

PSYCH & DÉCLIC

Psych & Déclic

QUAND L'AMOUR...



...you'll become more
...to learn. My j
...ation...



...ground or stays
...verse is vast, and you
...also beautiful. Y
...ething bigger
...t of something that
...most of your time
...e a blog post. M



Hello !! Vous lisez le deuxième Psych & Déclic de l'Institut de Psychologie de Lyon. Vous vous souvenez de nous ? Vous savez, les étudiant.es un peu crazy qui se sont lancés dans cette aventure folle. Et oui, on a réussi à tenir malgré les fêtes, les partiels et bientôt mon master pour vous parler d'amour <3. Oui, pour fêter la St-Valentin, pourquoi pas parler de l'amour mais l'amour au sens large. Par exemple, l'amour qu'a Jean-Philippe pour ses plantes. Ou l'amour que ressent Flavie pour ses livres. Tu l'as bien compris, on ne va pas uniquement parler de l'amour "amoureux" mais bien ce sentiment que peut ressentir un individu tout au long de sa vie.

Et parce qu'on aime créer de nouvelles choses, on a créé trois rubriques. On vous laisse les découvrir et nous dire ce que vous en pensez en nous envoyant un mail wink wink



Le 7 mars 2026 se tient le cinquième Forum des Sciences Cognitives de 9h à 17h sur le Campus Berge du Rhône ! Le FSC est un événement organisé par l'association Estigma qui a pour but de rassembler les étudiant.e.s, les chercheur.e.s, professionnel.le.s et le grand public autour des grands enjeux actuels dans le domaine.

Six conférences et une table sont prévues sur la journée. Des temps d'échanges, des jeux ainsi que la présence de stands associatifs et d'orientation viendront enrichir cette journée. Nous vous attendons nombreuses et nombreux !

Vous pouvez suivre la diffusion prochaine du programme des conférences et activités sur nos réseaux @estigma_lyon (Instagram, LinkedIn) et vous inscrire grâce au QRcode !

Le savais-tu ?



On peut croire qu'une personne nous aime alors qu'il en n'est rien. Ce trouble est nommé l'**érotomanie** ou le **syndrome de Clérambault** !

L'érotomanie se caractérise par des idées délirantes envers une personne qui selon l'érotomane est amoureuse de lui (DSM-V). Généralement cette personne semble inaccessible : personnalité connue, fonction prestigieuse.

Ce trouble est remarqué principalement chez les femmes, peu d'hommes sont diagnostiqués. Les premiers modèles de cette maladie proposent trois phases distinctes : l'espoir, le dépit, puis la rancune. L'espoir correspond à la croyance que cet amour sera bientôt partagé. Le dépit est la prise de conscience que cet amour n'est pas réciproque. Enfin la rancune est un sentiment de de trahison que l'érotomane développe envers l'objet de son délire.

Toutefois, il faut souligner que ces phases sont remises en question : il ne faudrait pas généraliser ces comportements à tous les érotomanes. De plus, il est possible de rester figé à une phase.

Dans le délire de type érotomaniaque, le thème délirant central est la conviction d'être aimé par une autre personne. La personne qui fait l'objet de cette conviction est habituellement d'un niveau social plus élevé que le sujet (e.g. un personnage célèbre ou un supérieur hiérarchique) mais il peut s'agir d'une personne complètement étrangère au patient. Fréquemment le sujet s'efforce d'entrer en contact avec l'objet de son délire.



On vous a posé la question !

“Définissez l’amour pour vous” Question difficile que nous nous sommes posée pendant la rédaction de ce nouveau numéro, mais que nous avons aussi posée aux étudiants pendant notre micro-trottoir, recensant un large éventail de réponses.

Vous nous dites que l’amour est une émotion ou un sentiment, une impression de connexion qui se base sur l’empathie, l’intimité, l’engagement, le partage, mais aussi un équilibre entre passion et mental qui peut avoir pour objet des individus, des objets, des idées, dans un but amical, familial ou romantique. La passion est vue comme un moteur initial de l’amour. Est-ce que l’amour est utile? Oui ! La plupart des étudiants interrogés disent qu’il apporte un soutien émotionnel, un sentiment de bien-être, un épanouissement personnel et un développement de compétences sociales et empathiques pendant les relations amoureuses ou amicales. Mais il y a un mais : l’investissement pourrait se retourner sur soi dans la séparation et blesser profondément. Certains étudiants célibataires ont dit ne pas vouloir tomber amoureux à cause des effets négatifs. La majorité des personnes interrogées ont jugé l’engagement indispensable mais le niveau d’engagement doit être équivalent pour chacun et doit correspondre à la vision finale de la relation - pour relation sérieuse, engagement sérieux.

S’aimer soi-même est majoritairement vu comme un parcours essentiel avant d’aimer les autres.

La relation avec les parents est vue comme importante que ce soit dans la reproduction des schémas de couple ou dans la valorisation du type de relation. Cette valorisation induite pouvant aller jusqu’au sentiment d’un point de vue négatif de la société pour les célibataires, cela est modéré par l’âge et la culture, la plupart des étudiants se considérant ne faisant pas partie des générations concernées.

L’amour c’est la confiance

C’est le lien le plus sain le plus fort

Faut pas que notre amour propre tienne que sur la relation [...] pour que si un jour elle se termine on ait toujours cet amour propre et qu’il ne vienne pas juste de l’autre

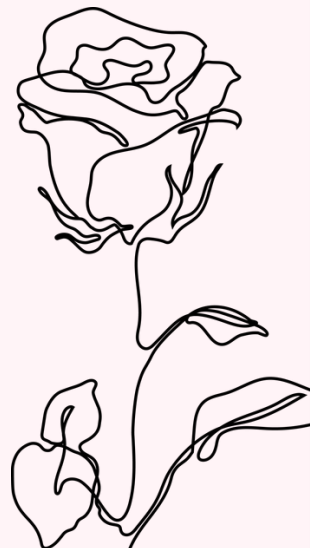
Ca fait partie de ma vie, c’est mon quotidien

ET TOI, T’EN PENSES QUOI DE... ...L’AMOUR ?

Ca commence à changer [...] Il y a une pop culture d’être seul, de s’assumer

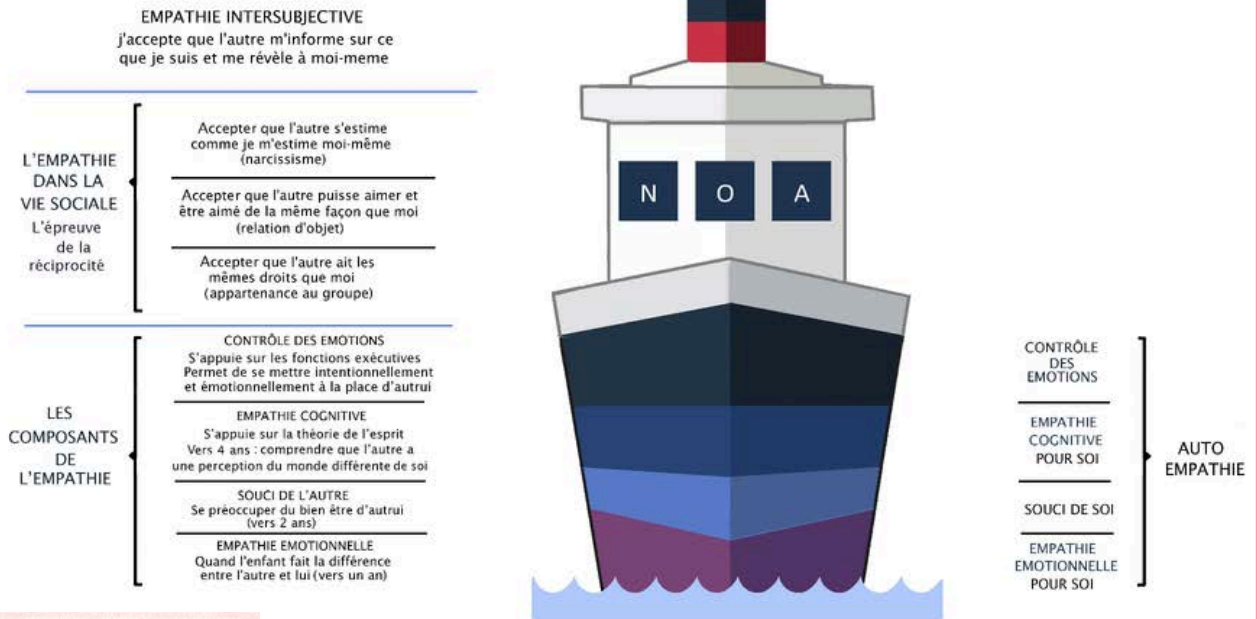
D’un côté moi j’ai un petit peu envie de tomber amoureux mais...

[Le point de vue de la société sur le couple] C’est un cas de génération



UN MODÈLE? L'empathie

Image Tirée de Tisseron, S. (2024). L'Empathie. QUE SAIS-JE.
COMPOSANTS ET MANIFESTATIONS DE L'EMPATHIE



L'amour est un sujet large mais un angle que les étudiants citent souvent comme un aspect, voire un fondement de l'amour, est la capacité d'empathie (référence à la partie "On vous a posé la question"), voici donc un modèle actuel de l'empathie:

Il s'agit d'un modèle développemental clinique où les capacités d'empathie sont représentées en stades hiérarchisés. Autrement dit, des capacités empathiques se développent avant d'autres et servent de base aux suivantes.

Petite subtilité ici, les capacités d'auto-empathies sur le côté droit existent en miroir des composants de l'empathie.

En effet dans ce modèle chacune des sous catégories se soutiennent, s'étayent mutuellement afin d'être intégrées et par conséquent se développent généralement en parallèle :

Par exemple, pour avoir accès correctement à l'empathie cognitive il faudrait avoir intégré à la fois le souci de l'autre et le souci de soi.

Si les capacités auto empathiques sont mal développées, il peut y avoir de la contagion émotionnelle (adoption involontaire des émotions d'autrui sans régulation).

Au sommet de ce modèle, l'empathie intersubjective correspond à la reconnaissance de l'autre comme sujet distinct capable de nous apporter des informations émotionnelles sur soi-même sans se perdre dans les émotions de l'autre, cela peut arriver dans des amitiés ou des relations amoureuses.

Pour l'individu il y a alors la conviction partagée d'une identité sans confusion ni perte de soi.

Et on retombe sur l'amour...



BANDE DESSINÉE

FOXTROTT & TIP-TAUPE

Hey ! L'équipe est très fière de te présenter nos deux mascottes, dessinées par Lucia (chapeau l'artiste) !
Foxtrott aura tendance à faire le malin et étaler sa science alors que Tip-Taupé est plutôt à la masse (un peu comme quand tu sors du lit pour aller à un cours de méthodo à 8h), mais on l'aime bien.

Fox trot, tu tombes bien, je voulais te parler. La semaine dernière j'ai rencontré une charmante petite taupe, et depuis, je suis tout chamboulé. J'ai l'impression d'être malade.

Mon petit Tip Taupe, ne t'inquiètes pas ! Je suppose que ton cœur bat plus vite que d'habitude, que tu transpires et que tu trembles. Mais il n'y a rien d'anormal : tout ça, c'est le stress ! C'est ton axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien qui s'active, et produit notamment du cortisol et de la noradrénaline.

Mais même si je flippe, j'aimerais beaucoup la revoir !

C'est que le stress semble être selon certaines études le déclencheur d'une quête de plaisir, de proximité et d'intimité. Il nous motive à chercher des interactions sociales positives car elles diminuent ce stress, grâce à l'ocytocine. Cette hormone favorise le sentiment de sécurité et de soutien.

Mais l'explication ne peut pas être aussi simple enfin ! Quand je pense à elle, plein d'émotions différentes me traversent, pas que l'angoisse.

Tu as bien raison ! Ton envie de la revoir est aussi motivée par le circuit de la récompense. Ce circuit, grâce à la dopamine, permet entre autres une diminution de la dépression et une amélioration de l'humeur. Il s'active en présence de personnes qu'on aime. Il y a encore beaucoup de processus entrant en jeu, l'amour est complexe et ne nous a pas encore livré tous ses mystères, mais j'espère avoir pu éclairer ta lanterne .



TIP-TAUPE

FOXTROTT



Spill the tea

Le consentement

Tenthé par une tasse de thé ?

Vous ADOREZ le thé, et le partager avec les autres
Ce jour-là vous devez voir quelqu'un.e...

Vous pouvez préparer du thé à l'avance pour le lui proposer
Peut-être qu'il n'en voudra pas quand il arrive, on ne le force pas

Si il veut du thé puis une fois le thé prêt n'en veut plus
Vous mettez le thé de côté et buvez du thé seul.e ou plus tard

Si il commence sa tasse de thé mais n'en veut plus
il n'est pas forcé.e de finir sa tasse, on ne le.a force pas

Si il dort, est inconscient.e il ne peut pas répondre à notre question pour savoir si il veut du thé
On ne prépare pas de thé, ne verse pas de thé dans sa bouche

Si il commence sa tasse mais s'évanouit, s'endort pendant
On met la tasse de thé de côté et on s'assure qu'il va bien

il est venu boire du thé samedi mais refuse de reboire du thé mardi
Ce n'est pas parce qu'il voulait du thé une fois qu'il le voudra à chaque fois

il dort et a voulu du thé avant ou la veille ou bien avant encore
On ne réveille pas une personne en lui versant du thé dans la bouche parce qu'il a déjà bu du thé avant

Plot Twist : on ne parlait pas que de thé

On ne force pas quelqu'un à boire du thé il peut ne pas en vouloir pour pleins de raisons <3

Si cela marche avec le thé, c'est aussi le cas pour TOUT type de relation ou d'actions



Psychophilo

Psychophilo

Bienvenue dans la rubrique Psychophilo ! Si tu kiffes la psychologie mais que tu es aussi un philosophe invétéré, allume ton cerveau pour lire ce qui va suivre !

Le thème de ce numéro de *Psych&Déclic* n'a pas dû te passer sous le nez, oui, je parle bien de l'amour, tu sais le sentiment sur lequel on a du mal à placer des mots. D'ailleurs, on n'est pas les seuls, sinon, pourquoi un champ entier de la philosophie s'appellerait "la philosophie de l'amour" ? L'emblème de ce champ est évidemment *Le Banquet* de Platon dans lequel il expose différentes façons de voir l'amour. Ce qui va nous intéresser particulièrement dans cette oeuvre est le mythe de l'androgynie (parce que c'est moi qui choisis le sujet de ma chronique haha). Je vais donc vous conter l'histoire folle qui expliquerait l'étrange sentiment qu'est l'amour...

"Le Banquet" de Platon est sans doute l'un des textes les plus célèbres de la philosophie occidentale. Il ne s'agit d'une série de discours tenus par des convives lors d'un dîner, chacun donnant sa propre vision de l'Amour (Éros).



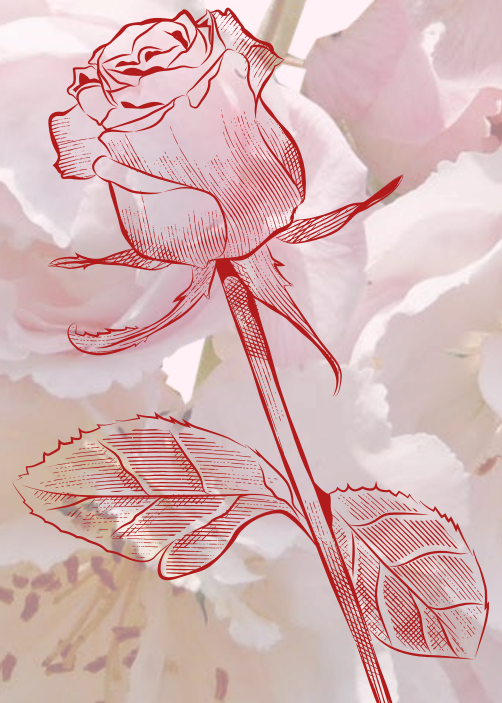
Le mythe des androgynes

Il existerait un temps où les êtres humains étaient doubles. Chaque individu avait deux visages et deux appareils génitaux. Il résulte de ce fait qu'il y avait donc trois genres sexuels : le tout-masculin (deux jeux d'organes génitaux masculins), le tout-féminin (deux jeux de sexe féminin) et l'hermaphrodite (un jeu de chaque). Ces êtres étaient tellement puissants qu'ils eurent l'idée d'attaquer les dieux. Zeus décida donc de réduire leur pouvoir en les divisant. A partir de ce moment, les êtres humains n'auront plus qu'un visage, deux bras, deux jambes – et un seul organe génital. Les pauvres humains étaient désemparés et se mirent à la recherche de leur moitié, leur partie manquante. Ce serait ça l'amour : la force qui nous guide vers notre moitié manquante.



Étonnamment, certaines études en psychologie ne contredisent pas totalement cette définition. Si on part du principe que notre moitié manquante nous ressemblerait, alors la science n'est pas vraiment d'accord avec le mythe de l'androgynie, si nous réduisons l'amour à l'attirance. Une étude souligne un effet de la non-similarité des visages, notamment chez les célibataires (Lindová et al., 2016). Une autre étude supporte l'hypothèse selon laquelle nous utiliserions la ressemblance faciale comme un indice favorisant l'attachement (DeBruine, 2004). Ces deux études utilisaient le même processus de "merging" des visages.

Fin bref, je te laisserai te documenter sur le sujet si tu veux en savoir plus, jeune psychophile.



POP PSY

Tu te rends compte du nombre de représentations différentes de l'amour dans la pop culture ? On dirait vraiment quelque chose que chacun comprend à sa façon... C'est perturbant.

C'est peut-être ça la beauté de l'amour Foxtrott haha

Et puis j'adore me mettre sous mon plaid tout chaud et regarder une romcom. Même si ça me fait pleurer...

Quand le cinéma présente l'amour... ou pas...

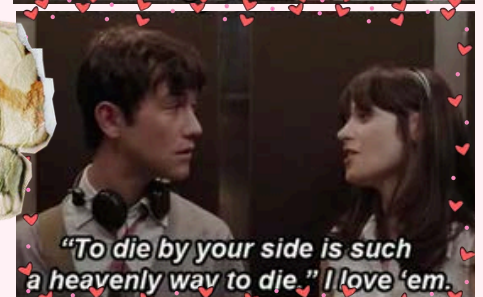
(500) jours ensemble, Marc Webb (2009)

« C'est l'histoire d'un garçon qui rencontre une fille ; ce n'est pas une histoire d'amour. » C'est ce que la voix off nous explique avant même que le film ne commence réellement. C'est vrai que la relation de Tom et Summer est difficile à qualifier... Sont-ils amoureux ? Peut-être. Sont-ils amis ? Peut-être. Ce qui est sûr, c'est que Tom est un grand romantique tandis que Summer est tout le contraire : elle ne croit pas aux relations durables. Les 500 jours que relatent ce film, ce sont ceux de Tom et Summer, ceux de leur relation, du début jusqu'à la rupture. On les voit rire, pleurer, mais surtout évoluer. Ce qui est intéressant, c'est la narration choisie qui nous permet d'observer le prisme de leur relation selon leurs yeux, en particulier ceux de Tom, par rapport à la réalité des situations qu'ils vivent. Ainsi, on se rend vite compte que notre esprit peut interpréter une réalité qui n'est pas celle d'autrui. La réalité ? Selon moi, c'est que ce film parle d'un amour beaucoup trop réaliste qui est presque impossible à comprendre... Peut-être que tu comprendras en le regardant ?

et... Quand l'amour de la musique se fait des films...

The Smiths

Je dois avouer que je suis d'accord avec Summer : moi aussi j'adore The Smiths ! D'ailleurs, si on écoute leur discographie après avoir regardé ce film, on se rend vite compte que leurs chansons résonnent avec la relation de Tom et Summer. On peut citer leur chanson mythique "There Is A Light That Never Goes Out" que cite Summer dans la fameuse scène de l'ascenseur (juste à ta droite), mais aussi "Please, Please, Please, Let Me Get What I Want" qui est joué pendant que Tom attend un signe de Summer. Puisqu'on parle de cette chanson, je me dois évidemment de mentionner la reprise qui en a été faite par l'actrice elle-même, Zooey Deschanel, sous le nom de groupe "She & Him". Marrant non ?



POP PSY

et... Quand l'amour s'invite dans nos désirs...

"Je voudrais tomber amoureux", Félix Radu

Félix Radu crée une parenthèse hors du temps nous plongeant droit dans le cœur de l'Amour avec un grand A avec "Je voudrais tomber amoureux", disponible sur les plateformes de streaming musical. Il nous explique d'une façon intense, intime et innocente ce que c'est, pour lui, que de tomber amoureux. A la fin de cette immense vague de sentiments, il termine avec cette phrase poignante : "Si un jour on se croise dans la rue, redevenus deux inconnus, on puisse se dire dans un sourire muet : 'J'ai souffert souvent. Je me suis trompé quelques fois, mais j'ai aimé'". Je te laisse gamberger dessus !



Félix Radu au micro de Matin Première, RTBF

et... Quand l'amour se bat contre les traumatismes...

Given, 2019

Derrière les répétitions d'un groupe de rock attachant, *Given* explore avec en profondeur les traumatismes et les barrières sociales qu'ils dressent. Si l'amour est au cœur de ce slice of life, il n'est jamais idéalisé : l'anime dépeint la complexité des relations et leur potentielle toxicité. C'est ce réalisme qui fait la force de *Given* où rien n'est tout blanc ou tout noir. Le plus intéressant, d'après moi, reste l'évolution d'Uenoyama : son lien émergeant complexe avec Mafuyu entre en collision avec l'acceptation de sa propre homosexualité, et il doit faire avec. Ce qui est beau, c'est que Uenoyama ne veut pas "sauver" Mafuyu mais simplement l'aimer et l'aider à avancer. Et tout ça, tu peux le découvrir en regardant cette oeuvre touchante.



et... Quand l'amour se termine.

L'Amour, de Disiz

Comment vit-on le deuil d'une relation, la culpabilité, les doutes ? Et qu'en est-il de l'amour renaissant ensuite ? Dans son album, la rappeur Disiz nous raconte l'histoire d'un couple qui se sépare malgré les années qu'ils ont passées ensemble. De façon très douce-amère, alternant entre mélancolie et espoir, il nous montre que l'amour ne suffit pas toujours pour continuer, mais que la séparation n'est pas non plus la fin de tout. Un album original, qui ne se contente pas d'aborder qu'une seule facette de l'amour.



Psyllabe



~ Nos étincelles ~

Aux **aurores** fleurissant de milliers de roses
Quand l'horizon se peint de l'ambre de tes yeux
Je pars chercher pour toi la plus belle des proses
Pour te la dédier, mon ange venu des cieux

Je suis tant attendrie par les **vagues**, j'écris...
Sur les souvenirs qu'elles me font ressasser
On entend ces beaux espiègles qui jouent et rient
Et je me dis qu'en rien cela ne doit cesser.

Renaissent ces **étincelles** dans mon regard
Quand je l'ai rencontré près de la plage, tard
Il m'invita à danser et il m'eut semblé
Comme une valse hors du temps, l'instant endiablé

Doux poison, paraît-il qu'on l'appelle **l'amour**
Substance, peu importe le nom qu'on lui prête
Je prierais pour que l'envoûtement ne s'arrête
Et à tout jamais s'éternisent nos beaux jours.



Chronique dans la tête de la Bête

Le conte de la Belle et la Bête ne s'est pas terminé comme on le croit. L'Amour ne s'est pas présenté aux portes du château enchanté. Les années, puis les siècles, sont passés. A ce jour, la Bête espère, toujours et encore, briser l'envoûtement la condamnant à la difformité.

La Bête avait eu un miroir enchanté. Il était une fenêtre ouverte vers la société. Mais la magie s'était définitivement éteinte. Son lien au monde existait maintenant au travers d'un mur numérique. Le merveilleux et le cristal avaient été remplacés par les codes et les chiffres. Cette virtualité lui donnait une visibilité, un fil d'existence... Mais pas une Vie. La Bête se délitait, s'effaçait. Elle ne serait bientôt plus qu'une rémanence algorithmique.

Paradoxalement, chaque like laissait la Bête plus insatisfaite et plus seule. Désespérée. Elle était inexorablement identifiée par un avatar hideux.

Toute activation requérait l'expression de sa laideur. Tels étaient les paramètres du sort. Malgré tout, la Bête aimait le cyberspace. Elle y continuait sa quête du grand Amour libérateur. Elle se déplaçait furtivement de lien en lien sur la grande toile du net. Une traque par ordre de pertinence des princesses de vues. Et jamais l'étincelle du match.

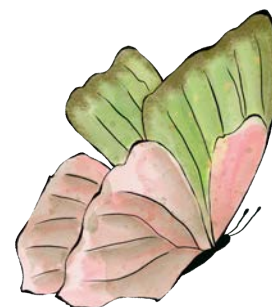
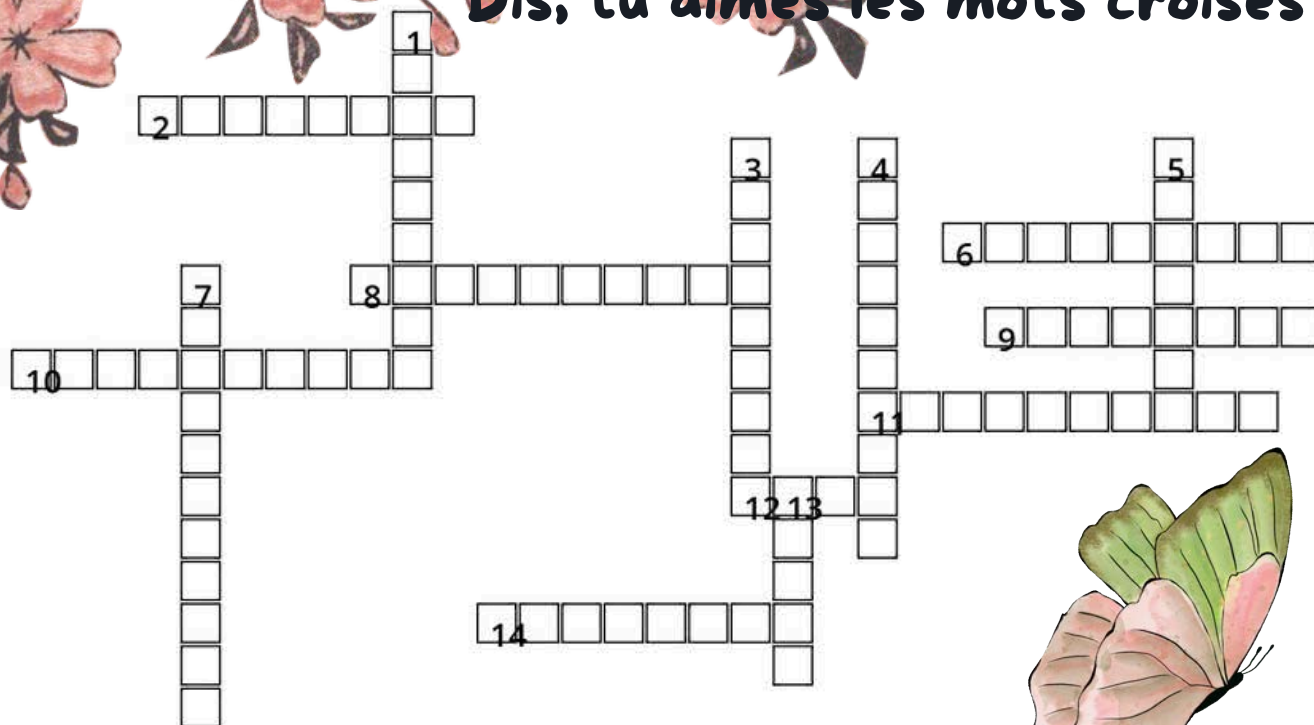
L'apparence de l'Ego parasitait les filtres d'influence. La beauté, synthétique, se mesurait à la longueur des prothèses onguaires, jusqu'aux griffes.

Ce jour-là, le flux des arborescences dans le souffle printanier rend la Bête nostalgique. Elle se souvient des roses de son château, de leur parfum. Elle renonce alors à tout pare-feu pour cette fleur délicate. Derrière son masque - antivirus - la Bête dissimule sa laideur. Vers un écran de verdure, vers la roseraie... Elle se retire sous un berceau de roses éloigné de tout trafic.

Pour la première fois, la Bête déconnecte. Elle contemple la beauté subtile de chaque pétale. Et Bing, elle le voit. L'Amour véritable. Les courants prennent à nouveau sens. Virtuel ou réel, l'univers est une évidence.

En une entrée, la Bête ressent un double battement des cœurs. Spontanément son aimé la rejoint sur la même fréquence. Bel(le) et Bête programment passionnément. Ils lisent ensemble la story des algorithmes et déchiffrent des livres de pages hypertexte. Ils composent à deux mains la musique Java-Script du futur. Ils défient trolls, Tor et pirates des réseaux. Ils partagent leurs rêves de navigations et de Safari. Leurs rendez-vous sont quotidiens, sous les roses et près de l'onde. La Bête croit à nouveau. Et quand un dernier pétale se détache... cela n'a plus d'importance.

Dis, tu aimes les mots croisés ?



Horizontal

Vertical

- | | |
|--|---|
| 2. Complicité affective qui unit deux partenaires capables de se livrer mutuellement leurs ressentis, vulnérabilités, besoins ou peurs. | 1. Force psychologique ou physiologique orientant vers une personne jugée désirable. |
| 6. Etat dans lequel une personne ressent un désir de posséder une autre personne, envers qui elle a une forte attirance, avec une incapacité à accepter l'échec ou le rejet. | 3. Hormone intervenant dans les phénomènes liés à la confiance, l'empathie, la générosité et la sexualité. On l'appelle « hormone du plaisir », « hormone du bonheur », ou bien encore « hormone de l'attac |
| 8. Décision volontaire et durable, impliquant fidélité, stabilité et responsabilité affective. | 4. Mécanisme cérébrale associant la personne aimée au plaisir via le circuit dopaminergique. |
| 9. Groupe de structures de l'encéphale jouant un rôle très important dans le comportement et dans diverses émotions. | 5. Très forte émotion tournée vers une personne, un concept, ou un objet produisant un déséquilibre psychologique. |
| 10. Neurotransmetteur notamment impliqué dans la gestion des humeurs et associé à l'état de bonheur. | 7. Lien affectif particulier faisant intervenir un sentiment de sécurité. |
| 11. Pathologie donnant l'illusion délirante d'être aimé. | 13. Douleur émotionnelle provoquée par la perte ou la non-réciprocité amoureuse. |
| 12. Dieu de l'amour et du désir amoureux dans la mythologie grecque. | |
| 14. Molécule qui se cache derrière nos comportements avouables, inavouables : amour, désir sexuel, addiction. | |

Merci de nous avoir lu <3

Responsables de publication :

François-Xavier CÉCILLON

Léa GUÉRIN

Léane FRESNAY

Mathis BOUHALILA

Fanette LEMARCHAND

Claire GAUTHIER

Pierre BEAUVALLET

Frédérique ESCHENLAUER

Lucia PIERRON

Océane KAÏNE

Illustratrices

Et si tu as fini ou que tu sèches, voici les réponses !
Tu retrouveras aussi nos refs.



Eh Pssitt... Tu veux te lancer dans l'aventure du Psych'&Déclic avec nous ? C'est ouvert à tous. On se retrouve les jeudis midi ! Pour en savoir plus, contacte nous à cette adresse : psychdeclic@gmail.com

Sinon tu peux aussi utiliser tes talents de dessinateur, d'illustrateur, de photographe, en proposant ton aide pour la revue de l'IPsYL "Canalpsy" (scan le QR code pour plus d'infos)

