

L'AMOUR, UNE ÉMOTION ?

Prendre conscience de la qualité des interactions permet d'enclencher un cercle vertueux, l'amour engendrant la confiance et la force.

L'amour comme émotion

L'amour considéré comme émotion est **passager** et s'inscrit dans le **corps**, comme toutes les autres émotions. Le lien peut être durable, comme c'est le cas avec les intimes : conjoint, enfants, amis, famille... grâce à la **fréquence des moments passés ensemble**, une histoire commune et une compréhension mutuelle du fonctionnement personnel de chacun.

3 phénomènes simultanés pour parler d'émotion d'amour

- Partage d'une ou plusieurs **émotions positives** (joie, émerveillement, rire, gratitude, plaisir, curiosité, sérénité...) avec quelqu'un d'autre;
- **Synchronie** entre les réactions biochimiques et le comportement (postures/ gestes reproduits inconsciemment, phrases finies à la place de l'autre, sécrétion d'hormones);
- **Intention mutuelle** de contribuer au bien-être de l'autre, qui entraîne une sollicitude réciproque.



Les conditions de l'amour émotion

La sécurité : Le sentiment de danger (qu'il soit réel ou seulement conçu comme dans le cas d'anxiété, de dépression ou de faible estime de soi) est le premier obstacle à l'amour.



Une relation sensorielle et temporelle : La synchronie entre les réactions biochimiques et le comportement de deux personnes nécessite la présence du corps (ou, a minima, d'un contact visuel).

Du temps (ralentir) : Il nous faut trouver le temps et l'occasion d'entrer réellement en relation avec les autres.