

Proposition d'article :

L'effet de la lumière et du renouveau saisonnier sur notre désir d'amour

Comment les changements saisonniers et la lumière naturelle influencent-ils notre envie d'amour ?

Christian RICHOMME

Psychanalyste, auteur et thérapeute à Paris

Spécialiste dans les troubles de l'anxiété, les dépressions, les addictions et les troubles affectifs.

La lumière du soleil caresse nos visages, les bourgeons éclosent et la nature se réveille de son sommeil hivernal. Avec l'arrivée du printemps, nos émotions se transforment, nos envies évoluent, et nos comportements prennent un nouvel élan. Mais qu'en est-il de notre désir d'amour ? Comment la lumière et le renouveau saisonnier influencent-ils nos émotions et nos interactions amoureuses ?

Dans cet article, nous allons explorer l'impact subtil mais significatif de la lumière et du renouveau saisonnier sur nos émotions et nos comportements amoureux. Nous allons plonger dans le domaine fascinant de la psychologie saisonnière pour comprendre comment les changements environnementaux façonnent notre désir d'amour. Comprendre ces mécanismes nous permettra non seulement de mieux appréhender nos propres émotions et comportements, mais aussi d'enrichir nos relations amoureuses.

La psychologie derrière le désir saisonnier d'amour.

Pour explorer la psychologie derrière le désir saisonnier d'amour, il est utile de reprendre certaines théories psychologiques et biologiques qui sous-tendent que l'amour et le désir romantique peuvent être influencés par des facteurs saisonniers :



- Selon la théorie de l'évolution, nos comportements amoureux et notre désir de reproduction sont influencés par des mécanismes biologiques qui ont évolué pour maximiser nos chances de survie et de reproduction. Pendant les mois d'été, lorsque les ressources sont abondantes et que les conditions environnementales sont favorables, il peut y avoir l'augmentation du désir de former des liens affectifs et des partenariats romantiques.
- Selon la psychologie sociale, nos comportements amoureux sont influencés par des normes sociales, des attentes culturelles et des modèles de comportements observés dans notre environnement social. Pendant les mois d'été, lorsque les interactions sociales et les activités de plein air ou en extérieurs sont plus fréquentes, il peut y avoir une augmentation de la pression sociale pour s'engager dans des relations romantiques ou pour rechercher des partenaires potentiels.
- Selon la psychanalyse, les saisons peuvent refléter des phases de développement psychique individuel. Par exemple, le printemps et l'été peuvent être associés à une période de renouveau et de croissance psychologique, ce qui pourrait se traduire par un désir accru de connexions affectives et romantiques. De plus, les saisons peuvent être interprétées symboliquement avec le printemps représentant souvent le renouveau, la fertilité et la renaissance. Ces associations symboliques peuvent influencer nos pensées, nos sentiments et nos comportements amoureux. Concernant notre libido, ou l'énergie psychique liée aux pulsions sexuelles, elle peut être influencée avec un désir accru de recherche d'amour et de connexion avec les autres.
- Selon la Théorie de la proximité et de la disponibilité, notre désir romantique est influencé par la proximité géographique et la disponibilité des partenaires potentiels. Pendant les mois d'été, lorsque les gens passent plus de temps à l'extérieur et participent à des activités sociales, il peut y avoir une augmentation des opportunités de rencontrer de nouvelles personnes et de développer des relations amoureuses.

L'influence de la lumière naturelle

La lumière du soleil, quant à elle, peut avoir un impact significatif sur notre humeur et notre bien-être émotionnel. L'exposition à la lumière naturelle accrue pendant les mois plus ensoleillés peut augmenter notre sentiment de bonheur et de positivité, ce qui peut à son tour intensifier notre désir d'amour et de connexion avec autrui.

Voici quelques effets de la lumière naturelle sur notre humeur et notre bien-être émotionnel :

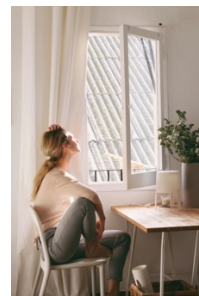
- **La régulation des rythmes circadiens** : La lumière naturelle est essentielle pour réguler notre horloge biologique interne, également appelée rythme circadien. Cette horloge régule nos cycles de sommeil et d'éveil, ainsi que d'autres fonctions biologiques. Une exposition régulière à la lumière naturelle pendant la journée contribue à maintenir ces rythmes circadiens en équilibre, ce qui favorise un sommeil de meilleure qualité, réduit les difficultés comme l'insomnie et produit un bien-être émotionnel global plus stable.
- **La synthèse de la vitamine D** : Lorsque notre peau est exposée à la lumière du soleil, elle produit de la vitamine D, qui est essentielle pour la santé osseuse, le système immunitaire et la régulation de l'humeur. Cela a donc un effet positif face à des symptômes dépressifs et face à des troubles de l'humeur.
- **La stimulation de la production de sérotonine** : La lumière naturelle peut stimuler la production de sérotonine, un neurotransmetteur associé au bien-être émotionnel et à la régulation de l'humeur. Une exposition régulière à la lumière du jour peut aider à maintenir des niveaux adéquats de sérotonine dans le cerveau, ce qui peut contribuer à une humeur positive et à une réduction du stress et de l'anxiété. En conséquence, nous nous sentons généralement plus heureux et plus enclins à rechercher des interactions sociales et des liens affectifs avec les autres.
- **Les activités de plein air** : Les journées plus longues et ensoleillées encouragent les activités de plein air, telles que les pique-niques, les diners en terrasse, les promenades dans la nature, les rencontres dans les parcs et les événements communautaires. Ces activités offrent de nombreuses occasions de rencontrer de nouvelles personnes, de renforcer les liens avec les amis et la famille, et même de développer de nouvelles relations amoureuses.
- **Les événements estivaux** : Les mois d'été sont souvent associés à des événements joyeux comme les mariages, les anniversaires ou les festivals qui rassemblent les gens pour célébrer, se divertir et se connecter les uns aux autres. Ces rassemblements offrent un environnement propice à la création de souvenirs partagés et au développement de relations sociales plus étroites.
- **Les vacances et les voyages** : les mois d'été sont l'opportunité pour partir en vacances ou en voyages, ce qui peut être une occasion de se rapprocher de ses proches ou de rencontrer de nouvelles personnes dans des endroits nouveaux et excitants. Ces expériences de voyage favorisent souvent des liens émotionnels profonds et des souvenirs durables avec les autres.

Tous ces facteurs peuvent influencer nos niveaux d'énergie, notre humeur, notre motivation et donc affectent notre propension à rechercher des expériences agréables et développer l'amour et l'attachement.

Le renouveau saisonnier et les comportements amoureux

Avec l'arrivée du printemps et de l'été, nous sommes souvent imprégnés d'un sentiment de renouveau et d'énergie. Cette augmentation de vitalité peut nous inciter à être plus audacieux dans nos choix amoureux et à être ouverts à de nouvelles expériences romantiques. Ainsi, nous sommes attirés par la perspective de découvrir de nouvelles personnes, de vivre de nouvelles expériences et de construire de nouvelles relations.

Comme nous l'avons vu, l'augmentation de la luminosité et les beaux jours peuvent contribuer à renforcer notre estime de soi et notre confiance en nous. Nous nous sentons plus attractifs et plus sûrs de nous, ce qui peut nous encourager à prendre des risques dans nos relations



amoureuses et à nous aventurer en territoire inconnu. Alors certaines barrières, certains freins ou mécanismes de défense se trouvent amoindris, l'audace se développe, la timidité se réduit, et nous sommes plus enclins à prendre des risques, y compris dans le domaine des relations amoureuses pour construire ou explorer de nouvelles relations.

Nous savons pertinemment que l'amour ou la rencontre amoureuse restent une aventure pleine de surprises et de rebondissements. Mais si parfois la météo peut s'en mêler et nous donner un coup de pouce ou des ailes, il est alors essentiel de développer notre bien-être et de profiter de chacun de ces moments.

ANECDOTE DE PATIENT

Alice se sentait toujours plus fragile lorsque l'hiver s'installait. Chaque année, elle voyait son moral plonger au rythme des jours qui raccourcissaient et des températures qui chutaient. Pourtant, dès que les premiers rayons de soleil du printemps perçaient à travers les nuages, une lueur d'espoir naissait en elle. Lors d'une de nos séances, Elle m'avait confié combien elle se sentait déprimée pendant les mois les plus sombres de l'année, et comment elle peinait à retrouver sa joie de vivre. Il s'agissait de trouble de l'humeur saisonniers amplifiant un état de déprime et un mal être.

Nous avons abordé les impacts des saisons sur le bien-être mental, l'effet de la lumière et du renouveau saisonnier sur notre désir d'amour. Grâce à la thérapie et à sa nouvelle compréhension de son propre fonctionnement émotionnel, Alice apprit à apprivoiser ses troubles saisonniers avec plus de douceur. Elle comprit que ses fluctuations d'humeur étaient naturelles et qu'elles faisaient partie intégrante de son être. Ainsi, depuis, elle accueille l'arrivée du printemps avec un mélange d'espoir et de résilience. Et qui sait, peut-être que cette année, au détour d'une rue fleurie, elle trouvera l'amour qu'elle cherchait, portée par la douce brise printanière.

A propos de Christian RICHOMME



Christian RICHOMME

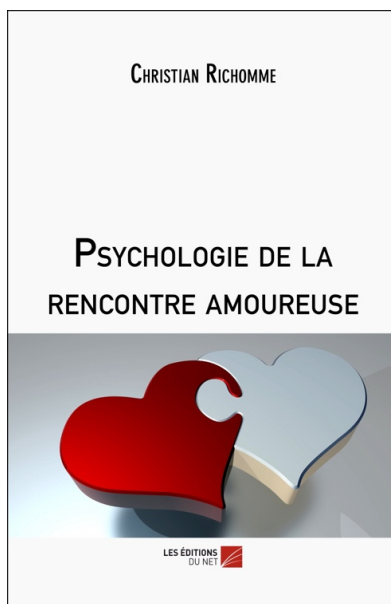
Psychanalyste, auteur et thérapeute à Paris

Spécialiste dans les troubles de l'anxiété, les dépressions, les addictions et les troubles affectifs.

Avec un master en Astrophysique, une agrégation de physique, l'enseignement de l'électromagnétisme en école d'ingénieur et 5 ans comme directeur de cabinet d'un député-ministre, Christian Richomme s'est intéressé à l'esprit et à la psychologie clinique.

À l'aide de la psychanalyse Jungienne, des TCC (Thérapies Comportementales et Cognitives), d'hypnose et de neurosciences, il s'est spécialisé dans les troubles de l'anxiété, les dépressions, les addictions, les traumatismes ainsi que sur les relations affectives, les ruptures et la recherche de partenaires compatibles.

Auteur de trois ouvrages, « [*Le Journal Intime de ma Thérapie*](#) », « [*Psychologie de la Rencontre Amoureuse*](#) » et « [*Psychologie du pervers narcissique*](#) » (Éditions du Net), dans son cabinet à Paris ou en ligne, il reçoit des patients de toute la France mais aussi du monde entier (Etats-Unis, Canada, Dubaï, Honk Kong, Australie, Royaume-Uni, Allemagne, Suède, ...) qui souffrent de plus en plus de relation amoureuse compliquée, voire destructrice.



Derniers articles :

- [Le syndrome du nid vide pour une femme : Comment se redécouvrir soi-même et réinventer son couple après le départ des enfants ?](#)
- [Le maillot de bain et l'estime de soi : surmonter ses complexes et rayonner sur la plage cet été](#)
- [Comment gérer un partenaire sous emprise d'addiction ?](#)
- [Les 10 signes d'un pervers narcissique au travail : Comment les reconnaître ?](#)

Pour tout complément d'information/demande d'interview :

Christian RICHOMME

Cabinet de Psychanalyse

86, Rue Michel-Ange

75016 PARIS

Tél. : 07 82 27 21 90

Mail : ch.richomme@gmail.com

Site Internet : <https://www.richomme-psy.fr/>