C., Davies K. E., « Value consensus and need complementary in mate selection », *American Sociological Review*, 1962, 27, p. 295-303.
- Kimata H., « Effect of humor on allergen-induced wheal reactions », *JAMA*, 2003, 285 (6), p. 738.
- Kleck B., Rubinstein R., « Beyond physical attractiveness : Interpersonal attraction as a function of similarities in personal characteristics », *Clothing & Textiles Research Journal*, 2008, 26 (4), p. 275-289.
- Kobayashi H. et Kohshima S., « Unique morphology of the human eye and its adaptative meaning », *J. Human Evolution*, 2001, 40 (5), p. 419-435.
- Lacroix A., *Contribution à la théorie du baiser*, Autrement, 2011.
- Lancelin A., Lemonnier M., *Les Philosophes et l'Amour. Aimer de Socrate à Simone de Beauvoir*, Plon, 2008.
- Lemaire J.-G., *Le Couple : sa vie, sa mort*, Payot, 1979.

- Leventhal L., Lang P. J., Bower D., « The integration of emotion and cognition : A view from the perceptual-motor theory of emotion », in M. S. Clarke et S. T. Fiske (éds), *Affect and Cognition*, Erlbaum, 2014, p. 121-156.
- London F., *La Société des affects. Pour un structuralisme des passions*, Seuil, 2013.
- Marcelli D., *Les Yeux dans les yeux*, Albin Michel, 2006.
- McClintock M. K., « Menstrual synchrony and suppression », *Nature*, 1971, 229 (5282), p. 244-245.
- McCoy C. C., Pitino L., « Pheromonal influences on sociosexual behavior in postmenopausal women », *The Journal of Sex Research*, 2002, 41, p. 372-380.
- Merrien C., *L'Amour, de Platon à Comte-Sponville*, Eyrolles, 2010.
- Murstein B., « A note on a common error in attraction and marriage research », *Journal of Marriage and the Family*, 1976, 38 (3), p. 451-452.
- Natanson M., Natanson J., *Psychanalyse et rêve-éveillé. Écouter l'image*, L'Harmattan, 2003.
- Nathan T., *Philtre d'amour*, Odile Jacob, 2013.
- Neuburger R., *Les Nouveaux Couples*, Odile Jacob, 1997.
- Neuburger R., *On arrête ?... On continue ?... Faire son bilan de couple*, Payot, 2001.
- Onfray M., *Manifeste pour un pacte hédoniste*, Autrement, 2013a.
- Onfray M., *Le Crépuscule d'une idole*, Grasset, 2013b.
- Perrett D., *In Your Face. The New Science of Human Attraction*, Palgrave-McMillan, 2010.
- Prod'homme G., *Dans le lit des philosophes*, Eyrolles, 2012.

- Puts D. A., « Mating context and menstrual phase affect women's preferences for male voice pitch », *Evolution and Human Behavior*, 2005, 26, p. 388-397.
- Ravnskov U., *The Cholesterol Myths. Exposing the Fallacy that Saturated Fat and Cholesterol Cause Heart Disease*, Newtrends Publishing, 2000.
- Rothschild (de) N., *L'amour est affaire de femmes*, Robert Laffont, 2001.
- Rougemont (de) D., *L'Amour et l'Occident*, Plon, 1972.
- Schlicklin M., *Le Chasseur français : les petites annonces. L'amour en France de 1885 à nos jours*, Solar, 2014.
- Schuler G. A., McCord D. M., « Determinants of male attractiveness : "Hotness" ratings as a function of perceived resources », *American Journal of Psychological Research*, 2010, 6, p. 10-23.
- Schwartz B., *Le Paradoxe du choix*, Marabout, 2009.
- Shaver P. R., Hazan C., « Romantic love conceptualized as an attachment process », *Journal of Personality and Social Psychology*, 1987, 52 (3), p. 511-524.
- Stern D., *Mère-enfant, les premières relations*, Mardaga, 1977.
- Stern D., Bruschiweiler-Stern N., « L'attachement : un système motivationnel primaire indispensable », *Psychomédia*, 2008, 17, p. 23-26.
- Traube P., *Le Choix amoureux*, Éditions Odiçé, 2013.
- Tulving E., « Episodic and semantic memory », in E. Tulving et W. Donaldson (éds), *Organization of Memory*, Academic Press, 1972.
- Vandenberg A., « Assortative mating, or who marries whom ? », *Behavior Genetics*, 1972, 2, p. 127-158.

Wedekind C., « Evidence for MHC-correlated perfume preferences », *Humans Behavioral Ecology*, 2001, 12 (2), p. 140-149.

Woolley S., « A behavioral framework to guide research on central auditory development and plasticity », *Neuron*, 2011, 72 (2), p. 912-929.

# Testez votre amour !

---

1. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau d'attirance physique
2. Baromètre indicateur de coup de foudre
3. Baromètre indicateur d'état émotif irradiant
4. Tableau symptomatique de la passion, du sentiment amoureux et du désamour
5. Typologie des formes d'attachement
6. Gamme chromatique du style amoureux
7. Baromètre indicateur de synchronie sentimentale
8. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau de passion amoureuse
9. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau de sentiment amoureux
10. Grille d'inventaire des filtres sélectifs
11. Test autoréflexif de compatibilité des habitus amoureux
12. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau global d'attrait
13. Test de compatibilité des inconscients imaginaires
14. Test autoréflexif d'évaluation subjective du niveau global d'attirance romanesque

# TABLE

Titre

Copyright

Avant-propos

Introduction

Première partie - Choisir par envie, choisir pour la vie - L'architecture de nos histoires d'amour

Chapitre 1 - L'architecture d'un choix amoureux - Tentative de définition

*Une architecture*

*Un choix*

*Un amour*

*Se raconter une histoire et s'en faire tout un cinéma*

Chapitre 2 - Quatre histoires d'amour de maintenant, quatre romans de toujours

*Pourquoi les romans nous fascinent ? Comment les romans nous façonnent ?*

*L'amour plaisir comme antidote à l'amour anhédonique : l'histoire de Charlotte, une Constance contemporaine*

*L'amour passion/attachement comme antidote à l'amour embourbé : l'histoire d'Eva, une Emma contemporaine*

*L'amour confortable comme antidote à l'amour inconmode : l'histoire de Liza, une Lizzy contemporaine*

*L'amour romancé comme antidote à l'amour sans histoire : l'histoire de Patrice, un Fabrice contemporain*

Seconde partie - Les fondements de nos choix amoureux - Une architecture pour construire une maison

Chapitre 3 - Un peu d'archéologie amoureuse

Chapitre 4 - La cave et ses coins obscurs : l'inconscient biologique - Les fondements de l'attrance

*Faire sensation, faire impression : c'est toujours une affaire de charme*

*De l'odorat à la vue : l'emprise des sens*

*Comment entrer dans un grand amour par la porte... de la cave ?*

Chapitre 5 - Le rez-de-chaussée et ses placards : l'inconscient psychologique - De l'émotion au sentiment, en passant par la passion

*Les émotions : la porte d'entrée des sentiments*

*Une émotion : la porte d'entrée du rez-de-chaussée*

*Un état d'âme : premiers pas dans le vestibule*

*La passion amoureuse qui se déchaîne : une entrée fracassante dans la salle de séjour*

*Le sentiment amoureux qui se construit : une installation en douceur dans le salon*

*S'installer directement en douceur au salon, sans fracas ni passion : la force tranquille et la délicatesse des émotions rémanentes*

*Connaître ses sentiments en fouillant les placards*

Chapitre 6 - Le premier étage et ses doubles rideaux : l'inconscient social -  
Les fondements de l'attrait

*L'ancrage social du choix amoureux : l'attrait du premier étage*

*Le choix de l'entre-soi : les principes de l'endogamie*

*Sociologie d'un clair de lune*

*Du philtre d'amour au filtre amoureux*

*Caché derrière les rideaux : l'habitus amoureux*

Chapitre 7 - La toiture et ses tuiles ouvertes sur le ciel : l'inconscient  
imaginaire - Se faire un cinéma en faisant preuve d'imagination

*L'imagination créatrice : l'art de mettre les scénarios en images*

*Premiers pas dans l'imaginaire : l'aire transitionnelle*

*Des scénarios pour permettre à l'imagination de prendre son envol*

*Des images pour donner des ailes à nos histoires d'amour*

Pour conclure

*Un schéma pour ne pas rester en plan*

*Quelques conseils, trucs et astuces... pour ne pas conclure*

Notes

Références bibliographiques

Testez votre amour !

Du même auteur chez Odile Jacob



Du même auteur  
chez Odile Jacob

*Un chagrin d'amour peut aider à grandir, 2013.*

Ouvrage proposé par Boris Cyrulnik

Éditions Odile Jacob

*Des idées qui font avancer  
les idées*

Retrouvez tous nos livres disponibles en numérique  
sur [odilejacob.fr](http://odilejacob.fr)

Retrouvez-nous sur Facebook

Suivez-nous sur Twitter



---

## LE BON CHOIX AMOUREUX

### LA FORCE DE L'INCONSCIENT

Pourquoi lui et pas un autre ? Qu'est-ce qui vous a poussé à la choisir, elle, au-delà de toutes les autres ?

Choisir pour la vie, choisir par envie... Sur quels critères se fondent donc vos choix amoureux ? Et avez-vous vraiment conscience des véritables raisons qui vous poussent ou vous ont poussé dans les bras de quelqu'un ?

Une histoire d'amour, c'est un peu comme une maison, avec une cave, un rez-de-chaussée, un étage et un toit. Pourquoi avez-vous choisi de pénétrer dans cette maison-ci, et pas une autre ? Comment y êtes-vous entré ? Quelles sont vos pièces préférées ? Quelles sont celles que vous délaissez ?

**Aidé de tests et de questionnaires, partez donc à la découverte des fondements inconscients qui sont à l'œuvre derrière toute histoire d'amour !**

---

## BRUNO HUMBEECK

Bruno Humbeeck est psychopédagogue, spécialiste des couples et des familles. Il a notamment publié *Un chagrin d'amour peut aider à grandir*, qui a été un grand succès. Il anime une émission de télévision « Une éducation presque parfaite » (Télé-sambre) qui, depuis cinq années, permet de diffuser auprès d'un large public les perspectives originales qu'il développe dans le domaine de la psychopédagogie.