

Intimité, passion et engagement: quel est le statut actuel des dimensions du lien amoureux?

Nicolas Favez
23 juin 2015

Université de Genève

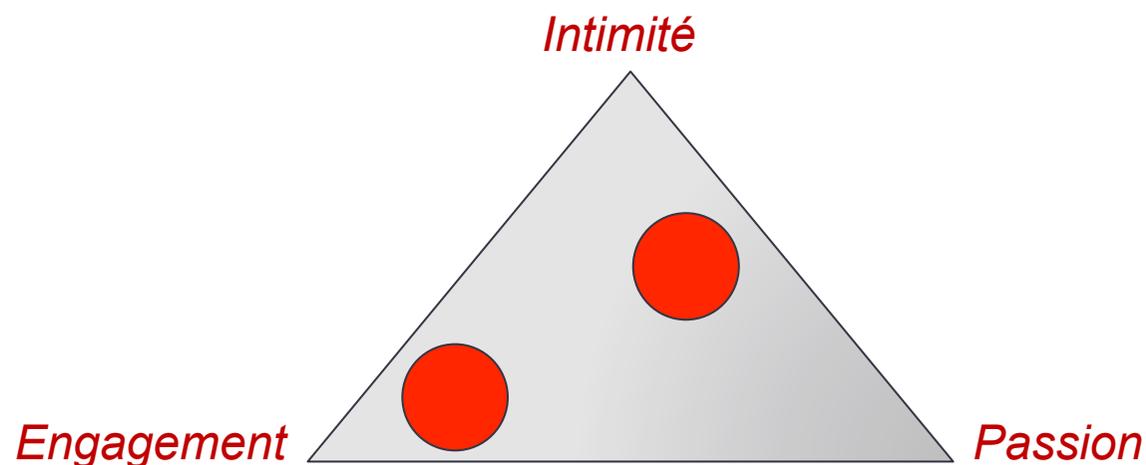


**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE
ET DES SCIENCES DE L'ÉDUCATION

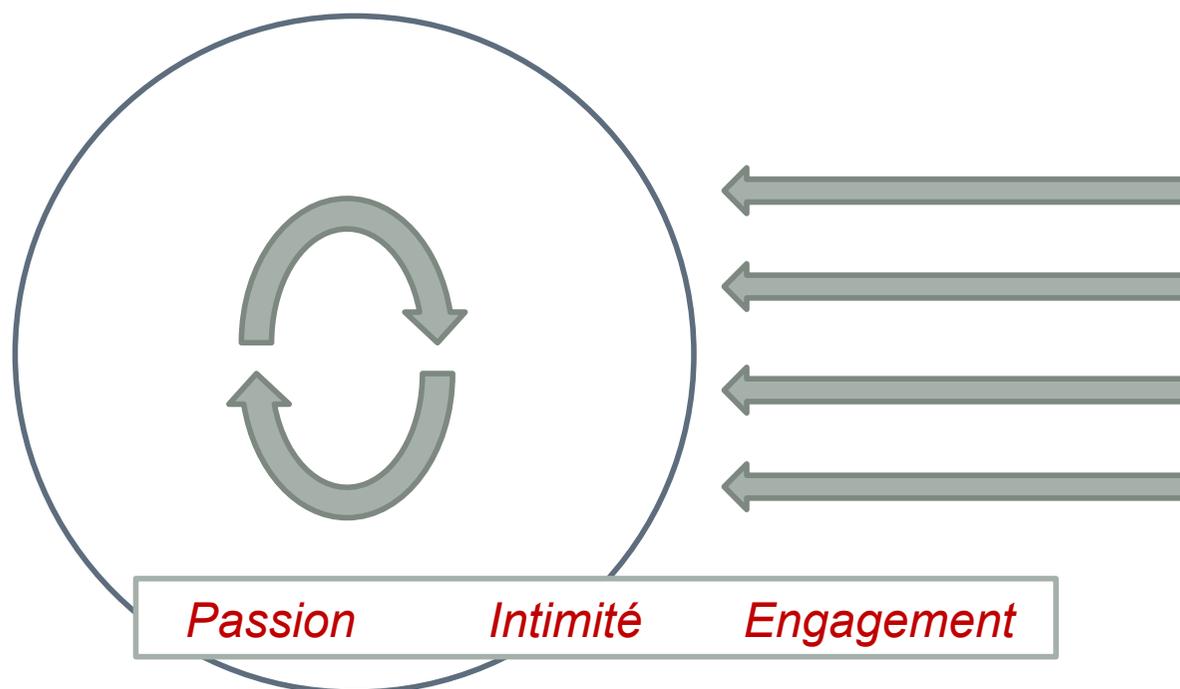
L'amour: les manières d'aimer

- Sternberg (1987, 1988): le triangle de l'amour
 - Intimité: prédominance de la familiarité, de la confiance, de la complicité
 - Passion: prédominance de l'attraction physique et de l'excitation sexuelle
 - Engagement / lien: prédominance de la sollicitude, de la tolérance



L'amour: les manières d'aimer

- Baisse des contraintes externes
- Augmentation des contraintes internes -> nécessité accrue de régulation émotionnelle (auto-régulation et régulation mutuelle)

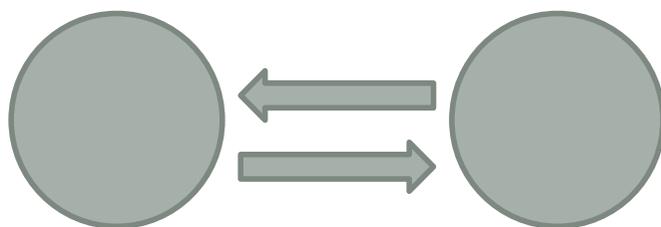


Régulation émotionnelle dans le couple

- Deux domaines prédominants: besoins d'attachement (auto-régulation) et le « sens général de la relation » (régulation mutuelle)

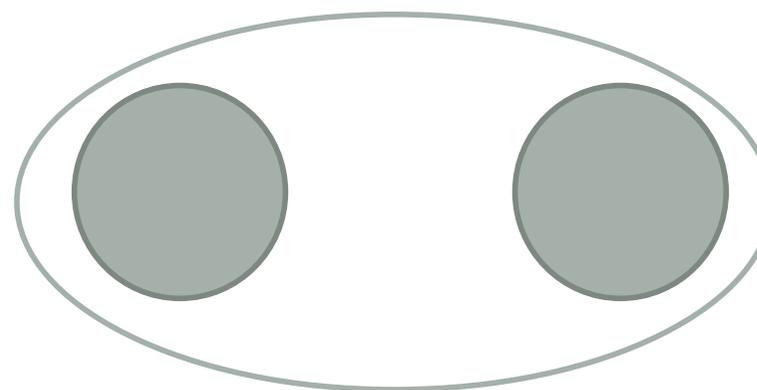
Attachement

Tendance à l'approche et
au retrait



Sentiment override

Gestion des émotions négatives



L'attachement (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987, 1994)

- Besoin primaire de sécurité
- Système qui s'enclenche quand il y a menace
- Recherche de réassurance dans l'environnement
- Une réponse «protectrice» de l'environnement apaise le stress ressenti, procure de la sécurité et permet l'activation du système d'exploration, antagoniste du système d'attachement
- L'amour romantique est un processus d'attachement; affection et intimité en sont des expressions qui renforcent la relation

L'attachement (Bowlby, 1969; Hazan & Shaver, 1987, 1994)

- Différences individuelles issues de l'historique relationnel. L'attachement devient un trait de personnalité lié aux relations à autrui
 - **Sécurité**: besoins remplis, confiance en Soi et dans les autres. Équilibre approche-retrait
 - **Insécurité**: besoins non remplis, manque de confiance en Soi (anxiété/dépendance, approche exacerbée) ou dans les autres (évitement, retrait exacerbé)
- Insécurité -> insatisfaction chronique, séparations plus fréquentes, sexualité insatisfaisante et à risque

Le « sens général de la relation » (Gottman, 2008)

- Les couples satisfaits ont un *sentiment override* positif
- La satisfaction est fortement dépendante de la gestion des conflits (et du stress en général)
- Les couples vivent avec des désaccords perpétuels
- Pas de *marital quid pro quo*
- Pas de danger de la colère
- Être que positif = négatif
- Gestion constructive des désaccords / donner du soutien
- Ne pas employer les cavaliers de l'apocalypse

Les cavaliers de l'apocalypse (Gottman & Levinson, 1992)

- **Criticisme**: faire des commentaires négatifs sur la personnalité du conjoint
- **Mépris**: sarcasme, cynisme, humour hostile, moquerie.
- **Défense**: « ce n'est pas moi, c'est toi ». La position défensive est une agression « à l'envers »
- **L'impassibilité (stonewalling)** : ne plus donner d'accusé de réception. Évitement marqué du regard, « faire le sourd ». Agir comme si on ne remarquait pas la présence de l'autre

Conclusion

- Passion et intimité sont devenues les dimensions prédominantes dans la relation de couple
- L'engagement reste important mais moins central qu'il ne l'a été
- Le couple se construit « de l'intérieur », en fonction de la satisfaction des besoins réciproques d'attachement et de la régulation des émotions qui maintient le *sentiment override* positif
- Importance du sens d'être nous (*we-ness*), de la mythologie du couple, qui dépendent de l'équilibre interne et qui sont moins « importés » de valeurs sociales



Merci pour votre attention
