



<https://sexoblogue.fr/cours-de-sexologie/la-sexualite-normale/le-couple/la-rencontre-et-la-passion-amoureuse>

# LA RENCONTRE AMOUREUSE, LA PASSION AMOUREUSE, L'INTIMITÉ SEXUELLE

Cours du vendredi 22 novembre 2013 à 11:00 par Dr Gérard RIBES

## SOMMAIRE

### I - LA RENCONTRE AMOUREUSE

La proximité physique

La proxémie

Les interactions fréquentes

Différences femmes/hommes

Différences Bonobos/humains

La synchronisation visuelle

Les stratégies d'approche

La synchronisation physique

Le transfert de compétence

### II - L'AMOUR PASSION

Définition

L'attribution émotionnelle

### III - LA THEORIE TRIANGULAIRE DE L'AMOUR

#### 1 - La passion

Les hormones de la sexualité

Les neurones miroir

Les mécanismes de renforcement

La rencontre avec le réel

#### 2 - L'intimité

L'intimité sexuelle

L'intimité relationnelle

Les représentations

L'enfant

#### 3 - L'engagement

### BIBLIOGRAPHIE

### LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN

# I - LA RENCONTRE AMOUREUSE

---

Au delà de l'attraction purement physique entre deux individus (CF Comment se choisissent les couples), il existe des paramètres sociaux extrêmement importants comme la proximité, la familiarité et la fréquence des interactions qui vont augmenter l'attraction.

## La proximité physique

---

On va rencontrer de manière préférentielle des gens à proximité de chez soi, de son travail ou de son environnement.

## La proxémie

---

C'est un concept inventé par un universitaire nommé Edward HALL <sup>1</sup>, qui avait remarqué en face de son bureau que les oiseaux qui se posaient sur les fils électriques se posaient à des distances différentes en fonction des espèces.

Il a construit une théorie sur les distances sociales et les distances entre les gens dans la société. Il parle des bulles sociales et du fait qu'on laisse entrer les gens dans telle ou telle bulle en fonction des circonstances

## Les interactions fréquentes

---

La répétition des interactions entre deux individus vont augmenter l'attraction :

- En augmentant la possibilité de découvrir des points communs
- En créant de l'anticipation qui augmente l'attraction, c'est-à-dire qu'on va penser ce qui va se passer après. Habituellement, « l'autre » étant un individu social, on ne le pense que lorsqu'on le voit. Le fait d'avoir des interactions fréquentes avec l'autre va faire qu'on va l'anticiper et le penser comme un élément interne sur lequel on va projeter un certain nombre de choses.
- En augmentant la familiarité

## Différences femmes/hommes

---

Les neurobiologistes ont décrit des éléments de la sexualité génétique et cérébrale permettant de mettre en avant une différence fondamentale entre les femmes et les hommes concernant les mécanismes d'approche <sup>2</sup> :

- **Chez la femme**, le premier circuit cérébral stimulé lorsqu'elle se trouve face à un homme est le **circuit de l'évitement**
- **Chez l'homme**, en revanche, le premier circuit cérébral qui s'active est celui de **l'approche et du plaisir**

## Différences Bonobos/humains

---

### La synchronisation visuelle

Il y a un élément extrêmement important chez le bonobo aussi bien que chez l'Homme, c'est la synchronisation visuelle, le premier niveau de synchronisation étant la captation du regard.

### Les stratégies d'approche

Lorsque le bonobo repère une femelle, il va l'approcher en repérant ses goûts alimentaires et lui apporter ce qu'elle aime (par exemple des feuilles de Baobab). Cet échange alimentaire est une manière d'apporter de la proximité qui va permettre de ne plus être dans un rapport de distance.

L'homme, si il invite une dame au restaurant, ne se mettra pas à 15 mètres mais bien à proximité d'elle.

Evidemment, chez l'homme il y aura des tas d'autres stratégies d'approche, l'objectif de chacune étant d'entrer dans la bulle de la partenaire et d'instaurer de la proximité.

### La synchronisation physique

Ensuite il y aura des rituels de cour qui sont des rituels de danse ou on va se synchroniser corporellement. C'est le deuxième niveau de synchronisation avec l'approche physique dans cette synchronisation.

En boîte de nuit les humains sont en plus dans un environnement d'hyperstimulation sensorielle.

Toutes les espèces ont des stratégies de synchronisation.

## Le transfert de compétence

---

Une fois que le mâle a capté le regard, qu'il est entré dans la bulle de la femelle qu'il convoite et qu'ils se sont synchronisés physiquement, on ne va pas encore pouvoir tout de suite conclure.

Il va falloir passer par l'étape appelée par **Helen FISCHER**, célèbre anthropologue américaine, le **transfert de compétence**<sup>3</sup>.

Le **transfert de compétence** est le fait que (sauf agression) **la décision finale de la sexualité est prise par la femelle**.

Ce fait est souvent confondu avec un moyen de contrôle des femmes dans une société où elles n'ont souvent pas beaucoup de moyen d'avoir le dessus sur leur partenaire masculin mais que la société les pousse à être leur égal. Ce transfert de compétence serait donc un moyen de rétablir cette inégalité en imposant au mâle une frustration.

Hors la réalité est plus compliquée et même si l'homme va souvent prendre le refus de sa partenaire comme une agression vis-à-vis de lui alors qu'il y a souvent un problème de désir derrière, la femme de son côté prendra également la demande de son partenaire comme une agression, faisant alors retomber le couple dans des rapport de force brute ce qui n'arrangera rien au problème.

Il n'y a que chez l'être humain que le mâle se permet parfois de décider de la sexualité, le viol n'étant puni que depuis peu dans notre société. En effet, le viol et les rapports non consentis par la femelle n'existent chez aucun animal sur terre, hormis chez l'homme.

Il faut noter que les femmes, grâce au développement des nouveaux moyens de communication et notamment des sites de rencontre, ont gagné dans notre société contemporaine quelque chose de très important qui font qu'elles ont réussi à obliger les hommes à venir sur le terrain de la communication.

Certains sites de rencontre ont analysé grâce à des mots-clés et des algorithmes les conversations des hommes et des femmes, et il en résulte que les femmes essayent toujours de discuter le plus longtemps possible alors que les hommes essayent la plupart du temps de mettre la pression pour passer à la rencontre physique.

## II - L'AMOUR PASSION

---

### Définition

---

L'étymologie du mot passion vient du latin *Passio* issu du verbe *patior* signifiant « **souffrir, éprouver, endurer** » autrement dit un ensemble d'états dans lesquels un individu est « passif », par opposition aux états dont il est lui-même la cause.

L'amour-passion, ou « **coup de foudre** », est un état émotionnel très intense avec désir de **fusion émotionnelle et sexuelle**, totalement projectif, c'est-à-dire où il y a une fascination extrême vis à vis de l'autre. Certains sexologues parlent aussi de « **trouble sexuel compulsif** » et font le lien entre passion amoureuse et passion obsessive.

- **L'extase d'aimer et être aimé** par l'autre sera mis en balance avec **l'angoisse d'être rejeté**
- C'est un moment très interrogative qui va poser la question de **l'identité et de l'estime de soi**

Cet état est un état de **narcissisme** pur, où l'autre n'est que l'objet de son propre narcissisme et n'est pas reconnu en temps que propre individu mais en temps que support de son propre narcissisme.

Tout le travail dans la thérapie de couple va se baser sur :

1. La gestion des émotions, les couples en crises étant dans un état émotionnel permanent où ils ne s'échangent que des émotions et non pas des informations.
2. Le fait que l'élément narcissique projectif va dans un second temps s'installer avec la découverte de ce qu'est l'autre dans sa réalité.

## **L'attribution émotionnelle**

---

A Vancouver, des sociologues ont fait une expérience où ils arrêtaient des personnes qui traversaient un pont suspendu extrêmement instable pour leur faire remplir un formulaire <sup>4</sup>. Au bout de quelques minutes les enquêteurs donnaient leur numéro de téléphone en demandant au sujet de les rappeler pour terminer le questionnaire par téléphone.



Les résultats de cette étude ont montré qu'il y avait un nombre significativement plus important de personnes qui rappelaient lorsque la rencontre se faisait au milieu du pont suspendu (50%), c'est-à-dire dans un contexte d'hyperstimulation sensorielle, que sur un pont normal en dur (10%).

Les sensations physiques liées aux mouvements du pont suspendu étaient dans le cadre d'une relation (avec l'enquêteur), et cette attribution émotionnelle était confondue sur le plan relationnel.

Une des conclusions de ces psychologues était d'ailleurs qu'il vaut mieux faire la déclaration amoureuse dans un grand huit que dans un restaurant tranquille.

Par rapport à la thérapie il faut donc penser à l'émotionnel avant de penser au relationnel,

c'est-à-dire qu'il faut décortiquer les vécu et les ressentis émotionnels avant de recorticaliser les choses.

### III - LA THEORIE TRIANGULAIRE DE L'AMOUR

---

Sternberg <sup>5</sup> en 1986 émet une théorie concernant l'équilibre des couples dans laquelle l'amour serait composé de trois ingrédients primaires :

- **La passion** : c'est la composante de l'attrait et du désir sexuel
- **L'intimité** : c'est la composante émotionnelle de la proximité
- **L'engagement** : c'est une composante plus « réfléchie » (plus cognitive) qui traduit la décision de s'impliquer, de poursuivre et de maintenir une relation

#### 1 - La passion

---

- Etape du début de la relation, on peut y voir une dimension largement, voire totalement narcissique.
- « Ce que j'aime chez l'autre c'est l'image qu'il me renvoie de moi, ce qui me séduit n'est pas la réalité de l'autre, mais ce que j'attribue de moi à l'autre ».
- Cette phase fusionnelle est une étape où le tout que représente le couple naissant prend le dessus sur l'individu
- Ce qui sépare est alors persécutoire

Ce temps s'accompagne d'une sexualité foisonnante. C'est le temps de la « récompense » où les protagonistes activent les circuits dopaminergiques de leur cerveau et où les endorphines sont sécrétées à satiété (dopamine, Serotonine, endorphines).

#### Les hormones de la sexualité

(M. Reynaud L'amour est une drogue douce... en général Laffont 2005) :

- La Luliberine
- La Testostérone
- La Dopamine
- Les Endorphines, responsables du bien être après la relation sexuelle
- L'Ocytocyne : en lien avec l'orgasme et l'attachement . C'est une hormone extrêmement importante dans la plupart des espèces, que l'on avait découvert à la base chez la femme qui allaite. Elle est stimulée par la lactation et va favoriser chez la mère et chez l'enfant l'attachement.

On sait aussi que l'orgasme entraîne une sécrétion d'ocytocyne aussi bien chez l'homme que

chez la femme.

CF le livre de Claude Beata « Au risque d'aimer » sur l'attachement. Ce livre part des mécanismes de l'attachement chez les animaux pour aller ensuite sur l'humain (les vétérinaire, bien plus que les médecins et les anthropologues n'ont pas peur de mélanger biologie et relationnel).

Les neurobiologistes disent que la sécrétion d'endorphines augmente de manière très significative durant cette période, et l'effondrement des endorphines et la diminution du taux d'ocytocine en réponse à l'orgasme se fait au bout de 2 ans.

Il y a des gens qui sont en recherche permanente de cet état émotionnel et qui vont donc se séparer souvent pour pouvoir retrouver ces états de plaisir liés aux libérations d'endorphines initiales.

### **Les neurones miroir**

Michel REYNAUD, psychiatre addictologue, « On ne pense qu'à ça : Sensations, émotions, passions : l'amour dévoilé ou presque ». Page 44 :

- « L'imagerie de la passion amoureuse révèle une forte sollicitation des zones du plaisir sexuel, une augmentation des sécrétions hormonales, une acuité des sensations corporelle, ainsi que la mise en route des neurones miroirs permettant de ressentir ce que vit le partenaire. Parallèlement, on observe une extinction des zones de l'esprit critique . La passion amoureuse rend aveugle »
- Des singes en train de regarder mangers leurs congénères activent les mêmes zones dans le cerveau que ceux qui mangent.
- Des bébés en post natal arrivent à imiter les mimiques si on est dans l'axe du bébé
- Des travaux ont montré que même avec un masque qui tire la langue le mimétisme se fait (par le biais de neurones miroirs)

### **Les mécanismes de renforcement**

- Il se met souvent en place une forme de **dépendance** comparable à celle des **toxicomanes**.
- Il existe une **disparition de l'enveloppe de chacun des protagonistes** qui vont accepter de disparaître en temps qu'individu pour **créer le couple**.
- **L'altérité et l'individualisation sont mis de côté** dans ce magma fusionnel des affects et du corps.
- Ce temps primordial est baigné **d'ocytocine**.
- Il s'installe ainsi des **mécanismes de renforcement** à la fois physiques et émotionnels
- Le « piège » est en train de se « refermer » dans un **cercle de plaisir/attachement**

## La rencontre avec le réel

- Ce serait sans compter sur le besoin de chacun de retrouver son espace, de **reprendre le chemin de son individuation**
- Ce temps de défusion est un **temps de crise** et nécessite un **repositionnement de chacun** dans ses attentes et ses besoins.
- Le miroir s'efface pour laisser place à la « réalité » de l'autre.



- Par cette crise, dans notre monde contemporain, beaucoup de couples seront vaincus, la moyenne de durée des couples étant de nos jours de 4 ans.
- Il y a beaucoup de couples qui s'effondrent car l'attachement n'a pas pu se concrétiser dans une relation à long terme, les vicissitudes de l'existence ayant balayé l'illusion et transformé le prince ou la princesse en un vilain crapaud dont il faut s'éloigner au plus vite et parfois le détruire pour éviter d'être soi-même détruit.
- Le paradoxe des couples en crise, qui sont des couples qui veulent se séparer, parlent en permanence de couple. Le couple est omniprésent avec un envahissement de la pensée comparable à des moments psychotiques.
- C'est le temps de **l'ajustement conjugal** qui va permettre de passer à une autre étape et à d'autres de continuer leur chemin.

## 2 - L'intimité

---

C'est le deuxième temps du couple amoureux.





## **L'intimité sexuelle**

---

Les questions qui vont se poser chez le sexologue sont surtout autour des problématiques sexuelles et la difficulté de trouver cette intimité sexuelle jusqu'à ce qu'on bascule sur le passage à l'intimité relationnelle.

- Au début on est dans une sexualité ludique centrée sur le plaisir et plus le couple va durer et plus on va arriver sur une « relation sexuelle », c'est-à-dire une sexualité basée sur le relationnel.
- Il faut garder l'idée que la sexualité n'est pas toujours l'extase. Certains couples pensent qu'il faudrait toujours grimper aux lustres et il y a un travail à faire sur les bonnes représentations de la sexualité : c'est pas forcément le feu d'artifice permanent. En revanche c'est l'occasion d'un papotage (corporel) même si il n'est pas orgasmique.
- On peut parler de papotage corporel car c'est une sorte de papotage mais basé sur le corps et qui a un sens et une construction relationnelle.
- Cela reste quand elle un espace de jeu et de créativité relationnelle, mais qui est évolutif et où va se poser la question de la routine. Comment va-t-on nourrir cela ? Quelle est la place de la séduction au sein du fonctionnement du couple ?

Les femmes et les hommes ne sont pas les mêmes et les femmes ont besoin d'une activation émotionnelle avant d'avoir une activation sexuelle.

- Femme : j'ai un plaisir relationnel → je suis désirante et active sexuellement

- Homme : j'ai du plaisir sexuel → je suis attentif et gentil

Chez les hommes l'action fait la relation, chez les femmes la relation fait l'action. Les femmes comprennent bien que pour partager une relation il va falloir partager une action et les femmes se mettent plus facilement à introjecter la passion du partenaire. L'adaptabilité masculine et féminine ne sont pas dans le même registre avec une grosse difficulté d'adaptabilité des hommes autour de la cinquantaine correspondant à la perte du mâle dominant.

Beaucoup d'hommes sont en difficultés par rapport à la parole et à l'expression de leur ressenti. Un des éléments sur lequel les hommes vont parler de leur intimité est après un rapport sexuel.

Il va se créer quelque chose qui va poser la question de l'**intimité relationnelle**.

## **L'intimité relationnelle**

---

La relation intime est la relation dans laquelle deux personnes en viennent à se connaître l'une l'autre dans ce qu'elles sont au plus profond d'elles même, établissant ainsi une interdépendance.

Elle va être liée au fait qu'il se crée au sien du couple un certain nombre de **représentations** qui vont prendre un certain nombre de sens.

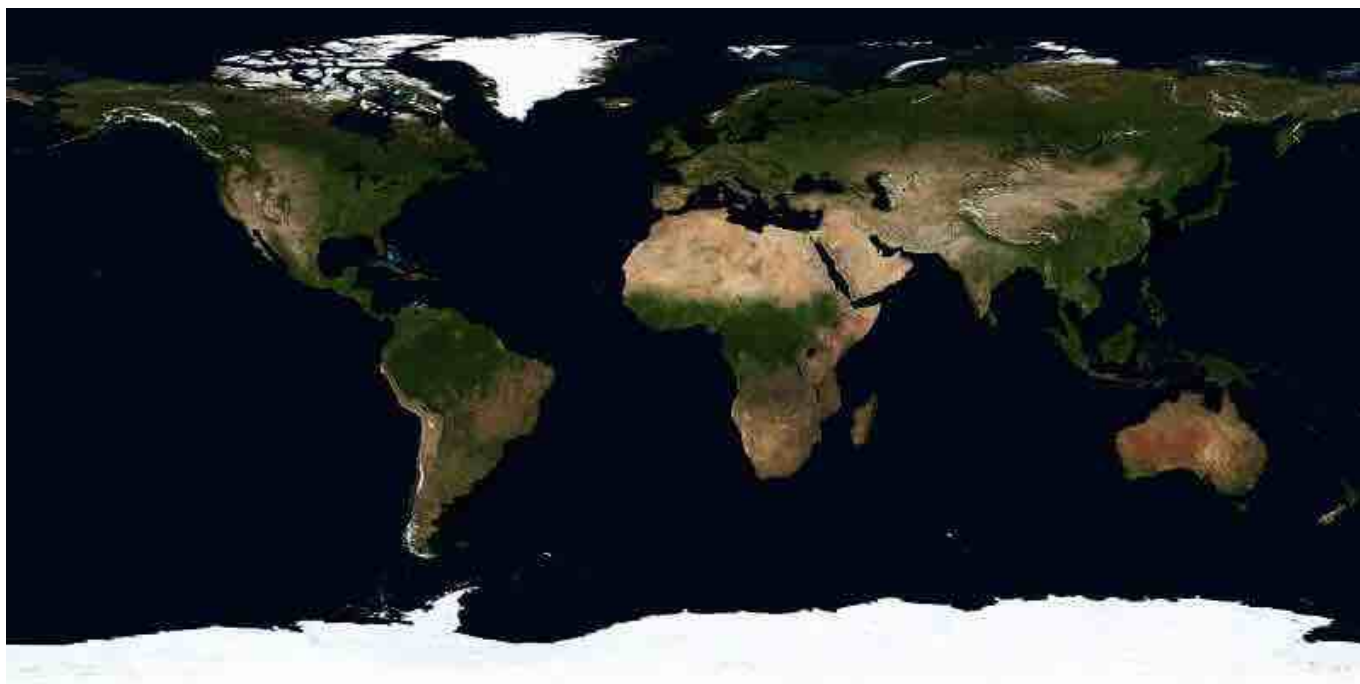
### **Les représentations**

On passe notre temps à se représenter ce qui se passe. On a des repères sociaux et culturels qui vont nous permettre de se représenter ces choses. Ceci va poser la question de la perception des choses.

Chacun crée sa propre carte du monde, c'est-à-dire sa propre représentation du monde, et la question est de savoir si ces cartes du monde peuvent être partagées ou non. Même qu'un qui est dans un épisode délirant à une représentation du monde, le problème c'est que sa carte du monde ne peut être partagée avec personne.

Si on prend une mappemonde qu'on voit à l'école on a pas la même que celle d'un chinois ou un américain car on se représente toujours au centre du monde.





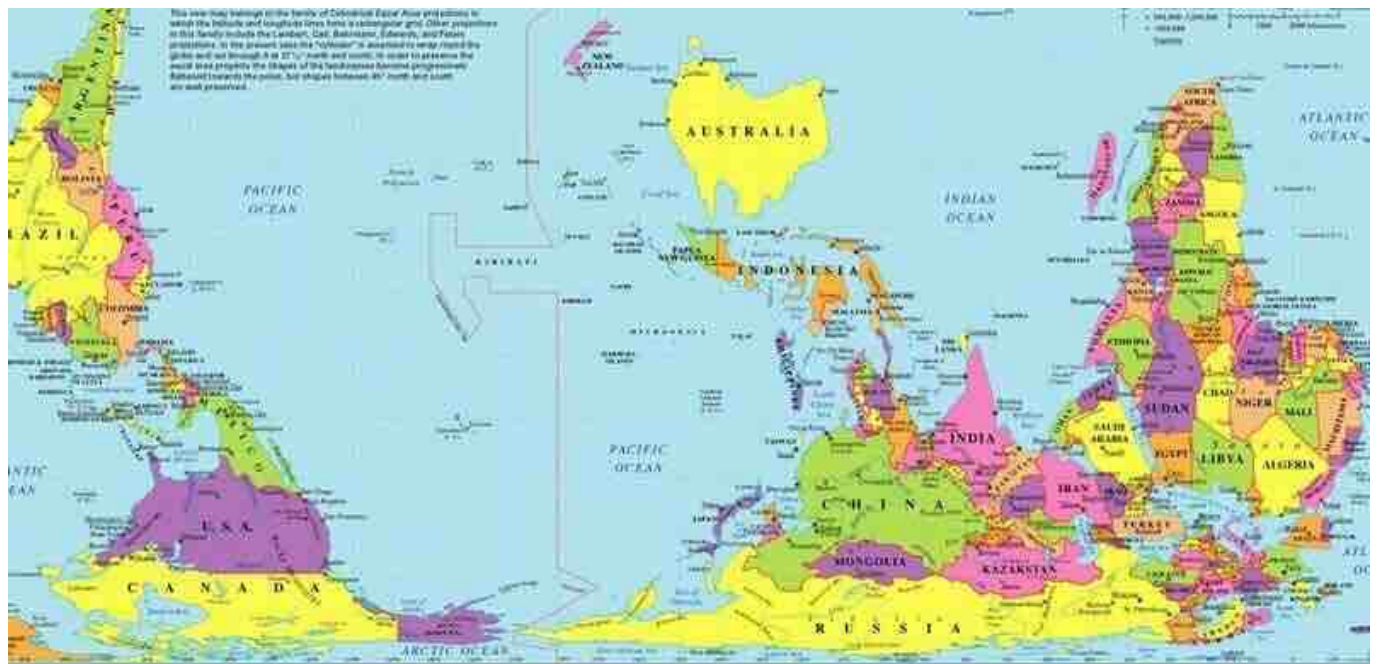
Le monde vu par les occidentaux



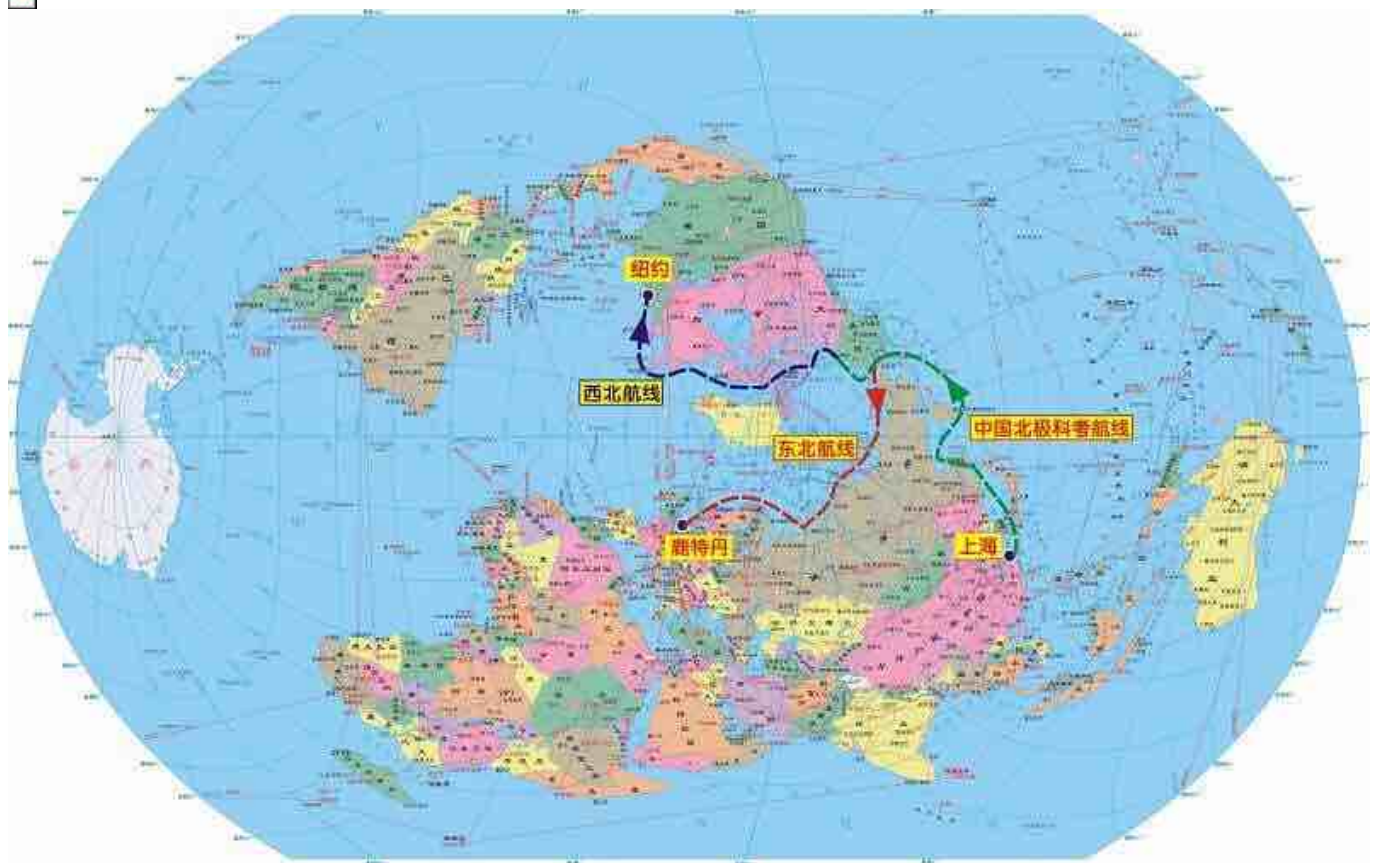
Le monde vu par les américains







Le monde vu par les australiens



Le monde vu par les chinois en vue polaire







Le monde vu par Ptolémée en 1482

Deux conjoints n'auront donc pas la même représentation des choses et l'intimité relationnelle ne pourra se faire que si les partenaires livrent suffisamment d'informations concernant leur carte du monde et si ils seront capable d'entendre ou non la carte du monde de l'autre.

Cette capacité à s'interconnecter dépendra de différents éléments :

- L'intensité du sentiment amoureux
- La quantité et qualité de l'information révélée sur soi
- L'engagement élevé et la vision à long terme
- Un degré élevé et complexe d'interdépendance, avec les sacrifices et les insécurités que cela occasionne. Cette interdépendance veut dire qu'on va sacrifier un certain nombre de choses, déléguer et déposer à l'autre et se mettre en insécurité avec une question de deuil. On se met en danger d'une certaine manière car on va déposer quelque chose.
- L'inclusion de l'autre dans notre identité. L'autre devient une partie de nous-mêmes et on devient une partie de l'autre.

Dans les couple il n'y a pas de « normalité » mais il y a un sens partagé c'est à dire qqchse qui prend sens et qui fait que chacun se retrouve dans son équilibre. Dans certains couples à un certain moment il peut y avoir un non sens qui pourra être à l'origine d'une conjugopathie.

Toujours dans l'intimité il y a une 2ème phase qui est **l'arrivée d'un enfant** et qui va en général trianguler cette relation d'intimité et qui va poser la question de comment articuler la question de la conjugalité et de la parentalité.

### **L'enfant**

L'arrivée d'un enfant comme élément de séparation et de triangulation va obliger chacun à se situer dans leur rôle parental.

La vision de l'autre n'est plus uniquement celle d'un homme ou d'une femme elle associe celle d'un père ou d'une mère. Cette nouvelle facette de l'autre, ce nouveau rôle va de nouveau questionner les ressemblances et les différences.

Le couple conjugal agglomère le couple parental qui parfois le phagocyte. Cet envahissement du parental par le conjugal associant les rôles conjugaux et parentaux et source potentielle de pathologie.-

Les travaux sur la satisfaction conjugale montrent que le plus bas du vécu relationnel dans un couple est l'arrivée du 2ème enfant. C'est là où ça va être le plus difficile, car il y a un mélange des rôles professionnel, parental et conjugal qui aura du mal à se rééquilibrer.

- Monsieur va être dans une attente de retrouver une partenaire qui va être complètement phagocyté par les enfants.
- Certains enfants auront un rôle fonctionnel d'enfant réparateur qui en général ne réglera en rien les choses.

## **3 - L'engagement**

---

## **BIBLIOGRAPHIE**

---

- **Helen FISCHER**, Histoire naturelle de l'amour sur le transfert de compétence
- **Ester PEREL** est une sexologue Belge qui explique dans son livre « L'intelligence érotique » le paradoxe de vivre longtemps ensemble et de vouloir avoir une sexualité comme au début, ce qui est génétiquement impossible.

- Claude Beata « Au risque d'aimer »
- Michel REYNAUD, L'amour est une drogue douce... En général, 2005
- Michel REYNAUD, Karila L. « On ne pense qu'à ça. » p44, Flammarion, Paris, 2009

## LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN

---

### La dimension cachée

Edward T. Hall  
La dimension  
cachée



### BIOLOGIE DES PASSIONS

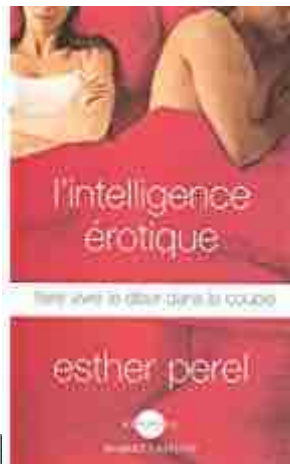
Jean-Didier Vincent  
Biologie  
des passions



### Histoire naturelle de l'amour



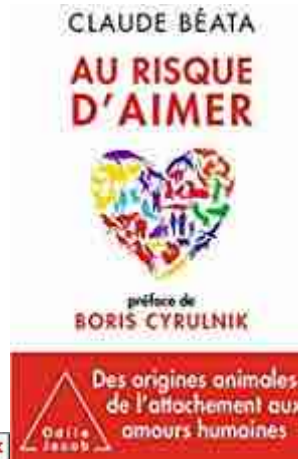
### L'Intelligence érotique



## Les scénarios de l'amour



## Au risque d'aimer: Préface de Boris Cyrulnik



## L'amour est une drogue douce... En général







On ne pense qu'à ça : Sensations, émotions, passions : l'amour dévoilé ou presque



## BIBLIOGRAPHIE

---

1. La dimension cachée, Edward T. Hall  ↵
2. Vincent J.-D. - Biologie des passions, Paris, Odile Jacob, 1986 ↵
3. Histoire naturelle de l'amour, Helen Fischer  ↵
4. DUTTON et ARON, 1974 ↵
5. [http://en.wikipedia.org/wiki/Triangular\\_theory\\_of\\_love](http://en.wikipedia.org/wiki/Triangular_theory_of_love) ↵