

Psychologie de la séduction

Tout le catalogue sur
www.dunod.com



ÉDITEUR DE SAVOIRS

Psychologie de la séduction

Nicolas Guéguen

DUNOD

Une précédente édition de ce titre est parue en 2011
sous le titre « Pourquoi faut-il sourire si l'on n'est pas beau ? »

Illustration de couverture :
Mad' moiselle C.

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
	

© Dunod, 2014

5 rue Laromiguière, 75005 Paris

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-071123-9

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 Ce que l'on cherche chez l'autre	11
Chapitre 2 Les sens et l'amour	35
Chapitre 3 Le physique	69
Chapitre 4 L'apparence vestimentaire	139
Chapitre 5 Le non-verbal et la séduction	151
Chapitre 6 Les mots de l'amour	193
Pour en savoir plus	237
Index des notions	271

Introduction

Pour mettre fin à quelques idées reçues en matière d'amour

LA NATURE DANS SA GRANDE SAGESSE semble avoir créé l'homme et la femme afin de servir une cause : celle de la vie. Or, pour créer de la vie, il faut une union entre deux individus possédant les organes reproducteurs compatibles. Mais pour que cela se fasse, il faut une volonté qui n'est pas celle de la nature : il faut le désir. Sans ce désir, pas d'union entre ces deux êtres qui seuls ont la responsabilité et la compétence pour prolonger leur propre vie en en créant une nouvelle, c'est-à-dire en faisant des enfants et en les élevant. Or, avant cette phase complète, pour que naisse ce désir de transmission de la vie et donc avant de servir la cause ultime de la nature, il faut se plaire mutuellement. Mais attention, si le coup de foudre existe, d'une part il n'est pas nécessairement mutuel et, d'autre part, dans la majorité des cas pour entamer le début de cette relation qui un jour pourra aboutir à cette mission naturelle de l'être humain, il convient de séduire et d'être séduit par l'autre.

L'objectif de ce livre est de faire état d'un certain nombre de recherches sur le processus de séduction mais en axant l'analyse sur le comportement (ce que font les personnes) et les cognitions (l'information qui est analysée et l'information qui est produite) des deux protagonistes de la rencontre amoureuse. Les sociologues et les démographes ont montré depuis longtemps que les variables sociales comme la CSP, la confession religieuse, l'appartenance ethnique ou l'identité de groupe, la proximité spatiale et temporelle... participaient

au « choix du conjoint ». Bien entendu, je ne conteste absolument pas ces données qui montrent par ailleurs que l'appariement ne se fait pas au hasard mais se trouve sous l'effet de puissants déterminismes sociaux (voir à ce sujet l'excellent ouvrage de Bozon et Héran, *La Formation du couple*, La Découverte, 2006). Toutefois à l'intérieur de ces structures de répartition, il est manifeste que le jeu de la séduction est nécessaire pour que se forme le couple. C'est cet aspect que j'ai souhaité présenter dans cet ouvrage et c'est également le type de recherches personnelles que j'ai souhaité initier.

Nous verrons en effet que s'il est manifeste que l'être humain est, de toutes les espèces, celle qui a la plus grande capacité de traitement de l'information, la plus subtile et complexe des organisations et des interactions sociales et, enfin, la machinerie affective la plus élaborée, il n'en demeure pas moins qu'il reste en lui des traces d'un fonctionnement primitif qu'il a conservé au fur et à mesure de son évolution. Il reste encore de cette époque où la séduction passait plus par les odeurs que par une interaction verbale subtile. Il a encore des capacités à repérer les qualités génétiques de l'autre à une époque où, pourtant, le développement de la médecine a permis de soigner une foule de maladies. Bien entendu la séduction chez l'homme ne se limite pas à ces substrats biologiques ou physico-chimiques. Nous sommes des êtres de langage et d'affect disposant de systèmes de traitement très élaborés. Par conséquent nous savons utiliser un nombre impressionnant de codes langagiers et de comportements non verbaux pour nous faire valoriser et nous faire remarquer de l'autre.

Si la séduction et l'amour sont pour beaucoup un mystère, cela n'a pas empêché les scientifiques de s'y intéresser. Les travaux de sociologie évoqués ci-dessus sur le choix du conjoint sont certainement les plus connus de ces recherches qui montrent que ce n'est pas le hasard qui détermine le

choix mais bien des variables sociales (catégorie sociale des parents, ou niveau d'étude atteint...) des systèmes de valeurs identiques (religieuses, politiques...). À l'intérieur de cela me direz-vous, il reste de la place pour l'expression du mystère certes, mais, une fois ces grands découpages sociaux opérés, il reste encore de la place pour d'autres investigations scientifiques qui font appel à la chimie, à la physiologie, à l'étude des comportements verbaux et non verbaux, aux normes et aux valeurs physiques. Nous verrons que nous pouvons être séduits par les odeurs de l'autre, par les caractéristiques de sa voix, par ses comportements non verbaux manifestés lorsqu'il est seul ou en groupe, par sa maîtrise des subtilités de la langue, par un grand nombre de caractéristiques physiques et pas seulement par la beauté et par l'apparence. Bien évidemment hommes et femmes disposent à ce jeu de leur propre registre de compétences pour plaire et attirer l'autre.

Je ne veux pas dire par là qu'il n'y ait aucun mystère dans l'amour (il n'y aurait alors plus de recherche non plus) mais, lorsque nous tentons de séduire autrui, de nous faire remarquer de lui ou d'elle, nous devons exhiber un certain nombre d'informations dont nous sommes parfois totalement inconscients de leur présence chez l'autre ou de leur production chez nous-mêmes. Pourtant, malgré cette absence de clairvoyance, nous avons la capacité automatique de réagir. Ce livre tentera donc de vous montrer que le mystère de la séduction est riche en information et en enseignement sur le fonctionnement de l'être humain.

1 Ce que l'on cherche chez l'autre



Sommaire

1	Les attentes évoluent-elles ?	13
2	Que recherche-t-on chez l'autre ?.....	15
3	Qui se ressemble s'assemble ?	17
4	Qu'est-ce que l'autre nous offre ?	20
5	Un homme dominant est-il plus convoité ?.....	22
6	Faut-il toujours exprimer sa dominance quand on est un homme ?	24
7	Jouer au papa gâteau est-il une bonne stratégie ?.....	25
8	Regardez-vous ses signes extérieurs de richesse ?...	30
9	Avez-vous la guitare qui vous démange ?	32

1

Les attentes évoluent-elles ?

On ne vit pas que d'amour et d'eau fraîche. Aussi, avec le temps, les critères du compagnon ou de la compagne idéal(le) évoluent tandis que d'autres demeurent inchangés malgré les générations et les bouleversements qui se sont succédé au cours des 70 dernières années.

Amador et ses collaborateurs (2005) ont mené en 2003 une enquête qui est reconduite régulièrement depuis 1939 aux États-Unis auprès d'étudiants d'université. Cette enquête porte sur les critères de choix du compagnon ou de la compagne de vie. Cela permet d'étudier finement les différences de critères de choix et de valeurs au fur et à mesure que le temps passe. Beaucoup de choses ont changé depuis 1939 (libération sexuelle, place des femmes dans la société, médias et modèles physiques, nouvelles technologies, etc.), ce qui rend d'autant plus intéressante une telle enquête. Les sujets, des jeunes hommes ou femmes, devaient classer par ordre d'importance 18 critères concernant les caractéristiques attendues d'un/e future/e compagnon ou compagne. Certaines caractéristiques étaient constituées de traits de personnalité, d'autres portaient sur la santé, les ressources... (caractère peu fiable, chasteté, orientation politique identique...)

On observe que depuis les années quarante, beaucoup de choses ont changé.



La santé est devenue au fur et à mesure un critère moins important à la fois pour les hommes et les femmes (5^e position dans les années quarante contre 9^e en 2003 mais cela reste un critère plus important pour les hommes).

- La chasteté, qui était en 10^e position en 1940, a progressivement atteint la dernière position en 1996 et revient en 10^e position en 2003 et cela chez les hommes comme chez les femmes.
- L'ambition, qui était en position intermédiaire tout au long des années quarante à quatre-vingt-dix, est classée en première position par les femmes.
- L'apparence physique, qui était un critère peu important dans les années quarante-cinquante, est progressivement devenue plus importante pour retomber parmi les dernières positions en 2003.
- Des convictions religieuses convergentes qui se trouvaient depuis les années quarante en 12-13^e position arrivent brutalement en 4-6^e position en 2003.
- Chez les hommes comme chez les femmes, l'intelligence et le niveau d'éducation, qui étaient en position intermédiaire dans les années quarante, sont progressivement devenus l'une des premières qualités que doit posséder un homme ou une femme.

D'autres composantes restent stables à travers le temps.

C'est le cas de la similarité des idées politiques qui a été et reste en dernière position depuis les années quarante tandis que l'attirance mutuelle a été et reste dans les positions premières.

■■■ Conclusion

On observe bien que si l'amour reste toujours le moteur de la relation entre un homme et une femme, certains critères ont aujourd'hui plus d'importance que d'autres. Dans certaines cultures (ici la recherche a été conduite aux États-Unis) les critères que l'on pouvait imaginer comme dépassés reprennent

de l'importance. Les caractéristiques permettant également la réussite individuelle (éducation, intelligence, ambition) sont devenues des critères importants.

2

Que recherche-t-on chez l'autre ?

Un jour que je revenais d'un feu de maison avec mes collègues pompiers volontaires, l'un d'eux, qui a la passion des grosses cylindrées, me dit : « Toi qui es professeur de psychologie, tu peux me dire pourquoi il y a toujours des belles "nanas" dans les 4 x 4 ? » Je lui ai alors dit qu'il fallait creuser la question mais que les belles femmes étant plus convoitées, il était vraisemblablement légitime qu'elles puissent opérer une sélection plus importante et que, de fait, les hommes ayant les plus hauts revenus ou susceptibles par leur talent ou leur réseau d'accéder à de hauts revenus feraient certainement l'objet d'une préférence.

« Ouais, me répondit mon collègue pompier, ben c'est pas gagné pour moi alors ? » Je n'ai pas répondu mais, en examinant la littérature, j'ai pu voir que je ne m'étais guère trompé.

Afin de vérifier la généralisation d'une telle assertion et plus encore, Shackelford, Schmitt et Buss (2005) ont effectué une enquête auprès de 4 449 hommes et 5 310 femmes issus de trente-sept cultures différentes et contrastées (États-Unis, Suède) et âgés entre 17 et 30 ans. Ces chercheurs faisaient évaluer les caractéristiques que le compagnon ou la compagne devait posséder. L'évaluation se faisait à l'aide d'une échelle à 4 pas (indispensable, important, attendu mais pas important, sans importance) et ce, pour différentes caractéristiques (les revenus, la beauté...).



Le traitement des résultats par analyse factorielle mettra en évidence un premier facteur appelé amour/statut et ressources, un deuxième facteur appelé stabilité/beauté et santé et un troisième facteur appelé éducation/intelligence *versus* désir d'enfant.

Lorsque l'on évaluera la proximité de ces facteurs avec le sexe des personnes interrogées, on observera que les hommes accordent plus d'importance à la santé et à la beauté des femmes tandis que les femmes accordent plus d'importance au statut, à la réussite sociale et professionnelle (et donc aux revenus). Quelle que soit la culture, il semble que les choses varient peu.

■■■ Conclusion

Les femmes recherchent le confort matériel et les hommes, la beauté et la santé. Évalué tel quel, ce n'est guère flatteur pour l'un et l'autre mais les chercheurs expliquent cette répartition universelle d'une manière plus logique. Les mâles dans la nature cherchent à disséminer le plus possible leur patrimoine génétique. Il est donc normal que les capacités de reproduction de la femme soient un critère important pour les hommes. La santé et la jeunesse sont de bons indicateurs de cette capacité. Les femelles quant à elles supportent la charge de la grossesse et du soin aux enfants et doivent donc être protégées et disposer des ressources suffisantes pour parvenir à cela. Il ne serait pas étonnant que les choix des hommes et des femmes, même au plus haut degré de l'évolution animale, se retrouvent sous cette forme. L'homme doit permettre à sa compagne de prendre soin de sa progéniture et il doit l'y aider par ses ressources. La femme doit pouvoir offrir la capacité de lui faire les enfants et les qualités pour les élever.

Pour les chercheurs, il semble donc qu'un peu de la logique naturelle des espèces se retrouve dans la culture humaine.

Certes tout n'est pas réductible à cela mais, comme la biologie de la procréation a bien fixé les compétences de chacun, il semble que la sociologie des rôles ait également bien fait la distinction, même si, dans ce dernier cas, les choses évoluent.

3

Qui se ressemble s'assemble ?

Est-ce que les contraires s'attirent ou alors ceux qui se ressemblent s'assemblent ? Il est difficile en apparence de trancher tant nous avons l'impression que ces deux types d'appariements existent. Dans la réalité, la recherche montre que ceux qui se ressemblent semblent bien s'associer.

Une recherche de synthèse menée sur ce thème par Feingold (1988) et impliquant plusieurs dizaines de travaux scientifiques sur ce thème montre que l'appariement par gradient de beauté physique existe dans les couples. Ce chercheur observe que cela est mis en évidence avec de l'estimation de son attrait physique et de son/sa conjointe(e) ou lorsque l'attrait physique est évalué par d'autres personnes. De fait, l'appariement par le biais de gradients de beauté physique est observé.

Étonnantes correspondances

Il n'y a pas que la correspondance du niveau de beauté physique entre les deux membres du couple qui soit convergente et des correspondances plus étonnantes ont été mises en évidence par la recherche.

Une recherche de Vanderberg (1972) a étudié la corrélation entre des mesures physiques extrêmement fines prélevées auprès de 183 couples mariés. Les résultats montrent des corrélations positives inattendues comme par exemple des convergences dans la taille des oreilles, la longueur des bras, la taille de la tête, l'écart entre les deux yeux, la longueur du majeur... Ce chercheur confirmera en outre l'existence d'une convergence entre le niveau de santé mentale et physique des époux et les tendances névrotiques.

L'importance d'un bon appariement

Il semble, si l'on en croit la recherche, que l'appariement soit indispensable. Bien entendu, on se doute qu'une communauté d'idées, des conceptions partagées, des valeurs communes soient nécessaires pour assurer la pérennité du couple. Toutefois, il semble aussi que l'appariement physique soit un prédicteur de la durée de la relation.

Garcia et Khersonsky (1996) montrent que l'appariement est un prédicteur de la satisfaction maritale notamment chez les couples dont les deux membres sont jugés comme de belles personnes. En outre, il semble que, dès le départ, l'appariement soit un facteur prédictif d'une meilleure qualité relationnelle. Lowndes (1996) mentionne qu'à partir de relevés d'observations des comportements de couples dans des bars et des soirées, les couples ayant des caractéristiques physiques correspondantes se montrent démonstratifs et câlins dans 60 % des cas alors qu'ils ne sont plus que 46 % lorsque l'assortiment est moins bien réussi et seulement 22 % lorsqu'ils sont peu assortis. Si vous ne vous ressemblez pas trop mais que vous vous aimez, rassurez-vous, la ressemblance va venir. Zajonc *et al.* (1987) ont montré dans une analyse de couples sur 25 ans que plus le temps passait et plus, selon les observateurs, qui n'avaient que les photographies du visage pour juger, plus les couples se ressemblaient plus après 25 ans de vie en couple.



En outre, les chercheurs ont constaté que plus les évaluateurs estimaient que les membres du couple se ressemblaient et plus on observait, dans le même temps, que ces couples faisaient état d'un plus haut niveau de satisfaction liée au mariage. Pour ces chercheurs, les couples fusionnels et heureux adopteraient des postures faciales identiques avec le temps ce qui, pour des personnes ne les connaissant pas, conduirait à trouver plus de ressemblances entre les membres du couple.

Dans ces recherches, on faisait juger de la similarité physique entre les personnes, mais on constate également que d'autres types de similarités plus fortuites contribuent à influencer nos comportements. Martin, Jacob et Guéguen (2013) ont utilisé une page Facebook d'un étudiant conforme aux pages des hommes de 20 ans. En parcourant les pages de jeunes filles de 19-24 ans, on envoyait au hasard 3 types de messages pour demander à la jeune fille de devenir amie avec le jeune homme. Dans un cas, en se présentant, le jeune homme disait avoir remarqué qu'il avait la même date de naissance (similarité simple) tandis que, dans un autre cas, cette information de similarité était donnée mais le jeune homme rajoutait, selon les informations trouvées sur la page de la jeune fille, qu'il aimait aussi le même groupe de musique qu'elle ou le même écrivain ou le même cinéaste (similarité double). En condition contrôle, à aucun moment dans le message, une quelconque similarité n'était évoquée. Les résultats montrent qu'en condition contrôle 20 % des jeunes filles ont accédé à la requête du jeune homme contre 41 % en condition de similarité simple et 48 % en condition de similarité double. On voit bien qu'une similarité même fortuite (la date de naissance) est suffisante pour favoriser l'interaction. Nous aurions donc une attirance assez automatique pour les gens qui nous sont similaires.

■ ■ ■ Conclusion

On savait que des déterminismes sociologiques forts expliquaient la constitution des couples (catégories socioprofessionnelles, appartenance ethnique, religion...). Les ressemblances physiques mais aussi les similarités plus fortuites (dates d'anniversaire) favorisent les relations sociales entre hommes

et femmes. Il pourrait donc être intéressant pour celui attiré par autrui d'obtenir des informations au préalable et de voir ainsi ce qu'il y a de commun pour pouvoir l'utiliser. Cependant, il ne faut pas non plus devenir obsédé par l'appariement par similarité. L'appariement n'est en effet pas toujours obligatoire et on a montré qu'il existait une satisfaction maritale importante si un homme peu attrayant physiquement était socialement dominant alors que sa conjointe était très attrayante physiquement sans posséder cette dominance sociale (Weisfeld, Russell, Weisfeld et Wallis, 1992). En fait, pour les chercheurs, il faut qu'il y ait équité dans le couple et lorsqu'une dissymétrie existe dans l'attrait, il faut qu'une autre caractéristique (personnalité, statut...) compense le déséquilibre.

4

Qu'est-ce que l'autre nous offre ?

Les femmes s'intéressent au statut et aux ressources et les hommes au physique. Bien entendu, dans les conversations entre ces deux protagonistes, on vous dira que cela n'a pas d'importance et que ce qui compte, c'est les sentiments. Il n'empêche, lorsque l'on évalue comment l'un et l'autre cherchent à se vendre, c'est bien ces critères qui sont mis en exergue.

Pawlowski et Koziel (2002) ont interrogé plusieurs centaines d'hommes et de femmes qui effectuaient une annonce de rencontre dans un journal local. Le questionnaire mesurait des caractéristiques sociales et physiques (âge, situation familiale, niveau d'éducation, lieu de résidence, taille, poids). Une analyse de l'annonce avait lieu en fonction de caractéristiques contenues et mises en avant (attrait physique, ressources, engagement et aptitudes sociales). Les résultats (en %) furent les suivants :



	Hommes	Femmes
Attrait physique présenté	27,9	39,4
Ressources présentées	38,8	26,1
Ressources attendues	15,8	25,3
Engagement attendu	44,6	60,8

Comme on le voit, on présente plus à la cible potentielle l'information qui l'intéresse, c'est-à-dire les informations qui sont essentielles à l'autre.

Une analyse du nombre de réponses reçues a également été faite. Pour les hommes, le nombre de réponses est affecté par la situation matrimoniale (avoir été marié est un plus), le niveau d'éducation (un surdiplômé reçoit plus de réponses), les ressources offertes (une personne avec des revenus confortables reçoit plus de réponses), l'âge (un homme plus mûr reçoit plus de réponses) et la taille (un homme grand reçoit plus de réponses).

Chez les femmes, le nombre de réponses est affecté par la situation matrimoniale (ne pas avoir été mariée est un plus), l'âge (moins elle est âgée, mieux c'est), la taille (plus elle est grande, moins c'est attrayant), le niveau scolaire (plus le niveau est élevé, moins il y a de réponses) et le poids (plus le poids est élevé et moins il y a de réponses).

On confirme donc la clairvoyance des protagonistes de ce jeu de la séduction par annonces interposées. Greenlees et McGrew (1994) ont observé le même effet dans des annonces de journaux anglais. Les femmes présentent majoritairement des traits physiques pour se présenter tandis que les hommes présentent des informations statutaires alors que l'inverse est beaucoup plus rare. En outre, les femmes demandent que l'homme ait certaines caractéristiques en lien avec le statut (« un compagnon avec un bon niveau d'éducation sera important ») tandis que les hommes recherchent des qualités physiques (« Je recherche une compagne belle et féminine »).

■■■ Conclusion

Les hommes et les femmes sont donc clairvoyants de ce que l'autre recherche. Les femmes s'intéressent à ce qui est en lien avec la réussite sociale et aux revenus tandis qu'il semble que ce qui a trait au physique paraisse plus important aux hommes. On peut toujours penser dans notre tête que ces critères importent peu mais lorsqu'il faut traduire cela par des comportements de réponse à une annonce, on observe bien à quel point ces critères jouent pour les hommes et les femmes. Là encore, de tels automatismes de réponse ne seraient peut-être pas perçus de manière consciente.

5

Un homme dominant est-il plus convoité ?

Tout au long de cet ouvrage, le concept de dominance et l'importance de ce trait dans l'évaluation de l'homme par la femme sera évoqué comme un facteur possible pour expliquer l'effet de certaines variables dans la séduction.

L'organisation hiérarchique se retrouve dans tout groupe humain. Chez les primates, la position de dominant implique une plus forte probabilité de transmettre ses gènes, notamment chez les mâles. Les femelles chez les primates doivent consacrer du temps et de l'énergie aux petits, ce qui fait qu'elles ne peuvent pas en avoir beaucoup, ce qui implique la recherche d'un géniteur de qualité. Les mâles sont moins regardants car ils souhaitent avoir le plus possible d'occasions de transmettre leurs gènes et ont donc un faible investissement. Les mâles dominants sont généralement plus attrayants pour les femelles et ont donc plus de probabilités de se repro-