

CONSULTEZ NOS EXPERTS

Le coup de foudre existe-t-il vraiment?

À l'approche de la Saint-Valentin, fête des amoureux, l'équipe du cyberjournal *entête* s'interroge sur le concept du coup de foudre. Cette bougie d'allumage joue-t-elle vraiment un rôle dans la relation amoureuse? La question a été lancée au professeur Yvan Lussier, directeur du Laboratoire de psychologie du couple de l'UQTR.

Yvan Lussier est professeur au Département de psychologie de l'UQTR. Il est membre du Centre de recherche interdisciplinaire sur les problèmes conjugaux et les agressions sexuelles. Ses recherches, qu'il réalise avec ses étudiants de cycles supérieurs portent, entre autres, sur les déterminants de la satisfaction et de la stabilité conjugales.

«Les gens qui sont sous l'emprise du coup de foudre se sentent euphoriques»

Non, ce n'est pas un mythe, le coup de foudre existe vraiment. Il est associé à l'amour-passion. Il déclenche un désir, une forte excitation et des émotions intenses chez les amoureux. D'ailleurs, les gens qui sont sous son emprise se sentent euphoriques. Le coup de foudre déclencherait une réaction psychobiologique basée sur des processus hormonaux et neurochimiques qui auraient pour but d'accroître la proximité des individus.

Il faut toutefois faire attention, car la passion ne peut à elle seule définir une relation de couple stable et harmonieuse. Ce genre d'amour peut arriver instantanément, mais peut cesser tout aussi rapidement. Il peut être sans avenir. Ce qui est dramatique, c'est que la personne qui vit cette expérience ne le réalise pas.

En d'autres mots, il y a des individus passionnés qui vont vivre des coups de foudre, mais qui auront de la difficulté à s'attacher émotionnellement à un partenaire. La passion, si brûlante soit-elle, finira tôt ou tard par se refroidir. Par contre, il y a des amoureux passionnés qui vivent une relation de couple harmonieuse et durable. Dans de tels cas, l'amour, pour s'établir sur des bases plus solides, impliquera nécessairement d'autres facteurs.

Après le coup de foudre

Par exemple, l'intimité et l'engagement sont deux autres dimensions importantes d'une relation amoureuse. L'intimité dans une relation de couple favorise le rapprochement, la proximité et la compréhension mutuelle. De son côté, l'engagement contribue au maintien et à la stabilité d'une relation de couple. Les relations amoureuses ont presque inévitablement leurs hauts et leurs bas. Dans les moments difficiles, l'engagement des partenaires pourra constituer la seule base qui permettra à la relation de continuer. Un attachement émotionnel qui est sécurisant pour les deux partenaires renforcera également la relation de couple.

Attraction et coup de foudre

Alors, faut-il croire l'adage populaire qui stipule que les contraires s'attirent ou bien celui voulant que les individus qui se ressemblent s'assemblent? Ici, deux théories s'affrontent: celle de la similarité et celle de la complémentarité. On sait que la similarité se révèle particulièrement importante lors de la phase initiale d'attraction et du coup de foudre. Par exemple, les individus



Yvan Lussier est professeur au Département de psychologie de l'UQTR. (Photo C. Demers)

vont surtout être intéressés par ceux dont les valeurs, les caractéristiques de personnalité, les attitudes sociales, les besoins et les particularités démographiques sont semblables.

À l'opposé, la théorie de la complémentarité spécifie que l'amour et l'équilibre du couple sont fonction de la différence. Chaque conjoint recherche en l'autre son complément qui lui permettra de répondre à ses besoins conscients et inconscients. Par exemple, on peut voir un individu dépendant s'unir à une personne autonome ou encore une personne anxieuse choisir un individu calme.

En conclusion, il faut retenir que l'amour n'est pas si simple à définir car il comporte plusieurs facettes, et que chaque union de deux adultes représente un processus hautement émotionnel. Il ne faut pas oublier que le manque d'amour est l'une des principales raisons invoquées par les conjoints en thérapie pour expliquer l'échec de leur union conjugale. Alors, n'attendez pas seulement à la Saint-Valentin pour entretenir la flamme de votre amour! Pourquoi ne pas le faire au quotidien? C'est si passionnant!

Pour approfondir ce sujet, les conseillers en documentation de la Bibliothèque vous proposent de consulter quelques ouvrages disponibles à l'UQTR, dont ***Le coup de foudre amoureux: essai de sociologie compréhensive, Éloge de la séduction*** ou encore ***Ne cherchez plus le partenaire idéal, recherchez l'amour***. Pour accéder à la liste complète des suggestions, suivez cet hyperlien >>>