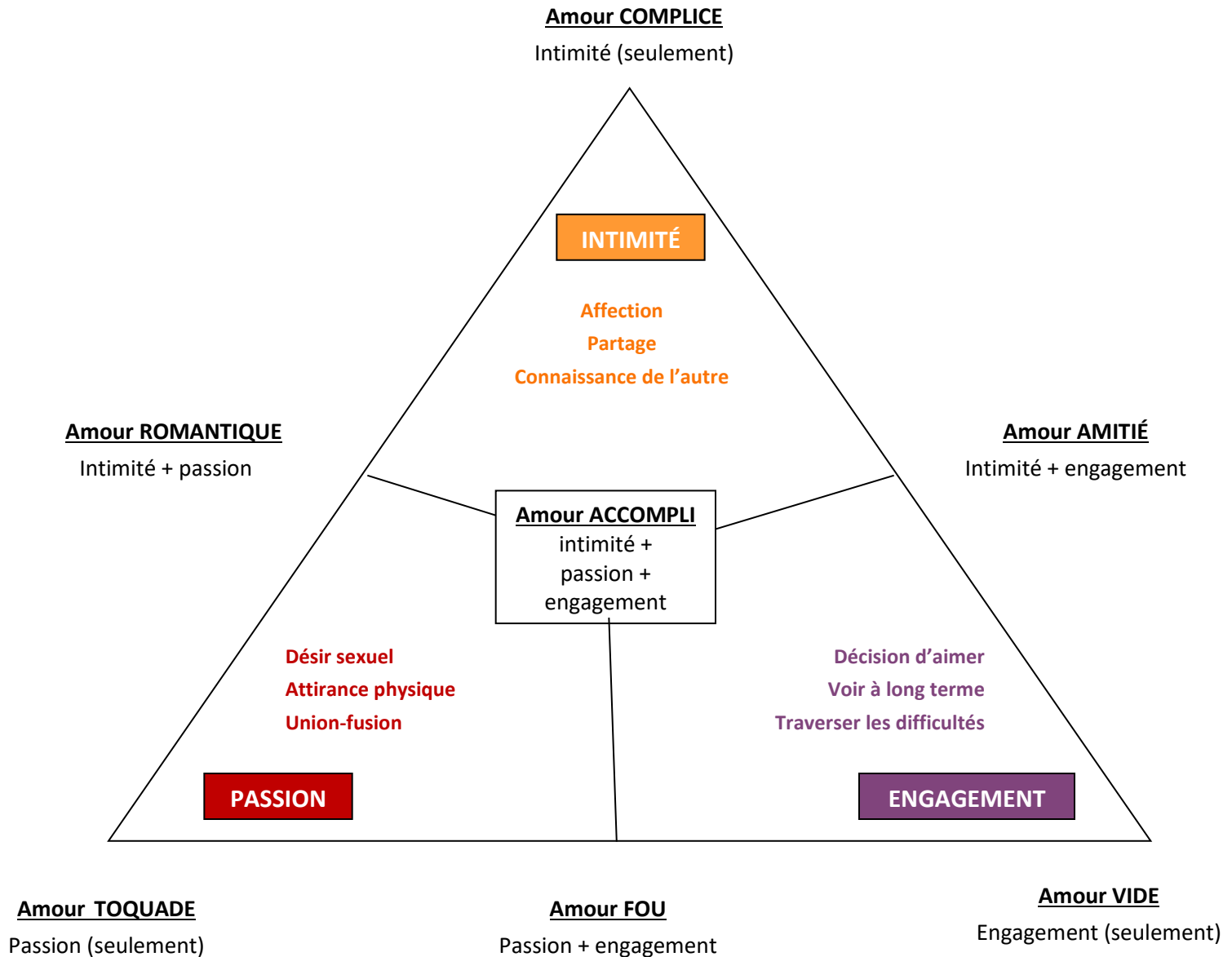


## TRIANGLE DE STERNBERG

Selon le psychologue Robert STERNBERG, 1986 (dans CROOKS et BAUR, 2009), l'amour est constitué de trois composantes : la passion, l'intimité et l'engagement.



**Passion** : Ce qui nourrit les sensations, l'attirance physique et le désir sexuel. Désir profond d'union avec l'être aimé. Dans un sens, la passion peut même être perçue comme une dépendance dans le cas où la passion est une source de désir de stimulations intenses qui peut être perçue comme un besoin.

**Intimité** : Composante affective de l'amour qui procure le sentiment d'être lié à une autre personne. Elle est faite de partage et de rapprochement affectif.

**Engagement** : Aspect réfléchi de l'amour. C'est la décision consciente d'aimer l'autre et de préserver à long terme la relation malgré les difficultés qui pourraient survenir.

Selon Sternberg, les diverses combinaisons de trois composantes de l'amour produisent différents types d'amour. Ces trois composantes varient à divers degrés, créant différents modèles de relations amoureuses. Elles peuvent varier à long terme à l'intérieur d'une relation amoureuse. Sternberg parle d'amour accompli lorsque ces trois composantes sont présentes à un niveau d'intensité suffisant. L'absence des trois composantes indique l'indifférence, ou autrement dit, le non-amour.

La passion aurait tendance à surgir rapidement et intensément dans les premiers moments de la relation amoureuse pour décliner alors que la relation évolue. Inversement, l'intimité et l'engagement continuent à croître avec le temps, à des rythmes différents (Sternberg, 1986). La passion se nourrit grandement du fait d'imaginer l'autre. Toutefois, l'intimité demande à connaître l'autre et à se laisser connaître par l'autre. Faire cohabiter ces deux aspects représente tout un défi (CHAREST, 2008).

La crainte d'être découvert ou de découvrir certains aspects de l'autre peut pousser certaines personnes à fuir l'intimité. Ou bien ils mettent fin à la relation dès qu'elle prend un tour plus ou moins intime, ou bien ils créent à l'intérieur même de la relation, une situation qui empêche le rapprochement : être toujours trop occupé ou en groupe par exemple. Ces empêchements peuvent aussi prendre forme de dépendance comme l'alcool, les drogues, le travail, le jeu, etc. Ces voies d'évitement permettent au partenaire de rester dans son univers, malgré l'apparence de lien étroit avec l'autre. (CHAREST, 2008).

Si l'intimité ne s'installe pas et que les partenaires ne décident pas d'un commun accord de s'engager l'un envers l'autre, avec la passion qui s'effrite, la relation s'évanouit et les conflits émergent. Cependant, l'engagement, l'attachement et le souci de l'autre peuvent maintenir une relation dans les périodes de mécontentement ou de conflit (CROOKS et BAUR, 2009).

L'engagement est la composante la plus volontaire de la relation amoureuse. Contrairement à la passion et à l'intimité, l'engagement est le résultat d'une décision consciente qui guidera les efforts pour nourrir l'intimité et/ou la passion (CHAREST, 2008). Un amour qui ne serait constitué que de l'engagement serait un amour vide. À l'inverse, si cette dimension n'est pas présente (sous aucune forme), la relation est rarement viable (CHAREST, 2008).

La peur de l'engagement peut conduire certaines personnes à s'éloigner dès que l'autre en réclame plus. Cela peut se manifester jusque dans le refus de planifier la prochaine rencontre ou même de planifier les prochaines vacances ensemble. Ce refus peut se manifester même après plusieurs mois de fréquentation agréable (CHAREST, 2008). Ces personnes vont souvent passer d'une relation à une autre lorsque l'intimité tente de se développer dans la relation.

La satisfaction et la réussite des relations amoureuses tiennent souvent à la découverte du partenaire qui a la même attitude ou approche et la même définition de l'amour que soi (CROOKS et BAUR, 2009).

### Références

CHAREST, Rose-Marie, (2008). « La dynamique amoureuse, entre désirs et peurs », Bayard Canada, Montréal, 254 pages.

STERNBERG, R. (1986). « A Triangular theory of love », *Psychological Review*, vol.93, p. 119-135.

CROOKS, Robert et BAUR, Karla, (2009). Adaptation de Placide Munger. "NOS SEXUALITÉS", Groupe Modulo, Mont-Royal, p 215.