Yvon Dallaire
Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Amour ou Passion ?

Pour la majorité des gens, amour égale passion. Pourtant, il existe un monde de différences entre le sentiment amoureux et la fusion passionnelle. Quoiqu'un grand nombre de relations amoureuses puissent être basées sur une attirance passionnelle, la passion ne suffit pas à garantir le succès d'un couple.

La passion est une émotion violente, puissante, envahissante qui domine facilement la raison. La passion correspond à une véritable perte de contrôle rationnel sur nos sensations, nos émotions et nos comportements. D'où les expressions : « tomber en amour » ou « coup de foudre ». En présence de l'être convoité, nous flottons ; son absence ou la peur de le perdre nous fait paniquer. Nous avons hâte de retrouver la source de tant d'intensité et espérons que cet état durera toujours.

Les neurobiologistes ont démontré que nos aisselles sécrètent des phéromones qui pénètrent dans les narines de l'autre pour stimuler l'hypothalamus qui éveille alors tous nos sens. Le nez constituerait notre premier organe sexuel, à notre insu. En fait, nous ne sommes pas amoureux de l'être désiré, nous sommes « drogués » par les sensations et les émotions que nous éprouvons en sa présence. Advenant une rupture, nous éprouvons les mêmes symptômes qu'un héroïnomane en manque.

De toutes les hormones en cause, les trois suivantes sont les plus importantes :

1. La phényléthylamine ou PEA. La PEA est une amphétamine produite par le cerveau qui agit comme stimulant et produit un effet euphorique. On en trouve dans le chocolat, le cadeau préféré des amoureux. C'est la PEA qui provoque les « coups de foudre ».
2. L'ocytocine. Surnommée la « molécule du câlinage » ou « hormone de l'amour », elle diminue l'agressivité et augmente la sociabilité (altruisme, empathie, confiance et générosité). Les femmes en produisent énormément, surtout lors de la grossesse, alors que l'homme n'en produit qu'après l'acte sexuel. La biologie prouverait donc que c'est le sexe qui amène l'homme à l'amour et l'amour qui amène la femme au sexe. L'ocytocine favorise l'attachement.
3. La dopamine. C'est l'hormone du plaisir qui est produite en grande quantité en présence de la personne convoitée.

Ce sont ces hormones qui sont responsables des « symptômes » de la passion :

Les symptômes de la passion
1. Obsessions incontrôlables ;
2. Minimisation des défauts de l'être désiré ;
3. Panique devant la perte de l'être désiré ;
4. Émotions en montagnes russes ;
5. Peur de déplaire à l'autre.

La passion étant une émotion intense, mais passagère (de 12 à 14 mois), les passionnés sont toujours à la recherche d'une nouvelle illusoire âme sœur qui leur donnera l'impression de vivre

815, rue Eymard, Québec (Québec), Canada, G1S 4A2
Tél. : (418) 687-0245 Télec. : (418) 687-4312
Courriel : yvondallaire@optionsante.com Internet : www.yvondallaire.com

réellement. Mais, inconsciemment, ils sont sous le contrôle de leurs hormones. N'oublions pas que le mot passion vient du verbe latin *pati* signifiant souffrir.

L'amour

C'est la passion, et non l'amour, qui est aveugle ; mais heureusement, la vie à deux rend la vue. C'est d'ailleurs la première crise dans l'évolution d'un couple : la découverte de qui est réellement la personne qui a suscité en nous autant de sensations, d'émotions et de rêves. En fait, l'amour, c'est ce qui se développe, ou non, au fur et à mesure que la passion… passe, au fur et à mesure que nous connaissons l'être désiré. **L'amour est l'objectif du couple**, non sa base.

Basé aussi sur l'attirance physique, l'amour est un sentiment dans lequel la raison intervient davantage. Ce sentiment est beaucoup plus doux que la passion ; il englobe la tendresse, l'admiration, l'amitié et la réalisation de projets communs à long terme. Alors que la passion crée la dépendance, l'amour crée l'attachement, soit un sentiment d'affection et de sympathie. Deux personnes qui s'aiment se regardent, mais regardent aussi dans la même direction.

Les membres des couples heureux à long terme ont pris le temps, avant de s'engager, de vérifier s'ils sont compatibles. Partagent-ils la même philosophie de vie ? Ont-ils les mêmes principes éducatifs ? Les mêmes attitudes face à l'argent ? Leurs sexualités sont-elles synchronisées ? Ils ne partent pas du principe qu'ils vont nécessairement être d'accord parce qu'ils s'attirent et s'aiment.

La stabilité, plutôt que l'intensité, et la connaissance, plutôt que l'inconscience, sont les deux caractéristiques d'un véritable engagement amoureux. Mais, objecteront les passionnés, qu'est-ce l'amour sans passion ? Le problème est que la lune de miel du début dure rarement plus d'un à deux ans. La fusion (illusoire à long terme) est l'objectif des passionnés, la réalisation de soi et de l'autre est l'objectif ultime des amoureux.

Des sociologues nous prédisent, devant l'espérance de vie de plus en plus longue, que nous pourrions vivre quatre types de couples différents :

1. Un premier couple pour apprendre à vivre à deux ;
2. Un deuxième pour assurer la survie de l'espère humaine ;
3. Un troisième pour nous aider chacun à s'épanouir ;
4. Et un quatrième pour nous accompagner vers la fin.

La question est : pourra-t-on vivre ces différentes étapes avec un même partenaire ou avec deux, trois ou quatre partenaires ? Le choix est le vôtre puisque, d'après Scott Peck, l'amour est une décision basée sur la connaissance de l'autre.

• • • • •

Cet article est le deuxième d'une série que j'ai l'intention de diffuser sur les réseaux sociaux et aux abonné-es à mon infolettre. Si vous n'êtes pas déjà inscrit à mon infolettre, je vous invite à le faire pour vous assurer de recevoir les prochains articles : http://optionsante.com/bulletin.php. N'hésitez pas non plus à y inscrire vos parents et ami-es.

Cet article et les suivants sont une mise à jour d'articles parus dans mon livre *Chroniques conjugales. Pour tous les couples qui s'aiment et veulent continuer de s'aimer* publié en 2014 chez Québec-Livres : http://www.quebec-livres.com/ficheProduit.aspx?id=9782764033869. Vous pouvez vous procurer ce livre en format papier ou numérique.

Vous avez la permission de reproduire et de diffuser cet article comme bon vous semble, à la condition d'en conserver la référence. Vous pouvez aussi me joindre en tout temps à yvondallaire@optionsante.com. Je lis tous mes courriels, mais je ne peux vous promettre d'y répondre ou d'y répondre rapidement.

Je vous souhaite une excellente journée.

yvondallaire@optionsante.com
www.yvondallaire.com