



VÉRITABLE AMOUR ou complot biologique ?

Des neurotransmetteurs aux sens, en passant par notre psyché, les composantes inconscientes de la relation amoureuse sont nombreuses.

Par Julie Klotz

« *L'amour dure trois ans* », nous dit Frédéric Beigbeder dans son film et son livre homonymes. Mais peut-on réellement parler d'amour ? Ne serait-ce pas davantage l'attraction des sens ou la passion amoureuse qui durent trois ans ? « *Le taux de dopamine augmente chez celui qui tombe amoureux, tandis que son taux de sérotonine s'effondre (fall in love en anglais). Il n'a plus aucun esprit critique et devient obnubilé par l'être aimé. Cela peut durer entre quelques mois et trois ans tout au plus, car il faut bien retrouver sa lucidité pour gérer son quotidien. Ceux qui deviennent accros à ce flux hormonal feront tout pour le réactiver, un peu comme des toxicomanes, et préféreront changer de partenaire tous les trois ans, même s'il existe d'autres solutions* », explique le D^r Yann Rougier, spécialisé dans les neurosciences. Au niveau neurologique, le coup de foudre s'apparente donc, selon lui, à un état de « dépression heureuse ».

La dopamine et la sérotonine sont des neurotransmetteurs ou neuromédiateurs (les deux termes sont employés indifféremment), autrement dit des substances chimiques libérées par les neurones et agissant sur d'autres neurones, impliquées dans le processus amoureux. La dopamine renforce notre énergie, nous empêche de dormir et de manger, module notre humeur, notre enthousiasme, focalise notre activité mentale sur la personne désirée, stimule notre envie d'entrer en relation avec elle et nous donne

un sentiment profond de satisfaction. La sérotonine, en baissant, réduit notre lucidité et nous concentre sur les qualités de notre partenaire plutôt que sur ses défauts. Elle participe aussi à la mise en commun des névroses et des peurs. À ces deux-là s'associe un troisième neurotransmetteur : l'ocytocine, qui favorise la tendresse, l'empathie, la sécurité, permettant l'éloignement de l'un ou de l'autre, la confiance, et donc l'attachement.

Nos sens dans tous leurs états

Via les neurotransmetteurs, notre cerveau nous jouerait donc des tours. Quand on tombe amoureux, notre vision du monde change brusquement. Notre concentration, notre mémoire, notre perception et notre comportement sont modifiés. On a très souvent l'impression que l'objet de notre amour est unique. Quatre heures par jour, c'est d'ailleurs la durée moyenne que passent les jeunes amoureux à penser l'un à l'autre, selon la neurobiologiste Lucy Vincent. Notre cerveau émotionnel étant activé par tout ce qui nous plaît chez l'autre, cela exacerbe nos sens. Le coup de foudre passe indubitablement par le cortex visuel, mais également par l'ouïe, l'odorat et même le goût, via la salive d'un baiser. Parfois, quand elles sont associées à des souvenirs heureux de notre enfance, la voix ou l'odeur d'un individu peuvent nous attirer vers lui. Il existe cependant des