



Disponible en ligne sur

ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France

EM|consulte
www.em-consulte.com



REVUE DE LA LITTÉRATURE

Peut-on améliorer ses habiletés de séduction ?

Can we improve our seduction skills?

F. Adam, M. Xhonneux*, P. de Sutter

Institut de recherche en sciences psychologiques (IPSY), université catholique de Louvain, Belgique

MOTS CLÉS

Séduction ;
Relation ;
Attirance ;
Pheromone ;
Rencontre ;
Habiletés
Psychologiques

KEYWORDS

Seduction;
Courtship;

Résumé

Contexte. — Outre le fait que la solitude soit un facteur de risque pour la santé de l'individu, de nombreux patients expriment leur difficulté à engager une relation amoureuse. La création d'un lien affectif passe nécessairement par une phase de séduction. Cet article a donc pour objectif de présenter un état des lieux des recherches menées sur la séduction afin de relever les habiletés qui peuvent être travaillées et ainsi améliorer les interventions thérapeutiques des professionnels.

Matériel et méthode. — Analyse de la littérature de 1967 et 2017 dans les bases de données Scopus, PsycInfo et SciencesDirect en utilisant les mots clefs suivants : *seduction, human, courtship, female, male* et *pheromone*.

Résultats. — La séduction est composée d'aspects physiologiques, a priori immuables, mais également d'aspects psychologiques sur lesquelles il est possible d'agir. Cependant, si les premiers aspects font l'objet d'une littérature abondante, les seconds sont quant à eux encore peu approfondis.

Conclusion. — Actuellement, il existe encore peu d'article portant sur le versant psychologique et modulable de la séduction. Malgré tout, la littérature existante nous offre des pistes intéressantes sur les habiletés de séduction qui peuvent être travaillées afin de favoriser la rencontre amoureuse.

© 2017 Publié par Elsevier Masson SAS.

Summary

Purpose. — Solitude and social isolation are correlated with most risk of suicide, depression and alcoholism. Affective link is a protective factor for human well being. To create an affective link, people have to initiate a courtship phase. However, many patients seem to be showing difficulty to seduce a partner. The purpose of this article is to investigate seduction characteristics in

* Auteur correspondant. Faculté de psychologie, université catholique de Louvain, 10, place du Cardinal-Mercier, L3.05.01, 1348 Louvain-la-Neuve, Belgique.

Adresse e-mail : morgane.xhonneux@uclouvain.be (M. Xhonneux).

Psychological skills;
Relationship;
Pheromone;
Attractiveness

order to highlight what skills should be improved to facilitate the seduction phase. The initial section gives the definition of seduction and a brief history of his evolution. The influence of culture shall be also discussed. The second section gives information about biological and physiological aspects of seduction. Finally, the third section is focused on psychological aspects. *Sources and methodology.* – A review of the literature about seduction will be presented. We investigate studies from 1967 to 2017 using Scopus and SciencesDirect and PsycInfo data base with the keywords seduction, human, courtship, female, male and pheromone. *Results.* – Seduction includes biological and psychological aspects. Most studies are focused on biological aspect. Nevertheless, these factors cannot be modified because they are part of our human genetic inheritance. But psychological aspects give keys to improve seduction skills. Psychological aspects are composed of cognitive, emotional and behavioral dimensions. These dimensions can be improved with patients during therapy. *Conclusion.* – Studies might be more focused on psychological aspects of seduction because they can be improved and worked with patients.
© 2017 Published by Elsevier Masson SAS.

Introduction

D'après la littérature, la solitude et l'isolement sont corrélés avec des taux élevés d'alcoolisme (Hazif-Thomas & Thomas, 2008), de dépression (Gourion, 2009 ; Hidaka, 2012) et de suicide (Houle, Mishara & Chagnon, 2005). La solitude peut être une véritable souffrance et constituer un réel facteur de risque pour la santé. La création d'une relation amoureuse ainsi que le maintien de celle-ci sur le long terme constituerait, quant à elle, un facteur de protection pour la santé l'être humain. En Occident, la rencontre d'un partenaire passe par une phase de séduction. Cette phase de séduction n'est pas innée et pose problème pour de nombreuses personnes. En effet, de nombreux patients rapportent de pas savoir comment séduire un(e) partenaire et se sentent réellement démunis face à cette difficulté. Le but de cet article consiste en un état des lieux des recherches sur la séduction afin de déterminer quelles sont les habiletés qui pourraient être travaillées et améliorées pour aider les personnes à initier le processus de séduction et faciliter la rencontre amoureuse.

Méthode

Nous avons réalisé une revue de la littérature en nous basant sur les articles publiés de 1967 à 2017 dans les moteurs de recherche en ligne Scopus, PsycInfo et Sciences Direct. Nous avons utilisé les mots clefs suivants : *seduction, female, male, pheromone, courtship* et *human*. Notre revue de la littérature aurait pu être améliorée par l'ajout de base de données supplémentaires (Pubmed) et en définissant des critères de sélection des articles retenus.

Définition de la séduction

Le terme « séduction » provient étymologiquement du verbe latin « seducere » qui signifie « séduire », mais également « attirer vers soi », « séparer » ou « détourner du droit chemin » (Colson, 2009 ; Parpaix, 2009). Colson (2009, p. 194) distingue, par ailleurs, trois facettes auxquelles renvoie ce terme. La première facette se rapporte au verbe « séduire »

qui renvoie à la dimension comportementale et active de la séduction. La seconde facette est une forme plus passive de la séduction, à savoir « être séduit », qui se réfère à l'ouverture et à la réceptivité d'un individu face à la séduction. Enfin, la troisième facette se rapporte davantage à l'estime de soi, à la manière dont l'individu se perçoit comme « séduisant ».

Selon Lemaire (2004), la séduction aurait deux significations. L'action de séduire ainsi que le résultat de cette action, à savoir l'effet de la séduction et les moyens utilisés pour y parvenir. La séduction existe chez les primates et depuis la nuit des temps. Elle prend des formes variées et diverses selon les époques et les cultures. Dans le cadre de cet article, nous nous intéresserons essentiellement à la séduction en Occident telle qu'elle se pratique aujourd'hui.

La séduction à travers le temps

Dans les écrits mythologiques et dans le folklore, l'association entre le rouge et la passion, la fertilité et le désir est très souvent présente. En effet, dans les premiers rituels de l'antiquité européenne, les anthropologues ont observé que le visage et le corps des femmes étaient peints en rouge afin de favoriser la fertilité (Elliott & Niesta, 2008). L'utilisation de la couleur rouge semble donc présente dans de nombreuses cultures afin de favoriser la séduction.

Toutes les cultures présentent aussi une préférence marquée et consensuelle pour certains traits physiques, notamment pour la symétrie des traits du visage (Korichi et al., 2011). Il semble également que certaines caractéristiques physiques telles que des grands yeux écartés, des pupilles dilatées, de larges pommettes, un nez, menton et visage fins, des lèvres pulpeuses, un style vestimentaire travaillé et une chevelure voluptueuse sont jugées comme très attractives par toutes les ethnies (Cunningham et al., 1995). Néanmoins, tous les auteurs ne parviennent pas à cette conclusion et restent plus nuancés et prudents sur l'existence de traits physiques jugés attractifs par toutes les cultures (Buss, 1989 ; Frost, 2008).

Les codes de la séduction vont être différents et évoluer en fonction des normes de la société. La séduction est façonnée au travers de traits culturels (e.g. l'art de

chanter ou de bien s'exprimer), de pratiques esthétiques (e.g. le maquillage) et de techniques corporelles (e.g. la danse) qui sont obligatoirement soumises à des codes sociaux (Boetsch et Guilhem, 2005). Frost (2008) ainsi que Cunningham et al. (1995) mettent en avant que ces critères d'attraction varient assez peu d'une culture à l'autre et que ce sont principalement les expressions faciales et le choix des accessoires esthétiques (vêtements, bijoux, maquillage) qui sont les plus soumis aux influences sociales.

Même si en Occident le choix du partenaire n'est plus imposé par la famille, il existe malgré tout une influence du milieu socioculturel. Les individus semblent plus attirés par des personnes qui leur ressemblent au niveau social et avec qui ils possèdent de nombreux points communs tels que la religion, le statut social, le niveau d'éducation et l'origine sociale (Houts et al., 1996). C'est ce que nous appelons l'homogamie (en opposition avec l'hétérogamie) (Bouchet-Valat, 2014 ; Houts et al., 1996). D'après plusieurs auteurs (Bouchet-Valat, 2014 ; Houts et al., 1996), l'homogamie est probablement liée au fonctionnement de la société qui est organisée afin de faire interagir et se faire rencontrer des personnes dotées de caractéristiques sociales similaires. Dans l'étude de Houts et al. (1996), 168 couples ont été interrogés sur fonctionnement et leurs caractéristiques sociales. Ils ont observé qu'au plus les individus partagent des similarités, des centres d'intérêt et une conception semblable des rôles sociaux, au plus l'attractivité entre ces deux personnes augmente et au plus leur interaction est susceptible de se conclure par la formation d'un couple. Ces mêmes résultats s'observent par rapport à l'affiliation religieuse ($p < 0,001$). L'endogamie (en opposition à l'exogamie) serait la tendance qu'auraient les individus à se marier avec des personnes issues du même groupe que le leur (pas seulement social mais aussi géographique) (Bouchet-Valat, 2014 ; Kalmijn, 1998). Selon Kalmijn (1998), l'augmentation des mouvements de population pourrait probablement induire un glissement vers davantage de mariages exogames dans les années à venir.

Avec le développement des nouvelles technologies, la séduction peut aussi s'effectuer via l'utilisation de plateformes Internet. Les codes de séduction s'en trouvent souvent modifiés puisque l'environnement est différent. En effet, les premiers contacts se font lors d'échanges répétés sur des sujets similaires par des modes particuliers de communications (chat, e-mails...) (Levine, 2000). Le fait de posséder des centres d'intérêts semblables contribue généralement à rapprocher et à attirer les individus. La fréquence du contact en ligne est aussi essentielle pour renforcer l'attraction entre deux personnes (Levine, 2000). La communication verbale (ou écrite) joue un rôle d'autant plus grand que le contact physique est absent (Levine, 2000 ; Mantovani, 2001). Le langage, le style d'écriture, la ponctuation, le temps de réponse et l'utilisation d'émoticons (e.g. : smiley) peuvent pallier à l'absence de communication non verbale façonner la première impression (Mantovani, 2001). Les couples qui tentent de se séduire en ligne et qui se rencontrent assez vite augmentent leur chance d'aboutir à une relation sur le long terme (Levine, 2000). En effet, plus la relation en ligne dure, plus les attentes augmentent et plus le risque de déception au moment de la rencontre est élevé (Levine, 2000). La photo choisie et postée sur le site de rencontre va également jouer un rôle non négligeable.

Dans ce sens, Eliott et Niesta (2008) ont observé que les hommes préfèrent les femmes prises en photo sur un fond rouge que sur un fond blanc ($p < 0,01$), fond gris ($p < 0,05$) ou fond vert ($p < 0,05$). Il faut souligner que les participants n'avaient pas conscience de l'impact de la couleur de fond sur leurs préférences. La séduction évolue et se codifie en fonction de l'époque et de la société. Bien que de nombreuses personnes y aient recours, les rencontres en ligne sont encore un sujet nouveau et peu étudié par la recherche scientifique.

La dimension physiologique de la séduction

Les phéromones et les hormones

Les phéromones sont des substances chimiques volatiles, strictement identiques au sein de la même espèce (Simard, 2014), qui induisent, chez les animaux, des modifications tant au niveau physiologique que comportemental (Semwal et al., 2013). Des études ont tenté de répliquer ces résultats au fonctionnement humain afin d'observer dans quelle mesure les phéromones jouaient un rôle dans l'attraction entre les hommes et les femmes. Selon plusieurs études (Miller et Maner, 2010 ; Singh et Bronstad, 2001), les hommes manifestent une préférence nette pour des t-shirts portés durant trois nuits par les femmes en période d'ovulation parce qu'ils sont imprégnés de ces phéromones ($p < 0,05$) et cela a pour effet de d'augmenter significativement leur niveau de testostérone ($p < 0,05$). Le ton de la voix est également modulé par des facteurs hormonaux tels que l'œstrogène et la testostérone. Ainsi, une étude récente a mis en évidence que les hommes sont davantage attirés par la voix d'une femme en période d'ovulation ($p < 0,01$) (Karthikeyan & Locke, 2015).

Quant aux femmes, lorsqu'elles sont en période d'ovulation et qu'elles ne prennent pas de contraceptifs, elles préfèrent significativement l'odeur des t-shirts d'hommes pourvus de courbes physiques plus symétriques ($p < 0,001$) (Gangestad et Thornhill, 1998 ; Kuukasjärvi et al., 2004 ; Thornhill & Gangestad, 1999). Or, comme nous le verrons par la suite, la symétrie des formes corporelles est un indicateur de la bonne qualité des gènes (Gangestad, 2010 ; Hugill et al., 2010 ; Miller, 2000). Biologiquement, l'union de deux partenaires avec un système immunitaire différent permet d'avoir une progéniture avec un système immunitaire suffisamment varié pour résister au mieux aux maladies (Frazzetto, 2010). Les femmes seraient donc plus attirées par des odeurs d'hommes possédant un système immunitaire différent du leur (Wedekind et al., 1995). Enfin, les femmes ne prenant pas de contraceptif se montrent aussi significativement plus réceptives aux avances des hommes lorsqu'elles sont en période d'ovulation ($p < 0,05$) (Guéguen, 2009).

Outre, l'utilisation des contraceptifs, l'effet des phéromones est également souvent biaisé par des substances chimiques (e.g. : pesticides) qui vont ainsi fausser le signal transmis (Lozano, 2009). Les phéromones sont également captées par l'organe voméronasal qui serait inactif chez l'être humain (Simard, 2014 ; Trotier, 2011). Bien que la littérature sur les phéromones soit abondante (Mostafa et al., 2012 ; Semwal et al., 2013), leur rôle ainsi que celui des

hormones dans le processus de séduction restent à l'heure actuelle assez controversés et fortement soumis aux modifications environnementales (e.g. pollution, pesticides).

Le choix du partenaire

Si la séduction repose sur diverses règles et codes, un des premiers éléments à prendre en compte est le choix d'un partenaire. La plupart des biologistes estiment que ce choix s'effectue sur une série de critères issus de l'évolution afin que la descendance soit assurée et viable (Buss & Schmitt, 1993 ; Gangestad, 2010 ; Frost, 2008 ; Moore, 1998). La sélection sexuelle du partenaire s'opère tant chez les femmes que chez les hommes, chacun essayant de séduire le partenaire qui offre le plus de garanties d'avoir des enfants en bonne santé (Gangestad, 2010).

Malgré tout, les femmes se montrent plus sélectives et discriminantes que les hommes dans le choix de leur partenaire puisque que le coût lié à la procréation (une gestation de 9 mois et une restriction du nombre de descendants engendrés) ainsi que l'investissement parental est bien plus élevé pour elles (Barber, 1995 ; Buss & Schmitt, 1993 ; Greiling & Buss, 2000 ; Oesch & Miklousic, 2012). Les femmes choisissent souvent un partenaire qui possède des caractéristiques jugées adéquates à la subvention des besoins de la (future) progéniture (Cohen, 2010 ; Greiling & Buss, 2000), à savoir des caractéristiques de dominance sociales et économiques (Barber, 1995 ; von Rueden et al., 2010). L'apparence physique est aussi un moyen de transmettre des informations sur le niveau de dominance sociale du partenaire. Les femmes préféreraient ainsi un partenaire présentant des caractéristiques physiques communément associées à un niveau élevé de dominance physique, telles que de larges épaules et une musculature développée (Bryan et al., 2011) ainsi qu'une grande taille (Pawlowski et al., 2000).

Selon le courant « évolutionniste », la majorité des femmes recherche principalement des traits de dominance sociale chez les hommes tandis que les hommes basent davantage leur choix sur des critères physiques (attractivité) et d'âge (jeunesse) pour sélectionner leur partenaire (Barber, 1995, Cohen, 2010). Les femmes attirantes suscitent ainsi davantage d'attention, de compétitions sexuelles, de stratégies de rétention sexuelle (Pham et al., 2014) et favorisent une augmentation de la fréquence des rapports sexuels (Kaighobadi, & Shakelford, 2008).

L'intérêt porté à la beauté féminine par les hommes ne résulte pas toujours d'un choix conscient ou subjectif. D'une part, la fertilité et la bonne santé des femmes se traduit au travers de signes extérieurs tels que la jeunesse et un physique proportionné (Cunningham et al., 1995). D'autre part, l'aspect très subjectif et variable selon les cultures concernant la beauté féminine dépend de critères davantage sociologiques que biologiques. La beauté est ainsi un atout socialement désirable, valorisé et reconnu par les pairs (Houtson & Levinger, 1978 ; McFarland et al., 2013).

La symétrie des courbes du corps est également un critère de sélection très recherché par les hommes et les femmes. Un individu informe ainsi par son corps qu'il est porteur de bons gènes puisque, à l'inverse, un corps asymétrique est associé à des fluctuations génétiques nocives (Gangestad, 2010 ; Hugill et al., 2010 ; Miller, 2000).

La dimension psychologique de la séduction : quelles habiletés peut-on travailler ?

Les aspects ornementaux et comportementaux

L'apparence physique reste toujours un des premiers éléments qui apparaît de manière visible avant l'initiation de l'interaction verbale (Korichi et al., 2008) et elle joue actuellement encore un rôle considérable (Levine, 2000 ; Mantovani, 2001). Les femmes de leur côté peuvent donc souligner davantage leur beauté et renforcer la symétrie faciale par l'utilisation de maquillage ou de tenues vestimentaires particulières qui vont positivement impacter la perception sociale (Guéguen, 2008 ; Graham et Jouhar, 1981 ; Van Brummen-Girigori & Buunck, 2016). Porter du maquillage renforce également le bien-être et l'estime de soi des femmes (Korichi et al., 2008). Le rouge serait aussi le symbole de la sexualité féminine (Eliott et Pazda, 2012). Déjà dans le règne animal, certaines zones du corps des femelles primates se colorent de rouge en période d'ovulation (Eliott & Pazda, 2012). Des études ont rapporté que les femmes portent significativement plus de vêtements rouge dans une situation de séduction ($p < 0,05$) (Eliott & Pazda, 2012) et lorsqu'elles sont en période d'ovulation ($p < 0,05$) (Eisenbruch et al., 2015). Le choix de la tenue des hommes reflète également un certain niveau social (Cunningham et al., 1995 ; Miller, 2000).

Le processus de séduction va également se déployer à travers les informations échangées de manière verbales et non verbales. Denes (2011) relevait déjà que le langage était manié par les hommes afin de manifester à travers des mots leur dominance sociale et ainsi attirer les femmes. Les hommes ont, par ailleurs, plus souvent recours à l'interaction verbale que les femmes. Ils utilisent notamment les compliments qui sont généralement efficaces dans la séduction (Brak-Lamy, 2015 ; Guéguen et al., 2013). Une étude menée par Guéguen et al. (2013) auprès de 160 femmes rapporte d'ailleurs que 22,5 % d'entre elles acceptent de donner leur numéro de téléphone si l'homme les a complimentées auparavant alors que seulement 8,8 % des femmes adoptent la même attitude sans avoir été complimentées.

Même si les hommes initient davantage les interactions verbales que les femmes, ceux-ci vont être incités à continuer leurs approches si la femme l'encourage par des sourires et des regards (Brak-Lamy, 2015). Les femmes ont donc un rôle très actif dans l'initiation du processus de séduction (Barber, 1995 ; Eliott & Pazda, 2012 ; Renninger et al., 2004). C'est pourquoi les hommes interagissent davantage avec les femmes exprimant plus de signaux non verbaux (contact visuel et posture particulière) (Givens, 1978 ; Hugill et al., 2010 ; Kendon, 1975). Par ailleurs, selon Grammer et al., (2000), les femmes ont plus de facilité à décoder et à exprimer des signaux non verbaux. Cette capacité aurait une explication biologique. Les femmes, en décodant plus précisément les signaux non verbaux, maximisent, en effet, leur chance de sélectionner un partenaire adéquat (Grammer et al., 2000). Le sourire (Moore, 2010), le regard, les expressions faciales (Cunningham et al., 1995 ; Friedman & Riggio, 1999), le ton de la voix (Anolli & Ciceri, 2002 ; Givens, 1978 ; Berry, 1990), la posture (Givens, 1978),

l'apparence physique (Korichi et al., 2008), le contact visuel (Moore, 2010) et physique (Oesch & Miklousic, 2012), la synchronisation des mouvements du corps (Brak-Lamy, 2015 ; Givens, 1978 ; Guéguen & Martin, 2008 ; Martin et al., 2016) ainsi que les auto-contacts (e.g. se toucher les cheveux, bras) (Givens, 1978) et la distance entre les partenaires (Anolli & Ciceri, 2002 ; Givens, 1978) sont des composantes comportementales non verbales pouvant être travaillées par les individus et qui jouent un rôle important dans la séduction.

Les aspects émotionnels

L'expression émotionnelle des émotions est assez universelle dans le fonctionnement humain (Hugill et al., 2010). La réaction à un stimulus émotionnel est nécessaire au bien-être de l'être humain puisqu'il lui permet d'éviter le danger et d'entrer en relation sociale avec ses pairs (Ethofer et al., 2007). Or, la capacité de décoder et d'exprimer des émotions lors d'une interaction est importante dans le processus de séduction et des difficultés dans ce domaine peuvent être un frein (Friedman & Riggio, 1999). Selon l'analyse de Cunningham et al. (1995), un large sourire va exprimer de la joie et de l'amabilité, le soulèvement des sourcils va indiquer de l'intérêt et une invitation à l'interaction sociale et, enfin, la dilatation des pupilles et des lèvres colorées suggèrent l'attraction sexuelle. Certaines expressions émotionnelles vont également être jugées plus attractives que d'autres. Selon Friedman et Riggio (1999), les séducteurs/séductrices exprimeraient davantage d'expressions faciales positives que négatives, ce qui les rend plus attirants.

Néanmoins, la culture va jouer un rôle considérable sur l'interprétation et la préférence des expressions émotionnelles. Les hommes asiatiques sont, par exemple, plus attirés par une femme exprimant peu d'émotions faciales (Cunningham et al., 1995).

Les habiletés cognitives

Les traits personnalité

Il est courant de dire que les personnes qui se ressemblent s'assemblent. Dans le processus de séduction, nous sommes généralement, et de premier abord, attirés par des individus qui partagent les mêmes attitudes, valeurs ou cognitions que nous (Levine, 2000 ; Mantovani, 2001). La similarité est donc jugée plus attirante dans les premiers moments de la relation (Schmitt, 2002). Sur le long terme, certaines études avancent que deux partenaires très semblables sont plus satisfaits ensemble sur le long terme (Botwin et al., 1997 ; Houts et al., 1996) tandis que d'autres indiquent que la complémentarité des partenaires est un prédicteur du bonheur conjugal (Schmitt, 2002 ; Zentner, 2005). Selon Zentner (2005), les partenaires avec des niveaux d'agréabilité et d'ouverture similaires sont plus satisfaits sur le long terme. L'agréabilité et l'ouverture sont, par ailleurs, des traits de personnalité très recherchés. Par conséquent, lorsqu'un individu possède un faible niveau d'ouverture et d'agréabilité, il est davantage attiré par un partenaire qui lui est complémentaire et non similaire. Cette étude ne nous permet, cependant, pas de prédire le taux de réussite sur le

long terme de ce type de lien amoureux. Une étude de Lum & Curran (1975) s'est intéressée à 398 couples répartis en fonction de leur niveau d'extraversion. D'après leurs résultats, les femmes préfèrent significativement un homme avec un niveau d'extraversion similaire au leur. Les personnes inexpressives, introverties et inhibées présenteraient, quant à elles, des difficultés dans l'interaction. Ce qui est jugé comme peu attirant et diminue ainsi leurs chances de séduction (Friedman & Riggio, 1999).

L'humour

De nombreuses études ont également rapporté que l'humour joue un rôle considérable dans la séduction et qu'il est un trait particulièrement recherché et apprécié par les partenaires (Bressler & Balshine, 2006 ; Guéguen, 2010 ; Li et al., 2009). Il serait considéré comme un signe d'intelligence et d'adaptation sociale puisqu'il nécessite une certaine flexibilité cognitive ainsi que de bonnes capacités de communication (Guéguen, 2010 ; Wilbur & Campell, 2011). Ces habiletés cognitives reflètent une certaine forme d'intelligence (Hall, 2015 ; Li et al., 2009 ; Wilbur & Campbell, 2011). Or, l'intelligence est positivement corrélée avec l'obtention d'un bon statut social et, par extension, de bonnes ressources financières (Guéguen, 2010).

De même, une étude menée par Hall (2015) souligne que l'humour est fortement associé avec l'extraversion ($p < 0,001$). L'extraversion est un trait de personnalité jugé très désirable dans le processus de sélection puisqu'il implique d'entrer facilement en interaction sociale avec autrui (Hall, 2015). Les personnes ayant recouru à l'humour sont donc généralement considérées comme plus agréables et positives. Par ailleurs, l'humour facilite et fluidifie les relations sociales (Li et al., 2009). D'ailleurs, les femmes seraient significativement plus attirées par un homme doté d'un sens de l'humour ($p < 0,05$).

Les hommes, quant à eux, préférèrent les femmes réceptives à leur humour (Bressler & Bashline, 2006 ; Hall, 2015). Ceux-ci apprécient d'être encouragés dans la séduction, notamment en riant en réponse à leur humour (Bressler & Bashline, 2006 ; Li et al., 2009 ; Wilbur & Campbell, 2011). L'attirance pour l'humour serait donc soumise à des différences intersexuelles.

L'humour peut aussi être une stratégie efficace pour compenser un faible niveau d'attractivité physique car elle augmente significativement l'attraction ressentie pour une personne même si celle-ci est a priori jugée très peu attractive physiquement ($p < 0,001$) (Li et al., 2009).

L'estime de soi

Un autre aspect cognitif qui peut être travaillé est l'estime de soi. La valeur que les individus s'attribuent à eux-mêmes est appelée estime de soi (Sciangua & Morry, 2009). Ainsi, les individus possédant un niveau d'estime de soi élevé se considèrent comme plus compétents et intéressants (Sciangua & Morry, 2009).

Zeigler-Hill et Myers (2011) ont mené diverses études portant sur le lien entre estime de soi et séduction. Dans l'une d'entre elle, les participants (189 étudiants, dont 69 hommes et 99 femmes) devaient se représenter mentalement trois individus de sexe opposé dotés d'un faible, moyen et haut niveau d'estime de soi. Les participants étaient

ensuite invités à évaluer dans quelle mesure les individus imaginés possédaient une série de caractéristiques jugées attirantes tant pour les hommes que pour les femmes (e.g. physique attractif, travailleur/se, ambitieux/se, émotionnellement stable, etc). Il en ressort, tant pour les hommes que pour les femmes, que les individus fictifs dotés d'une haute estime de soi étaient évalués comme possédant plus de caractéristiques sexuellement attractives ($p < 0,001$). Une seconde étude de Zeigler-Hill et Myers (2011) a souligné que les hommes et les femmes sont plus enclins à accepter un rendez-vous ou une invitation sexuelle lorsqu'ils estiment que leur potentiel futur partenaire possède un niveau d'estime de soi élevé. Il semble donc qu'une haute estime de soi favorise les rapprochements amoureux et sexuels durant la phase de séduction.

Cependant, Zeigler-Hill et Myers (2011) ont nuancé un peu leurs observations en démontrant, au travers d'une autre de leurs études, qu'une trop forte estime de soi est à l'inverse jugée moins désirable qu'une bonne estime de soi. En revanche, les hommes dotés d'une faible estime de soi sont évalués encore plus négativement que les femmes possédant une faible estime de soi ($p < 0,01$) (Zeigler-Hill & Myers, 2011). L'estime de soi semble donc ne pas jouer le même rôle chez les hommes et chez les femmes. Une des explications à ces observations est que les personnes qui sentent eux-mêmes plus attractifs et désirables génèrent, de par leur attitude confiante, une meilleure impression auprès des autres (Sciangua & Morry, 2009). Elles utilisent ainsi des stratégies d'approches plus directes, voire audacieuses, ce qui leur permettrait d'entrer plus facilement en contact avec les autres (Kim et al., 2009). Dans une autre perspective, une étude de Noel et al. (2016) a mis en avant qu'augmenter l'estime de soi d'un partenaire peut favoriser les rapprochements sexuels. Ainsi, une femme peut se laisser davantage séduire si le séducteur a recours aux compliments puisque cela augmente son estime d'elle-même.

Discussion

La solitude est négativement corrélée avec la santé et le bien-être de l'individu. Le couple serait donc un facteur de protection pour l'être humain. Or, la création d'une relation affective passe nécessairement par une phase de séduction qui répond à certains codes, nécessite certaines habiletés et évolue en fonction des époques et des cultures. Loin d'être totalement innée, cette phase de la rencontre se révèle parfoi complexe et problématique pour certaines personnes. Le but principal de cet article était faire un état des lieux des recherches sur la séduction afin mettre en avant diverses habiletés pouvant être travaillées avec les personnes en difficulté.

Au regard de la littérature, la séduction est composée d'une dimension physiologique et psychologique. La dimension physiologique se rapporte aux composantes biologiques propre à notre espèce ainsi qu'au rôle de l'évolution sur le choix de notre partenaire. Notre attirance est, en effet, conditionnée par des facteurs biologiques, hormonaux et « évolutionnistes » qui agissent à un niveau peu ou pas conscient. Bien que cette dimension de la séduction ait fait l'objet de nombreuses recherches, force est de constater qu'elle n'est peu ou pas modifiable par l'individu. L'objectif

de cet article étant de se focaliser sur les habiletés de séduction afin d'apporter des clefs concrètes aux patients, nous nous sommes principalement concentrés sur la dimension psychologique et avons survolé la dimension physiologique.

La dimension psychologique de la séduction se divise, par ailleurs, en aspects comportementaux, émotionnels et cognitifs. Si certains de ces aspects sont moins maîtrisables (e.g. les traits de personnalités), d'autres peuvent être travaillés et améliorés (e.g. l'estime de soi, sa communication verbale), en thérapie notamment, par les personnes souhaitant augmenter leur potentiel de séduction.

Malgré, la demande grandissante des patients, peu d'études se sont intéressées aux habiletés de séduction et à la rencontre amoureuse. Le champ de la séduction reste encore finalement fort peu étudié et de nouvelles études pourraient se centrer sur la dimension psychologique de celle-ci afin de proposer des interventions adaptées aux besoins et à la demande des patients.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références non citées

Buss et Schmitt, 2001 ; Houle et al., 2008 et Mark et al., 2011.

Références

- Anolli L, Ciceri R. Analysis of the vocal profiles of male seduction. From exhibition to self disclosure. *J Gen Psychol* 2002;129(2):149–69.
- Barber N. The evolutionary psychology of physical attractiveness: sexual selection and human morphology. *Ethol Sociobiol* 1995;16:395–424.
- Berry DS. Vocal attractiveness and vocal babyishness: effect of strange, self and friend impression. *J Non Verbal Behav* 1990;14(3):141–53.
- Boetsch G, Guilhem D. Rituels de séduction. *Hermès. Revue* 2005;43(3):179–88.
- Botwin MD, Buss DM, Shackelford TK. Personality and Mate preferences: five factors in mate selection and marital satisfaction. *J Pers* 1997;65:107–36.
- Bouchet-Valat M. Les évolutions de l'homogamie de diplôme, de classe et d'origine sociale en France (1969–2011) : ouverture d'ensemble, repli des élites. *Rev Fr Sociol* 2014;3(55):459–505.
- Brak-Lamy G. Heterosexual seduction in the urban night context: behaviors and meanings. *J Sex Res* 2015;56(6):690–9.
- Bressler ER, Balshine S. The influence of humor on desirability. *Evol Hum Behav* 2006;27:29–39.
- Bryan AD, Webster GD, Mahaffey AL. The big, the rich, and the powerful: physical financial and social dimension of dominance in mating and attraction. *Pers Soc Psychol Bull* 2011;37(3):365–82.
- Buss DM. Sex differences in human mate preferences: evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behav Brain Sci* 1989;12:1–49.
- Buss DP, Schmitt PD. Sexual strategies theory: an evolutionary perspective on human mating. *Psychol Rev* 1993;100(2):204–32.
- Buss DP, Schmitt DP. Human mate poaching: tactics and temptations for infiltrating existing mateship. *J Pers Soc Psychol* 2001;80(6):894–917.
- Cohen C. Darwin on women. *C.R. Biologies* 2010;333:157–65.

- Colson MH. What is seduction? *Sexologies* 2009;18:165–8.
- Cunningham M, Barbee A, Roberts A, Druen P, Wu C-H. "Their ideas of beauty are, on the whole, the same as ours": consistency and variability in the cross-cultural perception of female physical attractiveness. *J Pers Soc Psychol* 1995;68(2):261–79.
- Denes A. Biology as consent: problematizing the scientific approach to seducing women's bodies. *Women Stud Int Forum* 2011;34:411–9.
- Elliott AJ, Niesta A. Romantic red: red enhances men attraction to women. *J Pers Soc Psychol* 2008;95(5):1150–64.
- Elliott AJ, Pazda AD. Dressed for sex: red as a female sexual signal in humans. *PLoS ONE* 2012;7(4):1–5.
- Eisenbruch AB, Simmons ZL, Roney JR. Lady in red: hormonal predictors of women's clothing choices. *Psychol Sci* 2015;26(8):1332–8.
- Ethofer T, Wiethoff S, Anders S, Kriefeltes B, Grodd W, Wildgruber D. The voice of seduction: cross gender effects in processing of erotic prosody. *SCAN* 2007;2:334–7.
- Frazzetto G. The science of online dating. *EMBO Rep* 2010;11(1):25–7.
- Friedman HS, Riggio DE. Individual difference ability to encode complex affects. *Pers Individ Diff* 1999;27:181–94.
- Frost P. Sexual selection. *Evolutionary psychology human geographic variation. J Soc Evol Cult Psychol* 2008;2(4):169–91.
- Gangestad SW. Human sexual selection, goods genes and special design. *Ann N Y Acad Sci* 2010;907:50–61.
- Gangestad SW, Thornhill R. Menstrual cycle variation in women preferences for the scent of symmetrical men. *Biol Sci* 1998;265(1399):927–33.
- Givens DB. Non verbal basis of attraction: filtration, courtship and seduction. *Psychiatry* 1978;41(1):346–59.
- Gourion D. Événements de vie et sévérité de la dépression aux différents âges de la vie. *Encephale* 2009;7:250–6.
- Grammer K, Kruck K, Juetta A, Fink B. Non verbal behavior as courtship signals: the role of control and choice in selecting partners. *Evol Hum Behav* 2000;21:371–90.
- Greiling H, Buss DM. Women's sexual strategies: the hidden dimension of extra-pair mating. *Pers Individ Diff* 2000;28:929–63.
- Graham JA, Jouhar AJ. The effect of cosmetics on person perception. *Int J Cosmet Sci* 1981;3:199–210.
- Guéguen N. Brief report: the effects of women's cosmetics on men's approach: an evaluation in bar. *North Am J Psychol* 2008;10(1):221–8.
- Guéguen N. The receptivity to courtship solicitation across menstrual cycle: a field experiment. *Biol Psychol* 2009;80:321–4.
- Guéguen N. Men's sense of humor and women's response to courtship solicitations: an experimental field study. *Psychol Rep* 2010;107(1):145–56.
- Guéguen N, Fischer-Lokou J, Lamy L. Compliments and receptivity to a courtship request: a field experiment. *Psychol Rep* 2013;112:239–42.
- Guéguen N, Martin A. L'effet de l'imitation sur l'évaluation d'autrui : une expérimentation dans un contexte de séduction. *Rev Int Psychol Soc* 2008;21:5–24.
- Hall JA. Sexual selection and humor in courtship: a case for warmth and extroversion. *Evol Psychol* 2015;13:1–10.
- Hazif-Thomas C, Thomas P. Sujet âgé, séparation et addiction à l'alcool : éviter la cassure sur la relation à l'environnement. *NPG* 2008;8(45):15–22.
- Hidaka BH. Depression as a disease of modernity: explanation for increasing prevalence. *J Affect Disord* 2012;140:205–14.
- Houle J, Mishara BL, Chagnon F. Le soutien social peut-il protéger les hommes de la tentative de suicide ? *Sante Ment Quebec* 2008;30(2):61–84.
- Houts RM, Robins E, Huston TL. Compatibility and the development of premarital relationship. *J Marriage Fam* 1996;58(1):7–20.
- Houtson TL, Levinger G. Interpersonal attraction and relationship. *Ann Rev Psychol* 1978;29:115–56.
- Hugill N, Fink B, Neave N. The role of human body movements in mate selection. *Evol Psychol* 2010;8(1):66–89.
- Kaighobadi F, Shackelford T. Female attractiveness mediate the relationship between in-pair copulation frequency and men's mate retention behavior. *Pers Individ Diff* 2008;45:293–5.
- Kalmijn M. Inter-marriage and homogamy: causes, patterns, trends. *Ann Rev Sociobiol* 1998;24:395–421.
- Karhikeyan S, Locke J. Men's evaluation of women's speech in a simulating dating context: effects of female fertility on vocal pitch and attractiveness. *Evol Behav Sci* 2015;9(1):55–67.
- Kendon A. Some functions of the face in a kissing round. *Semiotica* 1975;15:299–334.
- Kim M, Kwon K-N, Lee M. Psychological characteristics of internet dating service users: the effect of self esteem, involvement and sociability on the use of internet dating services. *Cyberpsychol Behav* 2009;12(4):445–9.
- Kuukasjärvi S, Eriksson CJP, Koskela E, Mappes T, Nissinen K, Rantala MJ. Attractiveness of women's body odors over the menstrual cycle: the role of oral contraceptives and receiver sex. *Behav Ecol* 2004;15(4):579–84.
- Korichi R, Pelle-De-Queral D, Gazano G, Aubert A. Why women use make-up: implication of psychological traits in make up functions. *J Cosmet Sci* 2008;59:127–37.
- Lemaire J-G. Séduction, amour, pouvoir. *Dialogues* 2004;164(2):19–33.
- Levine D. Virtual attraction: what rocks your boat. *Cyberpsychol Behav* 2000;3(4):565–73.
- Li NP, Griskevicius V, Durante KM, Jonason PK, Pasisz DJ, Aumer K. An evolutionary perspective on humor: sexual selection or interest indication. *PSPB* 2009;35(7):923–36.
- Lozano GA. Multiple cues in mate selection: the sexual interference hypothesis. *Biosci Hypotheses* 2009;2:37–42.
- Lum K, Curran JP. Personality similarity and interpersonal attraction in the computer dating situation. *J Soc Psychol* 1975;95:233–9.
- Mantovani F. Networking seduction: a test-bed for study of strategic communication on the internet. *Psychol Behav* 2001;4(1):147–54.
- Martin A, Guéguen N, Fischer-Lokou J. L'imitation humaine : une synthèse de 50 années de recherche en psychologie sociale. *Psychol Can* 2016;57(2):101–19.
- Mark KP, Janssen E, Milhausen RR. Infidelity in heterosexual couples: demographic, interpersonal and personality-related predictor of extradyadic sex. *Arch Sex Behav* 2011;40:971–82.
- McFarland DA, Jurafsky D, Rawlings C. Making the connection: social bonding in courtship situation. *AJS* 2013;118(6):1596–649.
- Miller G. Mental traits as fitness indicators. Expanding evolutionary psychology's adaptationism. *Ann NY Acad Sci* 2000;907:62–74.
- Miller SL, Maner JK. Scent of a woman: men's testosterone response to olfactory ovulation cues. *Psychol Sci* 2010;21(2):276–83.
- Moore MM. Non verbal courtship pattern in women: rejection signaling – an empirical investigation. *Semiotica* 1998;118(3–4):201–14.
- Moore MM. Human nonverbal courtship behavior – a brief historical review. *J Sex Res* 2010;47(2–3):171–80.
- Mostafa T, El Khouly G, Hassan A. Pheromones n sex and reproduction: do they have a role in humans? *J Adv Res* 2012;3:1–9.
- Noel NE, Ogle RL, Maisto SA, Jackson LA. What do women want? A qualitative study of dating. *Violence Against Women* 2016;22(2):168–88.
- Oesch N, Miklousic I. The dating mind: evolutionary psychology and emerging science of human courtship. *Evol Psychol* 2012;10(5):899–909.
- Parpaix F. Couple et séduction. *Sexologies* 2009;18:203–9.
- Pawlowski B, Dunbar RIM, Lipowicz A. Tall men have more reproductive success. *Nature* 2000;403(6766):156.
- Pham MN, Shackelford TK, Holden CJ, Zeigler-Hill V, Hummel A, Memering SL. Partner attractiveness moderates the relationship

between number of sexual rival in-pair copulation frequency in humans (*homo sapiens*). *J Comp Psychol* 2014;128(3):328–31.

Renninger LA, Wade TJ, Grammer K. Getting that female glance: patterns and consequences of a male nonverbal behavior in courtship contexts. *Evol Hum Behav* 2004;25:416–31.

Schmitt DP. Personality attachment and sexuality related to dating relationship outcomes: contrasting three perspectives on personal attribute interaction. *Br J Soc Clin Psychol* 2002;4:589–610.

Sciangua A, Morry MM. Self esteem perceived regard: how I see myself affects my relationship satisfaction. *J Soc Psychol* 2009;149(2):143–58.

Semwal A, Kumar R, Vir Singh Teotia U, Singh R. Pheromones and their role as aphrodisiacs: a review. *J Acute Dis* 2013;2(4):253–61.

Simard D. La controverse de l'attraction sexuelle par les phéromones chez l'être humain. *Sexologies* 2014;23:23–8.

Singh D, Bronstad PM. Female body body odor is a potential cues to ovulation. *Proceed R Soc B* 2001;268(1469):797–801.

Thornhill R, Gangestad SW. The scent of symmetry: a human sex pheromone that signals fitness. *Evol Hum Behav* 1999;20:175–201.

Trotier D. Vomeronasal organ and human pheromones. *Eur Ann Oto-rhinolaryngol Head Neck Dis* 2011;128:184–90.

Van Brummen-Girigori O, Buunck A. Intrasexual competitiveness and non-verbal seduction strategies to attract males: a study among teenage girls from Curçao. *Evol Hum Behav* 2016;37:134–41.

von Rueden C, Gurven M, Kaplan H. Why do men seek status? Fintness payoffs to dominance and prestige. *Biol Sci* 2010;278(1715):2223–32.

Wedekind C, Seedbeck T, Bettens F, Paepke AJ. MHC-dependent mate preferences in human. *Biol Sci* 1995;260(1359):245–9.

Wilbur CJ, Campbell L. Humor in romantic contexts: do men participate and women evaluate? *Psychol Soc* 2011;37(7):918–29.

Zeigler-Hill V, Myers EM. An implicit theory of self esteem: the consequences of perceived self esteem for romantic desirability. *Evol Psychol* 2011;9(2):147–80.

Zentner MR. Ideal mate personality concept in close relationships: a longitudinal analysis. *J Pers Soc Psychol* 2005;89(2):242–56.

Pour en savoir plus

Goetz C., Easton JA, Lewis DMG., Buss DM. Sexual exploitability: observable cues and their link to sexual attraction. *Evol Hum Behav* 2012;33:417–26.

Zeigler-Hill V, Fulton J, Mclemore C. Discrepancies between explicit and implicit self esteem: implications for mate retention strategies and perceived infidelity. *J Psychol* 2012;152(6):670–86.

Zeigler-Hill V, Myers EM. Is high self esteem a path to the white house? The implicit theory of self esteem and the willingness to vote for presidential candidates. *Person Indiv Diff* 2009;46:14–19.