

Biochimie de l'amour



Mise en garde : la lecture de ce qui suit pourrait choquer la sensibilité des romantiques « non avertis » de tous âges !

Tu penses que l'amour n'est qu'une histoire de sentiments ? Et bien pas seulement ! C'est aussi une histoire biochimique ... Il était une fois un programme inscrit dans nos gènes : la rencontre amoureuse, née de la nécessité d'assurer la reproduction de notre espèce, entraînant une multitude d'explosions chimiques dans notre cerveau, nous rendant ainsi « addict » à cet autre. Mais que se cache-t-il derrière cette attirance, ce désir ? Le manque ? Le comportement amoureux ? Pourquoi elle ? Pourquoi lui ?

La rencontre : attention cerveau en ébullition !

Lors d'une soirée, as-tu déjà ressenti ce que décrit le rappeur **LompaL** dans un de ses morceaux ? « Malgré la lumière, on ne voit plus que nous, la musique s'est arrêtée, les aiguilles se figent et je sens ... je te sens » ... Coup de foudre ou attirance ++, tu as du mal à détacher tes yeux de cet autre si désirable... « Ton corps dans ma rétine, c'est sensoriel » dira d'ailleurs **Nekfeu**. Tes pensées ne sont plus très claires, tu y vas, c'est plus fort que toi ! La faute à qui ? On t'explique !

Sous le coup d'une rencontre plaisante, suivie d'une danse,

d'un baiser ou de câlins par exemple, **tes 5 sens s'affolent**, en commençant par la vue. Des messages nerveux sont envoyés à ton système limbique (réseau de neurones situé entre le lobe frontal et le tronc cérébral) également appelé « cerveau des émotions ». « Ton corps dans ma rétine, c'est sensoriel » comme le dit toujours **Nekfeu**.

Un grand cocktail chimique est alors à l'œuvre : adrénaline, endorphine, phénylétylamine, testostérone, et œstrogène s'agitent, mais pas que ! Environ 200 molécules chimiques se mélangent et te font chavirer, notamment la dopamine et la sérotonine.

La sérotonine qui nous aide à raisonner, à développer notre esprit critique **va être produite en moins grande quantité**. Résultat : tu ne vois plus les défauts de l'autre, il/elle est juste parfait(e) ! D'où la fameuse expression « l'amour rend aveugle ». 

Quant à **la dopamine**, elle va être libérée en grande quantité, mobilisant ainsi ton énergie pour te pousser à l'action et satisfaire ton désir. Tu ressentiras alors une sensation de bien-être et de plaisir, qui te donnera envie de recommencer encore et encore ! C'est ce qu'on appelle le système de récompense, également activé dans l'addiction aux drogues par exemple.

Mais alors, l'amour serait-il une drogue ?

Une affaire de nez et d'hormones

Les effets euphorisants de ce cocktail chimique amènent un plaisir intense. Ce « shoot de plaisir », cet effet spectaculaire est aussi déclenché par **les phéromones, hormones sexuelles contenues dans les odeurs corporelles (aisselles et parties génitales notamment), et captées par des récepteurs situés dans une zone du nez**. Immédiatement nos narines palpitent... et on se sent mutuellement comme on sentirait le

fumet alléchant d'un plat délicieux !

Le rituel du baiser est aussi là pour ça. Ce contact physique et cet échange d'odeurs, précèdent souvent tous les autres. Napoléon écrivait d'ailleurs à Joséphine, avant de rentrer du front : "Ne te lave pas, j'arrive !". C'est aussi ce qui explique qu'il est difficile de faire l'amour avec un partenaire "qu'on ne peut pas sentir" : des phéromones incompatibles produisent alors une répulsion !

L'hormone de l'attachement, l'ocytocine, joue également un rôle important. Au départ, avec les caresses et autres moments tendres partagés à deux. Puis, quand le cerveau s'habitue aux décharges répétées d'endorphines et que la sécrétion de dopamine diminue, l'état amoureux évolue. L'ocytocine prend le relai et assure ainsi un état de plaisir et de bien-être, mais sans la passion. C'est ainsi que les amours les plus fous deviendraient plus sages. On dit que ça durerait 3 ans ... T'y crois toi ?

Rupture amoureuse : un sevrage difficile ?

Tu te souviens du parallèle fait entre l'amour et la drogue ? Et bien, plus une rupture amoureuse sera soudaine et brutale, plus la douleur sera grande et le sevrage de l'être aimé compliqué à faire.

La perte de l'autre, tout comme la privation de drogues, va interrompre le système de récompense car les molécules chimiques à l'œuvre dans ce circuit ne sont plus sécrétées comme avant. Cela va donc créer un manque, et causer parfois des douleurs physiques véritables.

Il y a aussi des ruptures amoureuses plus « douces », où le fait de ne plus ressentir cet état passionnel fait penser « que ce n'est plus comme avant », « qu'on s'aime moins ». Le manque de l'autre se ressentira quand même, mais ça sera un peu moins douloureux. Dans tous les cas, un nouvel équilibre sera à trouver, avec les autres, et surtout avec toi-même.

Tu as désormais quelques éléments pouvant t'aider à mieux comprendre les hypothèses biologiques et neurobiologiques quant à la passion amoureuse pouvant unir deux personnes ! **Mais rassurez-vous, rêveurs, rêveuses, amoureux et amoureuses de l'Amour, l'attraction entre deux êtres et l'état amoureux sont bien plus complexes que ça !** La biochimie moderne fait miroiter des solutions nouvelles pour guérir le chagrin d'amour, faire rester amoureux... Mais on ne peut pas tout expliquer, tout contrôler, et heureusement d'ailleurs car la vie serait alors sans surprise, sans saveur... Alors ouais aimer c'est risqué, mais ça en vaut la peine non ? ☐