

# Le socle des relations au sein du couple

Notre façon d'interagir en couple est en partie déterminée par les rapports d'attachement que nous avons eus avec nos parents, et qui ont façonné le « modèle interne » de nos relations avec autrui.

**Kirsten von Sydow,**

professeur de psychologie clinique et de psychothérapie à l'École de psychologie de Berlin, est psychothérapeute du couple, à Hambourg en Allemagne.

Chaque fois que son mari part en voyage d'affaires, Madame A. panique. Cette femme, âgée d'environ 35 ans, est extrêmement jalouse, et ce sans la moindre raison. Active professionnellement tout comme son mari, elle reste en contact permanent avec lui par SMS. Et s'il ne réagit pas immédiatement à un de ses messages, elle devient anxieuse. Elle est consciente que son comportement est pesant pour son mari, et ne peut expliquer pourquoi elle agit ainsi. Elle a fini par faire appel aux services d'une psychothérapeute.

Elle a alors commencé à explorer son passé pour essayer de comprendre d'où vient cette jalousie quasi malade. Madame A. a peu de souvenirs de ses premières années. Mais les faits parlent d'eux-mêmes : ses parents se sont séparés dans des circonstances encore troubles alors qu'elle avait un an. Elle n'a revu son père qu'une seule fois et, à cette occasion, il a consenti à ce que le

second mari de sa mère l'adopte. Lorsque Madame A. avait dix ans, sa grand-mère, qu'elle aimait par-dessus tout, est décédée. Peu après, sa mère a donné le jour à une seconde fille. Sa relation jusqu'alors étroite avec sa mère s'est distendue. Madame A. a considéré son père adoptif comme un rival menaçant l'amour que lui portait sa mère.

## L'empreinte de l'enfance

Sa vie a donc été caractérisée par des pertes : elle a perdu son père biologique, sa grand-mère et pour finir sa grande proximité avec sa mère. En outre, elle n'a pas réussi à créer d'image positive de son père, puisque sa mère parlait le plus souvent de lui en termes négatifs. Il est donc compréhensible qu'elle soit aujourd'hui fondamentalement anxieuse dans ses relations : elle a développé un « style d'attachement anxieux ».

Peu après, Madame A. répondit à un questionnaire qui évaluait, entre autres, la rela-

## En Bref

- Les styles d'attachement des adultes peuvent être déterminés grâce à des questionnaires, qui indiquent si une personne souffre d'angoisses d'abandon.
- Les personnes qui présentent un attachement sécure pensent, ressentent et agissent différemment des personnes présentant un attachement insécure.
- Le style d'attachement prend ses racines dans les expériences de l'enfance, mais il n'est pas figé et peut être modifié par de nouvelles expériences.
- Les adultes peuvent modifier leur « modèle interne d'attachement » au fil de leur relation avec leur partenaire, ou grâce à la psychothérapie.

tion avec la personne de référence ayant le plus compté au cours de l'enfance. Ce test a conduit au même diagnostic. Au fil du test, elle s'est contredite à plusieurs reprises. Elle décrit sa relation avec sa mère comme ayant été par moments positive, par moments difficile – comme si elle évoquait deux mères. Son récit manquait de cohérence. Les spécialistes ont confirmé qu'elle présente un style d'attachement insécuré-anxieux, ou encore ambivalent et possessif, bien que toutes les personnes ayant un style d'attachement insécuré n'agissent pas de cette façon.

Pendant longtemps, Madame A. n'a eu que dans des relations de courte durée, dans lesquelles elle ne s'engageait pas émotionnellement ; elle évitait de s'attacher à un partenaire. Puis est arrivé son futur époux, dont elle est tombée amoureuse, prenant le risque de nouer une relation solide et de se marier. Et aujourd'hui, elle a peur de perdre son mari, comme elle a perdu autrefois des êtres chers. Cette femme réagit à la moindre séparation par une forte jalousie, et par des crises de panique et de désespoir...

## Qu'est-ce que l'amour ?

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, Sigmund Freud (1856-1939), le père de la psychanalyse, émit l'hypothèse selon laquelle la relation entre l'enfant et ses parents donne le ton de toutes ses relations amoureuses futures. Plus tard, c'est le pédopsychiatre britannique John Bowlby (1907-1990), qui développera plus avant cette idée. Selon la théorie de Bowlby, les enfants intériorisent leurs expériences avec leurs proches et s'en inspirent pour construire ce qu'il appelle un « modèle interne » du fonctionnement de leurs relations futures. Si les parents ont une réaction fiable et appropriée lorsque l'enfant pleure ou a besoin de protection, ou s'ils ont une relation positive avec lui et lui permettent de développer une bonne estime de soi, l'enfant développera un modèle relationnel interne que l'on qualifie de sécure. Dans le cas contraire, le modèle relationnel sera dit insécuré. Cette orientation sécure ou insécuré, établie dès la première année de vie, aura ensuite des conséquences à très long terme.

Les chercheurs se sont longtemps focalisés sur les schémas d'attachement des enfants. C'est seulement en 1987 que les

**1. Une base psychique solide est nécessaire pour établir une relation sincère avec son partenaire, sans crainte ni réserves.**



© Aleshyer Andrei / Shutterstock.com

psychologues américains Cindy Hazan et Phillip Shaver, ont ouvert une nouvelle voie de recherche en décrivant la relation amoureuse sous l'angle des processus d'attachement. Depuis, de nombreuses études empiriques ont confirmé que les styles d'attachement ne sont pas seulement importants pour le développement de l'enfant, mais qu'elles le sont aussi chez les adultes pour leurs relations amoureuses.

## Différents styles d'attachement

Si, à la fin des années 1990, les résultats étaient assez cohérents, ce n'est plus le cas aujourd'hui, où ils paraissent souvent contradictoires. Ce n'est pas étonnant, dans la mesure où les chercheurs mesurent les styles d'attachement dans les relations amoureuses avec des méthodes différentes faisant usage d'au moins 12 questionnaires et de cinq méthodes d'évaluation variées, lesquelles ne mesurent pas exactement la même chose.

Le questionnaire le plus utilisé est l'entretien d'attachement de l'adulte. Les adultes y racontent leur enfance et leurs relations avec leurs parents. L'analyse est fondée non seulement sur ce qu'ils racontent, mais aussi sur la façon dont ils le racontent. Un style d'attachement sécure est un récit cohérent, équilibré avec des souvenirs relativement

précis qui sont racontés avec une « distance saine ». En revanche, un style d'attachement insécure-évitant est caractérisé par des récits superficiels et brefs, dans lesquels la personne interrogée idéalise ou, au contraire, dévalorise ses parents sans nuances. Nous concluons à un attachement insécure-anxieux lorsque le sujet ne répond pas exactement aux questions posées, parce que des émotions, telles que la colère, prennent parfois le dessus. Ainsi, quand on l'interroge sur sa relation avec son père, le sujet ne décrit pas seulement des souvenirs d'enfance, mais donne parfois libre cours à sa colère, en mentionnant, par exemple, une conversation qu'il a eu récemment avec son père.

Enfin, un style d'attachement désorganisé, relativement rare, apparaît souvent lorsque les sujets ont vécu des expériences bouleversantes, voire traumatisantes, telle la mort d'une personne aimée, qu'ils ont été maltraités ou qu'ils ont subi des abus sexuels. De surcroît, ils n'ont pas réussi à surmonter ces expériences. On identifie ce type d'attachement notamment parce que les personnes interrogées changent leur façon de parler au moment où ils évoquent le souvenir douloureux.

Les entretiens sont conçus en référence au modèle des trois styles d'attachement identifiés par Bowlby dans les années 1970 : sécure, insécure-évitant et insécure-anxieux

### Déterminer son style d'attachement amoureux

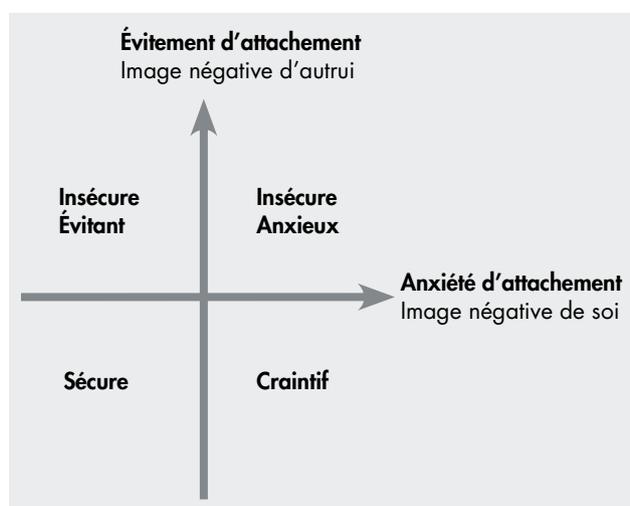
La plupart des questionnaires déterminent les styles d'attachement des adultes dans leur relation de couple selon deux critères qui peuvent être plus ou moins marqués : l'anxiété d'attachement et l'évitement d'attachement.

Le test le plus répandu est le Questionnaire sur les expériences d'attachement amoureux.

Voici deux exemples de questions :

« Êtes-vous souvent inquiet(e) à l'idée de perdre votre partenaire ? » (question traduisant l'anxiété)

« Avez-vous du mal à accepter d'être dépendant de votre partenaire ? » (question traduisant l'évitement).



**Le style d'attachement amoureux** est déterminé par le niveau d'évitement d'un lien intime et le niveau de crainte de perdre la relation dans laquelle on s'est engagé.

(aussi nommé insécure-ambivalent). Au début des années 1990, la psychologue Kim Bartholomew, de l'Université Stanford, a proposé de décrire quatre prototypes de l'attachement adulte en combinant deux dimensions : l'image (ou modèle) de soi et l'image (ou modèle) de l'autre. Lorsque les deux dimensions sont positives, il s'agit d'un attachement sécure et l'adulte est à l'aise aussi bien avec les situations d'indépendance qu'avec l'intimité. Lorsqu'il a un mauvais modèle interne de l'autre, il se sent mal à l'aise dans la proximité émotionnelle et évite des relations intimes. Si son image de soi est négative, il se sent dépendant des autres et il ressent des angoisses d'abandon.

La plupart des questionnaires pour adultes intègrent ces deux dimensions – anxiété d'attachement et évitement d'attachement – et les combinent pour obtenir quatre styles d'attachement : sécure, évitant, craintif et anxieux (voir l'encadré page ci-contre). Cependant, ces questionnaires reposent exclusivement sur l'autoévaluation et sont donc sensibles à des biais conscients et inconscients. Les personnes qui pensent avoir un attachement sécure se divisent en deux groupes : celles qui sont vraiment sécures (des tiers confirment les résultats de l'autoévaluation) et celles qui ne le sont pas (elles sont les seules à le penser).

En plus des questionnaires, les entretiens sont censés révéler les modèles internes d'attachement dont les personnes concernées sont peu conscientes. C'est la raison pour laquelle, d'un point de vue méthodologique, les entretiens sont supérieurs aux questionnaires, car ils permettent de discerner des motifs d'attachement non conscients.

Malgré quelques difficultés méthodologiques, les recherches sur les styles d'attachement nous ont beaucoup appris sur les relations amoureuses. Dans les questionnaires, la majorité des adultes se décrivent comme liés de façon sécure ; les autres sont surtout de type évitant.

Les études par questionnaires et les entretiens semblent confirmer le dicton « qui se ressemble s'assemble » en matière de styles d'attachement. En effet, mariés ou non, les partenaires ont souvent le même style d'attachement – sécure ou insécure – à un

degré similaire. Ils diffèrent toutefois par les stratégies qu'ils adoptent quand leur couple est confronté à une situation d'insécurité.

## Les hommes : plus distants

Plus que les femmes, les hommes tendent à adopter un style évitant : des études réalisées en Allemagne montrent que sur une échelle de sept points (de 1 = « Cela ne s'applique pas à moi » à 7 = « Cela s'applique parfaitement à moi »), les hommes se placent en moyenne à une valeur de 3,8 et les femmes à 3,2. Toutefois, une équipe de plus de 100 chercheurs de 56 pays a trouvé que ces différences entre genres ne se retrouvent pas partout dans le monde. Par exemple, en Suisse, en Allemagne et dans une moindre mesure en France, les hommes gardent une plus grande distance que les femmes, mais ce n'est pas le cas en Autriche, en Angleterre et en Grèce (voir l'encadré page 50), où les scores sont proches, voire égaux. Toutefois, de façon générale, les hommes adoptent un style évitant plus souvent que les femmes.

Comment le style d'attachement influence-t-il sur la relation de couple ? Le style détermine-t-il la satisfaction des partenaires et la stabilité du couple ? Les études confirment

**2. « T'es sérieux ! ? »** Dans un conflit, les couples à attachement sécure tendent à surmonter leurs différends et à rester soudés, malgré les disputes.



© Valeri Patapova / Shutterstock.com

ce que le bon sens suggère : la probabilité de célébrer des noces d'or est plus élevée si les deux partenaires ont un style d'attachement sécure. Néanmoins, les relations entre les hommes à style d'attachement évitant et les femmes de style craintif peuvent aussi être stables. Peut-être parce que les personnes évitantes ne se laissent pas envahir par les émotions intenses et restent stables quelles que soient les circonstances. Elles offrent à leur partenaire instable la stabilité qui lui fait défaut.

Des études réalisées sur la base de questionnaires et d'entretiens s'accordent pour conclure que, globalement, les couples à attachement sécure sont davantage satisfaits de leur relation. Pour une femme, avoir un partenaire à attachement sécure, est déterminant, plus que l'inverse.

De nombreuses études montrent que le comportement des partenaires dans la relation diffère selon le style d'attachement. Dans des situations ambiguës, les personnes à attachement insécure ont tendance à interpréter le comportement du partenaire comme hostile. Par exemple, lorsqu'ils se perdent de vue au cours d'une soirée, les hommes et femmes à attachement sécure ont tendance à supposer que rien d'inquiétant ne se trame. Ils se sentent

moins souvent rejetés, se confient davantage à l'autre et se comportent de façon plus constructive dans les conflits.

## D'abord insécure, puis agressif

En outre, l'équipe de la psychologue Neera Mehta de l'Université Northwestern à Chicago a rapporté en 2009 que, lors d'une dispute, les partenaires à attachement sécure restent capables d'émotions positives. Notons que le degré de tristesse ou de colère éprouvé lors d'une dispute dépend davantage du style d'attachement du partenaire que de son propre style. Les femmes et les hommes qui craignent d'être abandonnés se comportent de façon plus agressive, surtout quand le partenaire évite le lien émotionnel.

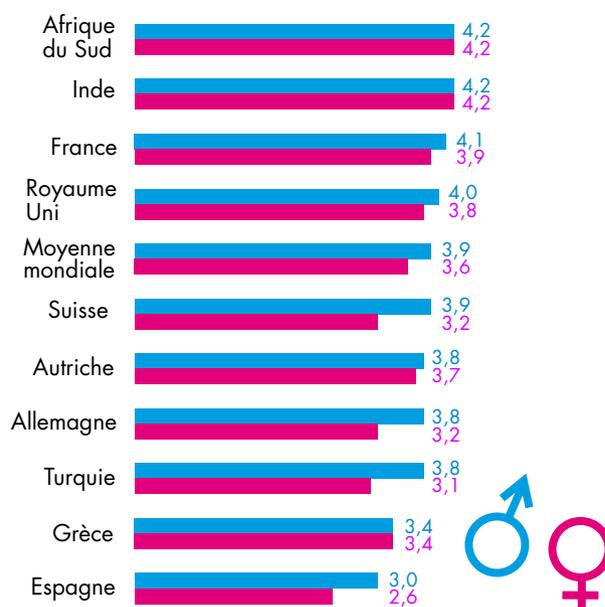
Un homme évitant se retire notamment dans les situations de stress – aux moments où la partenaire pourrait le réconforter. Au contraire, des expériences réalisées notamment par la psychologue Elina Alexandrov de l'Université de Berkeley montrent que les hommes à attachement sécure soutiennent leur partenaire quand elle est anxieuse.

Le style d'attachement permet-il de prédire l'apparition de difficultés relationnelles ? Pour répondre à cette question,

### Hommes - femmes : quels styles d'attachement ?

**D**ans le cadre d'une étude internationale, une équipe de plus de 100 chercheurs en psychologie du couple a interrogé près de 18 000 personnes, notamment à propos de leur style d'attachement amoureux. Nous présentons ici les résultats de dix pays. Les sujets ont répondu à un questionnaire en indiquant sur une échelle allant de 1 à 7 dans quelle mesure certaines affirmations leur correspondaient ou non (1 : Ne me correspond pas du tout ; 7 : Me correspond parfaitement). Un style d'attachement évitant est illustré par les affirmations suivantes : « Je peux facilement vivre sans liaison émotionnelle intime. Il est très important pour moi de me sentir autonome et indépendant et je préfère ne pas dépendre des autres et que personne ne dépende de moi ».

Malgré tout, les chercheurs soulignent qu'il faut éviter les conclusions hâtives sur les différences entre pays et entre sexes, notamment parce que les échantillons étudiés n'étaient pas toujours représentatifs.



Erin Miga et ses collègues, de l'Université de Virginie à Charlottesville, ont d'abord déterminé le style d'attachement d'adolescents à l'aide de l'entretien d'attachement adulte. Quatre ans plus tard, ils ont examiné comment ces sujets, devenus de jeunes adultes, interagissaient avec leur partenaire.

Les psychologues ont constaté que les difficultés de couple sont plus fréquentes chez les sujets à style d'attachement insécure. Selon cette étude publiée en 2010, les jeunes adultes dont on avait montré qu'ils présentaient un style d'attachement craintif à l'adolescence avaient souvent tendance à adopter un vocabulaire agressif. En revanche, les adolescents de style évitant rapportaient davantage d'agressions verbales et physiques de la part de leur partenaire.

Le comportement sexuel peut aussi porter la trace des expériences passées. Ainsi, les personnes ayant subi des traumatismes psychiques ont tendance à mettre leur sexualité au service de leur besoin d'attachement. C'est pourquoi les relations entre partenaires dont l'attachement est insécure, sont parfois difficiles au quotidien, mais satisfaisantes sur le plan sexuel.

Les hommes et les femmes à attachement sécure ont d'autres avantages. Ils se jugent plutôt beaux, tombent facilement amoureux et leurs partenaires sont satisfaits de leurs relations sexuelles. Ils s'embrassent souvent et ont plus de contacts corporels et visuels. Ils sont plus âgés au moment de leur premier rapport sexuel, ont moins d'aventures d'une nuit et se montrent plus fidèles. Un sondage auprès d'étudiants de l'Université d'État de Kent dans l'Ohio a révélé qu'ils ont tendance à refuser les relations sexuelles sans amour.

Les partenaires évitants apprécient moins le contact corporel que les partenaires à attachement sécure. Judith Feeney et ses collègues, de l'Université du Queensland en Australie, ont interrogé environ 500 étudiants, et constaté que ceux qui ont un mode d'attachement évitant utilisent plus souvent des préservatifs.

Au contraire, selon cette même étude, les personnes à attachement anxieux ont les comportements les plus risqués lors des relations sexuelles : elles se protègent moins, car elles craignent que le moindre signe de réticence de leur part fasse fuir leur partenaire.

Les femmes à attachements anxieux et craintif constituent par conséquent un groupe à risque particulier. Elles ont leur premier rapport sexuel tôt, connaissent beaucoup de partenaires sexuels et ont tendance à avoir des relations sexuelles même si elles n'en ont pas envie. Elles ont également tendance à accepter des pratiques sexuelles atypiques, telles qu'exhibitionnisme ou voyeurisme.

Le comportement des hommes à attachement anxieux ou craintif est très différent : tout comme les femmes à attache-



### Quelques recommandations

- Ne vous faites pas d'illusions : il n'y a aucune relation prolongée sans crises. Elles sont douloureuses, mais peuvent être suivies de changements.
- Identifiez votre propre style d'attachement et cherchez à comprendre comment il est apparu.
- Développez de la compassion pour vous-même : un style d'attachement insécure permet de s'adapter.
- Entraînez-vous à vous calmer vous-même, par exemple par la pratique sportive ou la relaxation.
- Développez de l'empathie pour votre partenaire.
- Ne vous focalisez pas sur le style d'attachement de votre partenaire, mais sur votre propre état d'esprit.
- Ne vous laissez pas envahir par les angoisses de votre partenaire. Par exemple, continuez à voir vos propres amis.
- Prenez conscience du fait que votre partenaire ne peut pas tout accepter ou subir.
- Cherchez de l'aide auprès de personnes qui ne prennent pas parti et ne mettent pas de l'huile sur le feu.
- Si vous êtes en grande détresse, demandez l'aide d'un professionnel.

© solominvikt / Shutterstock.com

ment évitant, ils ont leur premier rapport sexuel plutôt tard et sont sexuellement peu actifs. Les hommes évitants parlent peu des problèmes relatifs à leur vie sexuelle, mais ils sont souvent infidèles.

Toutefois, ce type d'études présente un biais notable : elles sont réalisées essentiellement avec des étudiants. Dès lors, peut-on extrapoler les résultats à la population générale, pour tous les âges et tous les niveaux d'éducation ? Peu de chercheurs se sont intéressés aux relations stables chez les adultes plus âgés.

De surcroît, nous doutons, d'après nos propres résultats, que quatre catégories et deux dimensions suffisent à décrire correctement l'attachement entre adultes. Ainsi, le

## Lorsque le style d'attachement d'un des deux partenaires change, la satisfaction du couple aussi, pour le meilleur ou... pour le pire !

style d'attachement désorganisé mentionné plus haut, souvent une conséquence de traumatismes de l'enfance, n'est pas du tout détecté par les questionnaires. De nombreux indicateurs suggèrent aussi que les êtres humains sont plus complexes et n'ont pas un, mais plusieurs modèles internes d'attachement qui peuvent être activés dans des situations particulières. Enfin, le style d'attachement n'est pas immuable : les bonnes et mauvaises expériences peuvent le renforcer ou l'affaiblir. Lorsque le style d'attachement d'un des deux partenaires change, la satisfaction du couple aussi, pour le meilleur... ou pour le pire !

Peut-on modifier son style d'attachement à l'âge adulte ? Tout style de relation peut être considéré comme une adaptation à un environnement plus ou moins difficile. Ainsi, l'attachement insécuré pourrait cacher des ressources insoupçonnées. Par exemple, quand on demande à des sujets d'imaginer une rupture, les personnes à style évitant semblent réagir mieux que les personnes à style sécure. Et les personnes à style anxieux savent très bien interpréter les émotions de leur partenaire.

### Vivre avec un style insécuré

Pour autant, il reste que, plus le style d'attachement est sécure, plus les interactions entre les partenaires sont affectueuses et constructives. Les violences et les agressions sont plus fréquentes quand l'un des partenaires – ou les deux – présente un style d'attachement insécuré. Les thérapeutes s'efforcent donc d'augmenter la sécurité de l'attachement chez leurs patients.

En cela, la thérapie de couple dite « focalisée émotionnellement » vise à modifier les interactions au sein du couple ainsi que la façon d'exprimer ses souhaits et ses angoisses. La principale intervention proposée par cette thérapie est un recadrage : il s'agit d'interpréter certains comportements inadaptés, tels que des manifestations de refus ou de crainte de l'attachement, ou encore de déception à l'égard

de l'autre. Le thérapeute permet au sujet d'identifier et de comprendre ses schémas d'attachement, et l'aide à développer de la compassion envers lui-même et envers son partenaire. Simultanément, il apprend qu'il ne doit pas se laisser « contaminer » par les angoisses de son partenaire.

### Respecter les besoins des deux partenaires

Une des difficultés tient souvent au fait que des schémas d'attachement insécuré compliquent les échanges du couple : tandis que les uns ont besoin d'intimité et supportent mal la distanciation de leur partenaire, les autres préfèrent, au contraire, prendre de la distance. Cela conduit à des conflits entre les personnes dites poursuivantes et les personnes évitantes.

Afin d'interrompre ce cercle vicieux, les personnes concernées doivent apprendre à mieux gérer leurs émotions. Toutefois, chez les personnes ayant un style d'attachement insécuré, cette capacité d'autorégulation est souvent limitée. Les unes doivent prendre conscience du fait que tous les couples traversent des crises et que s'éloigner un peu après une dispute permet de retrouver son calme. L'activité physique, la méditation et d'autres méthodes de relaxation permettent de mieux maîtriser ses émotions.

C'est ainsi que grâce au sport et au yoga Madame A. a réussi à mieux gérer ses angoisses. Au cours de sa thérapie, elle a mieux compris sa peur d'être abandonnée. Elle a davantage discuté avec son mari et ils ont fini par trouver des compromis : il a été convenu qu'il lui annoncerait ses voyages d'affaires longtemps à l'avance, afin qu'elle puisse s'y préparer et relativiser son sentiment d'abandon.

Malgré tous ces progrès, Madame A. doit continuer à faire des efforts pour maîtriser ses angoisses et trouver un équilibre entre ses propres besoins et ceux de son partenaire. Dans de telles situations, vivre en couple est un « travail » de chaque instant. Mais n'est-ce pas souvent le cas ? ■

#### Bibliographie

**E. Miga et al.,**  
*The relation insecure attachment states of mind and romantic attachment styles to adolescent aggression in romantic relationships,* in *Attachment & Human Development*, vol. 12, pp. 463-481, 2010.

**N. Mehta et al.,**  
*Working models of attachment to parents and partners: implications for emotional behavior between partners,* in *Journal of Family Psychology*, vol. 23, pp. 895-899, 2009.

# Cet été, lisez léger avec



L'information de référence  
en psychologie et neurosciences,  
**100% numérique**

**4,25€ par mois  
seulement !**  
par prélèvement de 8,50€ tous les 2 mois

**Accès numérique illimité\*** au magazine *Cerveau & Psycho*, au thématique *L'Essentiel Cerveau & Psycho*  
ainsi qu'à plus de 100 numéros archivés sur [www.cerveauetpsycho.fr](http://www.cerveauetpsycho.fr)

\*Pendant toute la durée de votre abonnement.

## Bulletin d'abonnement

À découper ou à photocopier et à retourner accompagné de votre règlement dans une enveloppe non affranchie à :  
Groupe Pour la Science - Service Abonnements - Libre réponse 90 382 - 75 281 Paris cedex 06

**Cerveau & Psycho**



### 1. MA FORMULE

**OUI**, je m'abonne à la **formule Web illimité au prix de 4,25 € mensuel** (prélevé 8,50 € tous les 2 mois)  
ou 51 € pour 1 an. Pendant toute la durée de mon abonnement je bénéficie d'un accès numérique illimité  
au magazine **Cerveau & Psycho** (6n° / an) + le thématique **L'Essentiel Cerveau & Psycho** (4 n° / an)  
+ 11 ans d'archives sur [www.cerveauetpsycho.fr](http://www.cerveauetpsycho.fr)

Mon e-mail obligatoire pour l'accès aux contenus numériques (à remplir en majuscules)

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_  
A réception de votre bulletin, comptez 5 semaines pour recevoir votre n° d'abonné. Passé ce délai, merci d'en faire la demande à [abonnements@pourlascience.fr](mailto:abonnements@pourlascience.fr)

### 2. MES COORDONNÉES

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_  
Pour le suivi client (facultatif)

### 3. MON MODE DE RÈGLEMENT

Je règle par prélèvement **8,50€ tous les 2 mois\***. Je remplis l'autorisation ci-dessous en joignant impérativement un IBAN/BIC.

#### AUTORISATION DE PRÉLÈVEMENT PAR MANDAT SEPA

En signant ce mandat SEPA, j'autorise Pour la Science à transmettre des instructions à ma banque pour le prélèvement  
de mon abonnement dès réception de mon bulletin. Je bénéficie d'un droit de rétractation dans la limite de 8 semaines  
suivant le premier prélèvement. Plus d'informations auprès de mon établissement bancaire.

**Cerveau & Psycho**

#### 1 - COORDONNÉES DU TITULAIRE DU COMPTE

Nom, prénom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_  
Numéro et nom de la rue  
Code postal \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_ Pays \_\_\_\_\_

#### 2 - COORDONNÉES BANCAIRE

IBAN \_\_\_\_\_  
Numéro d'identification international du compte bancaire - IBAN (International Bank Account Number)  
BIC \_\_\_\_\_  
Code international d'identification de votre banque - BIC (Bank Identifier Code)  
Type de paiement Paiement récurrent/répétitif

#### 3 - DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRE

À \_\_\_\_\_  
Date \_\_\_\_\_  
Signature : \_\_\_\_\_

**NOM DU CRÉANCIER** Pour la Science  
8 rue Férou - 75006 Paris  
**ICS** N° FR92ZZZ426900

**N° de référence unique de mandat (RUM)**

Partie réservée au service abonnement. Ne rien inscrire

Je préfère régler mon abonnement d'un an en **une seule fois 51 €** pour 1 an avec ce mode de paiement :

Par chèque à l'ordre de *Pour la Science*       Par carte bancaire N° \_\_\_\_\_  
Date d'expiration \_\_\_\_\_ Clé \_\_\_\_\_

**Signature obligatoire**

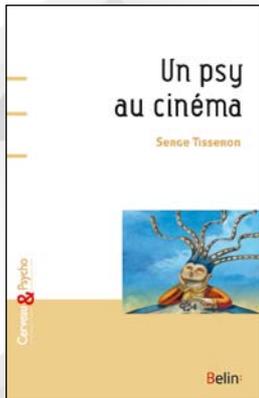
\* Offre numérique, valable sans limitation de zone géographique. L'abonnement en prélèvement est renouvelé tacitement à échéance et dénonçable à tout moment avec un préavis de 1 mois. En application de l'article 27 de la loi du 6 janvier 1978, les informations ci-dessus sont indispensables au traitement de votre commande. Elles peuvent donner lieu à l'exercice du droit d'accès et de rectification auprès du groupe Pour la Science. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amené à recevoir des propositions d'organismes partenaires. En cas de refus de votre part, merci de cocher cette case.

# La librairie Cerveau & Psycho

Le savoir scientifique au fil des pages

## Un psy au cinéma

Serge Tisseron



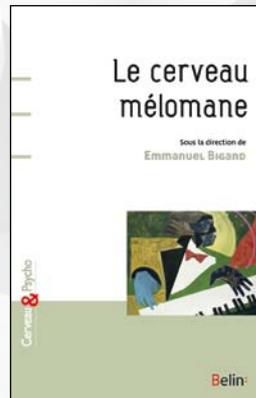
Le cinéma fascine. Il surprend, il amuse, il nous permet de nous évader, il émeut. Chacun a son avis sur les films qu'il voit. Mais si le cinéma nous parlait d'abord de nous ? De ce que nous sommes, de nos peurs avouées ou non, de nos bassesses et de nos grandeurs ? Il s'agirait moins alors de le comprendre que de nous comprendre à travers lui,

individuellement, mais aussi collectivement.

Éditions Belin 2013  
280 pages – 25 euros – ISBN 978-2-84245-127-1

## Le cerveau mélomane

Emmanuel Bigand (dir.)



La musique touche tout un chacun et suscite de multiples émotions. Elle ne laisse personne indifférent. Ce que l'on sait moins, c'est la puissance de la musique. Puissance sur les capacités cognitives et intellectuelles de ceux qui en écoutent souvent ou qui la pratiquent ; mais aussi puissance

thérapeutique chez certains sujets.

Éditions Belin 2013  
200 pages – 21 euros – ISBN 978-2-84245-118-9

## Les sens trompés

*Des anomalies du cerveau aux comportements étranges*

Patrick Verstichel



Cet ouvrage est un recueil des articles que le neurologue Patrick Verstichel a publiés dans le magazine *Cerveau & Psycho*. L'auteur, médecin clinicien, nous propose des « enquêtes médicales » sur des cas cliniques parfois difficiles à élucider !

Éditions Belin-Pour la Science 2013  
160 pages – 25 euros  
ISBN 978-2-8424-5111-0

## Maux d'artistes

*Ce que cachent les œuvres*

Sebastian Dieguez



Existe-t-il des liens cachés entre une œuvre d'art – une peinture, une sculpture, une composition musicale ou une œuvre littéraire – et une maladie de l'esprit que présentait son auteur ? Examinant divers chefs-d'œuvre avec un regard de neuropsychologue, Sebastian Dieguez analyse plus d'une vingtaine d'œuvres de

Dostoïevski, Monet, De Chirico, Proust, Van Gogh, etc.

Éditions Belin / Pour la Science 2010  
176 pages – 25,40 euros – ISBN 978-2-8424-5101-1

Pour commander ces ouvrages, rendez-vous sur [www.cerveauetpsycho.fr](http://www.cerveauetpsycho.fr)