



# VIE AMOUREUSE: LA RÉGLE DE **TROIS**

Nous tombons amoureux trois fois dans notre existence, selon une théorie très répandue. Enquête auprès de psychologues du couple et témoignages.

PAR NICOLAS POINSOT - ILLUSTRATIONS MEG CHIKHANI

**E**nfin, l'été est là. Son sable chaud, ses soirées interminables, son soleil qui ruisselle sur les peaux... et, peut-être, son Cupidon en embuscade. Car la saison estivale, avec sa sensualité au zénith, est aussi celle des rencontres. Bref, peut-être l'occasion que la serviette de plage ou le bar à cocktails deviennent l'autoroute vers une nouvelle et belle histoire d'amour. Certes, mais quel amour plus précisément? Drôle de question? Pas complètement.

Car, à en croire une certaine théorie en vogue depuis quelques années, nous suivons toutes et tous un schéma amoureux consistant en un enchaînement de relations différentes les unes des autres, mais liées par une sorte de progression logique structurant notre trajectoire côté cœur. Cette théorie, c'est celle des trois amours. Une idée selon laquelle nous vivons en moyenne trois grandes idylles au cours de notre vie. Elle pourrait même décrire à quoi ressembleront nos romances dans le détail! Explications...

La première, l'amour de jeunesse, serait marquée par une vision idéalisée du couple, où nous arrivons avec quantité de rêves et de projections

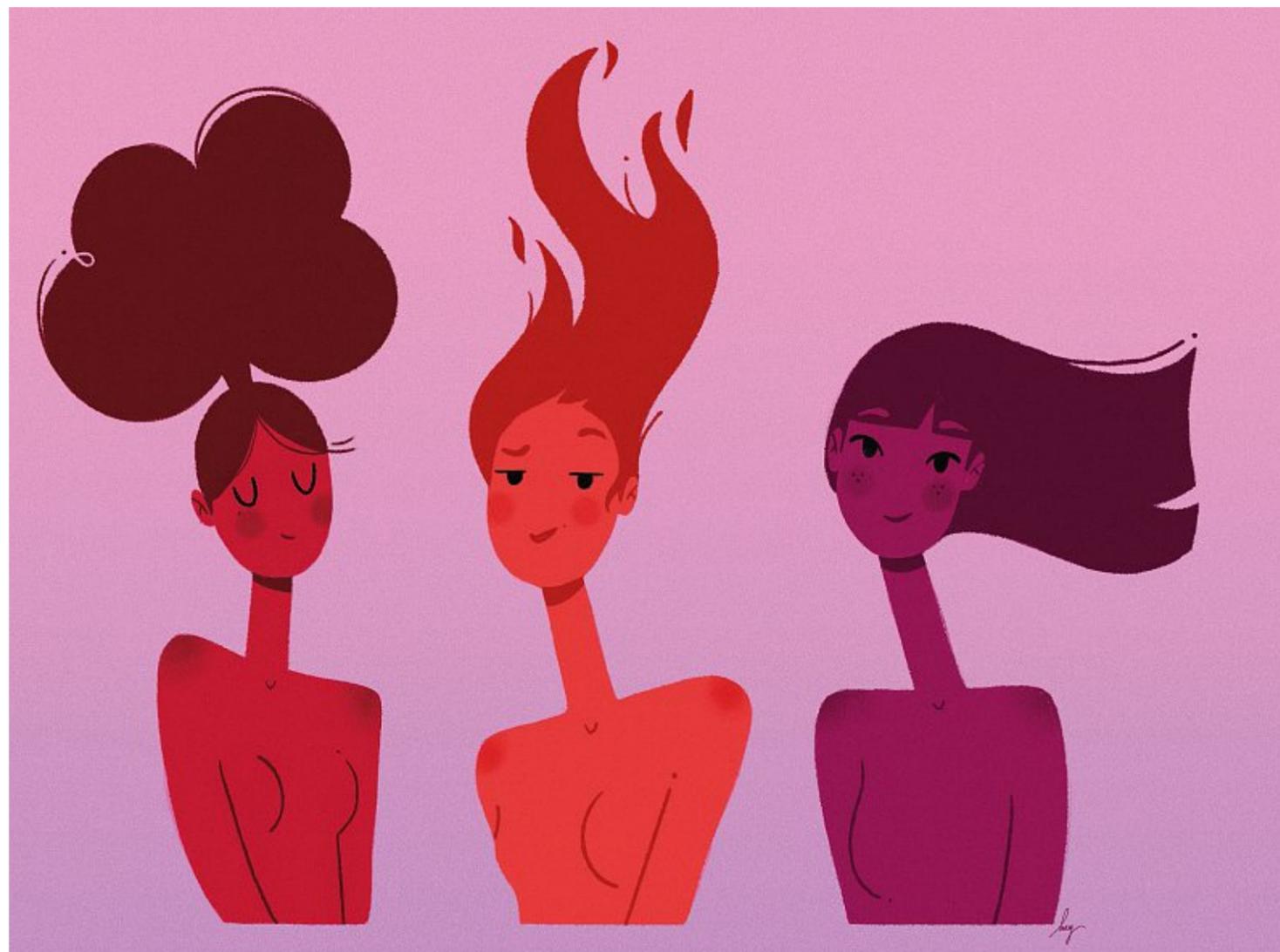
de ce à quoi doit ressembler une véritable histoire amoureuse. Souvent innocente, pleine d'étoiles dans les yeux, cette version aurait le défaut (ou la qualité) de nous confronter, à un moment ou un autre, à la réalité de la vie de couple, aux contraintes de l'altérité, au poids des facteurs extérieurs. Le premier amour nous ferait ainsi comprendre qu'aimer est souvent plus complexe qu'un joli poème.

## Ascension vers la maturité

Le deuxième amour, lui, serait marqué par la notion d'intensité. C'est le moment de la passion, où nous ressentons pleinement, jusque dans nos tripes, ce lien qui nous unit à l'autre. Quitte à faire trop de compromis, à en attendre un peu trop aussi. Le deuxième amour serait celui qui nous donne la clé de notre manière d'aimer, la clé des raisons profondes qui nous donnent envie d'être en couple et avec quel type de personne. Une étape de lucidité, donc, mais aussi d'insécurité potentielle, puisque nous sommes susceptibles d'y découvrir notre dépendance à celui ou celle qui nous fait vibrer.

«Dans les premières histoires d'amour, c'est globalement la dimension affective, érotique, qui prévaut, mais avec un accent moindre sur l'aspect entraide, solidarité, qu'on retrouve souvent plus tard.»

ROBERT NEUBURGER, PSYCHIATRE ET THÉRAPEUTE DE COUPLE



LES AUTRES OCCURRENCES DU CHIFFRE 3 DANS LES THÉORIES SUR L'AMOUR:

## L'AMOUR DURE TROIS ANS

Popularisée par le roman (1997) puis le film (2012) éponymes de l'écrivain et essayiste Frédéric Beigbeder, cette théorie a longtemps fait son chemin avant de s'incarner en best-seller des librairies. Plusieurs psychologues et sociologues ont ainsi constaté que les premières flammes de la passion connaissent une baisse rapide à partir de trois années de relation amoureuse.

Un phénomène statistique observable dans toutes les contrées du globe, comme le rappelait d'ailleurs Beigbeder dans son livre, et dont l'explication serait à chercher du côté de la biologie, de notre côté animal: cette durée correspondrait aux premiers feux de la passion charnelle (environ six mois), puis au temps de la gestation (neuf mois) puis au temps nécessaire pour élever un enfant jusqu'à ce qu'il acquière un minimum d'autonomie, soit deux ans.

Reste que ces trois années cycliques n'appellent pas forcément la fin de l'histoire: l'essoufflement de la passion, insistent souvent les psychologues, est souvent la porte vers une configuration de couple différente mais tout aussi enrichissante.

Enfin, le troisième et plus ou moins ultime amour serait cette fois vécu sous le signe de la sagesse, de l'équilibre. On pourrait être tenté de dire que, tel le dernier album d'une icône de la musique, il est celui de la maturité. En acceptant qui l'on est, en acceptant l'autre avec ses beautés comme avec ses tares, en voyant le couple comme un générateur de confiance en soi et de satisfaction plutôt que comme un drame hollywoodien à multiples twists, on trouverait ainsi la voie vers la relation qui nous rend vraiment heureux sur la durée.

«J'avoue me retrouver dans ce tableau, s'étonne Antoine, graphiste fribourgeois de 52 ans. La rupture d'avec mon premier grand amour vers 19 ans fut douloureuse, car j'avais beaucoup trop idéalisé la relation, c'était censé couler de source pour l'éternité, or un couple est bien plus compliqué qu'un conte de fées... Ma deuxième grande relation a ensuite duré quinze ans jusqu'à la quarantaine, avec beaucoup de hauts et de bas. Mais j'ai trouvé un véritable équilibre dans ma troisième histoire d'amour il y a quelques années, où j'ai enfin l'impression d'avoir découvert cette configuration où l'amour rend libre et permet d'être authentique.»

Évidemment, cette théorie débarquant avec sa progression logique et sa typologie très précise de relations est séduisante, prétendant offrir une certaine lisibilité dans une ère où les histoires de cœur semblent se multiplier et complexifier le paysage affectif. Mais, au fait, d'où vient-elle? «Dans les années 2000, la série «Sex and the City» a popularisé une conception assez similaire, où il est question d'une théorie selon laquelle on vit deux grandes histoires d'amour au cours de sa vie», éclaire Aurore Malet-Karas, docteure en neurosciences et sexologue.

### Entre trois et cinq grands amours

Il faut attendre plus d'une décennie, en 2016, pour voir resurgir cette idée d'une vie amoureuse régie par un même schéma applicable à toutes et tous. C'est alors Kate Rose, une coach en développement personnel, qui formule cette théorie des trois amours dans un article de la revue «Elephant Journal», avant d'y consacrer un ouvrage. Démonstration s'appuyant notamment sur une étude scientifique britannique parue la même année, montrant qu'une majorité des individus in-

terrogés recensent entre trois et quatre vraies relations dans leur vie. Ce nombre serait-il donc plutôt véridique?

L'Office fédéral de la statistique ne fournit pas encore de tels chiffres sur le déroulé du parcours amoureux des individus en Suisse, mais quelques enquêtes à l'étranger donnent un aperçu. «Les données disponibles sur le sujet évoquent une moyenne de quatre à cinq relations longues dans une vie», indique Aurore Malet-Karas. Interrogée elle aussi sur cette statistique, la sexologue et thérapeute de couple vaudoise Laurence Dispaux juge ce chiffre finalement peu surprenant, «car on tourne souvent autour de trois relations en moyenne où l'on a voulu construire quelque chose de sérieux durant notre vie».

Toujours sur le plan purement comptable, la théorie des trois amours semble également plutôt «sociologiquement juste» aux yeux du psychiatre et thérapeute de couple Robert Neuburger, auteur du livre «On arrête?... on continue?» (Éd. Payot), pour qui, en effet, «on ne tombe pas amoureux tant de fois que ça dans une vie. Pour le reste, cette pseudo-théorie me déprime! Notre époque a un peu trop la manie de tout découper en mor-

ceaux et catégoriser, même lorsqu'il s'agit de domaines, comme l'amour, où la rationalité n'a pas tellement sa place. Il est quand même difficile de prédire comment on se comportera dans un couple, puisque selon le contexte et le partenaire, on peut devenir une personne totalement différente.»

### Une évolution des relations

Même scepticisme devant la «feuille de route» sentimentale suggérée par la théorie des trois amours chez Aurore Malet-Karas, qui ne retrouve guère cela dans la réalité des témoignages. «On nous dit ici qu'on passerait forcément par un amour de jeunesse naïf, un deuxième intense mais presque trop au risque de devenir toxique, et un troisième davantage marqué par la raison et l'apaisement, or c'est loin d'être le schéma récurrent chez les personnes que je rencontre à mon cabinet. Cet aspect systématique et linéaire ne tient plus dès lors qu'on le confronte au vécu réel des gens.»

Néanmoins, tout n'est peut-être pas à jeter dans cette fameuse théorie en triptyque. Si le caractère très prédictif, l'ordre des différentes amours et la catégorisation ultraprécise apparaissent effective-

**«À partir de la quarantaine ou de la cinquantaine, on se connaît mieux, on sait mieux exprimer nos besoins, communiquer, ce qui peut favoriser une relation vue comme moins contraignante, plus constructive.»**

**AUORE MALET-KARAS, DOCTEURE EN NEUROSCIENCES ET SEXOLOGUE**

ment grossiers et exagérés, quelques idées de fond semblent avoir leur pertinence. Celle, notamment, que la jeunesse est peut-être un peu plus à risque de générer un choc entre la relation rêvée et la relation en version réelle, et que la maturité et l'expérience, en revanche, sont des ingrédients positifs pour un couple plus ancré dans le quotidien.

«Au début de notre vie, on est certes plus susceptible de se faire avoir, de traverser des expériences où l'on n'aura pas su dire non quand il le fallait, il y a peut-être plus de naïveté, analyse Aurore Malet-Karas. À l'inverse, à partir de la quarantaine ou de la cinquantaine, on se connaît mieux, on sait mieux exprimer nos besoins, communiquer, ce qui peut favoriser une relation vue comme moins contraignante, plus constructive.»

Robert Neuburger partage lui aussi cette vision d'une certaine évolution des besoins: «Dans les premières histoires d'amour, c'est globalement la dimension affective, érotique, qui prévaut, mais avec un accent moindre sur l'aspect entraide, solidarité, qu'on retrouve souvent plus tard. Une relation un peu moins passionnelle peut permettre de faire des projets en prenant mieux en compte la réalité, car le sentiment amoureux sans contenant demeure fragile.»

Aujourd'hui cheffe de projets dans la région de Morges, Juliette, 35 ans, évoque un parcours affectif similaire: «Je me suis mariée à 23 ans avec mon premier amour de jeunesse, un garçon insouciant, fêtard, qui me faisait rire au quotidien, mais pas vraiment ambitieux. Après cinq années de mariage, on avait loué une maison, on passait pour le couple parfait, mais j'ai commencé à lui reprocher son manque d'engagement pour des projets sérieux à deux, notamment avoir un enfant. De mon côté, je sentais que j'avais mûri, je faisais des formations pour évoluer, j'aurais voulu partir à l'étranger, pas lui. J'ai fini par demander le divorce, car ma vraie vie m'attendait ailleurs. Désormais, je suis en couple avec un homme qui me comprend mieux et veut lui aussi avancer plus loin que le cocon du couple adolescent.»

### Plusieurs relations dans une seule

Chloé, 48 ans, cadre dans la banque à Genève, a elle aussi connu ce passage d'une passion électrique, fusionnelle, à un amour davantage axé sur l'humain: «Mon premier mari, je l'avais rencontré à 16 ans... On s'était passé la bague au doigt durant la vingtaine. On était un couple un peu explosif, comme des ados qui n'arrivent pas à accepter des compromis. Ce qui au départ était palpitant, vivant, est devenu étouffant, car on n'arrivait pas à avancer à la même vitesse. Cette

fracture s'est amplifiée au fur et à mesure que grandissaient les enfants. J'ai de plus en plus eu le sentiment d'être seule dans mon couple, de faire du surplace. Ma rencontre avec Roberto, un homme posé et bienveillant, sur mon lieu de travail, a été une révélation. Divorcée depuis trois ans, je vis un nouvel amour qui est vraiment en résonance avec qui je suis maintenant.»

Oui, c'est vrai, «on a parfois besoin de profils différents de relation en fonction des périodes de notre vie, souligne Aurore Malet-Karas. La littérature scientifique montre par exemple que les femmes ne choisissent pas les mêmes partenaires selon qu'elles prennent un contraceptif ou pas, qu'elles désirent un enfant ou pas. C'est vrai qu'on peut faire preuve de plus de rationalité pour élire un partenaire de vie pour le long terme.»

### Éviter les ruptures

Attention, cependant, à ne pas finir par penser que le switch d'amours est un passage obligé dans l'existence, avertit Laurence Dispaux: «Il y a certes plusieurs cycles dans la vie, des psycholo-

gues, dont l'Américain Erik Erikson, ont mis en avant des stades de vie qui présentent chacun des besoins, des enjeux spécifiques. La relation doit être renégociée avec le partenaire, car ces évolutions personnelles ne se font pas forcément en parallèle, et risquent de créer des décalages dans le couple. Cependant, ces renégociations ne doivent pas automatiquement amener à rompre et à chercher quelqu'un d'autre. Ces moments de transition peuvent très bien être gérés ensemble, on peut dépasser les difficultés, se réinventer en tant que tandem. On peut construire plusieurs amours différentes avec une seule personne!»

Une trajectoire avec trois unions qui s'enchaînent logiquement, avec un seul grand amour d'une vie qui sait être suffisamment solide et plastique pour s'adapter aux aspérités de l'existence, ou alors avec un amour passion comme on n'en a jamais connu qui surgit à 50 ans et balaye toutes les certitudes... Il n'y a visiblement pas de recette ou de formule scientifique cachée pour une vie amoureuse... à part privilégier celle qui se nourrit de magie et de l'envie d'avancer, encore, ensemble.

LES AUTRES OCCURRENCES DU CHIFFRE 3 DANS LES THÉORIES SUR L'AMOUR:

## LA THÉORIE DU TRIANGLE AMOUREUX

C'est au milieu des années 80 qu'un certain Robert Sternberg, professeur de psychologie cognitive américain, publie sa théorie de l'amour triangulaire. Il avance ainsi que toute relation amoureuse s'articule autour de trois pôles, chacun d'intensité variable selon les situations: l'intimité, la passion et l'engagement.

Selon leur manière de se conjuguer et de se combiner, ces trois points cardinaux génèrent alors trois formes d'amour possibles: l'amour-amitié, l'amour romantique et enfin l'amour admiratif, l'un pouvant évoluer en un autre au fil des phases et des expériences de la vie.

Objet de critiques, de relectures, d'amélioration, cette manière scientifique d'aborder le lien amoureux continue d'inspirer les chercheurs, de près ou de loin. En Suisse, à la fin des années 2010, Eric Widmer, sociologue à l'Université de Genève, a par exemple proposé une typologie de cinq formes de relations de couples: le bastion, le cocon, le compagnonnage, le parallèle et l'association.

PUBLIREPORTAGE DE PADMA



**PADMA 28N**  
**Soutien à base de plantes pour la santé des vaisseaux sanguins**

Le médicament PADMA 28N aide en cas de picotements, crampes et problèmes circulatoires.

Avec la hausse des températures, l'activité physique augmente – mais les troubles circulatoires, accompagnés de symptômes tels que des picotements ou des crampes aux mollets, peuvent restreindre la qualité de vie. PADMA 28N, un médicament tibétain contenant 21 substances d'origine végétale, offre ici une composition unique.

La formule de PADMA 28N repose sur les principes de la médecine tibétaine. Depuis des siècles, elle a fait ses preuves dans le traitement

des troubles circulatoires. Grâce à la combinaison de tanins, de flavonoïdes et d'huiles essentielles, ce produit soutient la circulation sanguine dans les petits vaisseaux.

Les adultes prennent initialement 3 fois 2 gélules par jour. Dès l'observation d'une amélioration, la dose peut être réduite à 1-2 gélules par jour. En cas de difficulté à avaler, les capsules peuvent être ouvertes et la poudre mélangée à de l'eau tiède. Il est recommandé de consommer le produit pendant les repas.



### Conseils pour la santé vasculaire

**Activité physique** : des promenades régulières au soleil stimulent la circulation  
**Alimentation** : privilégier une alimentation légère et équilibrée, avec des baies  
**Hydratation** : boire suffisamment d'eau  
**Une diversité de principes actifs pour un effet global**  
L'association de camphre d'origine végétale (tonique circulatoire), de tanins (antioxydants) et d'huiles essentielles fait de PADMA 28N, selon la compréhension de la médecine tibétaine, un allié polyvalent en cas de troubles de la circulation sanguine.