

Les composantes essentielles de l'amour

Michel Lemay, Ph.D.

sexologue, éthicien

Il y a autant de définitions de l'amour que d'histoires d'amour. Celle-ci peut avoir diverses fonctions, notamment évaluer l'état de notre amour en regard de ses composantes, ou bien s'en inspirer pour formuler des critères de choix de conjoint ou conjointe.

Pour sûr, l'amour s'épanouit pourvu que ses composantes essentielles demeurent bien éveillées et nourries. Cependant, les fluctuations demeurent toujours possibles, au rythme des différentes étapes de la relation conjuguée au développement de la vie personnelle, familiale, professionnelle, etc., tout en tenant compte de la santé physique et mentale. L'important, c'est que la dynamique demeure intersubjective et la stimulation réciproque.

La stimulation affective Vivre des sensations, des émotions, des sentiments agréables avec sa ou son partenaire: plaisir, confiance, amour, etc. S'exprimer, partager des états d'être dans un climat d'acceptation et de compréhension.

La stimulation communicationnelle Échanger des idées, avoir des conversations approfondies, acquérir de nouvelles connaissances, se sensibiliser et s'ouvrir à de nouvelles visions des gens, des choses, du monde. Devenir plus positivement critique.

La stimulation sociale Participer davantage et avec plaisir aux activités de la société: famille, cercle d'amitiés, loisirs, culture, politique, etc.

La stimulation spirituelle Accorder de l'importance à des valeurs humaines, s'influencer mutuellement dans notre cheminement vers la congruence à travers les multiples sens et significations que nous attribuons à l'amour, au travail, à la famille, au plaisir, à la vie en général, etc.

La stimulation érotique Explorer et s'explorer dans le plaisir lié à la sensualité (sensibilité aux sensations et émotions agréables) et à l'excitation sexuelle.

La cerise sur le gâteau! Le plaisir d'être ensemble, plaisir donné, reçu, réciproque constitue aussi une composante pertinente.

