

Tomber amoureux : le rôle des sentiments et des passions (1)

Que ressentons-nous quand nous tombons amoureux ? Comment la foi chrétienne aide-t-elle le sentiment amoureux à être le compagnon d'une vie heureuse ? Nouvel éditorial sur l'amour humain.

23/02/2016

Qu'est-ce que tomber amoureux ?

Les sentiments sont la manière la plus fréquente de vivre la vie affective. Et nous pouvons les définir de la façon suivante : *ce sont des états d'âme diffus, qui ont toujours une tonalité positive ou négative, qui nous rapprochent ou nous éloignent de ce qui se trouve devant nous.*

Je vais essayer d'expliquer cette définition :

1. L'expression **états d'âme** s'applique à quelque chose qui est surtout

subjectif. L'expérience est intérieure. C'est un vécu qui envahit la personne.

2. Le mot **diffus** veut dire que l'information que nous recevons n'est pas

claire, précise, mais plutôt vague, éthérée, peu nette, aux contours flous et

estompés, mais s'éclairera ensuite peu à peu avec la perception de cette personne.

3. La **tonalité est toujours positive ou négative**, et par conséquent elle rapproche ou éloigne, amène à rechercher ce je-ne-sais-quoi ou à le refuser. Il n'existe pas de sentiments neutres. L'ennui qui pourrait paraître une manifestation affective proche de la neutralité, est négatif et voisin de l'état dépressif. Tous les sentiments ont deux faces opposées : amour-désamour, joie-tristesse, bonheur-malheur, paix-anxiété, etc.

Tomber amoureux est un sentiment positif d'attraction qui se produit envers une autre personne et qui fait qu'on la recherche avec insistance.

Tomber amoureux est un fait universel et de grande importance, car il est la racine de l'amour, et pourra donner lieu à la constitution d'une famille.

Si nous comparions le fait de tomber amoureux à une sorte de "maladie", nous devrions souligner deux types de *symptômes*. Certains symptômes *initiaux* qui en sont les premières manifestations.

Pour tomber amoureux de quelqu'un, il faut réunir plusieurs conditions préalables qui ont une énorme influence.

La première condition est l'**admiration** pour cette personne, qui peut avoir différentes causes : la cohérence de sa vie, son esprit de travail, les difficultés qu'elle a su surmonter, sa capacité de compréhension et un long etcetera.

La seconde est l'**attrance**, qui chez l'homme est plutôt *physique* et chez la femme plutôt *psychologique* ; pour l'homme cela signifie avoir tendance à rechercher celle qui l'attire, à être en contact avec elle d'une manière ou d'une autre, à être avec elle[1]. Et

cela va entraîner un changement de comportement : *penser beaucoup à elle*, ou autrement dit, *l'avoir en permanence dans la tête*. L'espace mental se voit envahi par cette image qui s'impose sans arrêt à ses pensées.

Arrivent ensuite deux points qui me paraissent particulièrement intéressants : ***le temps psychologique s'accélère***, ce qui signifie que l'on est si heureux en sa présence que le temps semble voler, tout va très vite : on est bien avec lui / elle et on savoure cette présence ; et apparaît ensuit ***le besoin de partager***...qui glisse sur une pente qui aboutit au ***besoin d'entreprendre un projet de vie en commun***.

La séquence peut ne pas être toujours aussi linéaire, bien qu'elle se présente à peu près ainsi avec toutes les nuances que l'on voudra ; tout cela s'exprime d'une façon ou

d'une autre : *admiration, attirance physique et psychologique, présence constante dans la tête, vitesse du temps subjectif dans le positif, désir de tout partager avec la personne en question.*

Dans cet itinéraire affectif, il manque encore ce que j'appelle les *symptômes essentiels* de l'approche de l'amour : ceux qui sont la racine et la base de tout ce qui viendra ensuite et qui consiste à dire à quelqu'un : *je n'imagine pas la vie sans toi*, ma vie n'a pas de sens si tu n'es pas à mes côtés. *Tu es la partie essentielle de mon projet de vie.* Pour parler franchement : *j'ai besoin de toi.* Cette personne devient indispensable.

Tomber amoureux est la forme la plus sublime de l'amour naturel. C'est créer une "mythologie" privée avec quelqu'un. C'est découvrir que l'on a trouvé la personne adéquate avec laquelle cheminer ensemble

pour la vie. C'est comme une révélation subite qui illumine toute l'existence[2]. Il s'agit d'une rencontre singulière entre un homme et une femme qui s'immobilisent l'un face à l'autre. Dans cette immobilité apparaît l'idée centrale : *partager la vie*, avec tout ce que cela suppose.

Les trois composantes principales de l'amour conjugal

« Mais, qu'entendons-nous par "amour" ? - se demande le Pape François- Rien qu'un sentiment, une condition psycho-physique ? Certes, s'il en est ainsi, on ne peut rien construire de solide là-dessus. Mais si l'amour est une relation, alors c'est une réalité qui grandit et se construit, comme par exemple, une maison. Et l'on n'édifie pas la maison tout seul, mais avec d'autres ! Construisez-la sur le roc de l'amour

vrai, sur l'amour qui vient de Dieu »[3].

Une des erreurs les plus fréquentes sur l'amour, consiste à penser que c'est surtout un *sentiment* et que ce sentiment en serait la dimension-clé.

On a dit également que les sentiments vont et viennent, se modifient, changent, sont sujets à de nombreux avatars au cours de la vie. Cette erreur conceptuelle a été répandue pendant presque tout le XX^{ème} siècle.

« Passer de l'état amoureux aux fiançailles, et ensuite au mariage, exige de prendre différentes décisions, de connaître des expériences intérieures (...) C'est-à-dire que le coup de foudre doit devenir véritable amour, impliquant la volonté et la raison sur un chemin de purification, de plus grande profondeur : ce sont les fiançailles, de sorte que l'homme tout entier,

avec toutes ses capacités, avec le discernement de la raison et la force de la volonté, puisse dire : “Oui, voilà ma vie” » [4].

Personne ne met en doute que l’amour naît d’un sentiment, qui vient du fait que l’on est tombé amoureux de quelqu’un et que l’on ressent un vécu positif qui invite à suivre cette personne. Mais pour mieux cerner les faits que je veux préciser, je vais me référer aux Normes du Rituel Romain du Mariage[5] dans lequel sont posées trois questions d’une énorme importance :

- ***Aimes-tu cette personne ...?***
- ***Êtes-vous décidés à... ?***
- ***Êtes-vous disposés à ... ?***

Je vais m’attarder sur ces trois questions, parce que *le véritable triptyque de l’amour* part de là, ce qui constitue le but et en quelque sorte le sommet de l’état amoureux. Chacune

de ces questions nous conduit dans une direction bien précise, comme nous allons le voir.

La première, utilise l'expression ***aimes-tu***. Et il faut dire qu'*aimer est surtout un acte de volonté*. En d'autres termes : dans l'amour mature, la volonté occupe le premier plan, et n'est rien d'autre que la ***détermination à travailler l'amour choisi***.

La volonté agit comme un stylet qui cherche à corriger, à polir, à limer et à couper les arêtes et les parties négatives de la conduite, surtout celles qui affectent une relation saine. Elle a les pieds sur terre[6].

C'est pourquoi l'on doit donner la primauté à la volonté, et savoir en plus s'en servir joyeusement[7]. Les couples qui vivent ensemble depuis de nombreuses années, dans une relation stable et positive, le savent bien.

La deuxième question utilise l'expression *êtes-vous décidés?* Le mot *décision* renvoie à un jugement, qui est un *acte de l'intelligence*. L'intelligence doit agir *avant et pendant*. *A priori*, en sachant choisir la personne adéquate. Le jugement doit être capable de discerner si celle-ci est la meilleure des personnes que l'on a connues, et celle qui convient le mieux pour s'embarquer avec elle pour toute la vie[8]. C'est la lucidité que donnent les cinq sens bien éveillés. C'est pourquoi l'intelligence cherche à distinguer l'accessoire du fondamental ; c'est une capacité de synthèse. L'intelligence c'est de savoir capter la réalité dans sa complexité et dans ses connexions. Et elle doit agir aussi *a posteriori*, en utilisant les moyens de la raison pour *porter son attention* sur l'autre personne, de façon délicate. Ce *savoir « porter son attention »* revient à ce que l'on appelle actuellement

l'*intelligence émotionnelle*, qui est la qualité permettant de mélanger, harmoniser et réunir à la fois intelligence et affectivité[9] : capacité indispensable pour réussir une vie commune harmonieuse, équilibrée, et en définitive heureuse.

Le troisième ingrédient de l'amour du couple, nous l'avons déjà mentionné au début, ce sont les *sentiments*. La question que pose le Rite du mariage est : ***êtes-vous disposés à ?*** La *disposition* est un état d'âme grâce auquel nous nous *disposons* à faire quelque chose. Au sens strict, cela dépend de l'affectivité, qui est formée d'un ensemble de phénomènes de nature subjective qui agissent sur le comportement. Ils s'expriment généralement à travers les *sentiments*, comme nous l'avons déjà dit[10].

Qu'est-ce que cela signifie et quelles sont les caractéristiques que l'on doit mentionner ici ? Les personnes, homme et femme, doivent se marier lorsqu'ils sont *profondément amoureux l'un de l'autre*. Il ne s'agit pas de se sentir plus ou moins attiré par l'autre, ou simplement de lui plaire ou d'attirer son attention. Il faut que ce soit beaucoup plus que cela. Pourquoi ? Parce qu'il s'agit d'un choix fondamental. Il n'y a pas d'autre décision plus importante et qui marque autant l'existence : il s'agit, ni plus ni moins, de la personne qui va parcourir l'itinéraire de notre vie à nos côtés.

On a vu beaucoup d'échecs chez des personnes qui se sont mariées sans être vraiment amoureuses, mais parce qu'il y avait des années qu'ils "sortaient ensemble" ou parce que c'était le moment de se marier ou parce que beaucoup de leurs meilleures amies étaient déjà

mariées ou pour ne pas rester célibataire, ou...et nous pourrions ainsi donner d'autres réponses inappropriées ; si ce mariage démarre déjà avec des bases peu solides... des amours fabriquées avec des matériaux de démolition ou presque, on peut prédire son échec à plus ou moins long terme.

L'amour conjugal doit s'appuyer sur ces trois points : sentiment, volonté et intelligence. Triptyque fort, consistant.

Chacun avec son propre espace, qui se glisse parfois dans la géographie de l'autre. " C'est une alliance par laquelle un homme et une femme constituent entre eux une communauté de toute la vie, ordonnée par son caractère naturel au bien des conjoints ainsi qu'à la génération et à l'éducation des enfants "[11].

De sorte que l'on aspire à atteindre *une intime communauté de vie et d'amour*, car il s'agit d'un *lien sacré*, qui ne peut dépendre de la fantaisie humaine[12], parce qu'il est enraciné dans le sens surnaturel de la vie, ayant Dieu pour principal artisan.

D'après *Enrique Rojas*

[1] Il y a deux éléments qui provoquent l'attraction, ce sont la *beauté extérieure*, d'une part, et la *beauté intérieure* d'autre part. La première se réfère à une certaine harmonie en particulier sur le visage et dans tout ce qu'il traduit ; tout le corps dépend du visage ; il est programmatique, il annonce la vie que cette personne porte en elle. Et le corps vient ensuite comme totalité. Les deux aspects forment un binôme. On va découvrir la seconde, la *beauté*

intérieure, en connaissant l'autre personne, en devinant peu à peu les qualités qu'elle possède et qui sont plongées, cachées au tréfonds d'elle-même et qu'il faut capter graduellement : sincérité, exemplarité, valeurs humaines solides, sens spirituel de la vie, etc.

[2] Saint Jean-Paul II exprime cela avec une grande richesse d'arguments dans son livre *Amour et responsabilité*. L'amour matrimonial est l'option fondamentale, qui implique la personne dans sa totalité.

[3] Pape François, Audience générale, 14-II-2014.

[4] Benoit XVI, Intervention lors de la VII Rencontre mondiale des Familles, Milan, 2-VI-2006.

[5] Cf. *Rituel du Mariage*, 7^e éd., 2003, n°. 64 et 67.

[6] Il faut bien savoir distinguer, dans ce contexte, *buts* et *objectifs* ; ce sont deux concepts qui se ressemblent, mais il y a entre les deux de nettes différences. En principe les *buts* sont généraux et larges, tandis que les *objectifs* sont mesurables. Par exemple, dans une relation matrimoniale connaissant des difficultés, le but serait d'arranger ces désaccords plus ou moins en même temps, ce qui n'est généralement pas facile d'entrée. Les *objectifs*, comme nous le verrons ensuite, sont plus concrets : apprendre à pardonner (et à oublier) les souvenirs négatifs, mettre les priorités de l'autre dans les choses du quotidien, ne pas ressortir la liste des reproches du passé, etc. Au moment où l'on veut être meilleur dans la vie matrimoniale, il est décisif d'avoir des objectifs déterminés et de les poursuivre.

[7] Le but d'une bonne éducation est la joie. Éduquer, c'est faire de quelqu'un une personne. Éduquer, c'est attirer avec des valeurs indémodables, et dont le résultat final est d'offrir la joie.

[8] Don Quichotte, à un certain moment, prononce une phrase qui dit tout : " qui réussit son mariage, n'a plus rien à réussir".

[9] Daniel Goleman fut le créateur de ce concept. Nous renvoyons ici à son livre *L'intelligence émotionnelle*. C'est aujourd'hui un thème d'actualité dans la psychologie moderne.

[10] Il existe quatre manières de vivre l'affectivité : *sentiments, émotions, passions et motivations*. Chacune offre une vision distincte. Les *sentiments* constituent la voie royale de l'affectivité, la manière la plus fréquente de la vivre. Les *émotions* sont des états très brefs et intenses, qui s'accompagnent en plus

de manifestations somatiques (joie débordante, pleurs, crampe d'estomac, difficulté respiratoire, oppression précordiale, etc.). Les *passions* présentent une plus grande intensité et tendent à brouiller la compréhension ou à entraver l'action de l'intelligence et de ses moyens. Et finalement, les *motivations*, mot qui vient du latin *motus* : ce qui bouge, ce qui pousse à réaliser quelque chose ; elles sont le but, et aussi, donc, le moteur du comportement, la raison de faire ceci et non cela.

D'étroites relations existent entre les quatre.

[11] Cf. *Catéchisme de l'Église catholique*, 1601. Dans d'autres pages, l'amour entre un homme et une femme est défini comme *humain*, *total*, *fidèle et fécond*. Et si chacune de ces caractéristiques pouvait se déployer devant nous, elle nous offrirait toute sa richesse (voir ibid. 1612-1617).

[12] Il est important de savoir protéger l'amour. Éviter les aventures psychologiques qui conduisent à connaître d'autres personnes et à entamer une certaine relation, peut-être superficielle au début, mais dans laquelle peut s'insinuer un sentiment amoureux, *non souhaité au début*, mais qui au bout d'un certain temps peut être une menace sérieuse pour le couple. Soigner la fidélité dans ses plus petits détails est l'élément-clé. Et ceci a un rapport certain avec la *volonté*, d'une part, et avec la nécessité d'*avoir une vie spirituelle forte*, d'autre part.

pdf | document généré automatiquement depuis <https://opusdei.org/fr-lu/article/tomber-amoureux-le-role-des-sentiments-et-des-passions-1/> (23/01/2026)