



Qui vit ensemble, à la longue, se ressemble

Les gens qui s'aiment ont plus de similitudes qu'ils ne le croient, sur le plan psychologique mais aussi physique. Avec le temps, cet effet miroir s'accroît et peut s'étendre jusqu'aux maladies dont souffrent les conjoints.

NICOLAS POINSOT

nicolas.poinsot@lematindimanche.ch

Ah, l'amour! Une alchimie complexe de désir, de sentiments, d'admiration, de bien-être. Mais aussi de ressemblance. Car depuis les toutes premières étincelles jusqu'aux nombreuses années ou décennies d'une relation au long cours, le couple est marqué par un fort effet miroir. Mode de vie, façon de penser, mais aussi visage et état de santé, les études scientifiques prouvent que l'altérité complémentaire des amoureux cache des échos à divers niveaux. Et que des tourtereaux ne sont jamais aussi différents qu'ils le croient, même lorsqu'ils pensent voir chez leur moitié des qualités qu'ils n'ont pas. «Si l'on considère le seul phénomène de l'attraction en soi, c'est certes l'adage disant que les opposés s'attirent qui l'emporte, constate Pascal De Sutter, docteur en psychologie et professeur à l'Université de Louvain, en Belgique. On cherche quelqu'un de plus petit ou de plus grand que soi, on préfère une peau plus mate ou bien plus claire...»



«On mange la même nourriture, on fait du shopping dans les magasins du même style, on fréquente les mêmes

milieux...»

Pascal De Sutter,
docteur en psychologie et professeur
à l'Université de Louvain

Ces préférences s'expliqueraient en partie d'un point de vue évolutionniste, notre espèce ayant tout intérêt à ce que les couples apportent la plus grande diversité génétique possible à leur progéniture. «Mais cette propension au brassage génétique n'est pas la plus favorable pour les relations longues, éclaire le psychologue. Pour celles-ci, c'est bien le proverbe «qui se ressemble s'assemble» le plus garant d'un couple durable, selon les travaux sur la question.» Panorama des connaissances acquises par la recherche.

LES CURRICULUM VITÆ

Les enquêtes sociologiques sur les sites de rencontre l'ont bien montré: même quand nous avons en face de nous des centaines de profils différents, nous allons souvent chercher des partenaires potentiels dans des catégories socio-économiques proches. «Cette homogamie a toujours existé, puisqu'au cours des siècles précédents, on mariait généralement des individus du même milieu», pointe Ursina Kuhn, sociologue et chercheuse au Centre de compétences suisse en sciences sociales. Et ce phénomène perdure malgré



l'élargissement du marché de la séduction permis par internet. Dans «Les nouvelles lois de l'amour» (La Découverte, 2019), la chercheuse Marie Bergström révélait ainsi que les couples n'étaient pas plus divers socialement ni beaucoup plus éloignés géographiquement ou séparés par une différence d'âge plus importante qu'avant l'avènement des applis de rencontre.

La chose serait plus prégnante chez les femmes. «Celles-ci ont la préférence pour des partenaires d'un niveau d'éducation au moins similaire au leur, voire au-dessus, fait remarquer la sociologue. Même lorsqu'elles gagnent bien leur vie et sont indépendantes financièrement, elles continuent à rechercher un partenaire diplômé. Peut-être faut-il voir là une persistance des rôles traditionnels liés aux genres.» Toujours est-il que cette homogamie des CV et des revenus semble être en faveur de la relation. Les études sur le sujet ont en effet montré que les couples homogames (près de 50% des cas en Suisse) avaient de plus grandes probabilités de durer.

LES VISAGES

L'idée de tomber amoureux de partenaires qui nous ressemblent physiquement pourrait paraître étrange. Pourtant, une équipe de chercheurs de l'Université de Montpellier a démontré que le visage des personnes que nous jugeons les plus attirantes possède des traits similaires au nôtre, sans que nous en soyons conscients. Une observation identique a été faite aux États-Unis l'an dernier. En analysant les caractéristiques physiques de milliers de couples via un logiciel de reconnaissance faciale, des chercheurs de l'Université Stanford, en Californie, se sont aperçus que les duos d'amoureux partageaient des traits communs, notamment au niveau du visage. Une certaine symétrie assez imperceptible à l'œil nu mais évidente quand on l'étudie de près.

Quelle en est la cause? Selon le psychologue Justin Lehmiller, tout se jouerait au niveau du subconscient. Dans son ouvrage «Tell Me What You Want» (non traduit), l'Américain estime que «ce qui nous

est familier tend à être ce que nous apprécions et ce vers quoi nous nous dirigeons». Puisque nous sommes familiers avec notre apparence, «voir des individus partageant certains traits avec nous peut conduire à plus de sympathie pour cette raison», illustre-t-il. Et avec le temps, les choses se renforcent. «On dit souvent que les couples se ressemblent de plus en plus avec les années, souligne Pascal De Sutter. Cela peut sans doute s'expliquer par le fait qu'on mange la même nourriture, on fait du shopping dans les magasins du même style, on fréquente les mêmes milieux, on fait tous les deux du sport ou au contraire on est plutôt sédentaires.»

LES CERVEAUX

Nombre de couples ont ressenti cette curieuse impression de penser de la même manière, d'avoir une philosophie de l'existence identique. La magie du sentiment amoureux? Sûrement, même si une partie de l'explication réside là encore dans cette fameuse homogamie. «C'est notamment très visible dans le domaine des idées politiques, signale Ursina Kuhn. Même lorsque les partenaires ont des idéologies divergentes au départ, celles-ci tendent à se rapprocher et s'homogénéiser avec le temps. En général, c'est le partenaire le moins politiquement intéressé qui va progressivement bouger pour adhérer aux idées de l'autre.»

Le mécanisme est-il inconscient? Apparemment pas. «Les discussions au sein du couple fonctionnent comme facteurs influençant les partenaires, et plus les personnes communiquent, plus leur manière de voir le monde coïncide, détaille la sociologue. Ces échanges sont ainsi l'occasion de se questionner. En outre, se sentir proche des idées de son partenaire offre l'avantage de créer davantage de stabilité, car moins il y a de différences dans un couple, moins il y a de conflits. Un phénomène assez similaire est observé du côté des hobbies: on se met petit à petit à apprécier le même type d'activité.»

LES MALADIES

Oui, les amoureux se ressemblent avec le



temps, et même dans des domaines insoupçonnés. Dans «Love Me True: Overcoming the Surprising Ways We Deceive in Relationships» (pas traduit), le psychologue américain Jason Whiting, professeur à la Brigham Young University, dans l'Utah, avance que les personnes en couple depuis longtemps ont souvent des caractéristiques physiologiques communes, notamment le taux de cholestérol, les fonctions rénales et la force de préhension. «Certains duos ont des problèmes de santé identiques, car ils peuvent s'être rencontrés dans le cadre de réseaux ou de discussions sur les maladies dont ils souffrent, juge Ursina Kuhn. Parfois, les individus partageant les mêmes pathologies peuvent se mettre ensemble parce qu'on sent qu'on est davantage compris par quelqu'un qui a les mêmes soucis que soi.»

Mais aux yeux de Pascal De Sutter, la concordance des problèmes de santé est aussi à imputer à cette ressemblance croissante. «Si l'on a une même alimenta-

tion riche en graisses, en sucre, ou si l'on consomme tous les deux de l'alcool sans trop de modération, si l'on est peu actif physiquement ou si l'on abuse du sport, on risque de présenter des pathologies similaires des années plus tard, expose le psychologue. Dans certains cas, ces analogies peuvent cependant être d'ordre psychosomatique. On voit des personnes présenter les mêmes symptômes physiques que leur partenaire sans être atteintes de la même maladie. Ce phénomène de mimétisme répond à une envie de solidarité.» La fameuse couvade, qui amène des hommes à ressentir les symptômes de grossesse de leur compagne enceinte, en est l'une des illustrations les plus spectaculaires. «L'action des neurones miroir est de plus en plus documentée, rappelle Nicolas Favez, professeur de psychologie clinique du couple et de la famille à l'Université de Genève. Ainsi, il est possible que quelque chose de l'ordre de l'imitation inconsciente se joue à ce niveau.»

Les applis de rencontre font aussi des couples solides

On les accuse souvent d'avoir tué le romantisme. D'avoir généralisé un consumérisme effréné des relations amoureuses au détriment du couple à long terme. Pourtant, il n'y a pas de raison de diaboliser les sites de

dating, affirme une étude de l'Université de Genève publiée fin 2020. Selon la chercheuse Gina Potarca et son équipe, ces applis donnent naissance à des couples aussi intéressés par la relation longue que ceux se

rencontrant dans un lieu physique. Encore plus intéressant: ces tourtereaux manifesteraient plus fréquemment l'envie de se mettre en ménage avec leur partenaire. Quant aux femmes, elles feraient preuve

d'une plus grande envie d'enfants que la moyenne. Qu'ils soient homogames ou plus diversifiés sur le plan socio-éducatif, les couples formés sur les sites de drague n'ont donc rien à envier aux autres.



Une étude française a démontré que les visages des personnes que nous jugeons les plus attirantes possèdent des traits similaires au nôtre, sans qu'on en soit conscient. Et la ressemblance s'accroît avec le temps. *Alberto Guglielmi/Deepol/plainpicture*