



## La psychologie au quotidien

# Pourquoi un baiser peut changer votre vie

**Nicolas Guéguen** est enseignant chercheur en psychologie sociale à l'Université de Bretagne-Sud et dirige le Groupe de recherche en sciences de l'information et de la cognition, à Vannes.

Du petit bisou sur la joue au baiser langoureux, en passant par le discret effleurement des lèvres, les études scientifiques révèlent que le baiser a d'innombrables effets positifs sur la santé, le psychisme, l'unité du couple et le développement de l'individu.

### En Bref

- Il y a plusieurs sortes de baisers : la bise, les bisous affectueux aux enfants, le baiser léger sur les lèvres, et le baiser sensuel sur la bouche. Chacun apporte des bénéfices variés au développement de l'individu.
- La France est le pays où l'on se fait le plus de baisers. Les psychologues anglo-saxons recommandent de s'inspirer de ce modèle qui fait baisser le stress et favoriser la sérénité des rapports sociaux.
- Parmi les bénéfices physiologiques du baiser : une meilleure ventilation pulmonaire, de moindres réactions allergiques, moins de problèmes cardiovasculaires et une longévité augmentée.

**B**ise, bisou ou baiser ? Petit baiser sur le front, ou contact labial prolongé ? Une, deux, trois, quatre bises sur les joues ? Une chose est certaine : selon l'anthropologue américaine Helen Fisher de la *Rutgers University* à New-York, on s'embrasse dans environ 90 pour cent des cultures humaines, et comme le signale Williams Phillips du Collège *Davis and Elkins* en Virginie, c'est le comportement qui correspond certainement le mieux aux mots « je t'aime » dans nos relations sociales. Pour Phillips, cette pratique du baiser sur les lèvres serait d'ailleurs un reflet de la bonne santé des relations sociales. En effet, il s'agirait d'un comportement primordial et toute restriction sociale liée à des normes de contrôle seraient à bannir.

Les recherches sur l'animal montre d'ailleurs que la pratique du baiser n'est pas l'apanage de l'être humain. Helen Fisher montre ainsi

que de nombreux animaux s'embrassent, et si les primates peuvent concrètement se faire de petits baisers sur les lèvres, il faut considérer que lorsque l'éléphant met sa trompe dans la bouche d'un congénère, lorsque le chien lèche la gueule d'un autre chien ou lorsque les tortues ou les chiots se frottent mutuellement le museau, il s'agit de l'expression d'un désir universel de l'animal de nouer un lien particulier, plus que tactile, fait de rapprochement. Finalement, c'est de cette façon qu'il faut sans doute envisager les différents modes d'expression du baiser, tendre dans l'intimité, ou sous

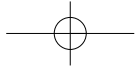
forme de bise dans les relations sociales familiales.

### L'instinct d'embrasser

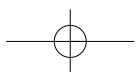
D'une certaine façon, nous serions faits pour le baiser et sans aller jusqu'au contact buccal, il serait recommandable, pour la sérénité des relations sociales, de se faire la bise aussi souvent que nous le pouvons. Certains travaux expérimentaux semblent indiquer que nous apprendrions très tôt cette pratique : Sebastian Ocklenburg de l'Université de la Ruhr à Bochum en Allemagne, a observé la position de la tête de fœtus de 38 semaines et noté certaines déviations par rapport à l'axe moyen ; certains fœtus tournent occasionnellement la tête du côté gauche ou du côté droit, et les études de

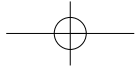
### Les enfants les plus embrassés apprendraient à parler plus tôt...

Ocklenburg ont montré que ceux qui présentent des déviations plus fréquentes vers la gauche ont ensuite tendance, devenus adultes, à tendre la joue droite pour faire la bise (donc, en tournant la tête vers la gauche) et *vice versa*. En outre, il observe que certaines personnes remuent légèrement la tête avant de faire la bise, d'autres qui la gardent droite ou d'autres qui la penchent légèrement de côté. Là encore, il retrouve ces programmes moteurs en puissance chez le fœtus, bien sûr en l'absence de toute interaction sociale. Comme si les orientations ou mouvements spontanés de la tête, déjà présents *in utero*, devaient ensuite déterminer la façon dont l'adulte approche ce type particulier



© The Gallery Collection / Corbis





d'interaction sociale qu'est la bise.

Selon Onur Güntürkün, de la même Université de Bochum, l'observation du comportement des adultes révèle d'ailleurs que, dans les relations sociales, d'infimes variations de la position de la tête indiquent que la bise va intervenir entre les deux personnes, et cela avant même que la décision consciente ne soit prise par les protagonistes.

L'être humain serait ainsi doté d'une faculté automatique pour se préparer à se faire la bise – et ce, plus particulièrement chez les femmes. À ce propos, la psychologue Susan M. Hughes et ses collègues de l'*Albright College* à Reading en Pennsylvanie, ont observé que les femmes attachent plus d'importance au rôle des bises,

## Un baiser passionné fait brûler deux fois plus de calories qu'une activité normale.

bisous et baisers dans les relations sociales et amoureuses. En outre, cette chercheuse a montré que, alors que les hommes trouvent que les petits bisous au sein du couple sont de moins en moins importants à mesure que dure la relation, les femmes estiment au contraire qu'il faudrait intensifier cette pratique. Cette importance des petits baisers pour les femmes aurait un fondement évolutionniste. En effet, étant en quête d'informations olfactives et sensorielles (de type tactile) pour évaluer autrui et notamment un potentiel partenaire masculin, elles multiplieraient les situations permettant d'obtenir ces informations. Or, faire la bise oblige à se rapprocher et à toucher l'autre, et donc à délivrer ces précieuses informations...

**1. Le baiser** n'est pas l'apanage de l'espèce humaine. Singes, chiens, voire éléphants se livrent à de fréquents contacts buccaux dans le but d'établir des contacts privilégiés avec tel ou tel individu au sein du groupe.

### Se faire la bise : une habitude bien française

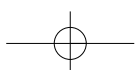


Eric Cervoent / Shutterstock

Comme vous l'avez sans doute remarqué, les Français se font très souvent la bise, et pas seulement dans les conditions de forte intimité ou de relation familiales : au bureau parfois, dans une soirée avec des gens que nous ne connaissons pas... On sait d'ailleurs que de fortes disparités régionales existent dans cette pratique et des enquêtes ont révélé que si l'on se fait une seule bise à Marseille (région Provence Alpes Côte d'Azur), on s'en fait aisément quatre à Clermont-Ferrand (Auvergne). La règle étant souvent d'en faire deux... Il faut croire que la pratique séduit, car les mêmes enquêtes montrent que les garçons des jeunes générations se font de plus en plus une bise entre eux, notamment dans le sud de la France.

Pour les psychologues, ce comportement revêt une signification. Il livre des informations sur ce que nous sommes, notre culture et le sens que nous donnons à de tels comportements d'interaction. En France, on se « bisouille » beaucoup et c'est une chose que ne manquent pas de remarquer les personnes étrangères qui viennent chez nous. Helen Fisher considère d'ailleurs que c'est par le baiser que l'on apprend à toucher l'autre. Au fil de ses observations de terrain, elle a constaté que les enfants embrassés fréquemment durant leur jeune âge sont ultérieurement des adultes qui recherchent le contact tactile. Or, on sait – comme l'a montré le psychologue américain Sidney Jourard de l'Université de Floride – que les Français se touchent beaucoup dans leurs relations sociales à l'âge adulte. Les myriades de baisers reçus dans l'enfance ont ainsi forgé « l'animal de contact » que l'on devient à l'âge adulte.

Outre ces différences culturelles dans l'usage de la bise et du léger baiser sur la bouche, les psychologues estiment que de tels comportements ont une fonction de contrôle des émotions et du comportement. Ainsi, Tiffany Field, de l'Université de Miami, pense que les bisous donnés aux enfants lui permettent de mieux réguler ses comportements sociaux. Elle a montré que les parents de couples français font beaucoup plus de bisous à leur bébé que les couples américains ou anglais, et notamment bien davantage sur le visage (joue, tête, cou...). Ces contacts sont à la fois plus répétés et plus prolongés, les anglo-saxons faisant des bisous plus furtifs, davantage localisés sur le dessus de la tête et les mains. Or un autre psychologue, Peter de Château, du département de pédiatrie de l'Institut Karolinska de Stockholm en Suède, a réalisé une série d'études qui suggèrent que des baisers fréquents ont un effet bénéfique sur le développement de l'enfant. Par exemple, il a montré que les enfants les plus fréquemment embrassés par leur maman pendant la tétée



sont également ceux qui ont la meilleure succion, qui sourient le plus et que l'on entend moins fréquemment pleurer. Ce chercheur a d'ailleurs observé que pendant l'allaitement maternel, les bisous ont un tel effet sur l'enfant qu'ils améliorent la tétée de l'enfant et constituent un facteur favorisant la lactation et la durée de l'allaitement dans de bonnes conditions. Enfin, il a établi l'existence d'effets à long terme des sur le développement de l'enfant : par exemple, un développement du langage plus précoce chez les enfants les plus fréquemment embrassés...

## Le meilleur anxiolytique?

Si les bébés français sont très largement embrassés (en tout cas davantage que les bébés anglo-saxons), les choses semblent ne pas s'arrêter là. On sait ainsi que, selon Tiffany Field, le rituel du bisou au coucher et au lever est également plus fréquent en France. Ensuite, en étudiant le comportement des enfants entre eux, puis celui des adolescents, cette psychologue a observé une abondance de bises dans notre pays comparativement aux États-Unis. Enfin, elle observe que cette pratique n'est pas imputable uniquement au rituel de la rencontre (on se ferait des bises en France et un salut de la tête aux États-Unis). Mêmes les adolescents amoureux de part et d'autre de l'Atlantique ne se font pas le même nombre de bises ou de légers baisers sur les lèvres lorsqu'on les observe discrètement: encore une fois, en France, les garçons et filles adolescents s'embrassent plus. Il en va de même lorsque l'on mesure l'activité labiale la plus fréquente chez les amoureux : le baiser sensuel. Ici encore, les français font une consommation plus assidue de ce comportement. Selon Tiffany Field, les bises, bisous et baisers favoriseraient la production de sérotonine dont on connaît l'importance dans la régulation de l'humeur chez l'être humain. Les français pourraient rechercher cette production de neuromédiateur à travers les contacts corporels et notamment les bises, bisous ou baisers. C'est peut-être la raison pour laquelle on parle souvent dans les pays étrangers, de baisers littéralement en français, ou de french kiss pour qualifier ce comportement.

Évidemment, si vous devenez très intime d'une personne, la bise initiale devient un baiser sur les lèvres puis un baiser langoureux. Là encore, la recherche scientifique révèle les effets positifs du baiser sensuel. Contrairement à une idée reçue, il faut savoir que le premier baiser amoureux est une expérience plus positive pour un homme que pour une femme. Pamela C. Regan et ses collègues de l'Université d'état

**2. Une maman américaine** et son bébé ? Une étude a montré qu'à la différence des Français, les parents américains embrassent très peu leurs petits sur le visage ou le reste du corps, et presque exclusivement sur le haut du crâne ou les mains.



NotesPics / Shutterstock

de Californie à Los Angeles, ont en effet montré que les hommes manifestent plus d'émotions positives pour leur premier baiser alors que les filles déclarent plus fréquemment avoir ressenti de l'angoisse avant, pendant et même après leur premier baiser. Les femmes vivent des expériences plus positives liées au baiser

## Faire plus de baisers réduit les problèmes digestifs, urinaires, sanguins et dentaires.

lorsqu'elles sont convaincues d'être amoureuses. Les hommes, de leur côté, apprécieraient le premier baiser pour la sensation qu'il procure. Cette notion est cohérente avec les recherches réalisées sur d'autres dimensions de la vie amoureuse, lesquelles indiquent que les hommes manifestent en général un intérêt plus marqué pour les aspects physiques d'une relation, les femmes ayant besoin d'un socle affectif avant de rechercher le plaisir physique.

## Bénéfices cardiovasculaires et psychologiques

Malgré ces différences, et même lorsque le couple est bien constitué, il est plutôt recommandé de cultiver l'art du baiser. Les recherches en ce domaine montrent tous les bénéfices que l'on peut en tirer à la fois pour le corps et pour l'esprit. Notamment, Kory Floyd et ses collègues de l'Université de l'Arizona à



Orange Line Media / Shutterstock

Temple aux États-Unis, se sont posé la question du rôle affectif et physiologique des petits baisers sur les lèvres au sein du couple. Ils ont effectué une série de mesures hématologiques (taux de cholestérol, de cortisol, numération globulaire...) et psychologiques (stress ressenti, satisfaction, estime de soi...) en tenant compte de la fréquence des bisous chez des personnes mariées ou vivant ensemble.

Dans une seconde partie de leur étude, ils ont même demandé à une partie de ces couples pris au hasard d'augmenter cette fréquence des bisous dans leur vie quotidienne sur une période de six semaines. Les résultats ont ainsi révélé que les couples qui se font souvent des baisers sont également ceux qui connaissent le plus de satisfaction dans leur vie quotidienne, s'estiment les moins stressés, et dont le bilan sanguin est le plus positif.

Normal, est-on tenté de penser : les couples heureux sont constitués de gens qui se sentent bien dans leur peau et dans leur corps ; il est donc normal qu'ils s'embrassent plus souvent. C'est vrai, mais le plus étonnant dans cette étude est que lorsque l'on demande à des couples pris au hasard d'en faire encore plus que d'habitude, on observe une amélioration de l'ensemble de ces mesures. En somme, si vous avez du mauvais cholestérol : mangez équilibré, faites du sport et... des bisous.

Au printemps, lorsque la nature s'éveille – et l'amour aussi – il sera également de bon ton de s'embrasser. L'allergologue Hajime Kimata de l'Hôpital Ujitakeda de Kyoto au Japon a découvert que les couples qui s'embrassent sont moins sujets, immédiatement après, à des réactions allergiques de la peau à certains pollens, et ce dans des proportions bien plus importantes que le même type de personnes pourtant pla-

cées dans des conditions de détente optimale allongées dans un fauteuil confortable et écoutant de la musique.

Autre leçon à retenir : quelques câlins agrémentés de baisers remplaceront avantageusement une séance de sport du point de vue cardiovasculaire. Lorsqu'on embrasse, le rythme cardiaque augmente et se stabilise à environ 110 battements minute, ce qui constitue un rythme intéressant pour muscler son cœur et le rendre endurant. En outre, la capacité respiratoire est augmentée à la suite d'un baiser et les mêmes recherches ont montré que l'augmentation du nombre de baisers réduit les problèmes digestifs, urinaires, sanguins et dentaires.

Enfin, si l'on a décidé de perdre quelques kilos à l'approche de l'été et des plages, les biologistes recommandent de compléter sa cure alimentaire par des séances quotidiennes de baisers avec la personne aimée. Bryant Stamford, de l'Université de Louisville, a constaté que lors d'un baiser passionné, les deux protagonistes brûlent deux fois plus de calories par unité de temps. Le psychisme n'est pas en reste, en témoigne Joy Davidson, psychologue clinicienne à Seattle : elle affirme qu'en demandant à ses patients de donner davantage de baisers à leur compagnon ou compagne, elle obtient de meilleurs résultats en thérapie. D'un point de vue cognitif, elle considère que donner des baisers réclame une telle implication émotionnelle de la part des partenaires que l'individu anxieux ne peut plus penser au problème qui l'occupe et qui suscite son l'anxiété. Or, pour cette psychologue, le bisou et surtout le baiser se caractérise par le fait qu'il est impossible de faire autre chose en même temps ni de penser à autre chose, ce qui n'est pas le cas de nombreuses autres activités (on peut conduire et penser à ses problèmes). De fait, dans le baiser, l'individu apprendrait à se distancier de ses soucis et à se focaliser sur les plaisirs du temps réel. En évacuant momentanément un souci de ses pensées, il apprend à le percevoir différemment et, enfin, à se libérer l'esprit quelque temps pour y trouver des solutions. Cette thérapeute n'a pas hésité, auprès de centaines de patients, à recourir à cette pratique dans le cadre de thérapies pour lutter contre l'anxiété et le stress.

N'ayons pas peur de faire la bise pour améliorer nos contacts sociaux, et encore moins de cultiver ces signes d'affection en famille. Les bénéfices nets sont incontestables, et la présence de l'autre en sera d'autant prolongée : en effet, un chercheur allemand a constaté que les couples où l'on pratique le plus souvent les bises, bisous et baisers sont également ceux qui vivent les plus vieux... ■

## Bibliographie

**H. Kimata**, *Kissing reduces allergic skin wheal responses and plasma neurotrophin levels*, in *Physiology and Behavior*, vol. 80, pp. 395-395, 2003.

**R. Landau**, *Affect and attachment : Kissing, hugging, and patting as attachment behaviours*, in *Infant Mental Health Journal*, vol. 10(1), pp. 59-69, 1989.