

Gros plan sur le visage

Qui a aimé, n'a-t-il pas aimé dès le premier regard ?

Christopher Marlowe, Hero and Leander

Pourquoi est-on attiré par quelqu'un que l'on regarde dans les yeux ?

Il y a quelques années, le behavioriste Arthur Aron a mis dans la même pièce des étudiants de sexe opposé et leur a demandé de révéler des détails intimes de leur vie : les moments les plus embarrassants qu'ils avaient vécus, ce qu'ils feraient si leurs parents venaient à mourir, etc. Ensuite, il les a mis par deux, homme et femme, et leur a dit de se regarder droit dans les yeux pendant quatre minutes. Il leur était interdit de parler, de sourire, ils devaient juste se fixer. Se regarder intensément, comme des amoureux. Plus tard, Aron a interrogé les étudiants sur ce qu'ils ressentaient vis-à-vis de leur partenaire. La plupart ont répondu qu'ils s'étaient sentis profondément attirés. Tellement attirés, qu'un homme et une femme qui ne se

connaissaient pas le jour de l'expérience se seraient mariés six mois plus tard. À l'évidence, c'est en regardant l'autre dans les yeux qu'on atteint son cœur.

Plonger son regard dans les yeux de son amoureux, c'est comme regarder le feu. Comme Nietzsche l'a écrit : « Quand tu regardes au fond de l'abysse, l'abysse aussi regarde au fond de toi. » En raison d'une poussée d'adrénaline, nos paumes deviennent moites, notre respiration s'accélère, une sensation de chaleur nous envahit et nos pupilles se dilatent. L'amygdale, le centre du cerveau qui régule les émotions, grouille d'activité. En même temps, nous produisons de la dopamine – un neurotransmetteur responsable d'une sensation de bien-être associé à la passion et à l'addiction – et de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement. Le regard échangé est si intense qu'il n'y a qu'un moyen de l'amplifier : regardez droit dans les yeux de votre partenaire pendant que vous faites doucement l'amour, comme c'est indiqué dans le Kâma-Sûtra (pas conseillé avec un étranger).

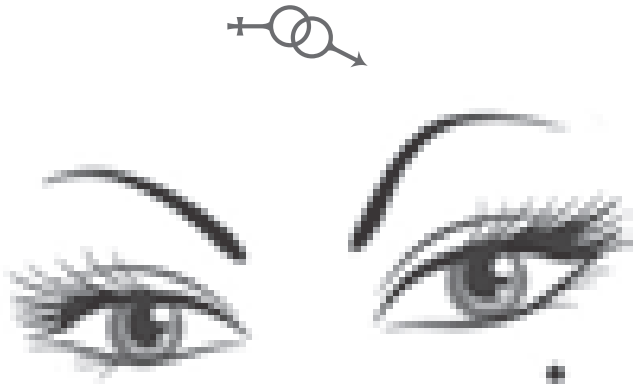
La théorie la plus fascinante à propos du regard, c'est que le simple fait de plonger ses yeux dans ceux d'un autre peut accroître ou même faire naître le sentiment amoureux. Nous savons tous que nos visages peuvent refléter ce qui se passe dans notre tête, mais pour certaines personnes, en tout cas, l'expression du visage peut se transformer en véritable sentiment. C'est ce que les psychologues appellent la rétroaction faciale, la rétroaction de l'expression sur le sentiment émotionnel. Darwin a été l'un des premiers à y croire.

L'hypothèse de la rétroaction faciale est née à la suite d'expériences conduites à l'Université de Clark et à l'Université d'Alaska. À Clark, plus de 70 étrangers de sexe opposé se sont regardés silencieusement pendant 2 minutes ; ils pensaient participer à une étude sur la perception extrasensorielle. Les participants qui avaient été évalués auparavant et dont on savait qu'ils réagissaient émotionnellement à leurs propres expressions faciales ont rapporté qu'ils avaient ressenti un amour passionné pour les étrangers qu'ils avaient regardés dans les yeux (le regard doit être mutuel et non menaçant). À l'Université d'Alaska, les participants qui avaient obtenu le plus de points dans un test psychologique appelé Échelle de croyances romantiques ont eu

la même expérience. Les hommes et les femmes qui croyaient fermement aux concepts tels que « seul et unique amour », « coup de foudre », et « l'amour finit toujours par triompher » ont ressenti un vif désir de romance amoureuse après avoir regardé un étranger dans les yeux.

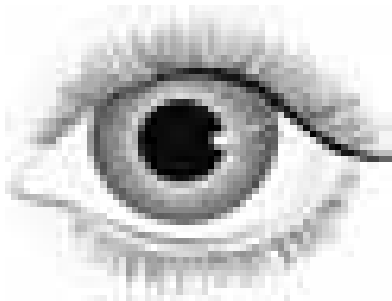
Selon l'hypothèse de la rétroaction faciale, nous avons une inclination pour les gens que nous avons regardés droit dans les yeux parce que nous agissons comme une personne amoureuse. Si quelqu'un vous voyait, par exemple, en train de regarder tendrement une autre personne, il penserait que vous êtes amoureuse. Vous êtes consciente des muscles faciaux qui créent l'expression de votre visage, une expression que tout le monde peut voir, et vous l'internalisez. Vos circuits neuronaux de la récompense fonctionnent à plein régime et vous vous *sentez* comme vous *agissez*. Ce n'est pas étonnant que les acteurs professionnels qui interprètent des personnages amoureux s'éprennent souvent l'un de l'autre sur le tournage. Bien sûr, la rétroaction faciale ne fonctionne que si vous êtes consciente de vos signaux corporels et que vous réagissez en conséquence. Ce n'est pas le cas de tout le monde. Il faut sans doute être guidée par un lien émotionnel antérieur ou avoir de solides croyances romantiques.

Les romantiques qui regardent une personne dans les yeux auront un sentiment d'attrance plus fort et tomberont peut-être amoureux de cette personne. S'agit-il pour autant d'un amour véritable ? Cela reste à voir !



Pourquoi les hommes préfèrent les grosses pupilles ?

Dans le film *Dr Kinsey*, qui relate la vie d'Alfred Kinsey, auteur du *Comportement sexuel de l'homme* et du *Comportement sexuel de la femme*, il y a une scène rappelant l'une de ses célèbres conférences sur le corps humain. Kinsey se tourne vers une jeune femme pudibonde et lui demande : « Quel organe du corps humain peut grossir plus de cent fois ? » Elle devient toute rouge. « Je suis certaine de ne pas savoir », répond-elle. Kinsey hausse les sourcils. « Je parle de l'iris de vos yeux », dit-il d'un ton réprobateur, et il fait remarquer à la jeune femme qu'elle risque d'être déçue si elle persiste dans son illusion.



Il se trouve que l'iris et la pupille de l'œil sont érotiques à leur façon. L'iris est la partie colorée de l'œil qui entoure la pupille, et la pupille est l'orifice noir de l'iris. Les muscles de l'iris contrôlent la taille de la pupille qui peut passer de moins de 1 à près de 10 millimètres de diamètre.

La pupille est sans doute le trait le plus séduisant et le plus effronté d'un visage. Une pupille dilatée intensifie le regard de quelqu'un. Ces gros trous noirs vous engloutissent, que vous le vouliez ou non.

Tout le monde sait que les pupilles se dilatent dans l'obscurité, mais ces petits trous noirs sont plus complexes qu'il n'y paraît. Dans les années 1960, le psychologue Eckhard Hess a découvert que les pupilles se dilatent également lorsque les gens sont excités (sexuellement) ou en proie à une vive émotion. Les pupilles des femmes se dilataient lorsqu'elles voyaient des photos d'enfants ou d'hommes nus, et celles des hommes lorsqu'ils voyaient des femmes nues. C'est un réflexe involontaire du système nerveux sympathique.

Essayez le regard profond

Une de mes amies m'a un jour proposé d'assister à un séminaire « transformationnel » avec elle. Entre autres activités liées à l'établissement d'un contact physique, nous avons dû regarder des étrangers dans les yeux pendant deux minutes. C'était très difficile à faire d'abord, aussi étrange et intime que de se déshabiller en public. Mais ça marche et, une décennie plus tard, je me souviens encore de l'élan d'affection que j'ai eu envers les étrangers que je regardais ainsi.

Pourquoi ne pas essayer un échange de regards prolongés ? Faites-le avec quelqu'un que vous aimez déjà ou, si vous osez, avec un homme que vous fréquentez depuis peu. Durant la conversation, surprenez le regard de la personne et soutenez-le un peu plus longtemps que vous ne le feriez d'ordinaire. Détournez les yeux, puis replongez-les dans ceux de votre partenaire, en soutenant son regard de plus en plus longtemps. Il faut du courage pour soutenir le regard de quelqu'un, mais, si vous croyez que ses yeux mènent tout droit à son cœur, saisissez votre chance.

La taille de la pupille peut également être détectée inconsciemment. Lorsque Hess a soumis à l'appréciation des hommes deux photos d'une femme en tous points identiques si ce n'est la taille des pupilles, les hommes ont dans leur grande majorité préféré la version avec les pupilles plus dilatées. Lorsqu'on leur a demandé pour quelles raisons ils préféreraient cette photo précisément, ils ont haussé les épaules et ont dit que la femme paraissait tout simplement plus mignonne et plus féminine. Personne n'avait remarqué consciemment la différence au niveau des pupilles.

À l'échelle de l'évolution, les hommes préfèrent les grosses pupilles dilatées parce qu'elles sont un signe d'excitation et de réceptivité. Si vos pupilles sont dilatées quand vous parlez à un homme (et que vous n'êtes ni ivre ni sous l'emprise de la drogue), c'est un signe que vous êtes attirée par lui. Vos pupilles sont plus dilatées au moment de l'ovulation, la phase fertile du cycle menstruel. Mais, au fur et à mesure que vous vieillissez, vos pupilles se dilatent de moins en moins. Les pupilles dilatées sont donc, dans l'inconscient masculin, des signes de jeunesse, de fertilité et de réceptivité.

Les femmes, de leur côté, sont beaucoup moins enthousiastes en ce qui concerne les hommes aux pupilles dilatées. Une étude de l'Université d'York au Canada a montré que les filles préfèrent les types aux pupilles de taille moyenne. Si les hommes considèrent la dilatation de la pupille comme un signe prometteur d'excitation sexuelle, les femmes la trouvent plutôt louche. Un homme tendu, aux yeux grands ouverts, risque de vous forcer à avoir des rapports sexuels avec lui ou de se montrer trop possessif et incontrôlable (les rares femmes qui préféreraient les hommes aux pupilles dilatées avaient également tendance à préférer les mauvais garçons). Si la pupille d'un homme est très dilatée, celle de la femme risque de se contracter.



Qu'est-ce qui fait qu'un visage est beau ?

Tandis que vous marchez dans la rue, vous croisez une personne tellement belle que tout le monde – hommes, femmes, hétéros, homos, touristes, octogénaires et enfants – se retourne sur son passage et s'exclame. Qu'a donc ce visage ?

Qu'a-t-il de plus que les autres ? D'où vient sa magie ? Même les poètes ont parfois du mal à mettre des mots sur la beauté. Emily Dickinson n'a-t-elle pas écrit : « La beauté n'a pas de cause. Elle est, tout simplement. »

Pendant que les poètes s'extasient, les scientifiques analysent. Les neuroscientifiques, les psychologues et les anthropologues ont tous essayé d'expliquer la beauté faciale. Dans l'ensemble, ils se sont concentrés sur trois « caractéristiques » : l'aspect prototypique du visage (les caractéristiques du visage correspondent aux caractéristiques moyennes de l'ensemble des visages), la symétrie (les deux parties du visage sont pratiquement identiques) et le dimorphisme sexuel (degré de féminité ou de masculinité du visage). Nous parlons ici uniquement de la forme du visage et des traits, pas de l'âge, ni de l'expression ou du teint.

Vous trouvez certainement la première caractéristique, l'aspect prototypique du visage, un peu bizarre. La moyenne n'est-elle pas par définition juste moyenne ? Pourtant, la plupart des gens n'ont pas des traits qui correspondent à la moyenne. Si vos yeux sont comparés à la moyenne, ils seront peut-être trop écartés ou trop rapprochés, vos sourcils trop irréguliers ou votre nez trop pointu. Lorsqu'on crée un portrait composite en faisant la moyenne de plusieurs visages, les personnes interrogées jugent le composite plus beau que chacun des visages qui le composent. Plus il y a de visages dans le composite, plus le résultat est séduisant.

Testez votre symétrie faciale

À moins que vous ne soyez un top model ou que vous puissiez l'être, il y a des chances pour que vous soyez légèrement asymétrique. Ne vous inquiétez pas, la plupart des gens ont des visages qui sont légèrement de travers — un

sourcil aux bords irréguliers plus haut que l'autre ou un sourire en biais. Si vous avez l'application Adobe Photoshop, vous pouvez créer une version symétrique de votre visage.

Ouvrez un portrait de vous (photo de type passeport).

À l'aide de l'outil *Rectangular Marquee Tool*, sélectionnez la moitié de votre visage.

Cliquez avec le bouton droit de la souris sur la partie sélectionnée, puis choisissez *Layer* (« couche ») dans l'option *Copier* du menu. La partie sélectionnée de votre visage sera copiée.

Choisissez la commande *Edit* (« éditer ») dans la barre d'outils, puis sélectionnez dans le menu déroulant *Transform* (« transformer ») et enfin *Flip Horizontal* (« inversion horizontale »). Vous obtiendrez ainsi une image miroir de la partie de votre visage sélectionnée.

Utilisez l'outil *Move* (« déplacer ») pour assembler la partie sélectionnée de votre visage et sa version symétrique. Voilà, vous êtes parfaitement symétrique.

Répétez l'opération avec l'autre moitié de votre visage.



Vous serez peut-être surpris de constater que les gens préfèrent les deux parties droites de votre visage aux deux parties gauches. C'est parce que la partie droite de votre visage laisse une plus forte impression à ceux qui vous regardent. Quand vous

vous trouvez face à une autre personne, son œil gauche regarde le côté droit de votre visage. L'œil gauche est contrôlé par l'hémisphère droit du cerveau qui traite les visages et les émotions plus rapidement que l'hémisphère gauche qui contrôle l'œil droit. Certaines études ont montré que les deux moitiés de notre visage révèlent des aspects différents de notre personnalité. La moitié droite de notre visage est plus puissante, la gauche plus changeante et expressive.