

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

Quel est votre style amoureux ?

Ce test de 42 questions sur les styles amoureux permet à chacun de découvrir son profil dominant parmi les 6 styles dégagés par Hendrick et Hendrick (cités dans Livermore, 1993). Pour chacun des énoncés, il faut écrire un chiffre de 1 à 5 indiquant son degré d'accord :

- 1 = pas du tout d'accord ;
- 2 = plutôt en désaccord ;
- 3 = plus ou moins d'accord ;
- 4 = plutôt d'accord ;
- 5 = tout à fait d'accord.

Répondre aux questions en pensant au partenaire de sa relation actuelle, s'il y a lieu. Sinon, s'inspirer de sa dernière relation. À la fin, compiler les données de la façon indiquée.

Conseils : Efforcez-vous de répondre à ce qui se rapproche le plus de la réalité en vous méfiant de la tendance à donner une réponse socialement acceptable. Ne pas remplir ce questionnaire avec son ou sa partenaire à côté de soi.

1. Nous avons été attirés l'un envers l'autre immédiatement, dès notre première rencontre. ()
2. Nous avons une bonne « chimie » physique ensemble. ()
3. Nos relations sexuelles sont très intenses et satisfaisantes. ()
4. Je sentais que nous étions faits l'un pour l'autre. ()
5. Nous nous sommes engagés émotionnellement plutôt rapidement. ()
6. Nous nous comprenons vraiment l'un l'autre. ()
7. Mon (ma) partenaire correspond à mes critères idéaux de beauté et d'apparence. ()
8. J'essaie de garder mon (ma) partenaire quelque peu dans l'incertitude quant à mon engagement avec lui (elle). ()
9. Je crois que ce que mon (ma) partenaire ne sait pas à mon sujet ne lui ferait pas de mal. ()
10. Il m'est arrivé à quelques reprises de devoir empêcher mon (ma) partenaire de faire des découvertes quant à l'existence d'autres partenaires. ()
11. Je pourrais me remettre d'une rupture avec mon (ma) partenaire plutôt facilement et rapidement. ()
12. Mon (ma) partenaire serait choqué(e) d'apprendre certaines choses que j'ai faites avec d'autres personnes. ()
13. Quand mon (ma) partenaire devient trop dépendant(e) de moi, j'ai envie de prendre quelque peu mes distances. ()
14. J'aime jouer à l'amoureux(se) avec mon (ma) partenaire et d'autres partenaires. ()
15. Il m'est difficile de dire exactement quand notre amitié s'est transformée en amour. ()
16. Pour devenir authentique, notre amour a demandé de l'attention un certain temps. ()
17. Je m'attends à demeurer toujours ami(e) avec mon (ma) partenaire. ()
18. Notre amour est de la meilleure sorte parce qu'il s'est développé à partir d'une amitié. ()

19. Notre amitié s'est transformée progressivement en amour avec le temps. ()
20. Notre amour est une amitié profonde, pas une émotion mystérieuse ou mystique. ()
21. Notre relation amoureuse est très satisfaisante, parce qu'elle s'est développée à partir d'une bonne amitié. ()
22. J'ai pris en considération ce que mon (ma) partenaire allait devenir dans la vie avant de m'engager avec lui (elle). ()
23. J'ai essayé de planifier ma vie avec soin avant de choisir mon (ma) partenaire. ()
24. En choisissant mon (ma) partenaire, je croyais qu'il était préférable d'aimer quelqu'un au vécu semblable. ()
25. L'effet que mon (ma) partenaire ferait sur ma famille constituait un aspect important dans mon choix. ()
26. La capacité de mon (ma) partenaire à être un père ou une mère était un facteur important dans mon choix. ()
27. J'ai pris en compte l'effet que mon (ma) partenaire aurait sur ma carrière. ()
28. Avant de m'engager sérieusement avec mon (ma) partenaire, j'ai imaginé dans quelle mesure son bagage héréditaire serait compatible avec le mien si nous avions des enfants. ()
29. Quand les choses ne vont pas bien avec mon (ma) partenaire, j'ai mal à l'estomac. ()
30. Si nous nous laissions, je serais tellement déprimé(e) que je songerais au suicide. ()
31. Parfois, je suis tellement excité(e) d'être en amour avec mon (ma) partenaire que cela m'empêche de dormir. ()
32. Quand mon (ma) partenaire ne fait pas attention à moi, je me sens malade. ()
33. Depuis que je suis en amour avec mon (ma) partenaire, j'éprouve de la difficulté à me concentrer sur quoi que ce soit. ()
34. Je n'arrive pas à me détendre quand je soupçonne que mon (ma) partenaire est avec quelqu'un d'autre. ()
35. Quand mon (ma) partenaire m'ignore pendant quelque temps, je fais parfois des choses idiotes dans le but d'attirer son attention. ()
36. J'essaie toujours d'aider mon (ma) partenaire dans les périodes difficiles. ()
37. Je préférerais souffrir moi-même plutôt que de laisser mon (ma) partenaire souffrir. ()
38. Je ne peux être heureux (se) que si le bonheur de l'autre passe avant le mien. ()
39. Je suis habituellement disposé(e) à sacrifier mes propres désirs pour laisser mon (ma) partenaire réaliser les siens. ()
40. Mon (ma) partenaire peut disposer de ce que je gagne comme il (elle) l'entend. ()
41. Quand mon (ma) partenaire se fâche avec moi, je l'aime malgré tout pleinement et inconditionnellement. ()
42. Je suis prêt (e) à tout endurer pour l'amour de mon (ma) partenaire. ()

Analyse

Additionnez les résultats pour chacun des groupes de questions suivants associés à un style d'amour particulier :

- 1 à 7 (éros) = _____
- 8 à 14 (ludus) = _____
- 15 à 21 (storge) = _____
- 22 à 28 (pragma) = _____
- 29 à 35 (mania) = _____
- 36 à 42 (agape) = _____

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur

À partir du total obtenu, établissez les rangs, le No 1 commençant avec le résultat le plus élevé. Il est possible d'obtenir des rangs ex æquo. Donc, le rang le plus élevé signifie une préférence pour un certain style d'amour alors qu'un rang faible signifie l'opposé. La combinaison des styles préférés caractérise généralement le profil amoureux de chacun.

Rangs obtenus : Eros ___ Ludus ___ Storge ___ Pragma ___ Mania ___ Agape ___

Voici maintenant la description de chacun de ces styles amoureux.

Éros (érotique) : L'amour érotique est fait de passion, d'attrance, de sexualité et d'engagement rapide : c'est le fameux coup de foudre. L'accent est mis sur les aspects physiques de la relation, mais le romantisme n'en est pas exclu. C'est l'intensité des sensations et des émotions qui est recherchée dans ce style amoureux qui vise la communion et la fusion totales.

- Estime de soi élevée des individus de ce style.
- Sécurité et confiance S'accommodent bien de l'intensité et de la réciprocité dans leurs nouvelles relations.
- Sexualité privilégiant la communion et la fusion.
- Style associé à l'intimité, à la passion, à l'engagement et à une relation satisfaisante.

Ludus (Ludique) : Ce style est basé sur le jeu de la séduction, sans engagement profond et sans idéal romantique. « Faites l'amour et non la guerre », résume bien l'amour ludique s'exprimant dans une sexualité permissive et orientée vers l'expression de soi et la satisfaction personnelle. C'est un amour quelque peu extrême penchant vers le flirt, la performance, les conquêtes à répétition et le refus de l'engagement à long terme.

- Faible engagement chez les individus de ce style.
- Importance de la séduction et des risques qu'elle comporte.
- Sexualité permissive et orientée vers la satisfaction personnelle.

Storge (Amical) : Storge signifie « amour calme et affectueux ». Contrairement aux deux premiers styles, cette relation est fondée sur l'amitié, la confiance et la compatibilité. Dénué d'intensité, ce style correspond à l'amour – affection visant un attachement profond et l'expression de preuves d'amour concrètes et d'activités communes. La passion y est moindre, mais le sens du devoir et de l'engagement très élevé.

- Style qui se rapproche de l'amitié.
- Importance de l'engagement.
- Passion moindre.
- Faible tolérance pour la sexualité occasionnelle chez les individus de ce style.
- Tout comme le type *Mania*, préférence pour une sexualité de type « engagement du partenaire » mettant en valeur la relation amoureuse, l'atmosphère romantique, les baisers, le contact corporel complet, les caresses et les échanges intimes.

Pragma (pragmatique) : À l'inverse du style précédent et relevant du style amical, cette relation

est fondée sur la compatibilité des partenaires, laquelle est recherchée pour répondre à des considérations pratiques (enfants, patrimoine...) et aux attentes réalistes et logiques de la personne. Le bien-être, plus que l'intensité, est l'objectif principal. C'est l'engagement à long terme qui est visé dans ce style, d'où l'importance de faire le « bon choix ».

- Semblable au type *Storge* sur le plan de l'amitié, mais engagement plus faible.

Mania (passionné) : Sous-catégorie d'Éros, cette relation est caractérisée par des hauts et des bas très intenses, trop intenses, menant à la dépendance, la possession, la jalousie et le doute permanent quant à la sincérité du partenaire. Ce style, fréquent à l'adolescence, nécessite de nombreuses preuves d'amour et se manifeste par des relations tumultueuses. C'est l'amour – passion à l'état pur.

- Faible estime de soi chez les individus de ce style.
- Prête le flanc à des relations tumultueuses.
- Préférence pour une sexualité de type « engagement du partenaire ».

Agape (Magnanime) : Ce style d'amour est plutôt rare, car fondée sur l'altruisme inconditionnel. Les « magnanimes » se font un devoir d'aimer leur prochain, sans attente de retour. Le don de soi y est prioritaire. La sexualité y prend très peu de place. C'est un amour plus nourricier qu'égoïste. Certains l'appellent *Philia* ou amour absolu. C'est l'amour de l'autre pour ce qu'il est et non pour ce qu'il peut nous apporter.

- Style associé, tout comme *Eros*, à l'intimité, à la passion, à l'engagement et à une relation satisfaisante.
- Faible tolérance, tout comme le type *Storge*, pour la sexualité occasionnelle chez les individus de ce type.
- Préférence, tout comme le type *Mania*, pour une sexualité « engagement du partenaire ».

Comme on peut le constater, l'amour peut intégrer des aspects très spirituels ou plutôt terre-à-terre. Chaque relation amoureuse est teintée de l'une ou l'autre de ces couleurs, parfois même de plusieurs. Ces couleurs peuvent aussi varier à l'intérieur d'une même relation ou évoluer selon les circonstances.

L'amour à long terme, d'après certaines recherches, comporte une part élevée d'Éros et peu de Ludus. Ces mêmes recherches concluent que l'homme préfère le style ludique alors que la femme recherche davantage le style pragmatique, prouvant que celle-ci ne perd jamais de vue le côté pratique de la vie à deux.

Référence : Ce test et son interprétation ont été fortement inspirés de Langis, Germain, Dallaire et al., *La sexualité humaine*, Montréal, Erpi, 2009, p. 286.

<http://www.optionsante.com/livres.php?livre=30>.

Je vous invite en terminant à vous abonner à mon infolettre à <http://optionsante.com/bulletin.php>. Vous recevrez régulièrement des informations sur les couples heureux à long terme. Vous pouvez aussi vous procurer ma trilogie sur le bonheur conjugal : <http://optionsante.com/Trilogie2.pdf>. Ces trois livres résument mon expertise de plus de trente-cinq (35) ans auprès de centaines de couples insatisfaits de leur relation. C'est aussi la synthèse de toutes les recherches effectuées sur les couples heureux depuis une vingtaine d'année. Sans oublier que je totalise moi-même plus de quarante (40) ans de vie à deux. Je vous parle donc avec expertise et expérience.

Yvon Dallaire

Psychologue – Auteur – Conférencier – Formateur