Autisme et amour

Comprendre ce qu'est l'amour, ce que nous en savons et ce que l'autisme peut changer

Introduction

L'amour occupe une place importante dans la vie humaine. Il inspire des œuvres d'art, des réflexions philosophiques, des recherches scientifiques et de nombreux récits personnels. Pourtant, lorsque nous essayons de le définir, nous découvrons rapidement qu'il est difficile d'en donner une définition unique.

Nous utilisons le même mot pour désigner des réalités très différentes : l'amour que nous portons à nos enfants, à nos parents, à nos amis, à une personne qui partage notre vie, mais aussi à nous-mêmes, à un animal ou, plus largement, à l'humanité.

Ces expériences ont-elles quelque chose en commun ? L'amour est-il avant tout un sentiment, un attachement, une manière d'agir, un engagement ou un ensemble de ces éléments ? Peut-on aimer sans le ressentir de façon intense ? Peut-on aimer quelqu'un sans savoir lui montrer ? Et suffit-il d'être aimé pour se sentir aimé ?

Ces questions invitent à distinguer plusieurs dimensions de l'amour avant d'examiner ce que l'autisme peut éventuellement modifier dans son expérience.

---

1. Qu'est-ce que l'amour ? Une définition générale et ses dimensions

1.1. Peut-on donner une définition universelle de l'amour ?

L'amour peut être défini, dans un sens général, comme un ensemble d'émotions, d'attitudes et de comportements qui traduisent un lien affectif, une importance particulière accordée à quelqu'un ou à quelque chose, et souvent le souci de son bien-être.

Cette définition reste volontairement large. Elle doit pouvoir englober aussi bien l'affection d'un parent pour son enfant que l'attachement entre amis, la tendresse envers un animal ou le sentiment de proximité avec une personne qui compte dans notre vie.

L'amour peut comporter de la chaleur affective, de la confiance, de la tendresse, de l'attachement, de la joie à retrouver quelqu'un, le désir de prendre soin de lui ou simplement le sentiment qu'il a une place particulière dans notre existence.

Mais tous ces éléments ne sont pas nécessairement présents dans chaque expérience amoureuse. Certaines personnes ressentent intensément leur affection sans éprouver le besoin

de la manifester constamment. D'autres expriment leur attachement par des gestes concrets sans parvenir facilement à identifier ou à verbaliser ce qu'elles ressentent.

Il est donc préférable de considérer l'amour comme une réalité complexe plutôt que comme un sentiment unique qui se manifesterait de la même manière chez tout le monde.

L'American Psychological Association, par exemple, décrit l'amour comme une émotion complexe pouvant associer affection, tendresse, attachement, dévouement au bien-être de l'autre et sensibilité à ses réactions. Elle reconnaît également plusieurs formes d'amour, dont l'amour parental, l'amour fraternel, l'amour érotique et l'amour de soi.

Cette approche a l'avantage de ne pas limiter l'amour à une seule forme de relation.

1.2. Les différentes formes de l'amour

Il n'existe pas de classification universelle qui permettrait de ranger toutes les expériences affectives dans des catégories parfaitement séparées. Les formes d'amour se recoupent souvent et peuvent évoluer au cours d'une vie.

On peut néanmoins distinguer plusieurs grandes dimensions.

L'amour familial

L'amour familial peut désigner l'affection que nous portons à nos parents, à nos enfants, à nos frères et sœurs ou à d'autres membres de notre famille.

Il peut s'exprimer par la tendresse, la solidarité, la protection, le sentiment d'appartenance ou la volonté d'être présent dans les moments importants.

Il ne signifie pas nécessairement que les relations familiales sont toujours harmonieuses. On peut aimer un membre de sa famille tout en étant en désaccord avec lui, en souffrant de son comportement ou en ayant besoin de maintenir une certaine distance.

L'amour et l'approbation ne sont donc pas synonymes. Aimer quelqu'un ne signifie pas accepter tout ce qu'il fait.

L'amitié

L'amitié est une forme d'amour qui repose souvent sur l'affection, la confiance, le partage, la réciprocité et la reconnaissance mutuelle.

Un ami peut être une personne avec laquelle nous nous sentons compris, auprès de laquelle nous pouvons être nous-mêmes ou avec laquelle nous partageons des intérêts, des expériences et des valeurs.

L'amitié peut aussi prendre des formes très différentes. Certaines personnes ont besoin de contacts fréquents pour entretenir leurs liens. D'autres conservent des amitiés profondes malgré de longues périodes sans échanges.

La fréquence des contacts ne suffit donc pas à mesurer la valeur d'une amitié.

L'amour parental

L'amour parental peut associer attachement, responsabilité, protection, tendresse et souci du développement de l'enfant.

Il peut se traduire par des gestes quotidiens, des attentions, des encouragements, la satisfaction des besoins matériels et affectifs ou la volonté de permettre à l'enfant de grandir dans les meilleures conditions possibles.

Il ne se manifeste pas nécessairement par une émotion intense à chaque instant. La fatigue, les difficultés et les préoccupations peuvent parfois rendre les sentiments moins accessibles, sans que l'attachement ait disparu.

Il faut également distinguer l'amour parental de l'idée d'un amour toujours spontané, immédiat et parfaitement évident. Les expériences humaines sont diverses, et la réalité d'un lien ne se résume pas à un modèle idéal.

L'amour dans une relation de couple

L'amour dans une relation de couple peut comprendre de l'affection, de la confiance, de l'intimité, un engagement mutuel, de l'attirance ou du désir. Mais ces éléments ne sont pas tous obligatoires dans toutes les relations.

Il existe des relations dans lesquelles l'attachement et la complicité occupent une place centrale, tandis que d'autres accordent davantage d'importance à la passion ou à la sexualité.

Il convient de distinguer l'amour, l'attirance sexuelle et le désir de vivre en couple. Ces réalités peuvent être associées, mais elles ne se confondent pas nécessairement.

On peut éprouver de l'amour sans désir sexuel. On peut ressentir une attirance sans être amoureux. On peut aussi aimer quelqu'un sans souhaiter partager son quotidien avec lui.

La relation de couple constitue donc une forme possible de l'amour, mais elle n'en représente pas la définition générale.

L'amour de soi

L'amour de soi désigne la manière dont une personne reconnaît sa propre valeur, prend en considération ses besoins et se traite avec respect.

Il ne s'agit pas de se considérer supérieur aux autres ni de penser que l'on a toujours raison. Il s'agit plutôt de pouvoir reconnaître ses limites, ses qualités, ses difficultés et ses besoins sans réduire toute son identité à ses erreurs ou à ses insuffisances.

L'amour de soi peut se traduire par la capacité à se reposer, à demander de l'aide, à refuser une situation qui nous fait du mal ou à accepter de ne pas correspondre aux attentes de tout le monde.

Il peut être difficile à construire, notamment lorsque l'on a longtemps eu le sentiment d'être différent, incompris ou obligé de se conformer aux attentes de son entourage.

La compassion et l'amour d'autrui

L'amour peut également dépasser les relations personnelles.

La compassion consiste notamment à être sensible à la souffrance d'autrui et à souhaiter qu'elle diminue. Elle peut s'accompagner d'un désir d'aider, de protéger ou de contribuer au bien-être d'une autre personne.

Cette forme d'amour peut concerner un proche, une personne inconnue, un groupe humain ou l'humanité dans son ensemble.

Elle ne suppose pas nécessairement une relation intime ni même une connaissance personnelle de la personne à laquelle on souhaite du bien.

Elle rappelle que l'amour peut être associé à une préoccupation pour autrui sans dépendre exclusivement de l'intensité d'un lien individuel.

1.3. Les principales dimensions de l'amour

Les formes de l'amour sont diverses, mais plusieurs dimensions peuvent se retrouver dans différentes expériences affectives.

Le sentiment

L'amour peut être vécu comme une émotion ou un ensemble d'émotions : tendresse, chaleur affective, joie, attachement, apaisement, désir de proximité ou sentiment de sécurité.

Ces émotions ne sont pas toujours constantes. Elles peuvent être très présentes à certains moments et moins accessibles à d'autres.

Le fait de ne pas ressentir continuellement une émotion intense ne permet donc pas, à lui seul, de conclure à l'absence d'amour.

L'attachement

L'attachement correspond à un lien affectif durable avec une personne importante.

Il peut se manifester par le besoin de retrouver cette personne, le réconfort éprouvé en sa présence ou le sentiment qu'elle constitue un repère dans notre vie.

L'attachement peut perdurer même lorsque les manifestations émotionnelles varient. Il peut également exister dans des relations qui ne sont pas caractérisées par une passion intense.

Le souci du bien-être de l'autre

Aimer quelqu'un peut signifier accorder de l'importance à ce qu'il vit, à ce dont il a besoin et à ce qui contribue à son bien-être.

Ce souci peut prendre des formes très concrètes : aider, écouter, rendre service, respecter une décision, protéger l'intimité ou tenir compte des limites de l'autre.

Il ne suppose pas de toujours savoir ce qui est bon pour cette personne. Vouloir son bien ne garantit pas que l'on comprenne correctement ses besoins.

La proximité et l'intimité

La proximité peut être affective, intellectuelle, physique ou simplement liée au partage d'expériences.

L'intimité peut se construire par la confiance, la connaissance mutuelle, la possibilité de parler librement ou le sentiment de ne pas avoir à dissimuler une partie importante de soi.

Elle ne nécessite pas toujours une proximité physique importante ni des échanges permanents.

Certaines personnes se sentent proches lorsqu'elles discutent longuement. D'autres vivent leur proximité dans des activités partagées, des moments de silence ou une présence tranquille.

L'expression de l'amour

L'amour peut être exprimé par des paroles, des gestes, des attentions, des services rendus, des cadeaux, du temps consacré à quelqu'un ou le respect de ses besoins.

Ces manifestations ne sont pas universelles.

Une personne peut dire facilement « je t'aime » mais avoir du mal à être présente dans les moments difficiles. Une autre peut rarement employer ces mots tout en montrant concrètement qu'elle tient à quelqu'un.

Il est donc utile de distinguer ce qu'une personne ressent, ce qu'elle souhaite exprimer et ce que l'autre perçoit.

La réciprocité

Dans de nombreuses relations, l'amour s'inscrit dans un échange : chacun peut apporter quelque chose, recevoir de l'attention et contribuer à la relation.

La réciprocité ne signifie pas que les deux personnes doivent faire exactement la même chose ou donner autant à chaque instant. Les besoins et les possibilités peuvent varier.

Elle ne signifie pas non plus que toutes les formes d'amour sont nécessairement symétriques. L'amour parental, par exemple, ne fonctionne pas de la même manière qu'une amitié entre adultes.

Dans les relations durables, la réciprocité peut plutôt se comprendre comme une reconnaissance mutuelle de l'importance de chacun.

L’engagement

L’amour peut aussi comporter une dimension volontaire : choisir d’être présent, de prendre soin d’une relation, de respecter une promesse ou de traverser ensemble certaines difficultés.

L’engagement ne remplace pas le sentiment, mais il peut contribuer à donner une continuité au lien.

Il ne signifie pas non plus qu’il faudrait rester dans une relation à tout prix. Le respect, la sécurité et la liberté de chacun demeurent essentiels.

1.4. Aimer, être aimé et se sentir aimé : trois réalités différentes

Une distinction mérite une attention particulière.

Aimer quelqu’un, c’est ce que nous éprouvons à son égard et la manière dont nous considérons cette personne.

Être aimé, c’est être l’objet de l’affection ou de l’attachement d’une autre personne.

Se sentir aimé, c’est percevoir et vivre les manifestations de cet amour comme telles.

Ces trois réalités peuvent coïncider, mais ce n’est pas toujours le cas.

Une personne peut aimer profondément quelqu’un sans parvenir à le lui faire comprendre. Une autre peut manifester beaucoup d’affection sans que son destinataire la reconnaisse comme une expression d’amour.

Par exemple, une personne qui rend régulièrement service peut considérer ses actes comme une preuve évidente d’affection. Son proche peut, au contraire, avoir besoin d’entendre des paroles rassurantes.

Les deux personnes peuvent être sincères, tout en ne donnant pas la même signification aux manifestations de l’amour.

Cela ne signifie pas que toutes les expressions se valent dans toutes les circonstances. Une relation nécessite aussi de tenir compte de la façon dont l’autre reçoit les gestes, les paroles et les attentions.

Il existe donc une différence entre l’intention d’aimer, la manière de manifester cet amour et la façon dont il est reçu.

Cette distinction permet de comprendre pourquoi des personnes qui tiennent beaucoup l’une à l’autre peuvent néanmoins se sentir incomprises.

1.5. L’amour n’est pas nécessairement synonyme de bonheur

L’amour peut apporter du plaisir, de la sécurité, de la joie et un sentiment d’appartenance. Il peut aussi s’accompagner d’inquiétude, de tristesse, de frustration ou de peur de perdre quelqu’un.

Ces émotions peuvent être liées à l’importance du lien, aux circonstances de la vie ou aux difficultés de la relation.

Cependant, toute souffrance n’est pas une preuve d’amour, pas plus que toute relation intense n’est nécessairement une relation saine.

Il est important de distinguer l’existence d’un attachement de la qualité de la relation dans laquelle il s’inscrit.

L’amour n’efface pas les désaccords, ne garantit pas la compatibilité et ne dispense pas du respect mutuel. Il ne donne pas non plus le droit de contrôler l’autre ou de lui imposer ses propres besoins.

Aimer et être bien ensemble sont deux réalités liées, mais distinctes.

1.6. Une première synthèse

L’amour ne se réduit ni à une émotion unique, ni à un comportement précis, ni à une seule forme de relation.

Il peut comporter des sentiments, de l’attachement, de la proximité, une préoccupation pour le bien-être d’autrui, une volonté de préserver le lien et différentes façons d’exprimer son affection.

Ces dimensions peuvent être présentes à des degrés variables.

Il est donc possible que deux personnes aiment sans ressentir les mêmes émotions, sans avoir les mêmes besoins de proximité et sans exprimer leur affection de la même manière.

Cette diversité ne permet pas de conclure automatiquement que toutes les expériences sont identiques. Elle invite plutôt à examiner ce que nous entendons réellement par amour avant de juger la manière dont une personne le vit ou le manifeste.

---

2. Ce que la philosophie, la psychologie et les neurosciences nous apprennent sur l’amour

L’amour est étudié par plusieurs disciplines, mais chacune l’aborde sous un angle particulier.

La philosophie cherche notamment à comprendre sa nature et sa signification. La psychologie étudie les émotions, les comportements et les relations. Les neurosciences examinent les mécanismes biologiques qui participent aux expériences affectives et à la création des liens.

Ces approches peuvent se compléter. Aucune ne suffit, à elle seule, à épuiser toutes les dimensions de l'amour.

2.1. Le regard de la philosophie : qu'est-ce qu'aimer signifie ?

La philosophie s'interroge sur la nature de l'amour, sur sa place dans l'existence et sur les conséquences qu'il entraîne dans nos relations.

Une question fondamentale est de savoir si l'amour est principalement un sentiment que nous éprouvons ou s'il implique également une manière de considérer et de traiter autrui.

L'amour comme désir et attirance

Dans la tradition philosophique grecque, le terme *eros* est notamment associé au désir et à l'attirance.

Cette notion a souvent été étudiée dans le contexte de l'amour amoureux, mais la réflexion sur le désir dépasse la seule sexualité. Nous pouvons désirer la proximité d'une personne, sa présence, une relation avec elle ou ce qu'elle représente à nos yeux.

Le désir peut contribuer à créer un lien, mais il ne suffit pas à définir toutes les formes d'amour.

L'amour comme amitié

Le terme grec *philia* renvoie notamment à l'amitié et à des formes d'affection fondées sur un lien entre personnes.

Cette tradition philosophique permet de penser l'amour autrement que comme une passion.

L'amitié peut se construire à travers la confiance, la connaissance mutuelle, le partage et l'importance accordée à l'autre.

Elle rappelle que les liens affectifs ne reposent pas tous sur le désir ou sur une émotion spectaculaire. Ils peuvent aussi se développer dans la durée, à travers une familiarité et une estime réciproques.

L'amour comme souci de l'autre

Le terme *agapè*, notamment présent dans les traditions philosophiques et religieuses, est associé à un amour désintéressé, à la bienveillance ou au souci du bien d'autrui.

Cette conception attire l'attention sur une dimension importante : aimer ne consiste pas uniquement à éprouver quelque chose pour une personne, mais peut aussi se traduire par la volonté de reconnaître son importance et de contribuer à son bien-être.

Il ne faut toutefois pas considérer ces catégories grecques comme une classification scientifique définitive. Elles constituent des repères historiques et conceptuels qui permettent d'explorer différentes dimensions de l'amour.

Aimer quelqu'un pour lui-même

La philosophie soulève également une question : aimons-nous une personne pour ce qu'elle est, pour ce qu'elle nous apporte ou pour la manière dont nous nous sentons à ses côtés ?

Dans la réalité, ces dimensions peuvent coexister.

Une relation peut nous apporter du réconfort, du plaisir ou un sentiment de sécurité, tout en nous conduisant à nous intéresser sincèrement à l'autre.

La difficulté apparaît lorsque nous confondons l'amour avec ce que nous souhaitons obtenir de quelqu'un. Le désir de proximité peut alors se transformer en exigence de disponibilité permanente, ou le besoin de sécurité en volonté de contrôler la relation.

Cette réflexion conduit à distinguer l'amour de la possession.

Reconnaître l'autre comme une personne à part entière suppose de tenir compte de ses choix, de ses limites et de sa liberté.

L'amour et la connaissance de l'autre

Aimer quelqu'un ne signifie pas nécessairement le comprendre parfaitement.

Nous pouvons être attachés à une personne tout en nous trompant sur ses intentions, ses besoins ou ses émotions.

La philosophie nous invite donc à examiner le rapport entre amour et connaissance : peut-on aimer sans tout comprendre ? Peut-on continuer à aimer une personne lorsque l'on découvre des aspects d'elle qui ne correspondent pas à nos attentes ?

Ces questions montrent que l'amour n'est pas seulement un état intérieur. Il s'inscrit dans une relation à une autre personne, dont la réalité ne se confond jamais complètement avec l'image que nous en avons.

L'apport principal de la philosophie est de nous aider à préciser les mots que nous employons et les idées que nous associons spontanément à l'amour. Elle ne fournit pas une définition universelle incontestable, mais elle permet de distinguer le désir, l'attachement, l'amitié, la bienveillance, la possession et le respect.

2.2. Le regard de la psychologie : comment l'amour se vit-il ?

La psychologie étudie les émotions, les pensées, les comportements et les relations qui participent à l'expérience de l'amour.

Elle ne se limite pas à demander si une personne aime ou n'aime pas. Elle peut également chercher à comprendre comment elle vit son attachement, comment elle entretient ses relations et comment elle interprète les manifestations d'affection.

L'amour comme expérience complexe

Le dictionnaire de l'American Psychological Association décrit l'amour comme une émotion complexe qui peut réunir affection, tendresse, plaisir associé à la présence de l'autre, souci de son bien-être et attention à ses réactions.

Cette définition est utile parce qu'elle rassemble plusieurs dimensions sans prétendre que chacune doit toujours être présente.

Elle rappelle également que l'amour peut prendre différentes formes : amour familial, amitié, amour de soi, amour passionnel ou amour fondé sur un attachement durable.

La psychologie étudie toutefois souvent certaines formes d'amour plus que d'autres, en particulier les relations amoureuses. Il faut garder cette limite à l'esprit lorsqu'on utilise ses modèles pour parler de l'amour en général.

Le modèle triangulaire de Robert Sternberg

Le psychologue Robert Sternberg a proposé un modèle qui distingue trois composantes de l'amour :

- **L'intimité** : le sentiment de proximité, la confiance, la connaissance mutuelle et le partage d'une partie de soi.
- **La passion** : l'intensité de l'attirance et de l'activation émotionnelle ou physique.
- **L'engagement** : la décision de maintenir un lien et, selon les circonstances, de le faire durer.

Dans ce modèle, les différentes combinaisons de ces composantes peuvent correspondre à des expériences relationnelles différentes.

Il permet notamment de comprendre pourquoi une relation peut être intense sans être durable, ou stable et profonde sans comporter une passion particulièrement forte.

Il faut cependant préciser que ce modèle a été élaboré principalement pour comprendre l'amour dans les relations intimes, notamment amoureuses. Il ne décrit pas toutes les formes d'affection avec la même précision.

Il s'agit d'un outil théorique, et non d'un test permettant de mesurer objectivement l'amour d'une personne.

La théorie de l'attachement

La théorie de l'attachement, développée notamment à partir des travaux de John Bowlby et de Mary Ainsworth, étudie la manière dont les liens affectifs contribuent au sentiment de sécurité.

Elle s'est d'abord intéressée aux relations entre les enfants et leurs figures de soin. Elle a ensuite été utilisée pour étudier les relations à l'âge adulte.

Un lien d'attachement peut apporter un sentiment de sécurité : la personne sait qu'elle peut rechercher du réconfort, demander de l'aide ou retrouver quelqu'un d'important.

Les expériences relationnelles antérieures peuvent influencer la manière dont nous vivons la proximité, la séparation ou l'incertitude. Mais elles ne déterminent pas mécaniquement toutes nos relations futures.

L'attachement constitue donc une dimension importante de nombreux liens affectifs, sans être synonyme de toutes les formes d'amour.

Les différences individuelles

La psychologie montre également qu'il existe de grandes différences entre les personnes.

Certaines recherchent fréquemment la proximité et les échanges. D'autres ont davantage besoin d'autonomie et de temps seul.

Certaines expriment facilement leurs émotions. D'autres ont du mal à les identifier, à les décrire ou à les partager.

Certaines trouvent les marques d'affection rassurantes. D'autres peuvent être gênées par certaines manifestations, notamment lorsqu'elles sont inattendues ou trop intenses.

Ces différences ne suffisent pas à établir une hiérarchie entre les personnes ni à déterminer qui aime le plus.

Il est néanmoins nécessaire de distinguer la diversité des préférences de la qualité des comportements. Le respect, la fiabilité, la possibilité de communiquer et la prise en compte des besoins de chacun restent importants dans une relation.

L'expression et la réception de l'amour

La psychologie s'intéresse aussi à la manière dont les personnes interprètent les comportements d'autrui.

Un même geste peut recevoir plusieurs significations.

Une personne peut considérer qu'aider quelqu'un est une preuve d'amour. Une autre peut interpréter ce geste comme une simple obligation ou un service ordinaire.

Un silence peut être vécu comme une présence confortable, mais aussi comme un signe de désintérêt.

Un message fréquent peut rassurer une personne et en fatiguer une autre.

Il n'existe donc pas de code universel permettant de reconnaître l'amour à partir d'un geste isolé.

La communication permet de réduire certains malentendus, à condition que chacun puisse exprimer ses besoins et que les deux personnes acceptent que leur manière de vivre l'affection puisse différer.

Aimer et se sentir aimé

La distinction entre amour exprimé et amour perçu est importante en psychologie des relations.

Le fait qu'une personne éprouve de l'affection ne garantit pas que son entourage en reconnaisse les manifestations.

Inversement, une personne peut se sentir aimée grâce à des gestes qui n'avaient pas été conçus comme des déclarations d'amour explicites.

Cette distinction ne signifie pas que les perceptions sont toujours exactes ni que les intentions suffisent à résoudre tous les problèmes. Elle montre que la relation comporte plusieurs points de vue qui ne coïncident pas nécessairement.

L'apport principal de la psychologie est de montrer que l'amour se vit dans des émotions, des attachements, des comportements et des relations concrètes. Elle permet de comprendre pourquoi les personnes peuvent éprouver des liens différents, les exprimer différemment et parfois se méprendre sur les intentions les unes des autres.

2.3. Le regard des neurosciences : que se passe-t-il dans le cerveau et le corps ?

Les neurosciences cherchent à comprendre les mécanismes cérébraux et biologiques qui participent aux émotions, à la motivation, à l'attachement et aux relations sociales.

Elles peuvent notamment étudier les réactions du cerveau lorsqu'une personne voit quelqu'un qui compte pour elle, éprouve un sentiment de récompense ou vit une séparation.

Ces recherches apportent des informations utiles, mais elles ne permettent pas de réduire toute l'expérience humaine de l'amour à une explication biologique.

L'amour mobilise plusieurs systèmes

Il n'existe pas un unique « centre de l'amour » dans le cerveau.

Les expériences affectives mobilisent des réseaux cérébraux impliqués dans différents processus : émotion, motivation, apprentissage, mémoire, perception sociale, attention et recherche de récompense.

Lorsqu'une personne importante est présente, certaines de ces fonctions peuvent contribuer au plaisir éprouvé, à l'attention qui lui est accordée ou au sentiment de proximité.

Mais les mécanismes mobilisés varient selon les personnes et les situations. Les résultats obtenus dans une expérience donnée ne décrivent pas nécessairement toutes les formes d'amour.

Les études consacrées à l'amour romantique sont relativement nombreuses, tandis que les autres formes d'amour ne sont pas toutes étudiées avec la même ampleur.

Il serait donc abusif de considérer que les connaissances obtenues sur l'amour romantique expliquent entièrement l'amour parental, l'amitié ou la compassion.

Le rôle des neurotransmetteurs et des hormones

Les recherches examinent notamment le rôle de la dopamine, de l'ocytocine, de la vasopressine et d'autres substances impliquées dans les processus de motivation, de récompense et d'attachement.

La dopamine participe à plusieurs mécanismes liés à la motivation et à l'apprentissage de ce qui est important ou gratifiant.

L'ocytocine et la vasopressine sont étudiées pour leur rôle potentiel dans différents processus d'attachement et de comportement social.

Cependant, il faut éviter une simplification fréquente : l'idée selon laquelle une substance particulière serait, à elle seule, la cause de l'amour.

Ces substances interviennent dans de nombreux processus biologiques. Leurs effets dépendent notamment des circuits cérébraux, du contexte et des interactions entre plusieurs systèmes.

Les recherches sur les humains ne permettent pas non plus de transposer automatiquement toutes les conclusions tirées d'études animales.

La neurobiologie contribue à comprendre les mécanismes qui rendent possibles certains aspects de l'attachement. Elle ne fournit pas une formule chimique permettant de mesurer l'amour.

Les réactions du corps

L'amour peut s'accompagner de réactions corporelles : accélération du rythme cardiaque, sensations dans le ventre, modification du sommeil, détente, excitation ou apaisement.

Ces manifestations dépendent de la personne, du contexte et du type d'émotion éprouvée.

Elles ne sont pas indispensables pour aimer.

Une personne peut éprouver un attachement profond sans ressentir constamment de fortes réactions physiques. Une autre peut ressentir une excitation corporelle intense sans que celle-ci corresponde à un amour durable.

Le corps fournit des informations sur notre état, mais ces informations ne possèdent pas toujours une signification univoque.

Peut-on mesurer l'amour biologiquement ?

Les neurosciences peuvent mesurer certaines réactions cérébrales ou physiologiques associées à des expériences affectives.

Elles ne disposent toutefois pas d'un indicateur biologique universel permettant d'établir qu'une personne aime réellement quelqu'un, ni de déterminer la profondeur de cet amour.

Une réaction cérébrale n'est pas une définition de l'expérience vécue. Elle constitue un élément parmi d'autres pour comprendre les mécanismes qui y participent.

L'amour comprend également une histoire personnelle, des souvenirs, des significations, des choix et des relations qui ne peuvent pas être résumés à une mesure biologique isolée.

L'apport principal des neurosciences est d'expliquer certains mécanismes corporels et cérébraux impliqués dans l'affection, la motivation et l'attachement. Elles éclairent une partie de l'expérience de l'amour, sans pouvoir en fournir une définition complète.

2.4. Ce que ces trois approches ont en commun

La philosophie, la psychologie et les neurosciences ne répondent pas exactement aux mêmes questions.

La philosophie demande ce que signifie aimer et ce que cette relation implique.

La psychologie étudie comment l'amour est vécu, exprimé et entretenu.

Les neurosciences cherchent à comprendre les mécanismes biologiques qui participent aux expériences affectives.

Ces approches peuvent se compléter, mais il est important de ne pas confondre leurs conclusions.

Une explication biologique ne suffit pas à définir la signification d'une relation. Un modèle psychologique ne décrit pas nécessairement toutes les expériences humaines. Une réflexion philosophique ne constitue pas, à elle seule, une démonstration scientifique.

Ensemble, ces disciplines invitent à considérer l'amour comme une expérience complexe, à la fois affective, relationnelle, corporelle, culturelle et personnelle.

Elles ne conduisent pas à une définition unique et définitive. Elles permettent plutôt de mieux distinguer les dimensions qui composent l'amour et de comprendre pourquoi celui-ci peut être vécu de différentes façons.

3. Que peut changer l’autisme dans l’expérience de l’amour ?

Après avoir examiné l’amour en général, il devient possible d’aborder l’autisme sans partir de l’idée qu’il existerait une manière unique, universelle et obligatoire d’aimer.

L’autisme ne définit pas à lui seul les sentiments d’une personne. Les personnes autistes ont des personnalités, des histoires, des besoins et des expériences relationnelles variés.

Il est donc important de distinguer plusieurs questions :

- La capacité à éprouver de l’amour.
- La manière dont les émotions sont ressenties et identifiées.
- La manière dont l’affection est exprimée.
- La façon dont les signes d’affection d’autrui sont interprétés.
- Les conditions dans lesquelles une relation devient agréable, sécurisante ou difficile à vivre.

Ces dimensions sont liées, mais elles ne sont pas équivalentes.

3.1. L’autisme ne signifie pas une absence d’amour

Il serait incorrect de déduire de l’autisme qu’une personne ressent moins d’amour, qu’elle est incapable de s’attacher ou qu’elle ne se soucie pas des autres.

Les difficultés que certaines personnes autistes peuvent rencontrer dans les interactions sociales ne permettent pas de conclure qu’elles sont dépourvues d’affection.

Il faut distinguer l’émotion elle-même de sa manifestation extérieure.

Une personne peut éprouver un attachement profond sans adopter les comportements que son entourage associe habituellement à l’amour. Elle peut également manifester son affection d’une manière qui n’est pas immédiatement reconnue par les autres.

Cette distinction est fondamentale : **ne pas exprimer l’amour de la manière attendue ne signifie pas nécessairement ne pas aimer.**

Cela ne signifie pas pour autant que toutes les personnes autistes ressentent les mêmes choses. Certaines éprouvent facilement leurs émotions, d’autres ont du mal à les identifier, et d’autres encore décrivent une expérience affective différente de celle qu’elles observent autour d’elles.

Il faut donc partir de la personne, et non d’une représentation générale de l’autisme.

3.2. Ressentir ses émotions et parvenir à les identifier

Certaines personnes autistes peuvent rencontrer des difficultés à identifier précisément leurs états émotionnels ou à mettre des mots dessus.

L’alexithymie est un terme utilisé pour décrire des difficultés à reconnaître ou à décrire ses propres émotions. Elle peut concerner des personnes autistes, mais elle ne concerne pas toutes les personnes autistes et n’est pas propre à l’autisme.

Une personne peut ainsi savoir qu’une relation compte pour elle sans pouvoir expliquer facilement ce qu’elle ressent.

Elle peut constater qu’elle pense souvent à quelqu’un, qu’elle apprécie sa présence, qu’elle se sent bien avec cette personne ou qu’elle souhaite préserver le lien, sans parvenir à identifier immédiatement l’émotion qui accompagne ces expériences.

À l’inverse, elle peut éprouver des émotions intenses sans parvenir à les distinguer clairement : affection, inquiétude, attachement, excitation, peur de perdre la relation ou besoin de réassurance.

Il est important de ne pas confondre la difficulté à nommer une émotion avec son absence.

Il faut également éviter l’erreur inverse : toute difficulté à identifier ses sentiments n’est pas nécessairement liée à l’autisme. D’autres facteurs personnels ou contextuels peuvent intervenir.

La recherche sur les émotions chez les adultes autistes demeure en développement. Une revue systématique récente souligne notamment l’hétérogénéité des résultats et les limites des méthodes employées pour mesurer la réactivité et la régulation émotionnelles.

Ces travaux invitent à la prudence : il n’est pas possible de déduire l’expérience émotionnelle d’une personne à partir d’une catégorie diagnostique seule.

3.3. Exprimer son amour autrement

Les manifestations de l’affection peuvent varier d’une personne à l’autre.

Certaines personnes expriment spontanément leurs sentiments par les mots, les gestes affectueux, les contacts physiques ou les marques régulières d’attention.

D’autres expriment davantage leur attachement par des actes concrets, la disponibilité, le partage d’un intérêt, la fidélité à une habitude commune ou le fait de consacrer du temps à quelqu’un.

Certaines personnes autistes peuvent privilégier ces dernières formes d’expression. Mais il ne faut pas en faire une règle générale : les différences individuelles sont importantes.

Prenons un exemple.

Une personne peut montrer son affection en recherchant régulièrement la présence d’un proche et en partageant avec lui une activité qui compte beaucoup pour elle. Elle peut considérer cette présence comme une manifestation évidente de son attachement.

Son proche peut pourtant attendre des paroles explicites, des gestes tendres ou des signes émotionnels plus visibles.

L’un peut sincèrement aimer. L’autre peut sincèrement avoir du mal à reconnaître cet amour.

Le problème ne réside pas nécessairement dans l’absence de sentiment, mais éventuellement dans la différence entre la manière de l’exprimer et celle de le reconnaître.

Cela ne signifie pas qu’il faudrait renoncer à toute expression attendue par l’autre. Une relation se construit aussi dans la recherche de formes de communication qui permettent à chacun de se sentir reconnu, sans imposer à l’un de devenir quelqu’un d’autre.

3.4. Comprendre les signes d’affection d’autrui

Les relations humaines reposent en partie sur l’interprétation de signaux souvent implicites.

Un regard, une intonation, un silence, un sourire, une plaisanterie ou une attention particulière peuvent être interprétés comme des signes d’affection, de gêne, d’indifférence ou de désaccord.

Or, ces signaux ne possèdent pas toujours une signification claire. Même entre personnes non autistes, les interprétations peuvent diverger.

Certaines personnes autistes peuvent trouver plus difficile de déduire les intentions d’autrui à partir d’indices non explicites ou de codes sociaux implicites.

Dans une relation affective, cette difficulté éventuelle peut entraîner des incertitudes.

Une personne peut se demander si un geste est une marque d’amitié, une preuve d’amour ou simplement une manière habituelle de se comporter.

Elle peut aussi ne pas reconnaître immédiatement qu’un proche attend une manifestation particulière d’affection.

Il serait cependant excessif de supposer que les personnes autistes comprennent toutes moins bien les émotions d’autrui. Les capacités varient selon les individus, les situations, l’expérience et la qualité de la communication.

Les recherches sur la communication entre personnes autistes et non autistes soulignent également que les incompréhensions peuvent être réciproques. Les personnes non autistes peuvent mal interpréter les intentions, les réactions ou les comportements des personnes autistes.

Il ne s’agit donc pas toujours d’un problème que l’une des deux personnes devrait résoudre seule.

Une communication plus explicite peut aider les deux personnes à mieux se comprendre.

3.5. Le besoin de proximité et le besoin de solitude

Dans certaines représentations de l’amour, la proximité constante est présentée comme une preuve d’attachement.

Cette conception peut poser problème, car les besoins de proximité varient considérablement d'une personne à l'autre.

Certaines personnes aiment passer beaucoup de temps avec leurs proches. D'autres ont besoin de périodes de solitude pour se reposer, réfléchir ou retrouver un équilibre.

Chez certaines personnes autistes, les interactions sociales, les stimulations sensorielles ou l'effort nécessaire pour gérer certaines situations peuvent être fatigants.

Elles peuvent donc avoir besoin de davantage de temps seules, y compris après un moment agréable passé avec quelqu'un qu'elles aiment.

Ce besoin de solitude ne signifie pas nécessairement un rejet du proche ni une diminution de l'attachement.

Il faut toutefois distinguer plusieurs situations : le besoin de récupérer après une interaction, le souhait de conserver une autonomie personnelle, une difficulté dans la relation ou un désir réel de prendre ses distances.

Ces situations peuvent se ressembler de l'extérieur sans avoir la même signification.

Une relation peut être satisfaisante lorsque les deux personnes comprennent que la proximité affective ne suppose pas nécessairement une disponibilité permanente.

3.6. Les particularités sensorielles et le contact physique

Le contact physique occupe une place importante dans de nombreuses expressions sociales de l'affection.

Les câlins, les baisers, les mains posées sur une épaule ou les contacts spontanés peuvent être vécus comme des marques de tendresse.

Mais le toucher n'a pas la même signification ni le même effet pour tout le monde.

Certaines personnes autistes peuvent être particulièrement sensibles à certaines sensations tactiles. Un contact inattendu, une pression légère, une texture de vêtement ou une proximité physique trop importante peuvent provoquer de l'inconfort.

D'autres apprécient beaucoup certains contacts, notamment lorsqu'ils sont prévisibles, choisis et adaptés à leurs préférences.

Il n'existe donc pas une relation unique entre autisme et toucher.

Une personne peut aimer quelqu'un profondément tout en n'appréciant pas les câlins. Une autre peut rechercher fréquemment le contact physique avec les personnes auxquelles elle est attachée.

L'absence de contact physique ne constitue pas, à elle seule, une preuve d'indifférence. De même, le fait d'apprécier les contacts physiques ne permet pas de tirer une conclusion particulière sur le fonctionnement autistique d'une personne.

Le respect du consentement et des préférences de chacun est essentiel.

Il est possible d'exprimer de la tendresse par d'autres moyens : les paroles, la présence, l'écoute, les gestes attentionnés ou les activités partagées.

3.7. Le besoin de clarté et de prévisibilité

Certaines personnes autistes apprécient que les attentes soient formulées explicitement et que les relations comportent des repères relativement stables.

Les règles implicites, les changements inattendus ou les messages ambigus peuvent être sources d'incertitude.

Dans une relation affective, cela peut concerner des questions ordinaires :

- Que signifie cette parole ?
- La personne souhaite-t-elle que je lui écrive ou préfère-t-elle rester tranquille ?
- Un silence signifie-t-il que quelque chose ne va pas ?
- Une promesse est-elle importante pour l'autre autant qu'elle l'est pour moi ?
- Que signifie exactement le fait d'être proches ?

Ces questions ne sont pas propres aux personnes autistes, mais certaines peuvent éprouver davantage de difficulté lorsque les réponses reposent sur des conventions implicites.

La clarté peut alors être rassurante.

Dire explicitement que l'on tient à quelqu'un, préciser que l'on a besoin de repos ou expliquer ce que l'on attend d'une relation peut réduire certaines incompréhensions.

Cela ne signifie pas que toute relation doit être entièrement organisée ou dépourvue de spontanéité. Il s'agit plutôt de reconnaître que l'explicitation peut faciliter la compréhension mutuelle.

3.8. Le masking et le sentiment de pouvoir être soi-même

Certaines personnes autistes apprennent, au fil de leur vie, à masquer ou à compenser certaines particularités afin de correspondre aux attentes sociales.

Ce phénomène est souvent désigné par le terme anglais *masking*.

Il peut s'agir, par exemple, de surveiller volontairement son regard, ses gestes, ses paroles ou ses réactions, ou de chercher à reproduire des comportements perçus comme socialement attendus.

Ces stratégies peuvent parfois faciliter les interactions. Elles peuvent aussi demander des efforts importants, notamment lorsqu'elles sont utilisées de façon prolongée.

Dans une relation affective, une question se pose : faut-il continuer à contrôler constamment ses comportements pour être accepté par une personne importante ?

Une personne peut craindre de décevoir si elle révèle ses besoins sensoriels, son besoin de solitude, ses habitudes ou ses difficultés à exprimer ses émotions.

Elle peut chercher à correspondre à une image de la personne aimante, attentive ou disponible qu'elle pense devoir incarner.

À terme, cette situation peut rendre la relation fatigante ou donner le sentiment de ne pas être accepté pour ce que l'on est.

Une relation dans laquelle les besoins et les particularités peuvent être exprimés sans jugement peut permettre de diminuer cette pression.

Cela ne signifie pas que toute adaptation dans une relation est négative. Chacun adapte naturellement certains comportements lorsqu'il partage sa vie avec d'autres personnes.

La difficulté apparaît lorsque l'adaptation devient une contrainte permanente qui empêche de respecter ses propres besoins ou de se sentir authentique.

3.9. L'autisme ne détermine pas la forme de l'amour

Il serait réducteur de supposer que l'autisme conduit nécessairement à préférer un type particulier de relation.

Les personnes autistes peuvent éprouver de l'amour familial, de l'amitié, de l'amour parental, de la tendresse pour des animaux, de l'attachement à des proches ou d'autres formes d'affection.

Elles peuvent souhaiter une relation de couple ou ne pas la souhaiter. Elles peuvent désirer une relation très proche ou privilégier une grande autonomie. Elles peuvent accorder de l'importance au contact physique ou ne pas en avoir besoin.

L'autisme ne permet pas, à lui seul, de déterminer les préférences affectives, les besoins relationnels ou les projets de vie d'une personne.

Il faut également distinguer l'autisme d'autres dimensions de l'identité et de l'expérience personnelle.

Les préférences en matière de sexualité, d'attirance, de proximité ou de relation ne peuvent pas être déduites automatiquement d'un diagnostic d'autisme.

L'essentiel est de reconnaître la diversité des expériences et de ne pas transformer des tendances observées chez certaines personnes en règles applicables à toutes.

3.10. Quand deux personnes s'aiment sans se comprendre facilement

Les différences de fonctionnement peuvent parfois créer des difficultés dans une relation, notamment lorsque les deux personnes interprètent différemment les mêmes comportements.

Imaginons qu'une personne ait besoin de parler fréquemment pour se sentir proche d'un ami. Cet ami, qui peut être autiste ou non, a besoin de longues périodes sans échanges pour récupérer.

La première personne peut interpréter les silences comme un manque d'intérêt. La seconde peut vivre les sollicitations répétées comme une pression.

Chacune peut tenir à l'autre tout en souffrant de la situation.

Une première étape consiste à distinguer le comportement observable de l'interprétation que nous lui donnons.

Ne pas répondre immédiatement à un message est un fait observable. Ne pas aimer la personne qui a envoyé ce message est une interprétation, qui peut être juste ou non.

De même, demander à être seul peut exprimer un besoin de récupération, mais la signification exacte dépend du contexte.

Il ne suffit pas de rappeler que chacun est différent pour résoudre toutes les difficultés. Les personnes doivent aussi pouvoir discuter de leurs besoins, reconnaître les effets de leurs comportements sur autrui et chercher des compromis acceptables.

La compréhension mutuelle ne suppose pas que l'une des personnes ait toujours raison ni que l'autre doive systématiquement s'adapter.

Elle repose sur la possibilité de clarifier les attentes et de trouver des manières de préserver la relation qui respectent les deux personnes.

3.11. Ce que la recherche permet d'affirmer — et ce qu'elle ne permet pas d'affirmer

Les connaissances scientifiques permettent d'identifier certains domaines dans lesquels des personnes autistes peuvent rencontrer des particularités : communication sociale, traitement sensoriel, identification ou régulation des émotions, gestion de certaines interactions.

Cependant, ces particularités ne sont ni présentes chez toutes les personnes autistes, ni identiques d'une personne à l'autre.

Les recherches sur les relations affectives et l'expérience émotionnelle des adultes autistes continuent d'évoluer. Les études ne couvrent pas toutes les formes d'amour et ne représentent pas nécessairement toute la diversité des personnes autistes.

Il faut donc éviter plusieurs conclusions excessives :

- On ne peut pas conclure qu'une personne aime moins parce qu'elle exprime moins visiblement ses émotions.
- On ne peut pas conclure qu'elle ne se soucie pas des autres parce qu'elle ne réagit pas de la manière attendue.

- On ne peut pas conclure qu'elle préfère nécessairement la solitude parce qu'elle a besoin de moments de récupération.
- On ne peut pas supposer que toutes les personnes autistes ont les mêmes besoins affectifs ou les mêmes difficultés relationnelles.
- On ne peut pas attribuer automatiquement à l'autisme chaque difficulté rencontrée dans une relation.

Il est tout aussi important de ne pas idéaliser l'autisme en affirmant que les personnes autistes aimeraient nécessairement de façon plus sincère, plus fidèle ou plus intense que les autres.

L'autisme peut contribuer à certaines différences dans la manière de vivre ou de manifester l'amour. Il ne garantit ni la qualité d'une relation ni les qualités morales d'une personne.

Chaque individu reste responsable de ses comportements, tout comme chaque relation nécessite de prendre en considération les besoins et les limites des personnes concernées.

3.12. Une synthèse : ce qui peut changer et ce qui ne doit pas être présumé

L'autisme peut influencer certains aspects de l'expérience affective, notamment :

- La manière de reconnaître et de nommer ses propres émotions.
- La manière d'exprimer l'affection.
- L'interprétation des signes d'affection d'autrui.
- Le besoin de proximité et de solitude.
- Le rapport au contact physique et aux stimulations sensorielles.
- Le besoin de clarté dans les échanges.
- La fatigue liée à certaines interactions sociales.
- La possibilité de se sentir accepté sans devoir masquer constamment ses particularités.

Mais ces éléments ne permettent pas de définir une manière autistique d'aimer qui serait identique pour tout le monde.

L'autisme peut changer certaines conditions dans lesquelles l'amour est vécu, exprimé ou compris. Il ne permet pas de déduire automatiquement la nature, l'intensité ou la valeur des sentiments d'une personne.

Il est donc utile de distinguer trois questions :

Que ressent la personne ?
Cette dimension concerne son expérience intérieure, qui n'est pas toujours directement visible.

Comment exprime-t-elle ce qu'elle ressent ?
Cette dimension concerne les paroles, les gestes, les comportements et les formes de présence qu'elle utilise.

Comment son entourage interprète-t-il ces manifestations ?
Cette dimension concerne les attentes, les habitudes et les représentations de ceux qui reçoivent ces signes.

Ces trois dimensions peuvent coïncider, mais elles peuvent également diverger.

Une meilleure compréhension de l'amour passe donc par la reconnaissance de ces différences, sans présumer que l'une des personnes aime davantage ou moins que l'autre.

Conclusion générale

L'amour est une réalité humaine complexe qui ne se limite ni à la passion, ni au désir, ni à la vie de couple.

Il peut prendre la forme de l'affection familiale, de l'amitié, de l'amour parental, de la compassion, de l'attachement ou de l'amour de soi. Il peut comprendre des émotions, une préoccupation pour le bien-être d'autrui, une proximité affective, des gestes concrets et un engagement.

La philosophie aide à interroger sa signification. La psychologie permet d'étudier la manière dont il est vécu et exprimé. Les neurosciences éclairent certains mécanismes biologiques qui participent aux émotions et aux liens affectifs.

Aucune de ces disciplines ne permet de réduire l'amour à un seul mécanisme ou à une définition entièrement universelle.

L'autisme peut, chez certaines personnes, modifier des aspects de l'expérience émotionnelle, de la communication, du rapport aux stimulations sensorielles ou des besoins de proximité. Mais il ne permet pas de déterminer à lui seul ce qu'une personne ressent ni la manière dont elle souhaite vivre ses relations.

Une différence dans l'expression de l'affection n'est pas nécessairement une absence d'affection. Une difficulté à identifier ou à communiquer une émotion ne prouve pas qu'elle n'existe pas. Un besoin de solitude n'est pas automatiquement un rejet.

Pour comprendre l'amour, il est donc nécessaire de distinguer ce qui est ressenti, ce qui est exprimé et ce qui est perçu.

L'amour peut être partagé sans être vécu de manière identique. Comprendre cette diversité suppose de ne pas confondre notre propre façon d'aimer avec une règle universelle.

Repères documentaires

Le document s'appuie notamment sur les ressources suivantes, qui permettent d'approfondir les différentes approches :

- **Psychologie — définition de l'amour :** le dictionnaire de l'American Psychological Association décrit les différentes formes de l'amour et les dimensions affectives qui peuvent les caractériser. APA Dictionary of Psychology — Love
- **Philosophie — nature et signification de l'amour :** l'Internet Encyclopedia of Philosophy présente différentes conceptions philosophiques, notamment autour du désir, de l'amitié et de la bienveillance. Internet Encyclopedia of Philosophy — Philosophy of Love
- **Psychologie — attachement :** la définition de l'attachement et les travaux issus de cette théorie éclairent le rôle des liens affectifs et du sentiment de sécurité. APA Dictionary of Psychology — Attachment
- **Neurosciences — mécanismes biologiques :** une revue consacrée à la neurobiologie de l'amour et de l'attachement expose les mécanismes étudiés tout en soulignant les limites des connaissances disponibles. The Neurobiology of Love and Pair Bonding
- **Autisme — émotions chez les adultes :** une revue systématique récente souligne la diversité des résultats et les limites actuelles des méthodes utilisées pour étudier la réactivité et la régulation émotionnelles chez les adultes autistes.
- **Autisme — communication :** cette revue examine les particularités de communication et les incompréhensions possibles entre personnes autistes et non autistes. Communication in Autistic Adults: An Action-Focused Review

Précision importante : les connaissances scientifiques sur les émotions, l'attachement et l'autisme ne permettent pas de dresser un portrait unique de la façon dont une personne autiste aime. Les différences décrites dans la troisième partie sont des possibilités à considérer, et non des caractéristiques systématiques.