

Le "triangle de l'amour" est une approche intéressante et formelle de ce mystérieux sentiment qu'on a tant de mal à décrire. Laissez battre votre cœur et venez découvrir la vraie définition de l'amour !

"Suis-je amoureux ou s'agit-il juste d'une attirance passagère ?" **Cette question, chacun d'entre nous se l'est posée à un moment ou à un autre de sa vie.** Mais l'amour, contrairement à la peur ou à la honte, est un sentiment si complexe à déchiffrer que le dictionnaire se contente de donner la définition de l'amour suivante : "l'attirance affective et sexuelle d'un être humain pour un autre." (Dictionnaire Universel Francophone, Hachette)

Le psychologue américain Robert Sternberg, professeur à l'université de Yale, a publié en 1986 une très intéressante "théorie de l'amour" qui, outre le fait d'avoir marqué durablement les esprits, a su proposer un modèle à la fois pertinent et rigoureux pour analyser cette émotion si délicate à identifier. Selon Sternberg, **l'amour profond est le fruit d'un équilibre parfait entre trois éléments : l'engagement, l'intimité et la passion.** Si l'un ou l'autre de ces éléments vient à manquer dans une relation entre deux êtres, on peut certes parler d'amour

L'engagement est la reconnaissance par quelqu'un qu'il éprouve des sentiments sincères et de l'attachement pour une autre personne. Comme s'il passait un pacte avec lui-même, il prend la décision de tout faire pour cultiver ce sentiment envers l'autre personne. Le niveau d'engagement dans un couple croît assez lentement au début de la relation, puis se stabilise progressivement pour ne plus retomber. **Dans le cas d'un couple qui échoue (séparation),** soit le niveau d'engagement n'a pas eu le temps de se stabiliser, soit des facteurs extérieurs (rencontre avec une autre personne) ou psychologiques (rejet de la routine, etc...) sont venus contrarier cette stabilité.

L'intimité peut être définie comme un besoin de rapprochement, une volonté de proximité et une envie de connexion avec une autre personne. Dans une relation, l'intimité suit la passion et précède l'engagement. Elle évolue lentement et décroît progressivement jusqu'à un niveau relativement bas. **Toutefois, des changements de circonstances dans le couple** (l'arrivée d'un enfant par exemple) réactivent épisodiquement le niveau d'intimité et peuvent même lui permettre de dépasser le stade maximum qu'il avait atteint précédemment

La passion est un véhicule psychologique puissant qui se définit par un attrait conscient pour une autre personne, caractérisé par une attirance physique irrésistible et une volonté d' amour charnel. La passion tend à être intense au début d'une relation et progresse rapidement jusqu'à se stabiliser du fait de l'habitude. A la suite d'une rupture amoureuse, la capacité d'un individu à connaître la passion disparaît totalement pendant une période plus

ou moins longue jusqu'à ce qu'il puisse assumer complètement la sensation de perte.

Voici à présent comment, selon Sternberg, peuvent s'associer ces trois éléments et le sentiment qu'induit leur combinaison.

- Intimité seule = Amitié
- Engagement seul = Partenariat
- Passion seule = Désir
- Engagement + Intimité = Complicité
- Intimité + Passion = Romantisme
- Passion + Engagement = Admiration
- Engagement + Intimité + Passion = Amour

A vous maintenant de voir si votre relation peut entrer dans ce "Triangle de l'amour" !