

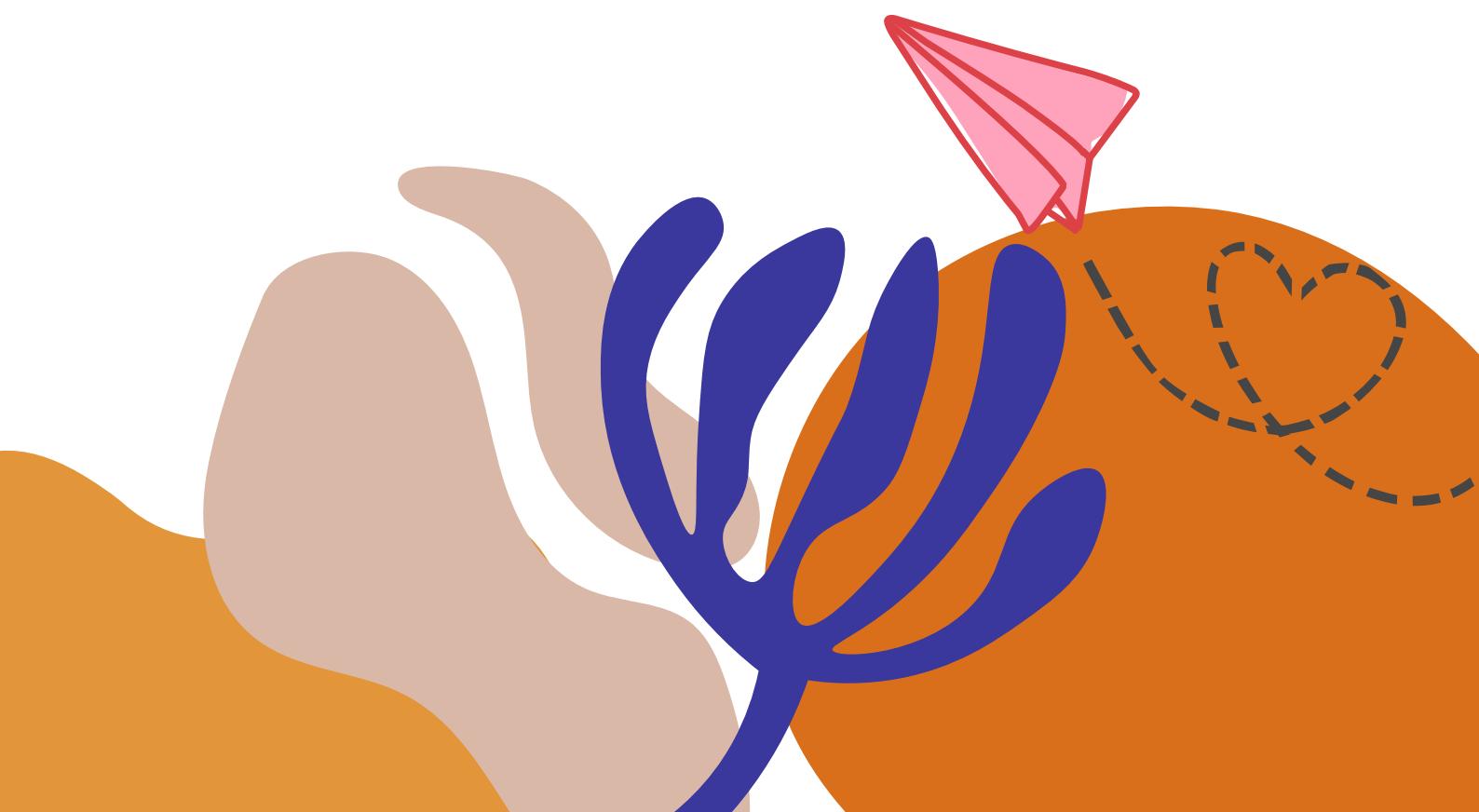
PETIT ESSAI SUR ...

# L'AMOUR

AH, LE PRINTEMPS !  
CETTE SAISON OÙ TOUT RENAÎT  
...  
Y COMPRIS LES ÉLANS AMOUREUX !

PARLONS D'AMOUR DANS LE COUPLE !

C'EST UNE BELLE MANIÈRE D'HONORER CETTE  
ÉNERGIE PRINTANIÈRE !



# L'ÉMOI AMOUREUX

Ce frisson subtil qui traverse le corps lors d'une rencontre, cette montée d'adrénaline mêlée à une douce chaleur... et ensuite, cette quête (parfois consciente, parfois inconsciente) pour le préserver au sein du couple.

C'est fascinant de voir comment cet émoi initial, qui repose sur un mélange d'excitation, de projection et de découverte, peut se transformer en une flamme plus posée mais tout aussi intense. Certains cherchent à le raviver en permanence, d'autres s'installent dans une tendresse rassurante, et parfois, il s'endort un peu, attendant d'être réveillé.

L'émoi amoureux est une véritable tempête biologique orchestrée par le cerveau et le corps. C'est un phénomène fascinant où plusieurs hormones et neurotransmetteurs entrent en jeu pour créer ce cocktail explosif de sensations.



## L'ÉTINCELLE

### LA DOPAMINE ET L'ADRÉNALINE

Lorsqu'on rencontre quelqu'un qui nous attire, la dopamine, neurotransmetteur du plaisir et de la récompense, est libérée en grande quantité. C'est elle qui est responsable de cette euphorie, de cette sensation d'excitation et d'obsession naissante.

En parallèle, l'adrénaline et la noradrénaline entrent en jeu : elles accélèrent le rythme cardiaque, rendent les mains moites, dilatent les pupilles et créent cette tension presque électrique que l'on ressent en présence de l'autre. Cette montée d'adrénaline est aussi ce qui peut provoquer le trac et ce mélange de stress et d'excitation propre aux débuts amoureux.



## L'ATTACHEMENT EN CONSTRUCTION

### L'OXYTOCINE ET LA SÉROTONINE

Si la rencontre se prolonge et que le lien se tisse, d'autres hormones prennent le relais. L'ocytocine, souvent appelée "hormone de l'attachement", est libérée lors des contacts physiques (baisers, caresses, étreintes, rapports sexuels). Elle renforce le lien et crée ce sentiment de connexion et de confiance.

En parallèle, la sérotonine joue un rôle paradoxal. Chez certains, elle diminue au début de l'amour, expliquant cet état obsessionnel où l'on ne peut s'empêcher de penser à l'autre (un phénomène observé dans les TOC). Plus tard, elle revient à un niveau stable, contribuant au bien-être et à la sérénité dans la relation.



## LE LONG TERME - I

### VASOPRESSINE ET TESTOSTÉRONE

**Si la relation dure, la vasopressine intervient. Elle est impliquée dans la fidélité et l'attachement profond. C'est elle qui fait évoluer l'amour de la passion initiale vers une forme plus stable et sécurisante.**

**Enfin, la testostérone joue aussi un rôle clé, notamment dans le désir sexuel. Si elle est très présente au début (boostée par la nouveauté et l'excitation), elle peut diminuer dans le couple sur le long terme si la routine s'installe. D'où l'importance d'entretenir cette dimension de surprise et de jeu pour maintenir l'émoi amoureux.**

**On pourrait presque dire que tomber amoureux, c'est comme être sous l'emprise d'une drogue naturelle, et qu'entretenir l'émoi, c'est apprendre à jouer avec ces hormones.**



## LE LONG TERME - II

### VASOPRESSINE ET TESTOSTÉRONE

L'amour agit comme une substance psychoactive naturelle, et ses effets sont comparables à ceux de certaines drogues. D'ailleurs, des études en neurosciences ont montré que le cerveau d'une personne amoureuse s'active de manière similaire à celui d'une personne sous l'effet de la cocaïne ou d'un antidépresseur.

Chez certains couples mariés sans amour initial, le fait de tomber réellement amoureux après coup peut provoquer un bouleversement hormonal tout aussi puissant, voire plus intense, car il s'agit d'une découverte inattendue, qui bouscule les repères. D'un point de vue biologique, cela peut provoquer une réactivation du circuit de la récompense, entraînant une euphorie soudaine, une nouvelle énergie et une focalisation obsessionnelle sur l'être aimé.



## LE LONG TERME - III

### VASOPRESSINE ET TESTOSTÉRONE

Ce phénomène est aussi visible dans les amours tardifs : des personnes qui ont eu une relation stable pendant des années, sans grande passion, peuvent se retrouver emportées par un coup de foudre bien plus intense qu'à l'adolescence. L'explication ? Après des années d'émotions plus ternes, le cerveau perçoit cette montée de dopamine comme une explosion encore plus forte.

L'inattendu, surtout lorsqu'il touche aux émotions profondes comme l'amour, déclenche une réaction de stress intense. Le cerveau, qui adore la stabilité et la prévisibilité, se retrouve face à une situation nouvelle qu'il ne sait pas encore catégoriser : danger ou opportunité ?

Quand une personne tombe amoureuse de manière imprévue (que ce soit dans un couple marié de raison ou après des années de routine), l'amygdale, qui gère les réactions de peur et d'alerte, peut s'activer autant que lors d'une situation de danger réel. Cela entraîne une production accrue de cortisol, l'hormone du stress, en parallèle de la dopamine euphorisante. D'où cet état paradoxal où l'on se sent à la fois excité et paniqué.



# LE CORPS FACE À L'ÉMOI AMOUREUX PLAISIR OU ALERTE ROUGE ?

Tout dépend de la manière dont l'individu interprète cette explosion hormonale :



Si l'émotion est perçue comme positive, l'adrénaline devient une source de vitalité, le cœur bat plus vite, l'énergie déborde, et on vit cet état comme une renaissance.



Si l'émotion est perçue comme une menace, le corps la traduit comme un danger potentiel. Résultat : fatigue extrême, insomnies, voire une sensation d'angoisse.

Dans certains cas, la personne pensera faire une crise d'angoisse, alors qu'en réalité, elle est simplement en train de tomber amoureuse (ou de redécouvrir une forme d'amour). Le corps envoie des signaux inhabituels !



# PLAISIR OU ALERTE ROUGE ?

Cela peut aussi expliquer pourquoi certaines personnes résistent inconsciemment à l'amour : elles assimilent ce bouleversement à une perte de contrôle et tentent de « calmer » leur cerveau en rejetant l'émotion. D'où ces mécanismes de fuite, de sabotage, ou de déni.

La peur domine là où la compréhension et l'accueil des émotions devraient primer. Dans une culture où l'on valorise la maîtrise de soi et l'efficacité, les émotions fortes - et en particulier l'amour - sont souvent perçues comme des perturbateurs plutôt que comme des guides naturels.



# PLAISIR OU ALERTE ROUGE ?

Les unités familiales ont un rôle clé dans cette dynamique. Si l'enfant ne grandit pas dans un environnement où l'expression émotionnelle est légitime et accompagnée, il risque de devenir un adulte qui perçoit ses propres réactions comme des ennemis à contrôler plutôt que comme des signaux à écouter. Cela explique pourquoi beaucoup de personnes :



**Se méfient de l'amour : elles ont peur de perdre pied, d'être vulnérables.**



**Cherchent à tout rationaliser : en intellectualisant l'émoi amoureux, elles essaient d'échapper au tumulte intérieur.**



**Sabotent inconsciemment leurs relations : par peur de l'inconnu, elles préfèrent mettre fin à une situation qui les dépasse.**



# PLAISIR OU ALERTE ROUGE ?

Ce déficit d'éducation émotionnelle est aussi renforcé par les normes sociales. On ne nous apprend pas à décrypter nos sensations corporelles, alors que c'est la première porte d'entrée vers la compréhension de soi.

L'émoi amoureux est une expérience viscérale, mais si l'on n'a jamais appris à écouter son corps autrement que pour ses besoins primaires (manger, dormir, produire), il devient difficile d'accepter une vague émotionnelle aussi forte.



# APPORT DU SEXOCORPOREL - I



**Revenir aux sensations corporelles**

c'est comme réapprendre une langue oubliée : celle de son propre corps.

En ramenant la personne à une écoute simple et progressive de ce qu'elle ressent au quotidien, on leur permet de dédramatiser leurs émotions. Une approche corporelle est souvent plus efficace que des explications purement rationnelles, car elle court-circuite les mécanismes de contrôle mental et reconnecte directement à l'expérience vécue.



# APPORT DU SEXOCORPOREL - II



**Revenir à l'instant présent !**

Quelques exercices utiles pour prendre conscience des micro-sensations afin que cette conscience corporelle devienne un repère de sécurité:



**Température de l'air sur la peau**



**Pression des pieds sur le sol**



**Tension ou détente musculaire dans certaines zones**



**Contact du tissu sur la peau, sensations alimentaires, variations sonores...**



# APPORT DU SEXOCORPOREL - II



## De la panique à l'accueil

Une fois cette base posée, on peut progressivement :



Identifier les réactions physiques à l'émoi amoureux sans les juger.



Accepter que l'intensité émotionnelle ne signifie pas danger, mais transformation.



Jouer avec ses sensations, les explorer, au lieu de chercher à les réprimer.

Cette démarche est parfois longue, car beaucoup d'adultes n'ont jamais eu l'espace pour ce travail d'introspection. Quel outil, e.a., proposer alors ?



# LA RESPIRATION CONSCIENTE

C'est un outil puissant, mais il peut être déroutant, surtout pour ceux qui ont toujours vécu en mode contrôle et automatisme.

Le stress ressenti au début peut effectivement s'expliquer par plusieurs facteurs :



Perte de contrôle ?



Libération de tensions profondes



Transition inconfortable



## LA RESPIRATION DEVIENT UN ACTE CONSCIENT

### PERTE DE CONTRÔLE ?

Habituellement, la respiration est gérée en arrière-plan par le cerveau reptilien. Quand on lui porte une attention volontaire, cela change notre rapport au corps, et cette nouveauté peut être perçue comme inconfortable, voire menaçante.

Certains patients disent qu'ils "n'y arrivent pas", car ils ressentent un besoin presque urgent de reprendre le contrôle. Or, paradoxalement, plus on veut contrôler sa respiration, plus elle se bloque. C'est une belle métaphore de la difficulté qu'ont ces personnes à lâcher prise sur leurs émotions.



# ASSOUPLISSEMENT DU DIAPHRAGME

## LIBERATION DE TENSIONS PROFONDES

Le diaphragme est un réservoir émotionnel. C'est un muscle qui se contracte souvent sous l'effet du stress et des émotions refoulées. Quand on commence à travailler dessus, des souvenirs ou des émotions enfouies peuvent remonter - ce qui peut être perturbant.

Certaines personnes ressentent :



Une sensation d'oppression (comme si leur thorax était "trop plein").



Une envie soudaine de pleurer ou un sentiment de vulnérabilité.



Une difficulté à respirer profondément, car le corps résiste à ce relâchement



# ACTIVER LE SYSTEME PARASYMPATHIQUE

## TRANSITION INCONFORtable

Passer du mode "alerte" (système sympathique) au mode "repos et digestion" (parasympathique) est une transition qui peut provoquer un inconfort temporaire.



Le corps, habitué à fonctionner sous stress constant, peut réagir en envoyant un dernier pic d'adrénaline avant de se calmer.



Certaines personnes ressentent alors une accélération du rythme cardiaque ou une impression de vertige, ce qui peut les effrayer.





## INFORMATIONS

SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS, JE VOUS  
INVITE À VISITER NOTRE SITE ET/OU PRENDRE  
RENDEZ-VOUS AVEC NOTRE SEXOLOGUE  
CLINICIENNE DIPLOMEE POUR



UNE SÉANCE (50MIN)  
UN CONSEIL (20MIN)

**[WWW.LOVEFLOW.EU](http://WWW.LOVEFLOW.EU)**





LOVEFLOW

