

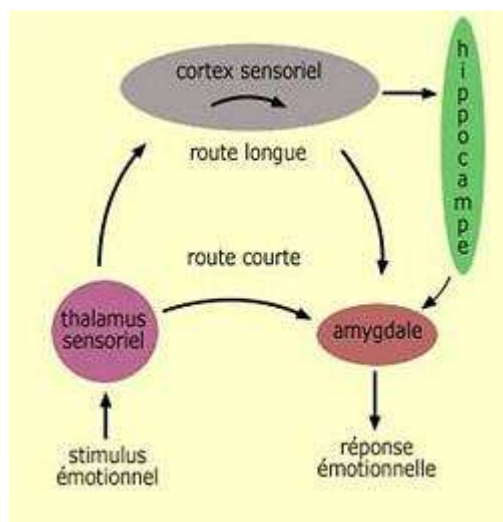
# L'amour expliqué par les sciences

## Qu'est-ce que l'amour ?

### Le sentiment amoureux né d'un cocktail chimique

"C'est l'état naissant d'un mouvement collectif à deux" dicit le sociologue Francesco Alberoni dans son livre "Le Choc amoureux ". Il existe toute forme d'amour : amour-amitié, amour-complicité, amour-maternel, amour-fraternel... Mais celui qui nous importe le plus est bien évidemment le grand Amour. Ce lien si fort qui vous lie à une personne ; cette envie de tout partager, de construire un foyer, de vieillir à ses côtés.

Les scientifiques se sont mêlés de ce sujet et ont tenté de comprendre ce qu'est véritablement l'amour et ce qui nous différencie ainsi des autres animaux.



Le cerveau agit face aux stimuli sensoriels perçus. ©

### Un cerveau très émotif

Les neurobiologistes ont réussi à cerner les régions cérébrales qui s'activent pendant le processus amoureux. Les scientifiques parlent du cerveau "émotionnel" qui se situe essentiellement dans le système limbique. Il comprend différentes régions du cortex cérébral, des régions sous corticales comme l'amygdale, mais aussi l'hippocampe, la région ventrale du striatum, etc.

Bref, ces différentes zones cérébrales libèrent différentes molécules qui vont jouer un rôle très important dans le processus amoureux, à savoir le désir, le plaisir/souffrance et l'attachement. C'est ce dernier paramètre qui nous distingue des autres Vertébrés.

## Au commencement : la passion...

La toute première sensation à se manifester est le désir soit de manière immédiate et explosive, le coup de foudre, soit au fur et à mesure, de manière progressive. A qui doit-on cette décharge d'excitation, de joie ? A l'adrénaline et à la dopamine bien sûr. Elles augmentent le rythme cardiaque, la vasodilatation des vaisseaux, d'où les rougissements embarrassants, ainsi que la sudation. Son action est renforcée par la phenyléthylamine, une amphétamine naturelle, qui accentue l'euphorie et l'excitation. Certains la qualifient d'hormone de la passion.

## ... Ensuite vient l'attachement

Comme beaucoup de gens en ont fait l'expérience, la passion ne dure pas. Elle est fugace. La faute à notre cerveau ; les récepteurs spécifiques à la **phenyléthylamine** se saturent et perdent toute action. L'hypophyse, une glande du cerveau prend le relai et secrète deux autres neurotransmetteurs-hormonaux : la **vasopressine** et l'**ocytocine**. En plus de la dopamine, hormone du bonheur, ces deux molécules provoquent l'attachement.

L'ocytocine est l'hormone du premier attachement qui lie l'enfant à sa mère. Elle se déclenche à nouveau lors du premier rapport sexuel. Les neurobiologistes ont clairement établi le lien entre sa sécrétion et ses répercussions physiologiques et surtout émotionnelles.

## **Pourquoi aime-t-on ?**

### **Un besoin conditionné par nos gènes**

Vous avez les mains moites, le cœur qui bat la chamade, vous ne pensez qu'à l'autre en permanence, pas de doute vous êtes en train de tomber amoureux. Les magazines féminins font beaucoup de Une sur le coup de foudre, l'amour parfait ou encore les moyens de trouver son "âme sœur". Bref, un programme fort réjouissant et surtout très intemporel. L'amour gouverne nos vies, qu'on le veuille ou non. Mais pourquoi un tel besoin d'aimer et d'être aimé ?

### **Aimer pour survivre**

Pourquoi cette quête perpétuelle et parfois douloureuse de l'amour ? Alors les scientifiques ont une réponse toute trouvée : c'est inscrit dans nos gènes. Nous voilà bien avancé. Nous avons tendance à oublier que nous sommes des animaux et que notre fonction première est de nous reproduire et d'assurer la pérennité de notre espèce.

La neurobiologiste Lucy Vincent parle carrément de programme génétique dans ses nombreux ouvrages consacrés à ce sujet. Les hommes et les femmes assurent leur descendance mais doivent surtout protéger les bébés, très vulnérables. Pour cela, il faut que les deux parents restent auprès de leur progéniture d'où le besoin d'un lien fort entre eux : l'amour.

### **Aimer pour le plaisir**

Les neurobiologistes ont constaté que les Vertébrés, dont nous faisons partie, doivent éprouver des émotions comme le plaisir. Cela est un moyen de survivre dans leur environnement. Comme la nature est bien faite, ils ont mis en place des mécanismes automatiques comme celui de la récompense. Et l'évolution au cours du temps a conservé ce système.

#### **Le circuit de la récompense est un mécanisme conservé par l'évolution**

Ce processus fournit la motivation nécessaire aux organismes pour que ceux-ci fassent ce qu'il faut pour pérenniser leur espèce ; Par exemple, manger, boire sont des actions qui donnent du plaisir à l'homme. Et bien il en est de même pour la reproduction. Le désir est le facteur déclenchant de ce circuit de récompense. L'Homme sait que cette émotion va lui provoquer du bien être, de la joie et donc il va vouloir le reproduire un maximum de fois. Le cerveau est complètement conditionné. Sa partie moyenne, le mésencéphale, secrète en quantité de la dopamine qui anticipe le plaisir de la sexualité. Quant à l'hypothalamus, centre du comportement (entre autres), il libère aussi de la dopamine qui elle va fournir du plaisir.

## Aimer pour se construire

La biologie n'a pas réponse à tout et ne peut pas expliquer le pourquoi du comment de l'amour. Les psychiatres, psychanalystes, psychothérapeutes apportent leur pierre à l'édifice. Le sentiment amoureux serait un besoin purement égoïste. Les humains l'utilisent pour combler un manque aussi bien matériel qu'immatériel qu'ils sont incapables d'assouvir eux-mêmes.

L'homme ne sait pas vivre seul et nécessite la présence d'autrui à ces côtés pour vieillir avec lui. L'amour rassure, d'où cette recherche effrénée par l'Homme.

## **Comment tombe-t-on amoureux ?**

### **L'amour dès les premières secondes**

"Au premier regard, j'ai su que c'était lui/elle". Ah le fameux coup de foudre ! Ce sentiment incroyable qui vous envahit et ne vous lâche plus. Ce n'est en rien un passage obligé pour connaître l'amour. Nous ne sommes pas égaux face à ça. Oui, c'est injuste mais certaines personnes sont plus "sensibles et réceptives" à cette explosion de désir. Que se produit-il en nous ?

### **Deux corps qui se parlent**

Comme dirait une célèbre publicité pour un déodorant " Laissez le charme agir " et bien là c'est un peu pareil. Inutile de parler, l'homme et la femme communiquent. Comment ? Le langage du corps. Il est totalement inconscient, les protagonistes ne s'en rendent absolument pas compte.

Un regard, des échanges de sourires, des mains qui se frôlent... Tout ceci est visible pour les observateurs assidus. On qualifie ces moments de complicité. Des chercheurs américains sont allés plus loin et expliquent que les hommes sont capables de détecter inconsciemment le désir qu'ils suscitent chez leur partenaire. Comment ? La pupille des femmes se dilate, c'est l'expression de leur désir et l'homme le "voit".

### **Un odorat très fin**

Les scientifiques ont trouvé que le nez jouait un rôle crucial dans cette communication. En effet, les deux sexes libèrent des molécules parfaitement inodores, les phéromones. Celles-ci sont secrétées par des glandes disposées au niveau des aisselles, des mamelons et des organes génitaux. Ces molécules chimiques sont perçues non pas par le nez mais par l'organe voméronasal, une glande logée sous le nez et reliée au bulbe rachidien, partie du cerveau de l'Homme.

Ces phéromones constituent notre carte génétique et semble apporter toutes les informations dont notre partenaire a besoin pour faire son choix. A l'heure actuelle, les scientifiques n'ont toujours pas réussi à démontrer leur mode d'activation, ainsi que leur mode d'action. Une chose est sûre, les odeurs corporelles -à ne pas confondre avec les phéromones- sont elles aussi sources de renseignements pour le partenaire.

# **Comment choisit-on notre partenaire ?**

## **Choix du partenaire : libre ou imposé ?**

Chercher son âme sœur, son alter ego avec qui vous avez envie de construire votre vie et avoir des enfants. Et bien, ce n'est pas si facile. Là encore, notre choix n'est pas si libre que ça quoi qu'on en pense. Les hormones guident notre préférence, mais aussi notre niveau social ainsi que la société dans laquelle nous évoluons. Pas facile de se retrouver dans tout ça

## **Donner les meilleures chances à sa descendance**

Les odeurs corporelles jouent un rôle prépondérant dans le choix du ou de la conjoint(e). Lucy Vincent, neurobiologiste, explique bien dans son livre "Petits arrangements avec l'amour" que ces odeurs émises par notre organisme traduisent des informations génétiques concernant notre système immunitaire.

Qu'est-ce que cela vient faire dans l'amour ? Et bien, les scientifiques pensent que le cerveau tend à chercher inconsciemment une complémentarité chez l'autre. Des études ont montré que majoritairement chez les couples, les deux individus ont un système immunitaire opposé et complémentaire. Pourquoi ? Ils offrent un patrimoine génétique extrêmement varié à leurs enfants leur permettant ainsi d'être immunisés contre un grand nombre de microbes. Ainsi, ils seront mieux armés pour survivre et aussi procréer. On revient toujours à cette notion de maintien de l'espèce.

## **Un choix guidé par la société**

"Tu es célibataire, ma (mon) pauvre". Oui, on vous l'a déjà faite sentir cette pression-là. Cette obligation d'être en couple, d'avoir des enfants, de fonder une famille. Alors mieux vaut se mettre rapidement en quête de l'être aimé.

Michel Bozon, directeur de recherche à l'Institut national d'études démographiques, a effectué de nombreux travaux sur l'amour contemporain. Il en ressort que les jeunes gens ont tendance à chercher leur moitié auprès de leurs semblables, en d'autres termes, dans leur milieu social.

Michel Bozon explique que les femmes privilégient le statut social dans leur choix. Les femmes venant d'un milieu populaire auront plus tendance à choisir un homme musclé symbole de force, de stabilité et de sérieux. Alors que celles de milieux plus aisés cherchent essentiellement des hommes grands, minces, gage d'intelligence, d'assurance et de sécurité financière pour subvenir aux besoins de la famille.

Quant au sexe masculin, les critères physiques rentrent en ligne de compte. La beauté est le premier facteur sur lequel porte le choix des hommes. Contrairement à la mode actuelle de la minceur, voire de la maigreur, les jeunes hommes aiment les femmes

ayant des formes, symboles de fertilité et de maternité. Leur objectif est de trouver une femme capable de porter leur enfant.

## ***L'amour rime-t-il avec toujours ?***

### **L'amour est limité dans le temps**

Est-ce la bonne personne ? Est-ce que notre amour va durer pour toujours ? Généralement, les futurs mariés se posent cette question cruciale avant de sauter le pas devant monsieur le Maire. Certains sont plus fatalistes et n'hésitent pas à comparer l'amour à une roulette russe. Ça passe ou ça casse !

Les scientifiques ont un avis sur la question. Pour les âmes romantiques, abstenez-vous de lire la suite, cela risque de vous déprimer pour un bon moment.

### **Le temps de l'amour est compté**

Comme nous l'avons vu dans le premier chapitre, le cerveau secrète un cocktail hormonal : dopamine, adrénaline/sérotonine, endorphines, ocytocine. Ces molécules sont respectivement responsables de l'excitation, de la joie, du bonheur et de l'attachement.

Le cerveau va peu à peu se désensibiliser à la dopamine et à l'adrénaline. C'est là où les choses se compliquent pour le couple. La neurobiologiste Lucy Vincent avance que ces molécules agissent sur le cerveau pendant trois ans, pas plus.

La scientifique explique que cette durée est pile le temps imparti pour que l'enfant du couple soit viable, c'est-à-dire qu'il est capable de se débrouiller seul avec un seul parent. Dès lors le couple n'a plus raison d'être. Cette date de péremption colle avec notre fonction première : maintenir l'espèce en se reproduisant. L'évolution reste très terre à terre et a mis en place des mécanismes simples dont le bonheur n'est pas le but ultime.

### **Un amour condamné ?**

Heureusement que l'amour n'est pas uniquement une histoire d'hormones. Les chercheurs sont loin d'avoir fait toute la lumière sur ce sujet et assurent eux-mêmes que la biologie n'est pas seulement à l'origine de ce sentiment.

L'épanouissement intellectuel est crucial pour la survie du couple. Heureusement des couples durent pendant des décennies et l'ocytocine y est pour quelque chose. Elle va continuer à procurer du bien être chez les deux partenaires. Mais tout le secret de longévité est de cultiver sa complicité, comme le préconisent bon nombre de thérapeutes. La communication, la surprise... sont les ingrédients pour cultiver l'amour du couple. Il n'y a plus cette addiction l'un envers l'autre due aux hormones- mais juste de la sérénité et du bonheur. De nombreuses études ont prouvé que les couples où la parole est d'or durent plus longtemps que les autres.



## **Le cap difficile de la rupture**

Certains duos malheureusement ne durent pas et la rupture est alors inévitable. La personne qui se fait quitter est souvent cent pieds sous terre. Perte d'appétit, apathie, perte d'envie, dépression. Tous ces symptômes sont comparables à un drogué en état de manque.

Le début d'une relation est essentiellement passionné car nous libérons beaucoup de dopamine et d'endorphine. Dès qu'il y a rupture, le cerveau ne reçoit plus sa dose, le corps le manifeste. Et oui, l'amour est une drogue ! Une bonne cure de désintoxication permet de reprendre le cours de sa vie amoureuse et de s'ouvrir à de nouvelles rencontres.

Ce dossier a été réalisé par Charlotte Portalis et publié en journal du net.

**Par : Nes.D**