

Fredrickson, B. (2013). *Love 2.0. How our supreme emotion affects everything we feel, think, do and become*. New York, NY : Hudson Street Press.

Plus vous vivez l'amour, plus vous connaissez ouverture et croissance; vous devenez plus sage, plus accordé à l'autre, plus résilient, plus efficace, plus heureux et en santé (p. 10).

La conception de l'amour présentée ici ne correspond pas à celle véhiculée par notre éducation occidentale, ce lien spécial avec notre conjoint ou nos proches. L'auteure trouve cette façon de voir trop limitative et nous incite à élargir (*to upgrade*) notre conception. D'où l'*Amour 2.0*.

Barbara Fredrickson est professeure « distinguée » à l'Université de Caroline du Nord à Chapel Hill. Elle est responsable du *Positive Emotions and Psychopathology Lab* (PEPLAB) qui ressemble à une véritable PME où des jeunes chercheurs du monde entier viennent y faire leur doctorat ou leur stage postdoctoral. Avec ses collaborateurs, Fredrickson a publié un grand nombre d'articles dans des revues scientifiques prestigieuses et collaboré à plusieurs ouvrages collectifs. En l'an 2000, elle a reçu, le Prix Templeton de la psychologie positive d'une valeur de 100 000 \$, véritable Nobel de la psychologie. Sa théorie des émotions positives dite *Broaden and Build* était ainsi reconnue et soulignée. En 2009, elle a publié *Positivity*¹ (chez Crown). Martin Seligman l'a surnommée le « génie » de la psychologie positive!

Au chapitre premier, l'auteure présente l'amour comme « notre émotion suprême », celle qui inclut possiblement toutes les autres émotions positives. L'amour est « connexion » à l'autre. C'est « ce micromoment de chaleur, de connexion partagée avec un autre être vivant » (p. 10). Basée sur la science des émotions et sur la science des relations humaines, cette notion implique le corps, le cerveau et l'esprit. Mais plus précisément qu'est-ce donc que l'amour?

Au deuxième chapitre, l'auteure spécifie : « L'amour est l'arrivée momentanée de trois événements interreliés. Le premier, le partage d'une ou plusieurs émotions positives entre vous et quelqu'un d'autre; le second, une synchronie de la biochimie et des comportements entre vous et l'autre personne; le troisième, la motivation en chacun pour investir dans le bien-être de l'autre qui fait naître une sollicitude mutuelle » (p. 17). Lorsque cette expérience se produit, on dit qu'il y a « résonance positive » immédiate et réciproque. Au fond, la même expérience peut se produire avec une personne étrangère aussi bien qu'avec les intimes, sauf qu'avec ces derniers la fréquence est plus grande et il y a en plus une histoire

1. Cet ouvrage a été présenté dans la *Revue québécoise de psychologie*, 30(2), en 2009.

partagée, une sécurité et une confiance établies. Cette connexion avec les autres a permis à nos lointains ancêtres de survivre et de se reproduire. Ce qui fait dire à l'auteure que « l'amour est le produit de l'évolution humaine » (p. 29).

Dans la biologie de l'amour (chapitre 3), l'auteure examine trois « joueurs » importants. Premièrement, le cerveau qui entre en synchronie avec celui de l'autre personne. Ce phénomène s'observe par les yeux, les sourires, les gestes et, depuis peu, par la technique de l'IRM¹. Deuxièmement, l'ocytocine, hormone associée au plaisir sexuel et à l'attachement, mais également impliquée dans la confiance, la coopération, la diminution de l'effet du cortisol (hormone liée au stress), la facilitation des relations sociales et la création des communautés. Le troisième joueur est le nerf vague qui relie le cerveau aux organes internes et en particulier au cœur. Un « tonus vagal » élevé comporte de nombreux avantages dont celui de favoriser les micromoments de résonance positive. Ce tonus vagal peut être augmenté par divers exercices (comme ceux suggérés dans les chapitres 5 à 8). L'amour, comme les autres émotions, permet le développement des ressources en chacun, ressources qui, à leur tour, favorisent l'expérience de l'amour (spirale ascendante).

Au chapitre 4, l'auteure aborde les « ondulations » (les bons effets) de l'amour. Concernant les processus cognitifs, l'amour ouvre « les portes de la perception », l'individu devenant plus attentif aux besoins des autres. De plus, l'amour influence les gestes et les actions à l'endroit d'autrui : amitié, coopération et compassion. L'amour favorise le passage du « je » au « nous » dans un couple. L'amour favorise également la résilience, la sagesse et la santé. Évidemment, pour la santé, notamment, il ne suffit pas de quelques micromoments de résonance positive, il en faut régulièrement – tout comme il faut une bonne alimentation constante.

Les chapitres 5 à 8 proposent des exercices pratiques² pour « élargir son rayon d'amour ». Le lecteur est invité à les essayer et à choisir ceux qui lui conviennent. Il peut pratiquer, par exemple, des micromoments et des méditations qui favorisent la présence à soi et améliorent l'ouverture à l'autre, la principale méditation étant centrée sur l'amour-bonté (*loving-kindness*) présentée au chapitre 5.

-
1. L'auteure rapporte ici l'expérience fascinante de l'équipe G. J. Stephens, L. J. Silbert, & U. Hasson (2010). Speaker-listener neural coupling underlies successful communication. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(32), 14425-14430.
 2. Le lecteur est invité à visiter le site www.PositivtyResonance.com qui apporte des détails supplémentaires sur les exercices.

Le chapitre 6 est centré sur l'amour de soi qui se doit d'être approprié, sans dévalorisation ni surévaluation de soi (narcissisme). Puis vient l'amour d'autrui (chapitre 7) qui porte surtout sur la compassion, mais aussi sur la « célébration » des bons moments, des bonnes rencontres. Avec l'amour sans limites (chapitre 8), le lecteur est invité à dépasser l'amour des proches et à étendre sa chaleur et sa bonne volonté à toute l'humanité.

Dans son chapitre final, l'auteure rappelle que nous avons avantage à améliorer notre conception de l'amour, de l'élargir afin de ne pas limiter les possibilités de résonance positive dans notre vie. Comme pour toute émotion, l'amour suppose un ensemble de réactions organisées. Cette coordination implique le cerveau, les mouvements du visage, l'activité cardiovasculaire, l'expérience subjective et la poussée vers l'action. Telle est notre « architecture émotionnelle » héritée d'un passé plusieurs fois millénaire.

L'auteure rapporte également le travail récent de Barrett (2012)¹ qui a démontré que notre cerveau est « pré-réglé » pour une « expérience vague » de plaisir et de déplaisir. L'expérience émotionnelle spécifique, elle, provient de la capacité d'associer cette expérience amorphe avec la compréhension de ce qui arrive au même moment. Cette conception de l'expérience émotionnelle était déjà connue, mais elle s'appuie maintenant sur des résultats provenant de la neuropsychologie. Barrett (2012) a aussi établi que notre conception d'une émotion influence la qualité de cette émotion et Fredrickson d'expliquer : « Ce que vous pensez de l'amour tend à former ou à orienter la façon dont votre corps l'éprouvera » (p. 189). Si, par exemple, vous considérez l'amour comme un engagement spécial avec une personne, vous limitez le bonheur que vous pouvez tirer des moments de résonance positive. Si, au contraire, vous pensez que l'amour peut survenir entre vous et différentes personnes que vous rencontrez, ne fut-ce que pour un bref moment, vous multipliez les possibilités de vivre l'expérience de résonance positive.

L'auteure rappelle enfin que « le corps a besoin d'amour », qu'il a besoin de sa diète quotidienne de résonance positive. Voilà une importante leçon de vie que Fredrickson elle-même confesse avoir mis du temps à découvrir et surtout à intégrer. Pourtant, les possibilités de résonance positives abondent. Elles peuvent nous nourrir, favoriser notre développement et nous rendre heureux.

1. Barrett, L. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413-429.

APPRÉCIATION

Voilà des résultats scientifiques provenant d'une chercheuse chevronnée qui sont intéressants, stimulants, mais provocants. Les nouveaux acquis de son laboratoire (et de nombreux autres chercheurs cités) nous font voir une conception de l'amour qui implique le cerveau, le corps dans ses manifestations et l'autre personne avec qui l'on peut entrer en synchronie dans des micromoments de résonnance positive immédiats et réciproques. Une conception que les philosophes qualifieraient de « matérialiste » en ce sens que le substrat de notre expérience affective est matériel (réseaux neuronaux, palpitations cardiaques, gestes). L'amour est l'affaire du corps qui est vraiment « construit pour l'amour », comme le révèle l'évolution humaine.

Confrontants au niveau affectif, les résultats présentés sont néanmoins stimulants et enrichissants au plan intellectuel. L'auteure fait le bilan des recherches de pointe dans le domaine de la psychologie des émotions et de la psychologie des relations humaines dont certaines ne sont pas encore publiées (les nombreuses références sont regroupées à la fin). Grâce à elles, le chapitre 3 – « La biologie de l'amour » – vaut à lui seul l'achat du volume.

La deuxième partie de l'ouvrage se présente comme un manuel d'exercices pratiques dont l'objectif est de nous préparer à être ouverts à l'autre et à profiter des micromoments de résonnance positive que la vie nous offre. Comme nous le rappelle l'auteure, le corps a besoin de sa diète quotidienne d'amour, de cet amour qui gouverne ce que l'on pense, ce que l'on fait et ce que l'on devient. « L'amour nous fait vivre pleinement et nous rend pleinement humain » (p. 10). *Love 2.0* intéressera chercheurs et étudiants en sciences humaines et surtout les humains que nous sommes.

Léandre Bouffard¹
Université de Sherbrooke

1. L'auteur peut être contacté par courriel : leandrebouffard1939@yahoo.ca