

HISTOIRES DE COEUR



ÉTIENNE RANGER, LeDroit

« J'aide les couples à rester en amour quand arrivent les enfants. Ils deviennent des parents mais oublient d'être des amants », affirme l'infirmière de l'amour, Viola Polomeno.

L'importance d'aimer et être aimé



**CAROLINE
BARRIÈRE**

cbarriere@ledroit.com

Viola Polomeno est reconnue comme étant l'infirmière de l'amour. Elle s'intéresse aux liens entre l'amour et la santé. Selon elle, quand les choses vont bien dans la chambre à coucher, le couple se porte bien et cette harmonie qui les unit se reflète également sur toute la famille.

L'intimité et la sexualité des couples n'ont donc plus de secrets pour celle qui est spécialisée en sexopérinatalité. Elle détient un doctorat en sciences biomédicales, est professeure adjointe à l'École des sciences infirmières et chercheuse collaboratrice avec le Laboratoire de sexualité humaine de l'Université d'Ottawa. Elle est aussi rat-

tachée à l'Institut francophone de recherche interdisciplinaire en santé de l'hôpital Montfort en plus d'être membre de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et de son Comité des questions d'ordre social et sexuel.

« J'aide les couples à rester en amour quand arrivent les enfants. Ils deviennent des parents mais oublient d'être des amants. Il faut donc protéger cette relation », explique-t-elle.

L'état amoureux

En cette journée qui souligne la Saint-Valentin, elle dévoile ce qui se cache derrière l'amour. Tous ceux qui tombent en amour savent qu'il se passe quelque chose entre deux êtres. Des changements s'opèrent au niveau physique, physiologique, émotif et psychologique. La respiration qui s'accélère tout com-

me le rythme cardiaque, le ventre qui devient noué ou rempli de papillons, le manque d'appétit qui se manifeste et le sommeil qui devient agité ne sont là que quelques indicateurs de l'amour.

La découverte de l'autre semble ne pas connaître de fin quand un début de relation se dessine à l'horizon. « On voit tout en rose chez l'autre personne. On a du mal à se concentrer. Ce sont des signes qui ne trompent pas. Et la passion fait en sorte qu'on a l'impression que notre sang bout. C'est hot. On se découvre, on se parle, on communique et souvent dans un contexte qui est très sexuel », soutient la spécialiste. Pour ces couples, l'intimité émotionnelle vient donc ensuite.

Mais cette période enflammée ne dure pas toujours. Viola Polomeno estime qu'elle est surtout

présente entre trois et 18 mois. « Ensuite ça se calme et on revient à la vraie vie. C'est à ce moment qu'on a une décision à prendre quand la chimie n'est plus aussi forte, quand on voit les qualités et les défauts de son partenaire. C'est alors qu'on peut être en amour. On doit se demander s'il y a quelque chose d'assez fort entre nous pour bâtir une relation de couple. »

Elle rappelle que certaines personnes sont toujours à la recherche de cette passion et ne peuvent supporter de la voir s'éfrayer.

Pas seulement le coup de foudre

D'autres vivent une nouvelle relation de manière très différente et ce, beaucoup plus lentement. Ils n'ont pas de coup de foudre et ne vivent pas la passion d'entrée de jeu. Ce sont alors des amitiés qui se trans-

forment. Quand les gens s'approvoisent, la chimie s'installe ensuite. « C'est une autre façon de tomber en amour même si on n'a pas le contrôle là-dessus. Le lien émotionnel s'établit d'abord. Les partenaires se découvrent et s'abandonnent ensuite. On retrouve ça chez les personnes plus âgées et qui ont connu plusieurs relations. »

L'hormone de l'amour, l'ocytocine, a également son mot à dire dans les couples. Elle est présente chez la femme lors de l'accouchement et de l'allaitement mais aussi chez les hommes et les femmes qui ont atteint l'orgasme. « Les caresses et les bisous aident à la circulation de l'ocytocine. L'hormone procure une forme de bien-être. C'est pourquoi les gens vivent un sevrage quand survient une rupture dans le couple, qu'elle soit temporaire ou permanente. »