SEPM TOP ventes
PSYCHOLOGIES.COM
Nº 476 | DÉCEMBRE 2025

# PSYCHOLOGIES



L'art de poser *DES LIMITES* en famille

**TEST**
VIVEZ-VOUS DANS LE PASSÉ, LE PRÉSENT OU LE FUTUR ?

Isabelle **Carré**
"Aujourd'hui, je m'autorise à aller vers mon désir"

Faut-il être en paix avec soi ?

**Autopsy**
JE N'AIME PAS RECEVOIR DE CADEAUX

CETTE PHRASE DE PSY QUI A CHANGÉ LEUR VIE

# CULTIVER LES ÉMOTIONS QUI FONT DU BIEN

L 14205 - 476 - F: 5,90 € - RD

PSYCHOLOGIES.COM 5,90 € | DÉCEMBRE 2025 | Nº 476 | BEL/LUX : 6,60 € – CH : 10 FS – D : 8,10 € – ESP/GR/IT/PORT-CONT : 6,80 € – DOM S : 6,90 € – TOM S : 1070 CFP – MAR : 65 DH – TUN : 10,30 DTU – CAN/S : 12,99 $CAD

SKODA

Conçues pour tout.
Même conduire.




www.skoda.fr

Volkswagen Group France – SAS - Capital : 198 502 510 € – 11, av. de Boursonne – 02600 Villers-Cotterêts – RCS Soissons 832 277 370.

Pour les trajets courts, privilégiez la marche ou le vélo **#SeDéplacerMoinsPolluer**

ŠKODA

Conçues pour tout.
Même conduire.




www.skoda.fr

Volkswagen Group France – SAS - Capital : 198 502 510 € – 11, av. de Boursonne – 02600 Villers-Cotterêts – RCS Soissons 832 277 370.

Au quotidien, prenez les transports en commun **#SeDéplacerMoinsPolluer**

THÉÂTRE DES CHAMPS-ÉLYSÉES
MAISON DE MUSIQUE
AVENUE MONTAIGNE

# CONCERT DIAPASON D'OR

**Vendredi 16 janvier 2026**
au théâtre des Champs-Élysées, Paris

Opéra, piano, violoncelle, orchestre

## Une soirée de gala

réunissant quelques-unes des plus grandes stars de la musique classique, autour d'œuvres de Bach, Mozart, Beethoven, Tchaïkovski, Saint-Saëns...

Avec des artistes sélectionnés par *Diapason*, le magazine de référence sur la musique classique.

Une belle idée de cadeau pour soi ou à offrir !

**Réservez vos places dès maintenant sur www.theatrechampselysees.fr** ou au **01 49 52 50 50**

Production : Céleste productions

LES GRANDES VOIX LES GRANDS SOLISTES 2025/2026

DIAPASON

france musique




« ACCORDS TOLTÈQUES, IKIGAI, AUTOLOUANGE… LES VOIES À EXPLORER POUR SE RÉVÉLER » C'est le thème de notre nouveau hors-série. Actuellement en kiosques et sur kiosquemag.com.

# Balance, INTÉRIEURE

Joie, peur, surprise, tristesse, dégoût, colère… Les émotions rythment notre psychisme dès la petite enfance. Mais si nous devions tenir un registre de présence de celles qui nous galvanisent et des autres qui nous blessent, nous serions certainement nombreux à déclarer que les émotions désagréables s'invitent plus souvent, plus brutalement, plus durablement en nous que leurs expressions plus joyeuses. D'autant plus par les temps (sombres) qui courent. Certes, toutes ont leur raison d'être. Elles nous informent, nous traversent, nous transforment. Mais encore faut-il que la balance intérieure trouve son point d'équilibre. C'est tout l'objet de notre dossier du mois : continuer de vous guider sur le chemin de la compréhension de vos émotions, mais surtout vous aider à amplifier et cultiver les moments de grâce pour nourrir et harmoniser votre émodiversité (capacité à ressentir une émotion agréable ou non) selon votre propre sensibilité. À chacun d'identifier ses ressources. Pour Isabelle Carré, actuellement à l'affiche des *Rêveurs*, long-métrage adapté de son livre et sur lequel elle fait ses premiers pas de réalisatrice, le sujet revêt une dimension toute particulière, comme vous pourrez le lire dans l'entretien qu'elle nous a accordé. Une comédienne à la sincérité rare et à l'engagement résolument inspirant, qui ne manquera pas, tout comme nous, de profondément vous… émouvoir.



**STÉPHANIE PIC**
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

LOÏC BARATOUX - GETTYIMAGES

# SOMMAIRE






PHOTO :
MARCEL HARTMANN/H&K
STYLISME :
CHARLOTTE RENARD
COIFFURE ET MAQUILLAGE :
FRANCIS GIMENEZ
BODY COL ROULÉ EN LAINE
ET CACHEMIRE MAX MARA


**12** LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

**16** LE DIVAN
**Isabelle Carré**
« Aujourd'hui, je m'autorise à aller vers mon désir »

**23** LE REGARD DE CHRISTOPHE ANDRÉ
« C'est pas moi ! »

**25** ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
Décryptage
À l'affiche : *L'Agent secret*

**30** LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Le solstice d'hiver, le retour des veillées

**32** LE GRAND ENTRETIEN
**Roger-Pol Droit**
« L'entrée en Ehpad est une épreuve émotionnelle pour tous »

**38** DOSSIER
**CULTIVER LES ÉMOTIONS qui font du bien**

**40** Savourer la vie

**42** Ilios Kotsou : « Nos émotions nous servent de boussole »

**46** 10 clés pour déployer le meilleur de vous-même

**51** La bibliothérapie d'Augustin Trapenard


Les pages signées « Communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies* » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient sur tout ou partie de sa diffusion : un échantillon Shiseido Narciso Rodriguez Parfums collé entre deux cahiers (édition grand format), un dépliant Reworld Media *Nous deux* posé en 4e de couverture (édition grand format), un encart Reworld Media Thalassos 2026 posé en 4e de couverture (éditions grand format et format poche). Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.

MARIA CASINOS/GETTY IMAGES - ÉRIC GIRIAT - LÉA CHASSAGNE - JOSHUA KOGAN/GETTY IMAGES/ONOKY







## 52
## C'EST LA VIE


54 **Analyse**
L'art de poser des limites en famille

58 **Travail**
Bien vivre un déménagement au bureau

60 **Test**
Vivez-vous dans le passé, le présent ou le futur ?

66 **Décryptage**
Quand l'inactivité bouscule le couple

68 **Autopsy**
Je n'aime pas recevoir de cadeaux

70 **Famille**
Mon enfant est obsédé par ses notes

72 **Enquête**
Peut-on « apprendre » à faire l'amour ?

74 **Témoignages**
Cette phrase de psy qui a changé leur vie

78 **Méthode**
Vivre avec une personne jalouse


## 82
## C'EST BON À SAVOIR


84 **La question existentielle**
Faut-il être en paix avec soi ?

88 **Le maître de psy**
Abraham Maslow, au-delà de la pyramide

92 **Profession psy**
La résistance en séance : un frein apparent

94 **La première séance**
« Tout est source d'angoisse pour moi »



***Abonnez-vous p. 65***


## 98
## C'EST À VOUS


100 **Découverte**
Le parfum, quelques notes d'estime de soi

104 **Face au miroir**
Cultiver son éclat en hiver

108 **Corps & esprit par Nathalie Rapoport-Hubschman**
Débordés, asphyxiés ? Respirer pour se retrouver

110 **Beauté douce**
Le *Geranium rosat*

112 **Beauté green**
Le mot du mois : gemmothérapie

114 **Cuisiner simplement**
Les fruits confits, joyaux sucrés

118 **Sagesse de la nature**
Le feu ancestral éclaire notre chemin intérieur

122 **La biblio**
Hystérie : l'enquête salutaire

130 **Le mot de la fin**
Romain Gary



PEFC
ACPM
LE TRI + FACILE

# CONTRIBUTEURS

## Claude HALMOS



Psychanalyste, formée par Jacques Lacan et Françoise Dolto, elle est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Savoir être* (Pocket, 2017). Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres de lecteurs et lectrices (lire p. 12).

## Christophe ANDRÉ



Psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *Vivre avec, vivre après* (avec Cloé Brami et Violaine Forissier, L'Iconoclaste, 2025). Tous les mois, il pose son regard curieux sur notre monde (lire p. 23).

## Marine COLOMBEL



Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je crois en moi* (Marabout, 2025). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 30).

## Augustin TRAPENARD



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* le mercredi sur France 5, et *Variétés* le samedi à 13 h 30 sur RTL. Il est aussi le parrain de l'ONG Bibliothèques sans frontières. Retrouvez-le dans notre dossier (lire p. 51).

## Robert NEUBURGER



Psychiatre et psychanalyste, il est l'auteur, entre autres, de *« J'y vais… ou j'y vais pas ? »* et d'*Écrire sa mère* (Payot, 2021 et 2023). Chaque mois, il reçoit un lecteur ou une lectrice pour une première séance de psychothérapie (lire p. 94).

## Éric GIRIAT



« Chercheur graphique » passionné et engagé, il œuvre entre Paris et Berlin, parfois au Japon et en Chine, à transformer avec humour et poésie le monde qui l'entoure. Depuis plus de vingt ans, il illustre toutes les thérapies possibles et imaginables pour *Psychologies* (voir p. 54).

## Aurore AIMELET



Journaliste à *Psychologies* depuis quinze ans, elle aime comprendre la façon dont chacun se construit, fonctionne et interagit. Autrice de plusieurs livres de développement personnel, elle vit à Paris avec ses deux enfants (lire p. 40, 60, 72, 78, 94).

## Ségolène BARBÉ



Journaliste spécialisée en société et psychologie, elle écrit pour des quotidiens comme pour des féminins. À *Psychologies*, elle s'intéresse aux sujets positifs, au décryptage des relations amoureuses et familiales… (lire p. 58, 68).

SERGE PICARD – FLORENCE BROCHOIRE – ASTRID DI CROLLALANZA – ©DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV – CHRISTOPHE MEIREIS – BENJAMIN SAULNIER – DR


N°1
SÉRUM ANTI-ÂGE*
NOUVEAU
PREMIUM LE SÉRUM ABSOLU
RÉACTIVE 100% DE LA LONGÉVITÉ CELLULAIRE**
10 ANNÉES DE RECHERCHE – 5 BREVETS***
LIERAC
LABORATOIRES
LA PUISSANCE DE LA COSMÉCEUTIQUE BOTANIQUE
UN TRIO D'ACTIFS BOTANIQUES BREVETÉS POUR PROTÉGER LES CELLULES SOUCHES, RENFORCER LES DÉFENSES DES CELLULES ACTIVES ET REPROGRAMMER LES CELLULES SÉNESCENTES.
9 SIGNES VISIBLES DE L'ÂGE SONT CORRIGÉS
AVANCER AVEC PUISSANCE
En pharmacie, parapharmacie et sur lierac.com
*CHEZ LIERAC
**TEST IN VITRO
***BREVETS DÉPOSÉS

# PSYCHOLOGIES

**Tél**. 01 41 33 50 00 • **e-mail** magazine@psychologies.com

*Éditeur* **GERMAIN PERINET** • *Éditrice adjointe* **CHARLOTTE MIGNEREY**
*Directrice de la rédaction* **STÉPHANIE PIC** • *Rédactrice en chef adjointe* **AURÉLIE MARCIREAU**
*Directrice artistique* **LUCIE BOUQUET**
*Secrétaire générale de la rédaction* **CAMILLE DALLIER** camille@psychologies.com
*Rédactrice* **HÉLÈNE FRESNEL** helene.f@psychologies.com (reporter)
*Collaborateurs* **AURORE AIMELET** (thérapies, La première séance) aurore.aimelet@psychologies.com,
**ARIANE BOIS** (livres), **CHARLINE DELAFONTAINE** (Changer le monde, Décryptage actu), **ERWAN DESPLANQUES** (livres),
**GIULIA FOÏS** (Divan), **MONIQUE LE DOLÉDEC** (chef de rubrique beauté/bien-être), **PHILIPPE ROUYER** (cinéma),
**FREDERIKA VAN INGEN** (Sagesse de la nature)
*Chroniqueurs* **CHRISTOPHE ANDRÉ, MARINE COLOMBEL, AUGUSTIN TRAPENARD**
*Experts* **CLAUDE HALMOS** (courrier), **ROBERT NEUBURGER** (La première séance),
**NATHALIE RAPOPORT-HUBSCHMAN** (Corps & esprit)
*Premier secrétaire de rédaction* **PHILIPPE MUNIER** philippe.m@psychologies.com
*Assistante de la rédaction* **VALÉRIE CARIMANTRANT**
*Ont contribué à ce numéro* **SÉGOLÈNE BARBÉ, VIOLAINE GELLY, VALÉRIE JOSSELIN,**
**CÉLINE LISON, VALENTINE PÉTRY, ÉMILIE POYARD, GABRIELLE STÉRIN, MARIE-CLAUDE TREGLIA,**
**ÉMILIE LOEW** (maquette) • **NELLY MACHANEK** (iconographie)
*Directeur audience* **GHISLAIN DE HAUT DE SIGY** • *Responsable digital pôle féminin* **LUDIVINE LE GOFF**
*Responsable éditorial web* **CÉCILIA OUIBRAHIM**

*Responsable marketing* **Murielle Luche** • *Directrice de la communication* **Laure Charvet**
*Responsable diffusion marché* **Siham Daâssa**
*Directeur des opérations industrielles* **Bruno Matillat** • *Cheffes de fabrication* **Hélène Bernardi, Nadine Chatry**
*Responsable de service prépresse/photogravure* **Sylvain Boularand**

## PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

**Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt**.
Pour joindre votre correspondant, composez le 01 70 37 35 suivi de son numéro.
*Directrice générale* **Élodie Bretaudeau-Fonteilles** • *Directrice commerciale Pôle Luxe mode international* **Nathalie Félix**
*Directrice de publicité* **Stéphanie de Mieulle** (78) stephanie.demieulle@psychologies.com
*Directrice de publicité* (culture) **Anne Lefeuvre** alefeuvre@reworldmedia.com
*Traffic manager* **Gilles Pottiée-Sperry** (72) gilles.ps@psychologies.com

## INTERNATIONAL

**Psychologies Belgique (2 éditions)**
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne (+32 2 379 29 90)
*Éditeur* **Bernard de Wasseige** • *Rédactrice en chef édition flamande* **Tanja Dierckx**
*Directrice commerciale* **Manoëlle Sepulchre**

**Psychologies Roumanie**
*Psychologies Romania,* Tembo Business Services, Cotroceni Business Center, bd Iuliu Maniu nr 7,
Corp A SC 3 Cam 16, sect 6, Bucuresti (+40770414202)
*Éditrice* **Clementina Anghelache** • *Rédactrice en chef* **Irina de Hillerin** • *Community manager* **Ana Vizireanu**

**Psychologies Russie**
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 15B, Derbeniovskaïa street, Moscow, 115114 (+7 495 981 39 10)
*Président* **Viktor Shkulev** • *Éditeur* **Artem Amelin** • *Rédactrice en chef* **Nataliya Babintseva**
*Directrice commerciale* **Irina Vasilenko**

**Psychologies Émirats arabes unis**
Haykal Media FZ-LLC, Twofour 54, Building 2, Khalifa Park, Alasam street, Abu Dhabi, United Arab Emirates.
majarra.com – nafseyati.com/subscribe
*CEO* **Ammar Haykal** (+971-50-5046200) ammar@haykalmedia.com
*Chief content officer* **Hamoud Almahmoud** (+971 2 491 4988) hamoud@majarra.com

## VOYAGES ET CROISIÈRES

Pour tout renseignement sur nos séjours, thalassos et croisières,
rendez-vous sur www.voyages-lecteurs.fr

Psychologies magazine est édité par SASU Groupe Psychologies • **Siège social** 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
*Directeur de la publication* **Gautier Normand** • Actionnaire **Reworld Media** • *Psychologies magazine* is a registered trademark. Copyright 2002

**Distribution :** MLP **Imprimé en France :** Agir Graphic (53) • **Dépôt légal :** décembre 2025 • **ISSN :** 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

## ABONNEZ-VOUS !

Tél. : 01 46 48 48 52. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local)
• Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9

**www.kiosquemag.com • Vous pouvez nous contacter par téléphone : 01 46 48 48 52**
**ou via notre formulaire de contact en ligne : www.serviceabomag.fr**

TARIFS FRANCE • **Abonnement annuel 12 n° ** Grand format : 70,80 € (frais de port : 8,88 €). Petit format : 58,80 € (frais de port : 8,88 €)
• **Abonnement annuel 12 n° + hors-séries** Grand format : 118,20 € (frais de port : 11,04 €)
*Chef de produit marketing abonnement* **Rita Da Silva** rdasilva@reworldmedia.com

# NOUVELLE JEEP® AVENGER 4xe
# THE NORTH FACE EDITION




## GAMME AVENGER À PARTIR DE 199 €/MOIS(1)

LLD 49 MOIS – 1ER LOYER DE 2 700 € – PRIME CERTINERGY DE 4 750 € DÉDUITE(2)

**DISPONIBLE EN MOTORISATIONS 100 % ÉLECTRIQUE, HYBRIDE 2 ET 4 ROUES MOTRICES OU ESSENCE**

Jeep®

THE NORTH FACE

A
B
C 122 g $CO_2$/km
D
E
F
G

(1) Avenger Longitude électrique neuve, sans option, au tarif du 01/10/2025, en location longue durée sur 49 mois/40 000 km max., soit 48 loyers mensuels de 199 €, après un **1er loyer de 2 700 €**, déduction faite de la Prime CertiNergy de 4 750 € (conditions d'éligibilité sur www.jeep.fr). (2) Prime CertiNergy pour la valorisation des opérations au titre du dispositif des Certificats d'Économie d'Énergie, non soumise à la TVA (n° SIREN : 798 641 999). Offre non cumulable, réservée aux particuliers, **valable pour toute commande jusqu'au 30/11/2025** et livraison/immatriculation avant la fin du mois en cours, dans le réseau Jeep® participant, dans la limite des stocks disponibles. Sous réserve d'acceptation de votre dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138 517 008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS n° 07004921 (www.orias.fr), n° ADEME : FR231747_03GHJZ, 43 rue Jean-Pierre Timbaud 78300 Poissy. **Garantie spéciale Jeep® Care jusqu'à 8 ans : voir conditions sur www.jeep.fr. Modèle présenté** : Avenger The North Face Edition 1.2 Turbo T3 145 ch BVR6 4xe avec option : **359 €**, 1er loyer de 3 900 €. **Avenger Électrique : consommation (kWh/100 km) : 16,0 - 15,5 ; émissions de $CO_2$ (g/km) : 0 ; autonomie (km) : 400 - 386. Avenger 4xe : consommation (l/100 km) : 5,4 ; émissions de $CO_2$ (g/km) : 123 - 122.**

Au quotidien, prenez les transports en commun #SeDéplacerMoinsPolluer



# VOS QUESTIONS À Claude Halmos

Psychanalyste, elle est l'autrice de *Pourquoi l'amour ne suffit pas*, *Grandir*, *L'Autorité expliquée aux parents*, *Dis-moi pourquoi* (rassemblés dans *Dessine-moi un enfant*), *Est-ce ainsi que les hommes vivent ?*, *Parler, c'est vivre* (tous au Livre de poche), *Savoir être* (Pocket). Elle a aussi publié *Les Aventures d'Uruburu* (illustrations Delphine Jacquot, Albin Michel Jeunesse) et *Le Pyjama de la tour Eiffel* (illustrations Jeanne Detallante, Casterman). Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.

## *Si je refuse une promotion, est-ce que je suis lâche ?*

**Je devrais, pour avancer professionnellement, quitter mon entreprise pour une autre, mais je n'y arrive pas. J'ai peur d'aller ailleurs où je me sentirais moins protégée ; je me sens lâche et je m'en veux. Qu'en pensez-vous ?**

**ARIANE,** NANCY

Je ne crois pas, Ariane, que ce que vous me décrivez relève de la lâcheté. Dans une période comme celle que nous traversons, où la violence est partout, vouloir rester dans une entreprise où l'on se sent en sécurité n'a rien d'étonnant : « On sait ce que l'on perd, on ne sait pas ce que l'on trouve », dit la sagesse populaire. Mais rappeler ce contexte difficile n'empêche pas d'interroger vos craintes. Vous dites en effet que vous vous sentiriez ailleurs « moins protégée » : cela incite à vous poser la question : protégée de quoi ? Ou plus exactement : de quoi dont vous auriez peut-être déjà souffert ? Notre rapport à la vie sociale est marqué en effet, pour chacun de nous, par les expériences que nous y avons faites (ou que nous avons vu nos proches y faire). Et même par la façon dont nous avons vécu ce qui est pour tous les enfants (parce qu'ils y découvrent la vie en groupe avec des enfants et des adultes qu'ils ne connaissent pas) la première rencontre avec elle : l'école. De cette première expérience, heureuse ou malheureuse, et pour laquelle nous avons été – ou non – aidés par les adultes, nous gardons, sans le savoir, une image des rapports sociaux et de nous-mêmes qui peut peser ensuite sur nos vies. Pourquoi n'essaieriez-vous pas de faire, pour évaluer vos possibilités professionnelles réelles, un bilan de compétences ? Je pense que cela pourrait vous aider à dépasser vos craintes.

SERGE PICARD



## ÉCRIVEZ-LUI

**Par mail :**
chalmos@psychologies.com

**Par courrier :**
Psychologies, Claude Halmos,
40, avenue Aristide-Briand,
92220 Bagneux
Par souci de confidentialité, nous modifions certaines informations personnelles.

# *Mes enfants sont devenus des adultes : comment adopter la bonne attitude ?*

**Ma fille vient d'avoir 24 ans, mon fils aura 22 ans au printemps. J'avais des enfants, je me retrouve avec des adultes. Et j'ai autant peur de les lâcher trop vite que de peser sur eux. Je ne sais pas m'y prendre, j'ai besoin d'aide.**

**CAPUCINE,** NANTES

Je pense, Capucine, que vous vous jugez d'une façon très négative (c'est une habitude ?). Vous vous y prenez en effet très bien car vos craintes et vos questions sont celles de tous les parents conscients de leur tâche, quand leurs enfants atteignent l'âge qu'ont aujourd'hui les vôtres.
La période est en effet difficile pour les parents car leur crainte de les lâcher trop vite ou, au contraire, pas assez, fait écho à ce que montrent leurs enfants chez lesquels les conduites très matures peuvent alterner parfois avec des réactions qui rappellent leur adolescence. En fait, les enfants doivent s'habituer à être adultes, les parents, à ce qu'ils le soient devenus, et il leur faut inventer ensemble une nouvelle relation.
En sachant que, quoi qu'il arrive, si la parole et l'échange restent possibles entre eux, rien ne sera jamais dramatique. Et en sachant aussi que l'essentiel, pour les parents, est qu'ils se préoccupent de leur propre vie, car c'est souvent pour en combler les manques que des parents pèsent, sans le vouloir ni le savoir, sur leurs enfants.
L'idéal serait donc que le départ des enfants vers la vie adulte et le vide inévitable qu'il engendre soient, dans les familles, l'occasion d'un bilan et d'un remaniement : nouvelle vie pour les enfants, nouvelle vie pour les parents ! Bonne vie, Capucine !

# *Peut-on changer l'image que l'on a de soi ?*

**J'ai été élevée par un père qui nous dénigrait. J'ai grandi avec l'idée que je n'étais pas intelligente et je me sens en permanence inférieure. Aidez-moi !**

**FABIENNE,** JUAN-LES-PINS

Votre lettre, Fabienne, est un bel exemple du décalage qui peut exister entre ce qu'est une personne et l'image qu'elle a d'elle : vous vous décrivez comme une femme incapable de s'exprimer, inintelligente et sans culture, et vous m'envoyez une lettre qui explique, dans une langue parfaite, ce que vous avez vécu.
Votre père faisait régner la terreur : vos frères, vos sœurs et vous aviez interdiction de parler, de rire et même de pleurer. Il dénigrait en permanence chacun de vous et n'avait même pas besoin de vous frapper, car la peur que vous inspirait à tous son regard et l'extrême dureté de son ton suffisaient à vous soumettre. Vous me racontez tout cela mais sans en entendre pour autant, me semble-t-il, l'extrême gravité. Et sans entendre surtout que cette maltraitance – qui relevait de la justice – n'a été possible que parce que votre mère n'a jamais rien fait pour l'empêcher ou la dénoncer. Non-assistance manifeste à enfants en danger sur laquelle vous devriez vous interroger (vous avez aujourd'hui vous-même une fille : pourriez-vous supporter qu'on la torture de la sorte ?). Et qui explique votre dévalorisation actuelle : si des enfants sont systématiquement dénigrés par un adulte devant un autre qui ne dit mot, comment pourraient-ils ne pas croire vrai ce qui leur est dit ?
Qui étaient votre père et votre mère ? Quelles histoires familiales avaient fait de l'un un bourreau, et de l'autre, sa complice ? Qu'a vécu, au jour le jour, dans cette prison terrifiante, la petite fille que vous étiez ? Il serait utile, Fabienne, qu'un professionnel compétent vous aide à le comprendre. ●●●



# ENFANTS & ADOS
## TES QUESTIONS

### ÉCRIS-LUI

Tu as entre 2 ans et 18 ans et des questions dans la tête, tu peux me les poser. Soit en m'écrivant, soit en demandant à tes parents de le faire pour toi.

**Par mail :**
chalmos@psychologies.com

**Par courrier :**
Psychologies, Claude Halmos,
40, avenue Aristide-Briand,
92220 Bagneux

## *J'ai dit des choses méchantes à ma grand-mère. Est-ce qu'elle va rester toujours fâchée ?*

**JULES,** 6 ANS ET DEMI

Tu étais, Jules, comme tous les mercredis, chez ta grand-mère et il était prévu qu'elle t'emmène chez un copain, mais au dernier moment, comme elle était très occupée, elle a décidé de ne pas le faire ; tu as essayé de la faire changer d'avis, mais elle n'a rien voulu entendre. Tu as trouvé cela anormal et injuste parce qu'elle t'avait promis de t'emmener et, comme tu étais vraiment furieux, tu es parti dans ta chambre en lui criant qu'elle était méchante et en plus vieille et moche. Depuis, tu t'en veux de lui avoir dit ça, et surtout tu as peur qu'elle ne te le pardonne pas.
Je ne crois pas, Jules, que ta grand-mère reste toujours fâchée. Elle sait qu'elle t'avait fait une promesse qu'elle n'a pas tenue, et peut donc comprendre ta colère. Elle sait aussi que la colère peut nous faire transformer les mots en coups et dire, pour faire mal, des choses que nous ne pensons pas vraiment. Et surtout elle t'aime, et elle sait que tu l'aimes.
Je pense donc qu'il faudrait simplement que tu parles avec elle de ce qui s'est passé, pour lui demander de t'excuser. Mais peut-être aussi que tu réfléchisses au fait que, même si une colère est juste, il faudrait toujours essayer de ne pas dire ce qui serait trop blessant pour l'autre.

## *Pourquoi j'ai peur de manger des œufs ?*

**SAMUEL,** 12 ANS

Quand tu avais 5 ans, Samuel, les médecins ont pensé que tu étais allergique aux œufs. Quelques années plus tard, ils ont compris que c'était une erreur et que tu pouvais donc en manger sans risque mais tu n'y arrives plus parce que tu as quand même toujours peur d'être malade, et tu me demandes pourquoi.
Je crois que ta peur peut être liée à ce que tu as vécu à 5 ans. Tu as été plusieurs fois très malade, et surtout on t'a dit que ce n'était pas à cause d'un produit mauvais ou périmé, mais à cause d'un aliment habituel, et que tu aimais beaucoup : les œufs.
Le petit garçon que tu étais à l'époque s'est donc retrouvé avec l'idée qu'une chose banale, à laquelle il faisait confiance (et ses parents aussi), pouvait être mauvaise, et même dangereuse pour lui. Tu imagines ? C'est comme si on lui avait dit que son chat si gentil, qui dormait avec lui, était en fait une bête féroce qui pouvait le dévorer.
Il a pu avoir l'impression qu'il ne pouvait plus se fier à rien ; et les impressions de ce genre peuvent rester, sans que l'on s'en rende compte, très longtemps dans la tête.
Il faudrait donc, je crois, que tu repenses au petit garçon que tu as été, que tu le prennes par la main et que tu lui expliques, comme un grand frère, ce qu'est une allergie, pour qu'il comprenne que, n'étant pas allergique, il ne risque rien. Tu essayes ? ●

SERGE PICARD

NIVEA

# INVERSE LES SIGNES VISIBLES DE L'ÂGE DÈS 2 SEMAINES*

**SCIENTIFIQUEMENT PROUVÉ** AVEC

TECHNOLOGIE BREVETÉE • AGE CLOCK •




AVEC L'INGRÉDIENT RÉVOLUTIONNAIRE

EPICELLINE®

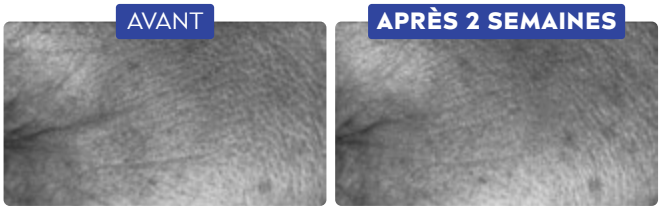
## INSPIRÉ DE LA SCIENCE EPIGÉNÉTIQUE

Après **15 ans** de recherche en épigénétique, plus de **1 000 échantillons de peau** analysés, et plus **50 000 actifs** testés, nous avons découvert l'**Epicelline®**. Notre ingrédient anti-âge le plus efficace.

Cet **ingrédient révolutionnaire**, inspiré de la science Epigénétique, a le pouvoir d'inverser les signes visibles du vieillissement cutané, accélérés par des facteurs externes tels que l'exposition au soleil, le tabagisme, le stress ou bien le manque de sommeil.

Il agit au niveau cellulaire pour **aider à réactiver les fonctions de jeunesse des cellules cutanées**, et **inverser les signes visibles de l'âge dès 2 semaines**.*

*Etudes cliniques, sur 30 à 43 femmes – auto-scorage, scorage expert, et mesure instrumentale **Étude clinique menée auprès de 43 femmes pendant 2 semaines : 98 % ont présenté des signes d'une peau visiblement plus jeune (amélioration de la fermeté, de l'élasticité, effet liftant et éclat).




Photos non retouchées prises lors d'une étude clinique.
Les résultats individuels peuvent varier.

**98%** DES FEMMES DÉMONTRENT **PEAU D'APPARENCE PLUS JEUNE****

# *Isabelle* Carré

Blonde à lunettes : longtemps, c'est comme ça qu'Isabelle Carré s'est vue. Aujourd'hui, l'actrice est aussi réalisatrice. De son premier film, *Les Rêveurs*, adapté de son premier roman. Rencontre, sur notre « Divan », avec une femme qui s'est déployée.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **MARCEL HARTMANN/H&K**

Il y a des moments où les planètes s'alignent. Où les boucles se bouclent. Où les sillons creusés convergent, et nous mènent jusqu'à nous… On retrouve Isabelle Carré au théâtre de la Renaissance, « et c'est drôle, sourit-elle, parce que mon film, *Les Rêveurs*, c'est bien l'histoire d'une renaissance ». La sienne. Survenue, adolescente, quand, après une très mauvaise passe, elle découvre le théâtre. « Moi qui étais si émotive, raconte la comédienne, tout à coup, je découvrais un lieu où les émotions n'étaient plus un problème, où, au contraire, elles étaient souhaitables. Il y a une catharsis possible au théâtre, des deux côtés de la scène, une communion, même, avec les spectateurs, dont j'ai un besoin vital. » Encore aujourd'hui. Après un César, deux Molières, et trente-cinq ans à passer des planches aux plateaux de ●●●

MARCEL HARTMANN/H&K




STYLISME : CHARLOTTE RENARD
COIFFURE ET MAQUILLAGE : FRANCIS GIMENEZ
TOP EN CUIR VICTORIA BECKHAM @ ZALANDO
JEAN ROSEANNA
BOUCLES D'OREILLES REPOSSI

tournage, de la comédie au drame, avec la grâce de celle qui peut tout faire, la légèreté de celle qui a trouvé son endroit, à elle. « Le cinéma m'est essentiel, mais le théâtre, c'est ma maison », dit-elle, avec cette lumière vive, qui danse souvent dans ses yeux. À nouveau, ils s'animent quand elle parle d'amitié, de noyau dur, de cercle proche, et de Bernard Campan, qu'elle retrouve dans quelques heures et dans ce même théâtre pour le plaisir de jouer ensemble *Un pas de côté*... Campan, l'ami rencontré dans *Se souvenir des belles choses*, il y a vingt-trois ans, le camarade de jeu avec qui, déjà, ici, dans ce même théâtre de la Renaissance, elle régalait le public dans *La Dégustation*. Campan, qu'elle a fait jouer dans *Les Rêveurs*. Campan, avec qui elle partage aussi l'affiche de *Jean Valjean* d'Éric Besnard (en salles le 19 novembre). « Ce que raconte le film, c'est comment on peut faire naître la bonté chez un être humain qui en a été coupé par trop de souffrance. Mon personnage, Baptistine, a en elle une forme d'amertume, mais elle va finir par s'apaiser. Tout comme Catherine, dans le *Pas de côté*, va peu à peu faire taire ses doutes : ce sont deux femmes qui vont vers leur liberté, et ça, ça me parle beaucoup. » Alors, quand, sur ce « Divan », elle raconte ses tâtonnements passés, c'est avec la détermination d'une femme qui s'est trouvée.

**Ce mouvement d'émancipation, de Baptistine ou de Catherine, c'est aussi le vôtre ?**

**Isabelle Carré :** Ah oui ! J'appartiens à cette génération de femmes à qui on a vendu que le féminisme était un combat d'arrière-garde, et qu'elles étaient les égales des hommes. On se racontait que tout était pour le mieux et on ne revendiquait rien. Alors qu'on avait tous les jours, sous les yeux, la preuve flagrante du contraire : c'était quantifiable sur nos fiches de paie, c'était palpable, cette peur, dans la rue, dans le métro, et puis tous ces moments où on a serré les dents... Toute jeune, j'ai subi, comme beaucoup, mes premières agressions. Donc je savais que ces choses-là arrivaient. Malgré ça, j'ai cru longtemps à cette fiction de l'égalité. Et puis un jour, on se réveille. C'est brutal. C'est douloureux. Mais c'est salvateur. C'est une façon de se dire : à ces endroits-là, je n'ai plus envie de jouer le jeu. Peut-être que l'âge, aussi, a réglé la question de ma légitimité. Aujourd'hui, je m'autorise à aller vers mon désir, et à m'en donner les moyens.

**Sur cette trajectoire, que signifie, pour vous, le fait de passer derrière la caméra ?**

**I.C. :** Pour moi, ça veut dire trouver sa voix et la faire entendre. La réalisation des *Rêveurs*, c'est le prolongement d'un mouvement qui s'est opéré en moi il y a près de dix ans. Dans *Vingt et Une Nuits avec Pattie*, film des frères Larrieu, je jouais le rôle d'une femme qui passait son temps à en écouter une autre, et ne prenait la parole qu'à la toute fin pour dire son désir. Après le tournage, je me suis inscrite à un atelier d'écriture animé par Philippe Djian, et il a fallu qu'il me dise que j'avais des facilités pour que j'ose aller au bout de mon projet d'écriture. Mon roman, *Les Rêveurs*, est sorti en 2018, et j'ai eu la sensation, extrêmement satisfaisante, d'avoir mis le calque au bon endroit sur le dessin. Écrire, c'est ça : tout à coup, les deux images coïncident. Et quand le producteur Philippe Godeau me propose d'en faire un film, c'est qu'il pense que j'ai ma place comme réalisatrice. J'ai encore mis un petit peu de temps, et puis j'ai fait mon chemin jusque-là aussi.

> « J'AI LONGTEMPS CRU **À LA FICTION** DE L'ÉGALITÉ **HOMME-FEMME** »

## SON ACTU

### *LES RÊVEURS*

C'est l'histoire d'Élisabeth, adolescente heurtée par la brutalité du monde, projetée dans un service de pédopsychiatrie, sauvée par le théâtre et le cinéma. C'est l'histoire de l'adulte qu'elle est devenue, et qui revient sur ses pas, pour un atelier d'écriture à l'hôpital. Incarnée, tout en délicatesse et en détermination, par Isabelle Carré qui, pour la première fois, passe derrière la caméra. Parce que *Les Rêveurs*, c'est aussi son histoire à elle, d'abord racontée dans un roman du même nom (Grasset, 2018). Mais c'est un « je » qui dit « nous », nous et nos fragilités, nous et nos pas de côté, nous et notre adolescence, et les rêves qu'on avait. Qu'en a-t-on fait ?

→ ***Les Rêveurs* d'Isabelle Carré, avec Isabelle Carré, Judith Chemla, Tessa Dumont Janod. En salles depuis le 12 novembre.**




ROBE LONGUE EN TULLE BRODÉE DIOR. BAGUE DEUX RANGS EN OR ROSE ET DIAMANT TAILLE POIRE ET BAGUE BERBÈRE MODULE DEUX RANGS EN OR ROSE REPOSSI

MARCEL HARTMANN/H&K

**Comment avez-vous vécu le tournage ?**

**I.C. :** J'étais convaincue d'être quelqu'un qui doutait trop pour pouvoir réaliser un film. La question qui me déstabilise le plus, dans la vie, c'est : « T'es sûre ? » Ben non, je ne suis sûre de rien, moi ! [Rires] Mais là, au contraire, j'avais tellement le film en tête que tout était évident, et ça, c'était une vraie joie. Cela dit, l'idée que j'avais de moi avait déjà commencé à bouger une fois le livre terminé : moi qui me voyais comme une blonde à lunettes sans grand intérêt, je me suis rendu compte qu'en fait j'avais des choses à dire.

**À qui voudriez-vous les dire, particulièrement ?**

**I.C. :** Aux jeunes. Et aux jeunes filles, en particulier. Celles qui disent : « Je ne sais pas si j'oserais… » Osez, essayez, autorisez-vous à vous planter : qu'est-ce que ça peut faire ? Toutes ces questions de légitimité empêchent, polluent. Alors qu'il y a une satisfaction phénoménale à aller au bout des choses. Vas-y : écris, lis, danse, fais de la musique, peu importe que tu en fasses ton métier ou pas, mais trouve un espace où tu vas pouvoir faire un pas de côté. Trouve un moyen d'échapper à la brutalité du quotidien qui, sans cela, peut te donner l'impression de te noyer… C'est pas seulement « avoir une activité artistique ». C'est une façon d'être au monde et de prendre les choses en main. De prendre soin de soi.

**C'est pour ça que vous avez fait ce film ?**

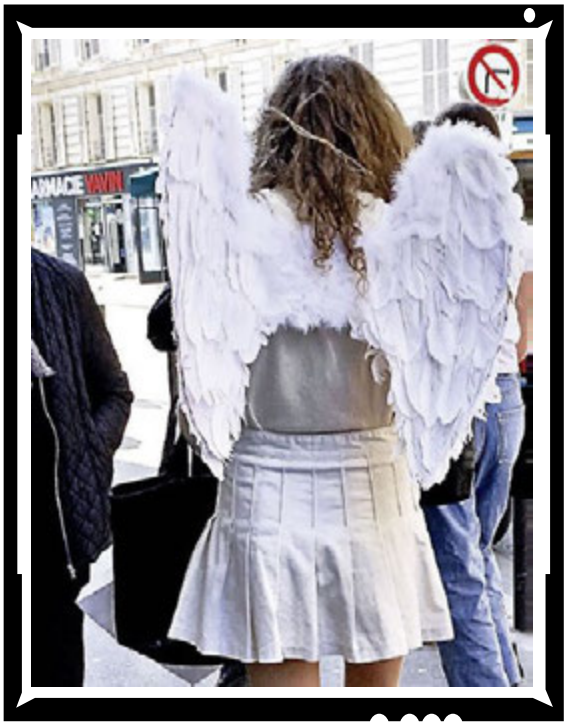
**I.C. :** Au départ, quand Philippe Godeau me propose d'adapter *Les Rêveurs* au cinéma, je refuse : j'ai trouvé, avec le livre, un moyen d'expression ●●●

qui me convient. Mais je change d'avis au moment du Covid, parce que je vois ces chiffres, sur l'explosion du mal-être des jeunes. Plus 247 % d'hospitalisations chez les jeunes filles de 10 à 15 ans ces dix dernières années, vous vous rendez compte ? J'ai eu envie de parler de ça. Et de mettre en perspective la pédopsychiatrie des années 1980, telle que moi, je l'ai connue, avec celle d'aujourd'hui. Aujourd'hui, on sait faire. Cette année, la santé mentale est même devenue Grande Cause nationale. Très bien. Mais concrètement, si on ne donne pas les moyens nécessaires à une vraie politique de prévention et de prise en charge, ça ne sert à rien. Tout le monde est touché, à un moment où un autre, par des problèmes de santé mentale. À côté de ça, vous avez des régions, en France, sans aucune structure de soin, des listes d'attente en centre d'hébergement beaucoup trop longues, des consultations non remboursées, cinq cents pédopsychiatres seulement pour tout le territoire… La détresse de cette jeunesse est un appel au secours, et on n'en fait rien, ou si peu. J'ai réalisé ce film pour qu'on les regarde. Pour qu'il soit un outil qui permette d'ouvrir la discussion sur un sujet qu'on connaît mal ou qui effraie. En même temps, je voulais que mon film soit beau. Le mieux joué possible, le plus vivant possible. Parce que, oui, ce sont des endroits sombres, oui. Mais on peut en sortir et aller vers la lumière.

**Cette « solarité », on la retrouve, chez vous : c'est une question de nature ou de discipline ?**

**I.C. :** Je dirais plutôt que, pendant de longues années, ça a été : « nécessité fait loi ». Je souriais pour me protéger, pour qu'on ne me pose pas trop de questions, pour faire croire que tout allait bien… Alors que ça n'allait pas. La trajectoire d'Élisabeth, dans *Les Rêveurs*, c'est la mienne, ou quasi. Mais, jusqu'à tout récemment, ça ne se faisait pas de dire qu'on avait fait une tentative de suicide. Maintenant, on sait qu'on peut vivre avec. Et qu'on est nombreux à être passés par là. Moi, j'en ai longtemps eu honte. Ça n'est plus le cas. Je souris toujours… Sans doute un reste de timidité. Mais il n'y a plus rien de forcé.

## Autofocus



DR

### « EN PLEIN CONFINEMENT… UNE ADO, UN ANGE »

**« Depuis des années, je prends des enfants ou des adolescents en photo dans la rue ou dans le métro – toujours de dos, évidemment. Je le fais parce que j'ai l'impression qu'on ne les regarde pas, qu'on ne les écoute pas suffisamment. C'est bien pour ça que j'ai voulu faire ce film : qu'est-ce qu'on en voit, nous, les adultes ? Et qu'est-ce qu'on fait pour eux ? Les photographier, c'est ma façon de leur reconnaître quelque chose, d'entrer en contact avec eux, avec leurs émotions, leurs rêveries. Peut-être que j'essaie de documenter l'enfance et l'adolescence, peut-être que j'essaie de les comprendre : qu'est-ce qu'elle ressent, cette jeune fille, avec ses grandes ailes, au milieu de tous ces gens masqués ? On était en plein confinement. Ça n'était pas un jour de carnaval. Elle était le seul ange à marcher dans la rue, au milieu de cet enfermement qu'on subissait tous. Je me suis dit qu'elle avait peut-être eu envie de s'envoler. Et je comprenais à 200 % son désir de liberté. »**

**Quand vous filmez l'enfance, c'est avec un mélange de fantaisie et de mélancolie. Vous avez connu les deux ?**

**I.C. :** Il y avait, chez mes parents, beaucoup de créativité. Ma mère était sculptrice – après avoir été secrétaire de direction – et mon père était designer. Avec eux, on allait au musée, on écoutait de la musique, on peignait de vrais tableaux tous ensemble, avec des fleurs cueillies sur le bord de la route, des tissus, des perles… C'étaient des grands moments de partage, c'était riche, c'était joyeux. Mais oui, il y avait aussi une forme de tristesse, de mélancolie, de solitude… Celles de mes parents, qui ont mis du temps à se trouver. En même temps, c'est assez beau d'avoir des parents qui ne renoncent pas à chercher leur vérité. J'ai beaucoup d'admiration pour leur courage. Ma mère a quand même quitté son milieu d'aristocrates, catholiques, vendéens, pour un homme qui venait d'une famille de cheminots communistes… Mon père, donc, qui, lui, a mis beaucoup de temps avant d'assumer son homosexualité. Qu'est-ce qu'il a pu vivre, comme batailles intérieures, à une époque où on considérait encore l'homosexualité comme une maladie mentale ? Je n'ose l'imaginer… Avoir des parents comme les miens, ça donne quand même une certaine souplesse – et pour une comédienne, naviguer entre ces deux environnements, c'est une formation hallucinante ! [Rires]

**Avec le recul, comment comprenez-vous que vous ayez eu envie d'en finir avec la vie ?**

**I.C. :** Il n'y a jamais une seule raison pour motiver un passage à l'acte. Ce sont des choses, des pensées, des émotions qui s'accumulent et qui font qu'un jour, c'est trop. Moi, j'étais une adolescente hyperémotive, et je me trimballais une sensation de vide que rien ne comblait. Je me souviens très bien de ce moment où je me suis dit : à quoi bon continuer ? En quoi croire ? Je n'avais ni but, ni marche à suivre. Je pensais que tout allait être gris à vie. Aujourd'hui, ce que je voudrais dire à cette adolescente que j'étais, ce que mon film dit à tous les jeunes qui en sont là, c'est : ne t'inquiète pas, ça passe. Et ça ira. Je ne parle pas de résilience – on

> PENDANT DES ANNÉES, **JE SOURIAIS** POUR ME **PROTÉGER**

l'a tellement entendu, ce mot, qu'il a fini par sonner comme une injonction… Il n'y aura peut-être pas de miracle. Tu seras peut-être malade toute ta vie. Mais tu vas apprendre à vivre avec. En écrivant, en t'engageant, en partageant, tu vas pouvoir faire quelque chose de ta douleur. Tu vas trouver ton endroit à toi.

**Vous, ça a été le cinéma, comme vous le racontez dans *Les Rêveurs* ?**

**I.C. :** J'étais internée quand j'ai vu *Une femme à sa fenêtre*, avec Romy Schneider. Elle m'a fascinée. Et pourtant, ça n'était pas son meilleur rôle… Mais dans ce film, il y a cette réplique : « Préférer le risque de la vie aux fausses certitudes de la mort. » On est en plein milieu d'un discours sur le marxisme, pas évident pour une ado, sauf que ça fait tilt. Je sors de l'hôpital. Et je rentre, pour la première fois de ma vie dans un cours de théâtre. La prof, absolument géniale, ne connaissait rien à mon passé, mais elle me fait travailler sur *Mademoiselle Else* de Schnitzler, l'histoire d'une femme qui tente de mettre fin à ses jours… Des années plus tard, j'ai joué ce texte, et il m'a valu un Molière : c'est quand même fou, ces résonances, dans la vie non ? Je crois qu'en fait, on a tous besoin de mains tendues. C'est une rencontre, parfois même juste une phrase, à laquelle on va pouvoir s'accrocher pour recommencer à rêver. Le cinéma, la littérature permettent le rêve. C'est-à-dire la possibilité de faire résonner la réalité autrement. D'apprivoiser sa dureté. ●


MAISONS
DU MONDE
2025
LONDRES
2025
NOËL
autour du
MONDE
EN MAGASIN ET SUR MAISONSDUMONDE.COM



Médecin psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024). Dernier paru : *Vivre avec, vivre après* (avec Cloé Brami et Violaine Forissier, L'Iconoclaste, 2025).

# « C'est pas moi ! »

Avec un couple d'amis, nous nous mettons à parler de notre progéniture. Ils nous racontent que leurs trois garçons, dès leur enfance, avaient chacun leur excuse-type après avoir commis une bêtise. L'un s'écriait : « C'est pas moi ! » ; l'autre : « C'est pas ma faute ! » ; le dernier : « C'est pas grave ! » Selon les parents, ces cris du cœur préfiguraient un peu le fonctionnement psychologique actuel de leurs fils, devenus adultes.

Dans l'après-midi qui suit, mon esprit vagabonde sur cette histoire. Je m'interroge à propos de mes propres filles : avaient-elles ainsi une sorte d'excuse récurrente, traduisant leur réaction face à l'adversité ? Je réfléchis aussi sur moi : quel était mon réflexe mental et verbal en cas de bêtise ? Je me demande si l'enfant que nous étions annonce forcément l'adulte que nous serons ? Les études scientifiques tendent à montrer une certaine stabilité de nos traits de personnalité ; mais aussi que ces traits peuvent se modifier, sous l'effet de nos efforts (la psychothérapie) et sous celui des événements de vie significatifs, heureux ou malheureux. Concernant les événements de vie, il semble que leur capacité à nous transformer ne marche que s'ils sont accompagnés d'un travail de prise de conscience et de réflexion de notre part : ce n'est pas le bonheur ou le malheur en eux-mêmes qui me font évoluer, mais les enseignements que je vais en tirer.

À la vérité, ce qui m'intéresse le plus dans cette histoire, c'est plutôt cette question : que valent ces trois paroles d'enfants au point de vue existentiel, quelles visions du monde traduisent-elles ? Le « C'est pas moi » me semble le moins intéressant : le refus régulier de ses responsabilités est peut-être protecteur pour l'évitement des punitions, mais problématique pour la vie en société. Le « C'est pas ma faute » m'apparaît plus sympathique : on reconnaît qu'on est dans le coup, on explique qu'on a fait de son mieux, mais que les choses ont mal tourné. Finalement, c'est le « C'est pas grave » qui me plaît le plus : dans la bouche d'un enfant, comme dans celle d'un adulte, il dit le souci de ne pas dramatiser les « bris de glace » de l'existence, pour parler comme un contrat d'assurance. La vie n'est pas un long fleuve tranquille, la casse et les soucis en font partie, c'est le loyer pour profiter du reste. Alors, arriver à se dire « C'est pas grave » chaque fois que possible, c'est une bonne philosophie. Cioran écrit ainsi dans ses *Cahiers* : « Nous sommes tous des farceurs, nous survivons à nos problèmes. » Ce qui nous semble grave aujourd'hui, nous y survivrons, et des années après, le plus souvent, la gravité n'en sera que relative.

Au fait, vous vous demandez peut-être ce que sont devenus, « en vrai », les trois garçons en question ? Et si leurs devises annonçaient leurs personnalités ? Désolé de vous décevoir, mais je ne vais pas vous le dire : secret amical ! ●

FLORENCE BROCHOIRE

# Visez juste pour votre *épargne* avec Garance



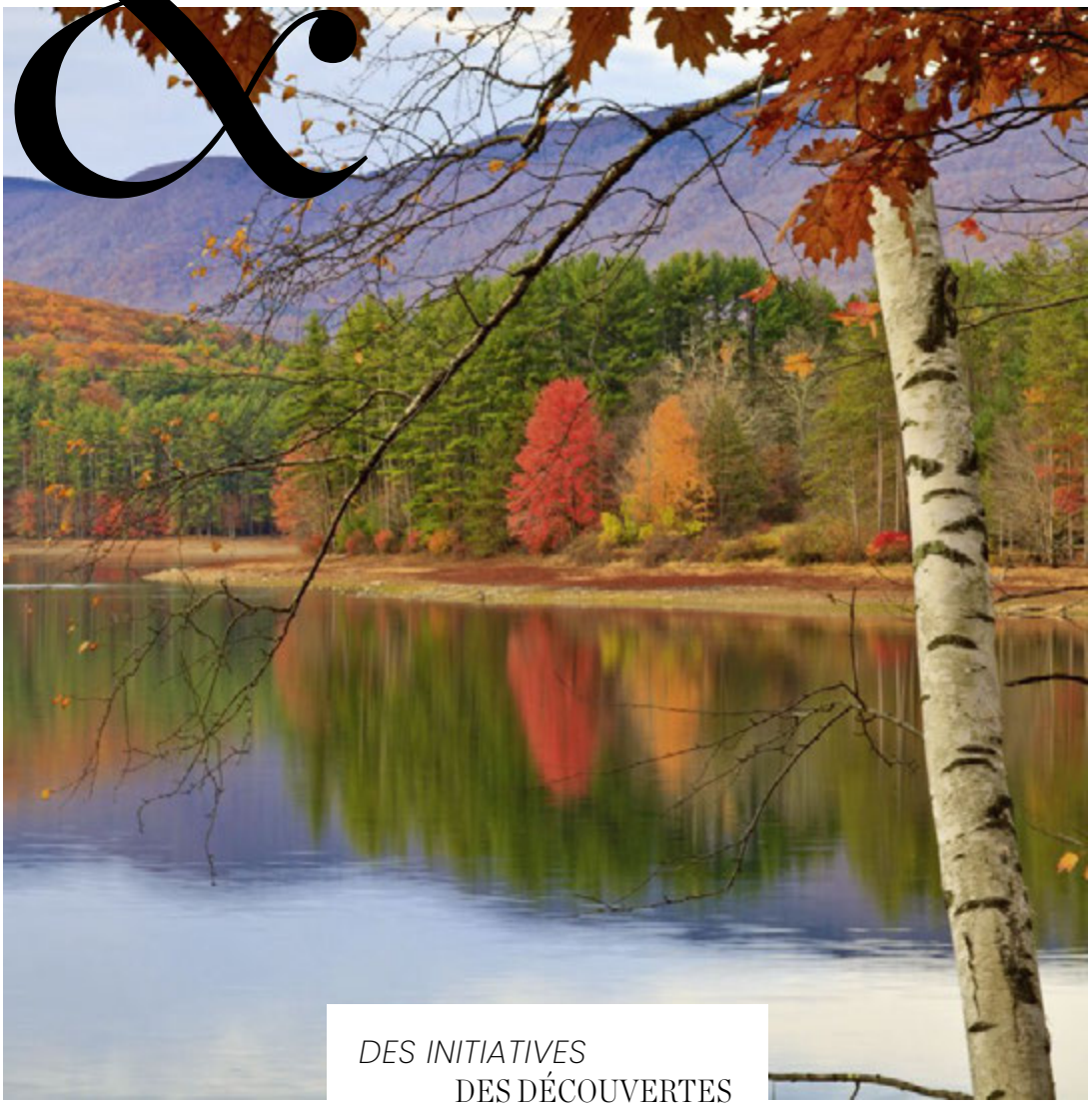

LNB Partenaire officiel

0 801 112 333 Service & appel gratuits

Garance
Épargne Retraite Prévoyance

COMMUNICATION À CARACTÈRE PUBLICITAIRE – GARANCE, MUTUELLE SOUMISE AUX DISPOSITIONS DU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ ET IMMATRICULÉE AU RÉPERTOIRE SIRENE SOUS LE NUMÉRO 391 399 227 DONT LE SIÈGE SOCIAL EST SITUÉ AU 51 RUE DE CHÂTEAUDUN, 75442 PARIS CEDEX 09. **PHOTO RETOUCHÉE**

# ICI & MAINTENANT



*DES INITIATIVES*
DES DÉCOUVERTES
***DES TENDANCES***

C'est un tabou en train de voler en éclats. Sur les réseaux sociaux, les conversations autour de la ménopause ont explosé cette année ! Tout comme les posts sur les marathons, courses et autres joggings. Pourquoi autant afficher ses foulées ? Nous avons posé la question à un spécialiste.
Elle, elle campe une psy sur grand écran : sur les conseils de Philippe Rouyer, on file voir Jodie Foster dans *Vie privée*.

GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO/ COLIN D. YOUNG

# *7 000 pas par jour,* C'EST DÉJÀ BIEN !



Une nouvelle méta-analyse menée par l'université de Sydney et publiée dans la revue *The Lancet*[1] suggère qu'un objectif légèrement plus modeste que 10 000 pas pourrait déjà faire une grande différence, en particulier pour notre santé mentale. Les chercheurs ont ainsi analysé plusieurs études mesurant le nombre de pas quotidiens d'adultes. Chez les personnes parvenant à marcher 7 000 pas chaque jour, le risque de ressentir des symptômes dépressifs diminuait de 22 % par rapport à celles qui ne dépassaient pas les 2 000 pas quotidiens. Atteindre 10 000 pas journaliers apportait un bénéfice supplémentaire, avec une réduction de 33 % du risque de ressentir ces symptômes dépressifs.

1. *The Lancet Public Health*, septembre 2025 (doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00164-1).

## FESTIVAL "ET MAINTENANT ?"

# *Apprendre à se protéger psychologiquement*

Comment se protéger de l'agressivité sur les réseaux et dans l'espace public ? Et de celle du flux d'informations anxiogènes ? Jérôme Palazzolo, psychiatre et professeur d'université en psychologie clinique et médicale, auteur de *Petit Traité de self-défense psychologique* (Odile Jacob, 2025), et Michael Stora, psychologue et psychanalyste, auteur de *Réseaux (a)sociaux* (Larousse, 2021), ont répondu aux nombreuses questions du public le 18 octobre dernier à Paris, lors de la cinquième édition du festival « Et maintenant ? » d'Arte, dont *Psychologies* est une nouvelle fois partenaire ! Le public a pu également écouter Émilie Aubry, rédactrice en chef du *Dessous des cartes* (Arte), ou encore le youtubeur historien Yann Tout Court, et participer à des ateliers sur la santé mentale.

## 13 NOVEMBRE : LEURS ENFANTS APRÈS EUX



C'est un documentaire plein d'espoir sur les orphelins du 13 novembre. Florence Troquereau et Pauline Pallier ont recueilli témoignages, sourires et fragments de vie de Juliette, Althéa, Maxime, Antoine et Nastasia, qui avaient de 6 ans à 21 ans en 2015, quand ils ont perdu leur père. Dans ***13 novembre : les ricochets,*** ils racontent leur vie depuis cette soirée tragique. ***13 novembre, nos vies en éclats,*** réalisé par Valérie Manns, reprend, lui, des récits de témoins directs, habitants des quartiers concernés ou d'autres villes françaises. Collectés en 2016, puis 2018 et 2021, ils montrent comment le traumatisme imprègne la mémoire collective nationale.
À découvrir sur la plateforme gratuite **france.tv.**

SHUTTERSTOCK- DR

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

## SANTÉ MENTALE DES JEUNES

# *La délicate entrée* AU LYCÉE



De nouveaux résultats de l'étude Mentalo[1], soutenue par *Psychologies*, sur la santé mentale des 11-24 ans dévoilés ! Si la moitié des jeunes se disent mentalement « bien » (32 %) ou « très bien » (20 %), un tiers (35 %) présentent des signes de détresse anxio-dépressive modérée à sévère (DMS). Les filles apparaissent presque deux fois plus touchées que les garçons (45 % contre 27 %). La situation se dégrade avec l'âge : le passage au lycée constitue une période critique, avec près de 50 % d'augmentation du risque de détresse psychologique. Enfin, l'étude confirme le rôle clé du contexte familial : une famille en difficulté financière double ce risque, tandis qu'une ambiance délétère à la maison ou une mauvaise entente avec les parents le multiplie par quatre. Déjà 17 000 jeunes ont rejoint cette e-cohorte (qui continue de recruter de nouveaux volontaires).

1. Analyse des réponses de 15 000 participants. Plus d'infos sur etude-mentalo.fr.

## LE CHIFFRE

# + 71 %

**de conversations en ligne sur la ménopause. Une étude[1] de *social listening* révèle une hausse spectaculaire des conversations en ligne sur le sujet. Entre juillet 2023 et juin 2024, plus de 1,3 million de publications et recherches spontanées (sur Facebook, Instagram, X, TikTok, Google et les forums) ont été analysées en France, en Italie et aux États-Unis. Résultats : les conversations en ligne autour de la ménopause ont bondi de 71 % en seulement un an.**

1. Étude menée par le cabinet de conseil Converteo pour Anjac Health & Beauty.

## AUTISME, DYS, TDAH…

# *Un nouveau centre à Bordeaux*

Après Lyon, Montpellier, Paris, Strasbourg, Tours, c'est au tour de Bordeaux d'accueillir en décembre un centre d'excellence dédié aux troubles du neurodéveloppement (autisme, troubles dys, de déficience intellectuelle et TDAH). Installé au sein du centre hospitalier Charles-Perrens, et dirigé par la professeure Anouck Amestoy, pédopsychiatre, l'institut sera chargé de coordonner la recherche et la formation en Nouvelle-Aquitaine.
Au programme : l'approfondissement des études sur les vulnérabilités périnatales susceptibles de favoriser l'émergence de ces troubles, ou la conception de technologies visant à soutenir les apprentissages scolaires et l'autonomie à domicile.

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**

# NÉO-RUNNERS

## *Ils courent, ils courent… et le font savoir !*

La France compte entre treize et quinze millions de coureuses et coureurs (six millions il y a vingt ans). Parmi eux, un nombre croissant de néo-runners investissent les réseaux sociaux et y partagent leurs performances. Pour quelles raisons ?



### 1. Pour créer du lien avec une communauté de passionnés

Grâce à leurs messageries privées, les réseaux sociaux (dédiés aux sportifs ou généralistes) sont un bon moyen d'échanger avec d'autres pratiquants, ainsi que de trouver des partenaires de course près de chez soi. « C'est la preuve qu'utilisés à bon escient, certains réseaux peuvent vraiment participer à créer du lien social », sourit la psychologue Sophie Lavault[1].

### 2. Pour se valoriser narcissiquement

Les contenus liés à la course à pied ont généré plus de cent six millions de likes sur Instagram et TikTok entre le 15 juin et le 15 juillet derniers[2]. Même succès sur Strava. L'application – sur laquelle on enregistre, partage ses activités sportives et récolte des « kudos » en lieu et place des likes – revendique cent cinquante millions d'utilisateurs dans le monde. Pour Sophie Lavault, ces nouveaux usages « s'inscrivent dans un contexte de valorisation narcissique ». Voyez comme je suis sportif, athlétique, performant ! « Est-ce pour se prouver quelque chose à soi-même ou aux autres ? », interroge-t-elle.

### 3. Pour se challenger (attention au risque d'addiction)

En particulier sur Strava (en suédois, *strava* signifie « s'efforcer sans relâche »), non seulement on partage ses performances, mais on se challenge également entre membres et on se prête à des défis collectifs. « La comparaison est un des moteurs principaux de la performance, souligne Sophie Lavault. À ce titre, les réseaux sociaux peuvent effectivement participer à créer une émulation, nous mettre sur le chemin de l'activité physique. » Appréciable quand on sait que moins de 75 % des hommes et moins de 60 % des femmes atteignent les recommandations d'activité sportive de l'OMS[3]. Prudence toutefois : si la comparaison a ses avantages, la psychologue alerte sur ses potentielles dérives : « Le sport doit demeurer un outil de bien-être et de développement. Le potentiel addictif des réseaux sociaux combiné à celui de la performance physique et sportive expose à des risques de blessures, d'épuisement tant physique que psychique. »

1. Autrice de *Revenir à soi, comment le numérique nous déconnecte de nous-mêmes* (Albin Michel, 2023).
2. Selon l'outil de veille des médias sociaux Visibrain (visibrain.com).
3. Selon l'OMS, « tous les adultes devraient avoir une activité physique modérée d'au moins 150 minutes ou une activité intense d'au moins 75 minutes au cours de la semaine » (« Activité physique » sur who.int/fr).

VIOLETA STOIMENOVA/GETTY IMAGES

PAR **PHILIPPE ROUYER**



# L'AGENT *secret*

C'est un film d'époque et un thriller paranoïaque. Le réalisateur Kleber Mendonça Filho avait 9 ans en 1977, et c'est cette année-là qu'il fait revivre dans sa ville de Recife, à travers un personnage mystérieux (incarné par le génial Wagner Moura, primé à Cannes pour son rôle), qui cherche à fuir le pays avec son petit garçon. Il peut compter sur l'aide d'une communauté d'intellectuels rebelles dans laquelle il a trouvé refuge, mais doit composer avec une police corrompue et des tueurs lancés à ses trousses. Le film se présente ainsi comme une longue traque, enrichie de rencontres étonnantes conduisant à autant de récits enchâssés qui flirtent avec d'autres genres : fantastique, comédie, film-dossier... En nous attachant aux pas de son sympathique héros, le cinéaste entretient un suspense haletant, nourri des diverses facettes d'un pays dont on découvre les dangers. On n'en sait jamais plus que le protagoniste et, à travers lui, on ressent ce que signifie vivre dans une dictature où, à tout instant, on peut être arrêté ou abattu au coin de la rue. La bonne idée est d'avoir contrebalancé ce constat glaçant par une esthétique solaire et le souvenir de moments chaleureux, comme les séances de cinéma. Le brusque passage au Brésil contemporain explicite alors la question de la mémoire et de la transmission. Quelles leçons pouvons-nous tirer de notre propre histoire ?

**Avec Wagner Moura, Maria Fernanda Cândido, Gabriel Leone.**
**En salles le 17 décembre.**

## Kleber Mendonça Filho

**Natif de Recife, au nord-est du Brésil, où sont situés nombre de ses films, il a été critique de cinéma pendant dix-huit ans, avant de tourner des clips et des documentaires. Il s'est fait connaître avec *Les Bruits de Recife*, son premier long-métrage de fiction (2014), mais c'est *Aquarius*, en compétition à Cannes en 2016, qui l'a imposé parmi les meilleurs cinéastes. Ce que confirme *L'Agent secret*, prix d'interprétation et de la mise en scène à Cannes en mai dernier.**

DR

## ET AUSSI



### VIE PRIVÉE

Après l'émouvant *Les Enfants des autres*, Rebecca Zlotowski emprunte les chemins de la comédie virevoltante pour traiter les problèmes d'identité et de transmission. Une psychiatre (Jodie Foster, excellente), qui culpabilise de la mort d'une de ses patientes, cherche à prouver que celle-ci a été assassinée. Elle entraîne son ex-mari (Daniel Auteuil, superbe) dans une enquête délirante où les rêves, l'alcool et l'hypnose lui permettent d'y voir plus clair. Derrière sa fantaisie débridée, un film brillant.

**De Rebecca Zlotowski, avec Jodie Foster, Daniel Auteuil, Virginie Efira.**
**En salles le 26 novembre.**



### LA CONDITION

1908. Une jeune domestique est engrossée par son patron. L'épouse, au lieu de la renvoyer, choisit de garder le bébé en le faisant passer pour le sien. Au mélodrame attendu, le réalisateur d'*À trois, on y va* (2015), a préféré le portrait de deux femmes qui bravent les conventions d'une société patriarcale pour interroger la maternité et la sororité. Le talent des interprètes ajoute à l'émotion en donnant chair à un questionnement toujours d'actualité.

**De Jérôme Bonnell, avec Swann Arlaud, Louise Chevillotte, Galatéa Bellugi.**
**En salles le 10 décembre.**



Psychiatre, praticien hospitalier dans l'établissement public de santé mentale Barthélémy-Durand, à Étampes (91), où elle a ouvert une consultation dédiée à la prévention et la prise en charge du burn-out, elle est l'autrice entre autres de *Je crois en moi* (Marabout, 2025).

# Le solstice d'hiver, le retour des veillées

Décembre s'avance, et avec lui le temps de la nuit. Chaque jour, la lumière décline un peu plus, avant de renaître au lendemain du solstice d'hiver, invaincue. C'est une période étrange, suspendue, où le corps ralentit et où l'esprit se souvient. Peut-être, comme moi, cette période résonne en votre for intérieur d'une délicate note de nostalgie. Toute mon enfance, j'ai été bercée par le récit des veillées bretonnes. Il me suffit d'y penser pour sentir à nouveau la chaleur du feu, l'odeur de l'andouille fumant sous le linteau et la voix des récits qui se mêlaient aux crépitements des bûches. Ces histoires, mi-réelles, mi-fantastiques, ont longtemps animé l'âme bretonne.

Aujourd'hui, nos soirées d'hiver se passent souvent en solitaire devant les écrans. Pourtant, quelque chose en nous aspire toujours à la lueur du feu, à la parole partagée. Les veillées répondaient à ce besoin ancestral : se rassembler lorsque la nuit s'étend, trouver de la chaleur et du sens dans la présence de l'autre. Tout, dans ce moment, concentre l'esprit d'une leçon de psychologie.

**D'abord, une leçon sur le symbolisme.** Les veillées rappellent le grand cycle de mort et de renaissance que Carl Gustav Jung associait au mouvement de l'âme. Le solstice d'hiver marque la descente dans l'obscurité avant la réémergence de la lumière, une invitation à traverser nos propres ombres. « Ce n'est pas en regardant la lumière qu'on devient lumineux, mais en plongeant dans son obscurité », écrivait-il[1].

**Ensuite, l'importance du lien.** Une veillée ne se vit jamais seul : elle célèbre la présence réciproque, le simple fait d'être ensemble dans la nuit. Autour du feu d'hier, comme autour d'une table ou d'un jeu aujourd'hui, se rejoue le besoin vital de communauté, de réenchantement collectif face à l'isolement moderne.

**Enfin, le goût pour la narration.** Reconstruire du sens par le récit : raconter, c'est remettre du sens là où tout semble s'éteindre. Les contes, les souvenirs, les mythes familiaux réactivent ce que le sociologue Maurice Halbwachs appelait les « cadres sociaux de la mémoire », ces structures invisibles où s'enracinent notre identité et notre mémoire familiale partagée[2].

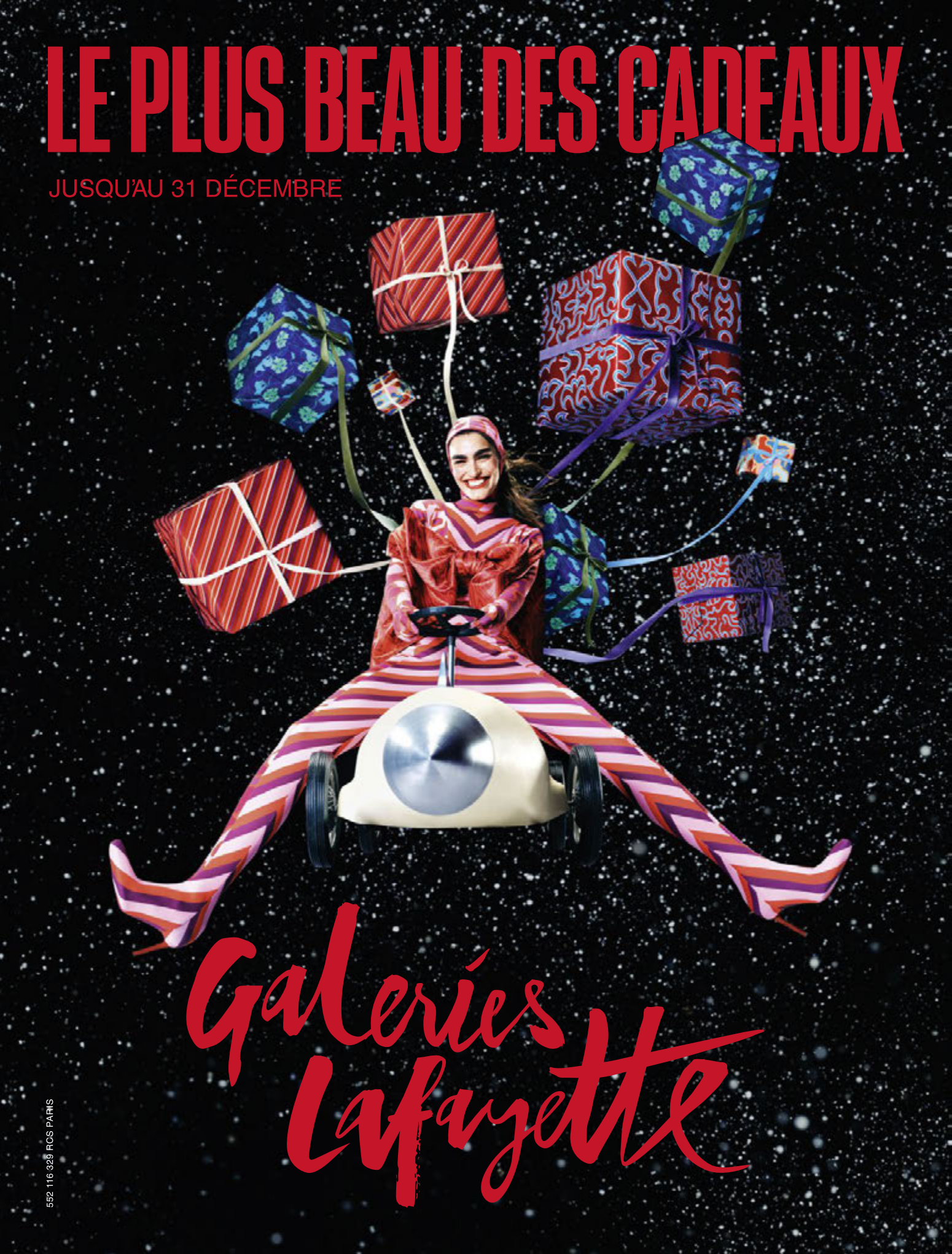
Alors, cet hiver, comme moi, éteignez un instant la télévision. Invitez famille et amis à se rassembler autour d'une lumière, d'un jeu, d'une histoire. Redécouvrons le plaisir d'être ensemble, de parler, de rire, de transmettre. Sans le savoir, nous perpétuons le vieux mythe des veillées d'hiver, celui qui, depuis la nuit des temps, éclaire l'humanité au cœur de l'obscurité. ●

1. In *« Ma vie », souvenirs, rêves et pensées* (Gallimard, "Folio", 1991).
2. In *Cadres sociaux de la mémoire* (Albin Michel, 1994).

ASTRID DI CROLLALANZA

# LE PLUS BEAU DES CADEAUX

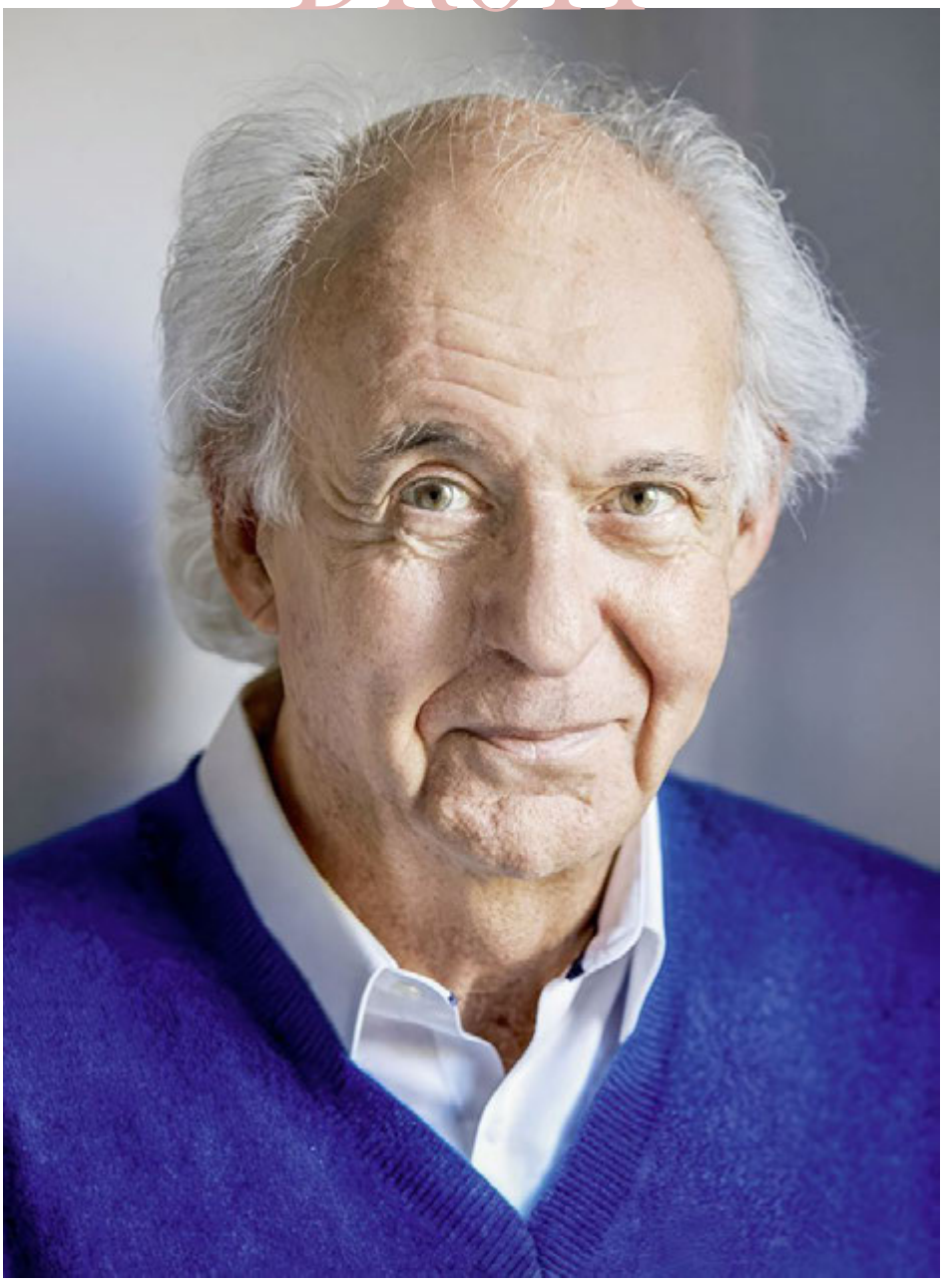
JUSQU'AU 31 DÉCEMBRE



Galeries Lafayette

552 116 320 RCS PARIS

# ROGER-POL DROIT



DR

Philosophe, chercheur, journaliste, auteur de nombreux ouvrages, il s'est notamment intéressé au bouddhisme et a mené des entretiens avec Michel Foucault, dont la pensée l'a marqué. Il a supervisé *L'Entrée en Ehpad* dans le cadre de son travail de réflexion éthique pour la Fondation partage et vie, qui regroupe cent trente-six établissements et services pour les personnes âgées, souffrantes et/ou en situation de handicap.

# “L’entrée en Ehpad est une épreuve émotionnelle pour tous”

L’image est forte : renoncement, désespoir pour les personnes qui y partent. Culpabilité, inquiétude, déchirement pour celles qui les y placent. Comment envisager cette étape sereinement ? Le philosophe se veut rassurant. Rencontre à l’occasion de la sortie de *L’Entrée en Ehpad*.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**

**Qu’est-ce que l’entrée en Ehpad vient incarner sur le plan philosophique ? Quel sens lui donner ?**

**R.-P.D. :** L’entrée en Ehpad n’est pas simplement un acte administratif ou un événement de la vie quotidienne, elle incarne à sa manière la condition humaine dans toutes ses dimensions sociales, psychologiques et existentielles. Bien que la majorité des personnes très âgées restent en bonne santé et autonomes, une proportion significative d’entre elles développe une dépendance telle qu’elles ne peuvent plus rester à domicile, même avec un soutien familial. Cette étape fait resurgir la réalité de la fragilité humaine et la question universelle de la mort. D’un point de vue philosophique, elle rappelle la vulnérabilité, la dépendance et la finitude, qui concernent en fait chacun d’entre nous. La vulnérabilité n’est pas créée par l’entrée en Ehpad, elle est simplement rendue visible. Nous sommes tous, à chaque étape de notre vie, dépendants des autres, et l’Ehpad, en exposant cette dépendance, nous force à en prendre conscience. La peur de perdre son autonomie, la crainte de l’isolement ou de la mort, le sentiment d’être un poids pour les autres : tous ces aspects font partie d’une réflexion inévitable sur la finitude, l’existence et la valeur de la vie dans ses dernières années.

**Comment ne pas vivre cette expérience comme une perte ?**

**R.-P.D. :** Changer d’existence, est-ce le début de la fin ou l’ouverture à une autre forme de vie ? L’expérience peut être vécue comme une perte, mais elle peut aussi offrir la possibilité d’intensifier le présent, de créer de nouvelles relations et de découvrir des activités insoupçonnées. Ce ne sont pas des individus isolés qui entrent dans un Ehpad, mais des tissus humains : le résident, ●●●

●●●
sa famille, ses amis, qui vont se greffer sur le tissu des professionnels de l'établissement. Ces tissus humains rendent la situation complexe, car il s'agit d'une interaction permanente entre vulnérabilités et protections. L'entrée en Ehpad peut être envisagée comme une intensification de la vie. Loin de n'être qu'un passage vers la mort, elle peut ouvrir de nouvelles perspectives : socialisation, apprentissage, découvertes et expériences relationnelles inédites. Elle révèle ce paradoxe : la finitude de la vie peut intensifier la qualité de l'existence lorsqu'elle est accompagnée en respectant la dignité et la singularité du résident.

**Comment prendre la décision pour un proche ? Quels sont les éléments à considérer ?**

R.-P.D. : Trop souvent, la décision n'est pas préparée. Une chute, un AVC ou la maladie d'un aidant l'imposent sans préavis. Cette impréparation accentue le stress et la culpabilité. Idéalement, il faut se renseigner en amont sur tous les dispositifs existants : aides à domicile, accueils de jour, séjours temporaires, accompagnement progressif vers l'Ehpad. L'information et la comparaison des établissements sont essentielles : qualité de soins, activités proposées, respect de l'autonomie et de la dignité. Il faut aussi intégrer les souhaits de la personne, exprimés ou supposés, si elle ne peut plus les manifester clairement. Son état physique, cognitif et psychologique doit guider la décision. Dans ce cadre, anticiper la situation permet de prendre des orientations mieux éclairées et moins traumatisantes. Les proches doivent se préparer émotionnellement et organiser un accompagnement progressif, afin de transformer une rupture brutale en une adaptation plus douce. Il existe également une dimension culturelle et sociale : les perceptions du domicile et de l'Ehpad varient selon les régions, les traditions et les expériences familiales. Certains considèrent l'Ehpad comme une fatalité, d'autres comme une étape possible d'une vie sociale continue. Comprendre ces différences est crucial pour décider avec justesse.

> "Loin de n'être qu'un passage vers la mort, cela peut ouvrir de nouvelles perspectives : apprentissage, découvertes et expériences relationnelles inédites"

**Peut-on ne pas culpabiliser ? Quels sont les enjeux psychologiques ?**

R.-P.D. : La culpabilité est presque inévitable pour les proches : ils se sentent responsables de la décision, craignent d'abandonner leur proche et sont confrontés à des représentations négatives des Ehpad, accentuées par des enquêtes comme celle de Victor Castanet[1]. Ces révélations ont dénoncé à juste titre des abus et un système visant le profit au détriment des résidents, mais elles ont aussi terni de manière dommageable l'image du secteur dans son ensemble, y compris celle des établissements publics ou privés à but non lucratif, où le personnel déploie des trésors de bienveillance et d'attention. La culpabilité est liée à la tension entre vouloir protéger le proche, respecter ses souhaits et accepter la nécessité de l'Ehpad. Elle met en jeu des affects complexes : anxiété, doute, peur du jugement et sentiment de trahir. Comprendre que la vulnérabilité touche à la fois le résident, les soignants et les aidants permet d'alléger ce poids moral. Le regard éthique, la conscience de faire le choix le plus protecteur possible pour le proche sont des clés pour réduire la culpabilité. Il est également important de contextualiser : les abus qui ont été dénoncés sont graves mais ne représentent qu'une partie des réalités. Beaucoup d'Ehpad offrent un environnement sécurisant, stimulant et respectueux. La culpabilité peut, enfin, être transformée en engagement actif : visites régulières, participation à la vie de l'établissement et communication avec le personnel… Tout cela peut créer du positif.

**Comment prendre la décision pour soi ?**

R.-P.D. : Rares sont les personnes qui choisissent d'entrer en Ehpad volontairement. La décision ●●●


narciso rodriguez
for her
narciso rodriguez
for her
les parfums for her
photographie retouchée

●●●

est souvent imposée par la situation : dépendance, maladie ou absence d'aidant. Le consentement libre et éclairé est difficile à obtenir, surtout en cas de troubles cognitifs ou d'anosognosie, quand la personne ne se rend plus compte de sa propre maladie. L'éthique impose de considérer l'intérêt supérieur du résident, en tenant compte des alternatives possibles, des souhaits exprimés avant la perte d'autonomie et de la qualité de l'établissement choisi. Même sans consentement direct, il est possible de préserver la dignité et une autonomie relative. La décision est alors un équilibre subtil entre respect de la personne et nécessité de protection. Il s'agit de reconnaître la complexité de chaque situation et d'adopter une démarche empathique et graduelle, favorisant l'acceptation et l'adaptation du résident.

### Quelles souffrances l'entrée en Ehpad provoque-t-elle chez les proches et les résidents ?

**R.-P.D. :** L'entrée en Ehpad est une épreuve émotionnelle pour tous. Les résidents affrontent la perte d'autonomie, le déracinement, la séparation de leur domicile et l'adaptation à un environnement collectif. Les réactions varient : anxiété, refus, colère, nostalgie, désorientation. Ces états peuvent être intermittents : des moments de confort alternent avec des instants de grande détresse. Pour les proches, la souffrance prend la forme de culpabilité, d'inquiétude, de peur de mal faire et de confrontation à la dépendance. Les crises émotionnelles du résident, comme son désir soudain de rentrer chez soi ou l'impression d'être trompé par le personnel, accentuent ces tensions.

### Que faire dans ce genre de situations ?

**R.-P.D. :** Ces épisodes demandent patience, écoute et créativité de la part des familles et du personnel. Des anecdotes illustrent ces instants critiques : une résidente refuse de rester, se croit chez elle ailleurs, et finalement se retrouve rassurée après qu'une psychologue lui montre sa chambre et ses objets personnels. Ces situations montrent que la souffrance peut être temporaire et que l'accompagnement empathique permet de restaurer un sentiment de sécurité et d'appartenance.

### Comment agir pour éviter ces difficultés ?

**R.-P.D. :** Les groupes de parole et la pair-aidance offrent un soutien psychologique aux familles et aux résidents. Démythifier le domicile et dédiaboliser l'Ehpad permettent de percevoir cette étape non comme une fin, mais comme une réorganisation possible de la vie sociale et personnelle. La préparation, l'information et l'accompagnement sur mesure permettent de transformer ce moment difficile en phase d'adaptation et de découverte. Même dans la dépendance, l'Ehpad peut aussi devenir un lieu d'intensification de la vie, de socialisation et de nouvelles expériences. Les dispositifs Montessori, les activités collectives et la participation aux tâches quotidiennes permettent aux résidents de maintenir des compétences, de rester actifs et de développer de nouvelles relations. L'accompagnement personnalisé, la qualité des soins et la continuité affective sont les clés d'une transition réussie et d'une fin de vie digne et enrichissante. ●

1. Victor Castanet, auteur des *Fossoyeurs*, enquête de trois ans sur le groupe Orpea (Fayard, 2022, prix Albert Londres).




DR

## À LIRE

### *L'ENTRÉE EN EHPAD, COMMENT S'ADAPTER AU CHANGEMENT DE VIE*

**Sous la direction de Roger-Pol Droit et Dominique Coudreau**

Un texte sur cet événement de vie complexe qui croise témoignages et entretiens avec des philosophes, des soignants, des personnalités publiques et anonymes. Pratique et éclairant (PUF, 224 p., 17 €).

# CHAQUE JOUR, **ON (RE)DONNE LE MAXIMUM.**

Oui, chez Harmonie Mutuelle, **au minimum 80 %*** des cotisations de nos adhérents leur sont reversées. C'est ça #NotreDifférence

MUTUALITÉ FRANÇAISE
MEMBRE DE LA

Retrouvez plus d'informations sur harmonie-mutuelle.fr

*Le taux de redistribution de 80% correspond aux montants remboursés aux adhérents rapportés aux cotisations versées. Conformément aux engagements pris lors de son Assemblée Générale de 2020, Harmonie Mutuelle s'engage à ce que chaque année au minimum 80 % des cotisations payées en santé leur reviennent.

Harmonie Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473. Numéro LEI 969500JLU5ZH89G4TD57. Siège social : 143, rue Blomet – 75015 Paris – BABEL

Harmonie mutuelle
GROUPE VYV
AVANÇONS collectif

# Cultiver les ÉMOTIONS qui font du bien

Nous le savons, les émotions sont utiles à notre survie. Mais ne sont-elles que cela ? Avec le psychologue Ilios Kotsou, nous allons comprendre comment elles se forgent et agissent sur notre psychisme, notre santé... Puis nous apprendrons à faire grandir l'agréable en nous et autour de nous. En nous rappelant que si la route est toujours semée d'embûches, toujours aussi la joie surgit, comme nous le montre Augustin Trapenard.



MARIA CASINOS/ GETTY IMAGES

# SAVOURER *la vie*

Revenues de loin, les émotions dites « positives » dévoilent aujourd'hui leur force. Elles nous transforment, ouvrant nos horizons, renforçant nos liens et nourrissant notre équilibre intérieur. Et si le bonheur se cachait dans l'art de les savourer ?

PAR **AURORE AIMELET**

La peur, la colère, la culpabilité, la tristesse, la jalousie, la frustration… Rares sont les journées où l'une ou l'autre de ces émotions ne pointe pas le bout de son nez. Et quel ennui pour nous qui, humains donc émus, voulons bien mener notre vie. Alors nous cherchons dans les livres, sur les réseaux ou chez le psy des conseils pour dépasser l'une, maîtriser l'autre, vaincre la troisième ; bref, en finir avec ce qui fait mal. Habitués à voir les émotions par le petit bout de la lorgnette, nous ne regardons plus de l'autre côté du spectre, du côté de celles qui font du bien. Nous ne lisons rien qui consiste à développer notre fierté. Et ne consultons pas pour apprendre la satisfaction. Ferions-nous mauvais chemin ?

## DE DESCARTES À LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Il faut dire que nous revenons de loin ! Déjà, les philosophes, et notamment Descartes qui s'attache à décrire rigoureusement les « passions primitives », supposent qu'elles peuvent aveugler l'esprit. Il faudrait nous méfier de l'admiration comme de la haine, du désir comme de la tristesse. Bien que certains, comme Spinoza, s'éloignent de cette conception, celle-ci imprègne malgré tout nos représentations contemporaines s'agissant de ce qui émeut. À la naissance de la psychologie, une distinction s'opère et la recherche se focalise essentiellement sur les émotions douloureuses. « Inversement, les émotions agréables sont longtemps ignorées, voire jugées sans intérêt par la communauté scientifique », remarque Jordi Quoidbach, docteur en psychologie et professeur à l'université de Barcelone.

Mais les choses s'arrangent dans les années 1990. Le développement des neurosciences apporte un nouvel éclairage. Antonio Damasio écrit *L'Erreur de Descartes* en 1995 (Odile Jacob, "Poches", 2021) et met en évidence l'importance de ces manifestations plaisantes ou déplaisantes du corps dans les processus psychiques. On découvre (enfin !) que les émotions, toutes les émotions, ont un sens et une fonction. Parallèlement, deux professeurs américains, Peter Salovey et John Mayer, commencent à définir l'« intelligence émotionnelle ». Popularisé en 1995 par le journaliste scientifique Daniel Goleman dans un best-seller éponyme (J'ai lu, 2014), ce concept séduit la planète, et son succès ne se dément pas. Il s'agit désormais d'identifier, de comprendre, d'exprimer, de réguler et d'utiliser les émotions à des fins… intelligentes, donc !

Au même moment encore, une psychologie dite « positive », notamment portée par le chercheur Martin Seligman, alors président de la très sérieuse American Psychological Association (APA), change le paradigme. La question n'est alors plus seulement d'expliquer et éventuellement d'apaiser ce qui fait mal, mais de s'attacher à comprendre, donc favoriser, ce qui rend heureux. Le succès est là aussi au rendez-vous. De



GETTY-IMAGES-4_JGY_7NM0S-UNSPLASH

nouvelles pistes apparaissent, car bien des comportements ou des pensées soutiennent le bien-être. Bien des émotions aussi.

## UNE RÉGULATION OPTIMALE

Des années ont passé et nous en sommes là. Toujours un peu cartésiens, à la fois mus par la volonté d'écouter nos émotions pour apprendre à en tirer parti et convaincus du bien-fondé de l'optimisme. Sans pourtant parvenir à associer les deux. « La bonne nouvelle est que, de la même façon que nous pouvons apprendre à "réguler" la peur, la colère ou la tristesse, nous sommes capables de réguler les émotions positives, c'est-à-dire de maintenir dans la durée et d'augmenter l'intensité de nos expériences agréables, précise Jordi Quoidbach. Souvent appelée *savoring* ["savourer"] dans la littérature anglo-saxonne[1], cette forme de régulation émotionnelle suscite actuellement un intérêt croissant chez les chercheurs. »

De notre capacité à savourer dépend pour beaucoup notre bonheur. Cette compétence particulière est en effet associée à un vécu de bien-être, à un bon état d'esprit, à une estime de soi solide et au sentiment de contrôler sa vie. A contrario, une mauvaise capacité à savourer n'est pas sans conséquences. « Les personnes dépressives par exemple ont beaucoup de mal à réguler les émotions positives, souvent plus encore que les émotions négatives, observe le docteur en psychologie. Les couples, eux aussi, sont concernés : les plus solides sont ceux dont les partenaires sont là l'un pour l'autre, non pas seulement quand tout va mal, mais aussi et surtout quand tout va bien. »

Cultiver la joie, apprécier la gratitude ou renforcer l'émerveillement est indispensable à une vie saine, heureuse et épanouie, oui. Cependant, attention ! Il ne s'agit pas d'une injonction au bonheur malgré tout. D'abord, nous n'avons pas tous la même sensibilité et sommes plus ou moins enclins à profiter des petits et grands plaisirs de l'existence. Mais surtout, rien ne sert de chasser le négatif pour n'expérimenter que du positif. « Les chercheurs s'accordent aujourd'hui sur le concept d'"émodiversité", c'est-à-dire la capacité à ressentir une large gamme d'émotions, agréables ou non, insiste Jordi Quoidbach. Plus notre palette émotionnelle sera diverse et variée, plus nous serons équilibrés. » Le tout est d'être attentifs à ce que l'inconfortable ne dépasse pas le jouissif. Et donc de convoquer plus souvent la partie joyeuse de notre émotivité. ●

1. *Savoring, a New Model of Positive Experience* de Fred B. Bryant et Joseph Veroff (éditions Psychology Press, 2007).

ILIOS KOTSOU

# “NOS ÉMOTIONS NOUS SERVENT DE BOUSSOLE”

On les qualifie de primaires, secondaires, positives, négatives… Mais que sont-elles réellement ? Le psychologue fait le point sur les basiques et les fondamentaux du monde mystérieux des affects : leur formation, leur spécificité, leur fonction, au-delà même de la condition humaine.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



DR

**ILIOS KOTSOU**
Docteur en psychologie, enseignant à l’Université libre de Bruxelles, il est l’auteur de nombreux ouvrages sur les émotions, notamment *Les Compétences émotionnelles* (collectif, Dunod, 2023). Il a reçu le prix *Psychologies* de l’essai en 2015 pour *Éloge de la lucidité* (Marabout, 2024). Dernier ouvrage paru : *La Sagesse des petits riens* (« À lire », p. 45).

### Qu'appelle-t-on émotions fondamentales ?

**I.K. :** D'un point de vue scientifique, les émotions fondamentales – souvent identifiées comme la peur, la colère, la tristesse et la joie – sont universelles et apparaissent automatiquement chez les humains, « un peu comme une langue partagée », un langage de base. Le chercheur en psychologie Paul Ekman y a ajouté la surprise et le dégoût. Pour lui, ce sont des émotions utiles et nécessaires à notre survie. La peur, par exemple, entraîne des réactions qui nous aident à échapper au danger en modifiant notre physiologie : elle change notre orientation de l'attention, envoie du sang dans les jambes et les mains, nous centre sur le danger. La colère nous aide, elle, à franchir les obstacles.

### Et les émotions secondaires ?

**I.K. :** Une émotion secondaire, en général, est une émotion apprise qui vient se greffer sur une émotion fondamentale. Par exemple, avoir honte d'avoir eu peur, ou être triste de s'être mis en colère. Mais dans d'autres approches, on appelle « secondaires » les émotions sociales – comme la honte, la culpabilité ou le mépris –, qui sont fondamentalement liées à un collectif et à un regard extérieur. En résumé, on pourrait distinguer trois niveaux : les émotions fondamentales (de survie), les émotions secondaires (réactions aux premières) et les émotions sociales (liées au collectif). Cela dit, la recherche contemporaine, notamment avec la neuroscientifique Lisa Feldman Barrett, nuance ce découpage, pour elle, arbitraire. Selon elle, les émotions ne sont pas seulement des programmes de survie câblés dans le cerveau, mais sont construites socialement, sur la base de nos souvenirs, du langage et de la culture. Cette approche explique pourquoi différentes cultures ont différents paysages émotionnels, comme l'*amae* japonais (plaisir de compter sur un amour inconditionnel) ou le *song* en Micronésie (colère face à la rupture de coopération).

### Y en a-t-il vraiment des « positives » et des « négatives » ?

**I.K. :** Fondamentalement, les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises puisqu'elles sont utiles à la survie. Utilisons la métaphore du tableau de bord automobile : un voyant rouge qui s'allume pour indiquer un niveau d'essence bas n'est pas « négatif », c'est une information cruciale. Le détruire à coups de marteau serait absurde. Il en va de même pour nos émotions. C'est de l'information, une information tout à fait nécessaire. Les personnes avec atteinte cérébrale qui ne ressentent pas de peur ont de grandes difficultés relationnelles. La colère peut nous faire faire des choses terribles quand elle nous possède, mais elle peut aussi nous donner la force de lutter contre les inégalités. Qualifier les émotions de « négatives » nous pousse à les refuser, et l'évitement émotionnel est un facteur important de psychopathologie : il exacerbe nos émotions et nous conduit à être dirigés par celles-là mêmes que nous cherchions à fuir. Nous parlons en fait de valence positive ou négative quand certaines émotions trop intenses ou durables, comme le stress, deviennent néfastes pour la santé et les relations.

*"Lorsque nous prenons une décision, ces marques inconscientes nous orientent vers ce qui est bon ou non pour nous"*

### Quel est leur rôle ?

**I.K. :** Le rôle principal des émotions est de servir de boussole. Les travaux d'Antonio Damasio sur les « marqueurs somatiques » ont montré que nos expériences passées laissent une marque dans notre corps. Lorsque nous prenons une décision, ces marques inconscientes nous orientent vers ce qui est bon ou non pour nous. Sans cette boussole, comme dans le cas de patients déconnectés de leurs émotions, la prise de décision dans la vie réelle devient très difficile, voire impossible. ●●●

●●● Les émotions nous orientent aussi vers ce qui est vital : la joie nous pousse vers ce qui nous relie, la colère nous alerte sur un obstacle ou une injustice. Elles nous informent sur nos valeurs : nous savons qu'une chose est importante précisément parce qu'une émotion nous signale qu'elle est menacée.

### Et leur fonction ?

**I.K. :** Leurs fonctions sont multiples. Sur le plan relationnel, elles sont essentielles. L'intimité et la confiance, qu'elles soient amicales ou amoureuses, passent par le partage des émotions. Plus largement, le partage social des émotions – comme lors des marches blanches – permet de consolider les groupes, renforce la cohésion et la solidarité. Elles sont le ciment de nos liens. Une personne capable de reconnaître et d'exprimer ses émotions de façon adaptée aura généralement des relations plus riches et plus saines. Sur le plan de l'apprentissage, les émotions comme la curiosité sont fondamentales, mais plus encore, elles agissent comme une encre invisible qui fixe les souvenirs. Nous nous souvenons bien mieux des enseignants qui nous ont marqués émotionnellement, que ce soit positivement ou négativement. L'émotion signale au cerveau que l'information est importante à retenir. Le revers de cette médaille est le stress post-traumatique, où une émotion intense grave un souvenir de manière indélébile – heureusement, un travail thérapeutique permet de retravailler cela.

*"En élargissant notre pensée, les émotions plaisantes nous aident à construire des ressources personnelles et intellectuelles"*

### Sont-elles le propre de l'homme ? Qu'en est-il des animaux et des végétaux ?

**I.K. :** Non, les émotions ne sont pas le propre de l'homme ; elles appartiennent au règne animal. Nous sommes des animaux avec un cortex préfrontal très développé, ce qui permet peut-être une richesse plus grande, mais les primates, par exemple, éprouvent des émotions complexes comme la jalousie ou d'autres menant à la réconciliation et à la coopération. Des études montrent qu'ils reconnaissent les expressions faciales de leurs congénères et semblent même rire. Notre anthropocentrisme nous a longtemps empêchés de voir cette complexité, avec des implications éthiques importantes : si les animaux ressentent des émotions, de la douleur et de l'attachement pour leurs petits, cela change notre rapport à eux. Concernant les végétaux, je ne pense pas qu'on puisse parler d'émotions au sens strict, car ils n'ont pas les systèmes neurologiques adéquats. En revanche, ils ont une forme de sensibilité et d'intelligence relationnelle, une capacité à communiquer et à réagir à leur environnement, qui est peut-être la couche de base sur laquelle se construisent les émotions chez les animaux.

### Les émotions sont-elles innées ou acquises ?

**I.K. :** La recherche n'est pas complètement unanime. On peut imaginer une base biologique innée pour certaines émotions très basiques liées à la survie, comme la peur face à un danger très robuste : une grande hauteur, des cris soudains… Cependant, au-delà de ces rudiments, l'expression, l'intensité, la définition même des émotions et les contextes qui les déclenchent se construisent dans les interactions, la culture et le langage. Ce qui provoque la honte en France ne sera pas exactement la même chose qu'au Japon. Il y a donc un ancrage culturel, et même familial, très fort. Les émotions sont à la fois innées et acquises.

### Quels sont leurs bienfaits physiologiques ?

**I.K. :** Les émotions agréables, comme la gratitude ou l'amour, favorisent la récupération cardiovasculaire et aident à activer le système nerveux parasympathique (le « frein » de l'organisme), ce qui est bénéfique pour la santé en général. Elles peuvent ainsi défaire les effets néfastes du stress chronique, qui, on le sait, peut avoir des impacts physiologiques profonds, jusqu'à affec-



HEIDI-FIN-FROFRBTXGOQ-UNSPLASH- DR

ter l'expression de nos gènes. Une meilleure intelligence émotionnelle est corrélée à une meilleure santé physique autodéclarée. Cependant, il n'y a pas de relation linéaire et simple entre émotions et maladies : c'est une interaction complexe.

### Et leurs apports en termes psychiques et cognitifs ?

**I.K. :** Le principal bienfait psychique est une meilleure santé mentale. Une bonne relation avec ses émotions – la capacité à les accueillir et à les réguler – est un puissant facteur de résilience. Les études sur l'« émodiversité » [la diversité émotionnelle, ndlr] montrent que la capacité à vivre toute une palette d'émotions est un prédicteur de bonne santé mentale, tout comme la biodiversité est essentielle à la résilience d'un écosystème. Les émotions agréables, selon la théorie *broaden and build* (« élargir et construire ») de Barbara Fredrickson, ouvrent notre champ attentionnel et stimulent la créativité. À l'inverse, des émotions comme l'anxiété ou la colère le rétrécissent : tout devient menace ou contrariété. En élargissant notre pensée, les émotions plaisantes nous aident à construire des ressources personnelles et intellectuelles. À l'opposé, un état d'angoisse parasite considérablement le fonctionnement cognitif, la réflexion et la capacité à traiter l'information de manière nuancée.

### Et leurs bienfaits existentiels ?

**I.K. :** Les émotions nous offrent une forme de sagesse existentielle. En nous indiquant ce qui est important, elles nous aident à nous diriger vers ce qui compte vraiment dans nos vies. Bien sûr, si nous sommes dominés par elles – citons par exemple quelqu'un qui vient de sortir d'une histoire d'amour douloureuse et fuit une nouvelle relation par peur d'être blessé –, elles peuvent nous induire en erreur. Le but n'est pas d'être esclave de ses émotions, mais d'apprendre à naviguer avec elles. La métaphore du bateau est éclairante : on ne contrôle pas le vent (les émotions) ni les vagues (le contexte), mais nous pouvons apprendre à connaître notre bateau et à diriger les voiles. Les émotions sont à la fois le vent qui nous pousse et la boussole qui nous guide vers ce qui est essentiel. ●




## À LIRE

***La Sagesse des petits riens*** d'Ilios Kotsou. L'auteur s'intéresse aux instants apparemment anodins qui surgissent du quotidien et qui sont source d'enseignement pour l'être humain (Robert Laffont, 2025).

# 10 CLÉS POUR DÉPLOYER *le meilleur de vous-même*



SVEN HAGOLANI/ GETTY IMAGES/FSTOP

Sérénité, confiance, joie, vitalité, tendresse, émerveillement… Chaque jour, nous rencontrons des moments de grâce, fugaces. Comment les retenir et les nourrir ? Avec un peu d'intention et beaucoup d'attention. L'éclairage de nos quatre expertes.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**


SARAH ALLART
Experte en psychologie positive appliquée, autrice notamment d'*I Feel Good, cinq étapes pour activer le pouvoir des émotions positives* (Larousse, 2022) et créatrice du jeu *Crazy Happy Game, le jeu qui rend heureux* (sur crazyhappygame.com).

DOMINIQUE BOLUSSET-SABISCH
Sophrologue, fondatrice et présidente de l'association Sur les pas de Coué, près de Nancy (sur-les-pas-de-coue.fr).

LOU DELANOUE
Psychologue clinicienne, créatrice du cabinet Terre Happy, à Lyon (cabinet-terrehappy.fr).

NATHALIE RAPOPORT-HUBSCHMAN
Médecin et psychothérapeute, elle est l'autrice notamment de *Vivre en accord avec soi* (Odile Jacob, 2024) et tient une chronique régulière dans *Psychologies* (lire p. 108).


## 1. IDENTIFIER, COMPRENDRE

C'est le tout premier pas, « l'étape de la prise de conscience, explique Nathalie Rapoport-Hubschman : reconnaître les émotions qui nous font du bien et les nommer. Nombre d'entre nous possèdent un répertoire très étendu pour désigner les émotions désagréables, mais ont beaucoup de mal à désigner les "bonnes", à part la joie. Trouver les mots, déjà pour soi, permet de donner une existence à tous ces états émotionnels souvent trop fugaces, qu'on laisse filer très vite pour se concentrer sur tout ce qui ne va pas (en raison du fameux "biais de négativité") ».
Comment éprouver pleinement une émotion dont on ne sait pas dire le nom ? De la joie à la sérénité, en passant par la curiosité, la tendresse, la surprise, l'appréciation, la confiance, la vitalité… La palette est en réalité très large, jusqu'à « ces émotions "autotranscendantes", souligne Nathalie Rapoport-Hubschman, qui permettent de sortir de soi et de se connecter à plus grand que soi : compassion, gratitude, émerveillement, sentiment que notre vie a du sens… »
Encore faut-il apprendre à les identifier, et essayer de comprendre les mécanismes : repérer ce qui les déclenche, leurs portes d'accès… Toutes les configurations à privilégier pour leur permettre d'émerger plus fréquemment.

## 2. AMPLIFIER

Que génèrent en nous ces moments de « bien être » ? Une chaleur qui se diffuse, un petit sourire au coin des lèvres, un pétillement, un apaisement des tensions… « Plus on prend conscience des ressentis physiques qui accompagnent les émotions dites "positives", plus on est à même de les percevoir, développe Nathalie Rapoport-Hubschman. Mais aussi de les amplifier et de les faire durer plus longtemps. Il ne suffit pas de les savourer mais plutôt de les laisser infuser, en observant avec curiosité et intérêt tout ce qui se passe en nous quand elles surviennent, mentalement et physiquement. »
Pourquoi ça va bien ? On se pose rarement la question. « On a plus l'habitude de se demander pourquoi ça ne va pas », remarque Lou Delanoue, qui invite également à s'attarder sur ces sensations comblantes, et sur leurs « déclencheurs », puis à les noter dans un carnet. Afin de pouvoir les « ressortir » du tiroir les jours de petite forme. ●●●

●●● « Il faut voyager dans le temps, suggère Sarah Allart : savoir replonger mentalement et physiquement dans les souvenirs des moments qui nous ont fait du bien – même les plus modestes –, et aussi anticiper ceux qui vont être bienfaisants : un rendez-vous excitant, une activité qu'on aime, des vacances… » Une façon de multiplier les occasions de se réjouir, et d'amplifier l'émotion quand elle se présente.

## 3. FAVORISER LEUR SURGISSEMENT

« Avec les émotions, l'injonction est inopérante, note Lou Delanoue : on n'éprouve pas de la joie ou de la fierté sur commande. Cela peut même être culpabilisant, voire frustrant, de chercher à les contrôler. Mais on peut, de fait, "cultiver" celles que l'on aime ressentir, à la façon du jardinier : leur préparer le terrain, leur apporter du terreau. »

Comme avec les fleurs, cela passe par une attention quotidienne, et par une petite gymnastique à répéter pour « muscler » notre capacité à les percevoir et à les savourer.

« Le matin au réveil, j'ouvre ma fenêtre et je fais trois grandes respirations, quel que soit le temps, donne en exemple Dominique Bolusset-Sabisch. Et je décide de commencer une belle journée. C'est une intention que je formule à moi-même. Et puis je souris. Cela ne changera pas les événements du jour, mais ma capacité à y faire face. Quand on sourit, on ne peut pas être de mauvaise humeur. »

*"Nos émotions ont besoin d'être exprimées physiquement. Lâchons-nous, réveillons l'enfant qui sommeille en nous !"*

• SARAH ALLART •

De quoi sera faite cette journée qui commence ? Sur quel mode ai-je envie de la vivre ? Sérénité ? Enthousiasme ? Surprise ? Prendre le temps de se poser la question, envisager les émotions « positives » que l'on a envie de ressentir est déjà une façon de leur ouvrir la porte. Et de barrer la route aux autres, autant que faire se peut.

« On peut aussi se réserver un moment le soir pour la satisfaction, poursuit Dominique Bolusset-Sabisch : la fierté d'avoir donné le meilleur de soi-même, d'avancer dans la direction que l'on désire… Se demander simplement : "Qu'est-ce qui m'a fait le plus plaisir aujourd'hui ?" et "Quel plaisir m'octroyer pour demain ?" Un petit tour entre midi et deux, une vraie pause-café, un bain relaxant… Se programmer un plaisir entraîne le corps et l'esprit vers des ressentis agréables, en dépit des contraintes à venir. C'est comme un phare à l'horizon, quelque chose qui nous attire "positivement" dans la nouvelle journée. »

## 4. EXPRIMER

Sauter de joie, éclater de rire… Cela ne se fait pas quand on est une grande personne ? « Mais quel dommage de s'en priver, commente Sarah Allart. Nos émotions ont besoin d'être exprimées physiquement pour pouvoir se déployer. Nous pouvons passer de la passivité émotionnelle à la proactivité joyeuse. Lâchons-nous, rions à gorge déployée, dansons de joie, célébrons, fêtons, sans nous soucier du regard des autres ! Réveillons l'enfant qui sommeille en nous. »

Commençons par partager ces émotions bienfaisantes avec ceux qui nous entourent, qui, par contagion, peuvent se prendre au jeu, et nous envoyer, en retour, les leurs. « On peut le faire de façon informelle, précise Nathalie Rapoport-Hubschman. À table, avec ses proches, au moment du coucher avec ses enfants, avec des collègues de travail… Simplement décrire ce que l'on ressent de bon. C'est l'une des façons de contribuer à offrir aux émotions agréables plus d'espace dans nos vies. »

## 5. PRATIQUER

La douceur, la tendresse, la générosité, la compassion… Il est des façons d'être, des « bons sentiments », envers les autres mais avant tout envers soi-même, qui stimulent en nous la diffusion des hormones du bien-être



SHUTTERSTOCK

(dopamine, sérotonine, ocytocine, endorphine). La gratitude notamment, qui consiste non seulement à être « reconnaissant » et à identifier les moindres détails du quotidien qui nous donnent de l'élan (une lumière du matin, un sourire, « la première gorgée de bière[1] »...) mais surtout à savoir (se) dire merci, et à (se) féliciter, célébrer. « Il s'agit simplement d'inverser notre tendance spontanée à scanner notre environnement à la recherche de tous les problèmes à résoudre, développe Nathalie Rapoport-Hubschman. Et de réussir à sortir du mode blasé. La gratitude, c'est savoir se dire : "J'ai de la chance, d'avoir un toit, du chauffage quand il fait froid, de l'eau chaude, de quoi manger dans mon frigo, un entourage, un métier, un pays en paix..." Un exercice mental qui peut faire du bien consiste à imaginer ce que serait notre vie sans toutes ces choses qui nous paraissent évidentes et acquises. Très efficace pour poser un regard différent sur la vie que l'on mène et apprendre à se réjouir. »

## 6.
## S'ENGAGER

C'est l'un des piliers de la méthode Perma développée par le psychologue américain Martin Seligman. L'engagement corps et âme dans ce que nous sommes en train de faire permet de mettre en totale coordination nos émotions avec la tâche que l'on accomplit, et de vivre des « expériences optimales ». Que l'on soit attablé en terrasse avec des amis, en marche vers son travail, en train de jouer sa carrière ou de cultiver son jardin... Chaque instant, s'il est pleinement vécu, en toute présence, peut être l'occasion d'un état de grâce où se mêlent joie, émerveillement, gratitude... Le fameux *flow* décrit par le psychologue hongro-américain Mihály Csíkszentmihályi. Invitation à travailler la motivation, la concentration, la présence. Notamment à travers des activités comme le yoga, la pleine conscience, la marche méditative... Mais aussi en s'autorisant à vivre nos passions, en s'investissant dans une cause qui nous tient à cœur. Tout ce qui mobilise notre être entier.

## 7.
## S'INCARNER

C'est dans le berceau du corps qu'émergent nos émotions. Tout ce qui nous ramène à l'organique, à la peau, au plaisir, est fondamental pour nous aider à ressentir et nous laisser envahir par les émotions « positives » : faire de l'exercice, prendre conscience de sa respiration, s'octroyer un temps même bref dans la journée pour « redescendre » et faire taire le monologue intérieur souvent toxique, cultiver les cinq sens.

« La vue est souvent prédominante, note Dominique Bolusset-Sabisch. Mais on peut tous les développer, en les activant. Face à un beau paysage, ne nous contentons pas de contempler la carte postale, mais mettons-nous à l'écoute du vent dans les feuilles, du cliquetis des galets... Recherchons les odeurs de pin, de mousse... Touchons l'écorce de l'arbre, caressons le sable... Le paysage alors nous imprègne de façon extraordinaire, le ressenti (plaisir-détente-joie-envie d'action) est décuplé, et la scène s'imprime si fort dans notre cerveau qu'on peut la retrouver même dix ans plus tard, avec la même intensité émotionnelle. » ●●●

## 8.
## REVOIR SA ROUTINE

Rythme de vie, fréquentations, alimentation… Quelques micro-aménagements quotidiens peuvent transformer notre humeur.
« Bien dormir est le meilleur moyen de se sentir bien dans votre journée, et de ne pas voir tout en noir, souligne Dominique Bolusset-Sabisch. La chambre doit être un lieu-refuge, un cocon. Le matin, il est important de bien l'aérer, de secouer les draps, et de faire un beau lit pour être heureux, le soir, de se coucher. Et de ne pas multiplier les activités qui retardent l'endormissement. » Rien de tel que le repos, la détente, pour faire le lit des émotions qui nous aident à vivre. Savoir prendre des temps de pause est absolument nécessaire : un court moment de silence et de relaxation, quelques minutes de cohérence cardiaque[2], un verre ou un coup de téléphone à un ami avec qui l'échange est nourrissant. Un bon réflexe peut être déjà de fuir les relations fausses ou vampirisantes, propices à activer notre côté sombre. « Pensez aussi à votre alimentation, suggère Sarah Allart. Manger des protéines le midi, puis une banane et un peu de chocolat vers 16 heures est une très bonne idée pour booster la production de sérotonine, hormone du bien-être. »
Et pourquoi pas un peu de yoga du rire le matin, quelques playlists *feel good* dans votre smartphone, un quart d'heure de chant quotidien ? À chacun ses petits rituels pour se rendre la vie plus souriante.

*"Bien dormir est le meilleur moyen de se sentir bien dans votre journée, et de ne pas voir tout en noir"*

• DOMINIQUE BOLUSSET-SABISCH •

## 9.
## APPRENDRE LA « TRANSMUTATION ÉMOTIONNELLE »

Quand une émotion « négative » nous submerge, il s'agit d'en identifier la source, et de la retourner en intention constructive. « On peut, par exemple, utiliser l'énergie qui sort en nous dans une colère pour reprendre la main, explique Dominique Bolusset-Sabisch. L'important est de passer par le corps, tout en se formulant l'intention "Je veux me faire du bien". Avec des exercices de respiration, en visualisant les trois étages du souffle : on gonfle le ventre, on ouvre la cage thoracique, on écarte les épaules vers l'arrière. Peu à peu, on se redresse, on n'est plus dans une posture de peur ou de tristesse. En inspirant profondément, on apporte de l'oxygène à tout le corps, on crée une chimie naturelle de détente. Et la confiance reprend le dessus. On peut aussi faire l'exercice de sophrologie du polichinelle : sautiller sur place dans tous les sens, en se faisant tout mou ou toute molle. Ou l'exercice de pompage qui consiste à inspirer profondément, les bras le long du corps, bloquer le souffle, contracter légèrement les poings, puis faire des mouvements d'épaules de haut en bas, une ou deux secondes, et expirer… »
Autant de façons d'évacuer physiquement et mentalement le déferlement toxique pour céder la place à des émotions bienfaisantes.

## 10.
## DONNER UN SENS À SA VIE

C'est-à-dire avoir des objectifs, aller dans le sens de ses valeurs, ne pas se contorsionner en permanence pour entrer dans un moule. « Vivre une vie qui a du sens ne signifie pas forcément changer de vie, précise Nathalie Rapoport-Hubschman, mais savoir ce qui nous importe, ce qui nous anime, et s'assurer qu'on met nos actes quotidiens en alignement avec ces valeurs. Il y a des pirouettes qu'on peut décider de ne pas (plus) faire, et d'autres qu'on peut choisir de faire. Au-delà de notre travail, qui peut être alimentaire, on peut aussi faire du bénévolat, aider quelqu'un, soutenir une cause… Ne pas attendre passivement. Mais être créateur.ice de sens. »
Quoi de plus radical que la paix intérieure pour faire rempart à la rancœur, l'amertume, la peur, et ouvrir grand la porte à toutes les émotions qui rendent riches nos vies. ●

1. En référence à *La Première Gorgée de bière et autres plaisirs minuscules* de Philippe Delerm (L'Arpenteur, 1997).
2. Cohérence cardiaque : méthode visant à ralentir la respiration (disponible via des applications comme Respirelax).



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* chaque mercredi à 21 h 05 sur France 5, et *Variétés* le samedi à 13 h 30 sur RTL. Il est aussi le parrain de l'ONG Bibliothèques sans frontières, qui favorise l'accès à l'éducation, l'information et la culture en France et dans le monde entier.

# *Sur la route* de la joie

J'ai écrit sur mon bras droit, entre le pli du coude et le poignet, une phrase de Jack Kerouac qui ne me quittera jamais. « Les seuls gens vrais pour moi sont les fous, ceux qui sont fous d'envie de vivre, fous d'envie de parler, d'être sauvés, fous de désir pour tout à la fois, ceux qui ne bâillent jamais et qui ne disent jamais de banalités, mais qui brûlent, brûlent comme des feux d'artifice extraordinaires, qui explosent comme des araignées dans les étoiles, et en leur centre on peut voir la lueur bleue qui éclate et tout le monde fait "Waou" ! » Il y a tout dans cette phrase. Toutes les pulsions de vie, toute la brûlante énergie, toute la folle fougue d'une phrase qui s'étire à l'envi. Tout ce que, par la grâce d'un tatouage aux lettres millimétrées, je voudrais jusqu'à ma mort ne pas oublier.

Dès l'ouverture de *Sur la route*, que Kerouac compose d'un seul jet, en trois semaines, sur un rouleau de papier de trente-six mètres de long qui donne l'illusion d'un voyage infini et ininterrompu, on est saisi par le pari de la joie. C'est un pari, puisque dans l'Amérique matérialiste et conformiste d'avril 1951, cette émotion ne va pas de soi. Elle se heurte sans cesse à la vacuité et à la brutalité du monde. Vous pouvez bien rire, jouir et communier par la grâce d'un voyage halluciné, personne n'est vacciné, pas même les âmes vagabondes, contre la solitude, la fatigue ou la pauvreté… C'est pourquoi l'expérience de la joie est toujours éphémère. C'est une fulgurance plutôt qu'un état. Elle surgit, plus intense que jamais, le temps d'une rencontre fugace, d'un paysage qui passe ou d'un morceau de be-bop dans un club de jazz. Et puis elle s'évanouit. *Sur la route* raconte notamment le périple à travers les États-Unis et le Mexique de deux perdants magnifiques, Sal Paradise et son ami Dean Moriarty, pour qui chaque aventure repose sur une pensée magique : la possibilité – qui sait ? – de se réinventer, de vivre dans l'instant, de repartir à zéro ou du moins en avant. La joie, c'est exactement ça. Dans la vie comme dans le roman, ça n'est jamais gagné : c'est une quête désespérée.

Quand on évoque la bien nommée Beat Generation, dont Jack Kerouac est encore aujourd'hui la plus grande incarnation, il faut garder en tête le triple sens du mot *beat* en anglais. C'est à la fois le rythme effréné de cette jeunesse en perpétuel mouvement, la béatitude à laquelle elle aspire pour donner un peu de sens à son existence, mais aussi et surtout les coups qu'elle essuie. Des coups d'une violence inouïe, dont l'auteur fait surgir, au fil du roman, les conséquences qu'ils auront sur la vie. Il y a dans *Sur la route* quelque chose de la tragédie. Mais de ces cabossés de l'existence, on préférera toujours se souvenir du temps de leur splendeur. C'est tout ce qui restera gravé dans la mémoire du lecteur. L'illusion de la liberté. L'ivresse de la vitesse. Le pari de l'exaltation et de l'excès jusqu'à l'extase qui ne dure qu'un instant… et puis qui redescend. Irrémédiablement. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV



GETTY-IMAGES-BOBE7U2D-UU-UNSPLASH



# *C'EST* LA VIE

Ce sont des mots qui font tout de suite écho à notre situation ou au contraire infusent pour ensuite nous guider. Parmi les phrases de psys qui ont changé des vies, recensées par notre journaliste Émilie Poyard : « Vous avez le droit de ne pas parler à votre frère. » Ce conseil reçu par Félia aurait pu également figurer dans notre papier d'utilité publique (surtout en cette période de fêtes) sur l'art de poser ses limites en famille. Et ainsi arriver à être soi, sereinement…

# *L'art de* POSER SES LIMITES *en famille*



Dire non à une sœur envahissante, cadrer un parent intrusif ou simplement oser exprimer ce qui compte pour nous : tout cela relève de l'exploit. Mais à trop nous « écraser » pour ne pas faire de vagues, nous finissons par étouffer. Comment sortir de ce piège?

PAR **VALÉRIE JOSSELIN** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**




NICOLE PRIEUR

Philosophe, thérapeute familiale et hypnothérapeute, elle est notamment l'autrice de *Disputez-vous bien!* (avec Bernard Prieur, Robert Laffont, 2025) et *Familles, explorer ce qui se joue dans nos liens pour trouver sa place* (Eyrolles, 2025). Son site : parolesdepsy.com.





ANNE-CATHERINE SABAS

Psychanalyste, psychopraticienne et consultante-formatrice en médiation, gestion des conflits et conduite du changement, elle est l'autrice d'*Une famille enfin paisible* (Éditions du Rocher, 2021).


ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES - DR

"Quand ma mère m'appelle à 22 heures pour se plaindre de mon père, je décroche toujours, même si je suis épuisée. Et après, je peste contre elle… et contre moi », raconte Claire, 48 ans. Autre grief, mais même agacement chez Pierre, 60 ans, « petit dernier » d'une famille de cinq enfants : « À chaque fois que l'on se retrouve pour le réveillon de Noël, je suis relégué en bout de table ! » Nathalie, elle, ne supporte plus d'être « charriée » sur son métier d'illustratrice dans les repas de famille : « Ça ne doit pas être trop fatigant comme boulot ! » Mais, à 50 ans, elle continue d'encaisser sans moufter. Pourquoi avons-nous tant de mal, parfois, à nous faire respecter ? Parce que nous avons appris, depuis notre enfance, à obéir et à être « gentil » ? Pas seulement.

## LA PEUR DE DÉPLAIRE

Derrière cette difficulté à dire non à ses proches, il y a un ciment puissant : la loyauté. Comment refuser une invitation sans culpabiliser, surtout face à des parents qui ont tant donné ? Comme le rappelle la philosophe et thérapeute familiale Nicole Prieur, « dès l'enfance, nous cherchons moins à être aimés qu'à être reconnus comme "suffisamment bons" aux yeux de nos parents, vis-à-vis desquels nous sommes "en dette" puisque nous ne pourrons jamais leur rendre ce qu'ils nous ont offert (la vie). Résultat : nous nous efforçons de coller à leurs attentes, même quand elles sont contradictoires ou impossibles ». S'ajoute à cela un idéal familial tenace : parce que c'est « le sang », nous devrions nous soutenir coûte que coûte. « Cet idéal se heurte toujours à la réalité, et c'est ●●●

●●●
là que naissent frustrations et malaise, observe la psychanalyste Anne-Catherine Sabas. Nous aimons notre famille, mais de fait, nous lui en voulons aussi. Et c'est ce tiraillement qui rend les limites si compliquées à poser. » « Pas la peine de m'expliquer, elle me connaît par cœur », « Il va comprendre de lui-même qu'il est allé trop loin »… C'est le mythe de la relation idéale, où chacun serait reconnu pour ce qu'il est sans faire d'efforts. Une position infantile qui renvoie à l'amour fusionnel maman-bébé ! « La perte du lien et la rupture avec le clan équivalent dans notre cerveau archaïque à un danger vital, rappelle la psychanalyste. Or, vivre ensemble suppose de respecter le territoire des uns et des autres, comme dans le monde animal. » Le paradoxe est là : aimer, mais souffrir de ne pas être aimé comme on voudrait.

## QUAND LE CORPS DIT STOP

Julien, 56 ans, en a fait l'expérience : « Avant chaque réunion familiale, j'avais mal à l'estomac. Je croyais que c'était la conséquence d'un repas trop lourd… jusqu'à ce que ma psy me fasse comprendre que je digérais mal les non-dits. » Nos corps savent avant nous que la limite est franchie. « Les patients s'adressent d'abord à un psy parce qu'ils souffrent, rapporte Anne-Catherine Sabas : maux de ventre, migraines, crises d'angoisse ou colères inexpliquées. Ils ne sont pas toujours conscients que cela les amènera à poser des limites à leurs proches qui abusent parfois de leur gentillesse. C'est après un travail thérapeutique qu'ils réalisent qu'ils n'ont pas su protéger leur espace psychique. » Ces symptômes physiques trouvent souvent leurs racines dans des blessures anciennes : la place jamais reconnue dans la fratrie, une étiquette qui nous fige dans un rôle (la « maladroite », « l'intello de service »), un conflit larvé (à propos d'un héritage, par exemple), le poids des exigences et la culpabilité de ne pouvoir y faire face : quand ce n'est jamais assez bien, quand nos choix ne sont pas ceux de nos parents… S'affirmer, c'est aussi accepter de revisiter ce passé, pour ne pas rejouer le même scénario relationnel à chaque repas.

## 7 stratégies concrètes pour s'affirmer

- **Commencer petit :** si vous dites toujours oui, vos premiers non surprendront. S'exercer d'abord sur des petites demandes.
- **Traduire ses besoins en demandes tranquilles :** « Cela me ferait plaisir que… » Si la pression est trop forte, l'autre n'y répondra pas.
- **Différer la décision :** « Je réfléchis et je te réponds plus tard. » C'est déjà s'affirmer.
- **Négocier :** « Je passe, mais seulement à partir de telle heure. » Pour se ménager une marge de manœuvre.
- **Répondre aux étiquettes blessantes par l'humour :** « Merci de dire que je suis bizarre, la banalité m'ennuierait trop ! »
- **Utiliser la technique de l'édredon.** À une remarque désagréable, répondre : « C'est possible », « Tu es libre de le penser », « C'est intéressant mais je ne vois pas les choses comme toi »…
- **Préparer les réunions familiales comme un sportif :** visualiser la scène, répéter ses reparties… pour la fois suivante !

## RETROUVER SON ANCRAGE

Comment résister à la tentation de céder ? « En se reconnectant à son ressenti, propose Nicole Prieur. Les limites ne sont pas une connaissance mentale. Apprendre à les sentir, c'est la première étape pour ne plus se trahir. » La thérapeute nous invite à imaginer un arbre avec lequel nous ferions corps : ses racines qui s'ancrent dans la terre, son tronc solide, son écorce qui délimite l'intérieur de l'extérieur… « L'écorce, c'est notre frontière vivante. Le psychanalyste Didier Anzieu parlait du "moi-peau", cette enveloppe souple qui nous permet de rester en contact avec le monde sans nous dissoudre en lui. » L'idée étant d'être touché par l'autre, en sachant revenir à soi. Un exercice d'hypnothérapie particulièrement précieux pour les personnalités empathiques ou hypersensibles ! « La sophrologie, la méditation ou la respiration permettent aussi de retrouver cette densité intérieure, ajoute l'hypnothérapeute. C'est à partir de ce socle que l'on peut formuler un "non" sans s'effondrer. Quand nous

“ÊTRE ADULTE, C’EST RECONNAÎTRE QUE NOS PROCHES NE PEUVENT PAS PARTAGER TOUTES NOS VALEURS”

**• NICOLE PRIEUR, THÉRAPEUTE FAMILIALE •**

sommes reliés à nous-mêmes, nous sommes moins dictés par la peur, souligne-t-elle. Cela suppose parfois de trancher dans nos conflits de loyauté : “Suis-je une mauvaise fille si je privilégie mon petit-fils à ma mère qui n’a jamais été très présente ?” versus “Suis-je une mauvaise grand-mère si je dis non à ma fille pour garder son fils et emmener ma mère en perte d’autonomie à une visite médicale ?” Avec, en toile de fond, une idée essentielle : la limite n’est ni fixe ni étanche. C’est un mouvement permanent entre soi et l’autre, nous invitant à trouver des ajustements, à négocier, en distinguant sur le moment ce qui fait sens pour nous. »

## DIRE NON SANS CLAQUER LA PORTE

La vie est, par essence, faite de confrontations et d’antagonismes, et les relations familiales n’y échappent pas, bien au contraire ! « Je pense que ce serait mieux si on faisait comme cela », ose ce proche qui cherche toujours à imposer sa façon de voir les choses. Ne rien dire, ne pas réagir nous maintient dans la soumission et nous empêche de grandir. Sans compter que notre agressivité, intériorisée, agit contre nous. Les risques – ruminations, mauvaise humeur, “pétages de plombs” – l’emportent toujours sur les bénéfices immédiats : avoir la paix. « Attention, s’affirmer ne veut pas dire foncer tête baissée et chercher à avoir gain de cause, prévient Anne-Catherine Sabas. Certains patients, au bout de deux séances, veulent “régler leurs comptes” parce qu’ils ont le sentiment d’avoir tout compris. Le travail consiste moins à révolutionner ses relations qu’à les transformer pas à pas, avec lucidité et responsabilité. » Catherine, 57 ans, a fini par oser décliner certaines invitations dominicales : « La première fois, j’ai eu l’impression de commettre un crime de lèse-majesté. Mais j’ai tenu bon : j’ai expliqué que j’avais besoin de souffler. À ma grande surprise, mes parents l’ont accepté. Et moi, j’ai respiré. » Le message passe mieux si nous exprimons certains besoins, bien légitimes : « Je me sens fatigué, je monte me coucher », « Ce week-end, j’ai besoin d’être avec mes enfants », « Tu peux te lever tard, mais pense à nettoyer la cuisine après ton petit déjeuner, je déjeune ici ce midi »... Un langage du « je », qui ouvre à la discussion plutôt qu’à l’affrontement.

## QUAND S’ÉLOIGNER DEVIENT NÉCESSAIRE

Disons-le tout de suite : le chemin consistant à accueillir l’autre dans ce qu’il est n’est jamais confortable. « La famille est un système recherchant l’homéostasie[1], même si cet état de stabilité est dysfonctionnel, nous apprend Nicole Prieur. Lorsque l’un de ses membres évolue, son changement déséquilibre automatiquement l’ensemble. » Nous ne sommes alors pas à l’abri d’une remarque blessante (« Tu plombes l’ambiance avec ta sensibilité ! »), d’un rappel à la loyauté (« Ce n’est pas comme cela que je t’ai élevé ») ou d’une tentative de culpabilisation (« Après tout ce que nous avons fait pour toi, tu pourrais être plus conciliant »). « Être adulte, c’est reconnaître que nos proches ne peuvent pas partager toutes nos valeurs, insiste la spécialiste. Et choisir, alors, ce qu’on veut préserver de la relation : par exemple, une complicité avec un frère, même s’il continue à nous voir comme “la petite” ou “l’emmerdeuse” ! » Certains sujets seront à éviter. Bien sûr, il y a des cas où le terrain d’entente est impossible. Avec un parent âgé, en perte d’autonomie, le défi est particulier : comment rester présent sans s’épuiser ? « Peut-être en en faisant juste assez pour ne pas regretter après, conseille Nicole Prieur. Avec des personnalités rigides, manipulatrices ou passives-agressives, l’énergie dépensée est vaine, reconnaît de son côté Anne-Catherine Sabas. Dans ces situations, il peut être nécessaire de faire une “pause famille”, temporairement ou plus durablement », seul moyen d’offrir à la relation une chance de perdurer, sans se perdre en route. Apprendre à dire non... pour continuer à (se) dire oui sur le long terme ! ●

1. Stabilisation des constantes physiologiques.



# Bien vivre *UN DÉMÉNAGEMENT AU BUREAU*

Déstabilisant, l'emménagement dans un lieu méconnu peut être l'occasion d'améliorer certaines règles propres à l'entreprise. Et pourquoi pas d'écrire un nouveau chapitre professionnel. Explications.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« Laisser un bureau où j'avais mes petites habitudes, c'est toujours un crève-cœur, reconnaît Léna, 48 ans, dont l'entreprise a déjà connu plusieurs déménagements. Mon poste de travail, c'est un peu un cocon, un point de stabilité en dehors de la maison : j'y ai mes stylos de couleurs, mes photos, mon écran et mon fauteuil réglés exactement de la manière qui me convient. » Connu pour être la troisième source de stress après un deuil et un licenciement (Ifop, 2017), le déménagement est souvent difficile à vivre aussi dans la vie professionnelle.

## UN BOUSCULEMENT DES REPÈRES IDENTITAIRES

« Le bureau est identitaire, explique Delphine Minchella, enseignante-chercheuse en théorie des organisations à l'EM Normandie Business School et autrice d'*Espaces de travail, nouveaux usages et nouveaux enjeux* (Dunod, 2021). On le territorialise, on y place des artefacts qu'on a choisis et qui révèlent la manière dont on souhaite se présenter aux autres : diplômes, photos de ses enfants, souvenirs de voyages… » En quittant ce territoire familier, on bouscule aussi tous ces rituels qui nous ont aidés à nous sentir un peu chez nous : passer par le bureau de

XAVIER LORENZO/GETTY IMAGES

> IL FAUT ACCEPTER UNE PHASE OÙ ON EST UN PEU TRISTE DE **QUITTER UN ENDROIT QU'ON A AIMÉ"**
>
> • MARIETTE STRUB-DELAIN, PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL •

tel collègue pour dire bonjour, s'arrêter à la machine à café… « En cas de nouvelle distribution spatiale, le marquage territorial est à refaire, poursuit Delphine Minchella. Pendant plusieurs mois, on va tâtonner, regarder comment se comportent les autres… Cette période de réadaptation peut être difficile à vivre. »

Le déménagement nous oblige aussi à nous confronter à la valeur que nous accorde notre entreprise. « Luminosité et taille de la pièce, épaisseur de la moquette… L'espace qui nous est attribué véhicule quelque chose de symbolique, qui relève de notre statut et vient percuter notre identité, estime la psychologue du travail Mariette Strub-Delain[1]. Grâce au déménagement, certains vont se rapprocher des bureaux de la direction, d'autres peut-être s'en éloigner, autant de signes qui peuvent être abondamment commentés et interprétés. »

## UN "MOINS BIEN" CACHE TOUJOURS UN "MIEUX"

C'est parfois lors d'un déménagement que l'on prend conscience d'un certain mal-être professionnel. Souvent riche d'enseignements, ce moment de bascule, vécu différemment par chacun, peut aussi nous aider à avancer, à faire le point sur nos désirs ou nos difficultés du moment : il en dit beaucoup sur notre engagement au travail, notre personnalité, notre rapport au changement. « Plus casanières, certaines personnes ont besoin de contrôler leur environnement ; d'autres sont plus audacieuses ou plus curieuses. L'impact ne sera pas le même non plus si on exerce un métier nomade ou si on est en poste depuis trente ans dans le même bureau », estime Mariette Strub-Delain, qui conseille de chercher les avantages qui pourraient découler de ce changement d'adresse. « Si on déménage en périphérie, peut-être y aura-t-il davantage d'espaces verts ; si on change de bureau, c'est peut-être l'occasion de s'éloigner de cette collègue pénible ou de renforcer la collaboration avec une autre », poursuit-elle. « Un déménagement est aussi le moment idéal pour faire venir sur le nouveau site un ergonome qui pourra améliorer le bien-être au travail – réglage de la luminosité, meilleure gestion des nuisances sonores… C'est l'occasion d'exprimer ses besoins et de discuter en amont des améliorations qui pourraient être apportées à son espace de travail », suggère Delphine Minchella.

En quittant un lieu familier et une routine confortable, on sait ce que l'on perd, mais pas ce que l'on gagne. Pour limiter l'inconnu, n'hésitez pas à vous informer, à poser des questions, ce qui vous aidera à vous approprier ce changement que vous n'avez pas choisi et à vous y projeter de manière positive. « Passer en *flex office* alors qu'on a été habitué à marquer son territoire, par exemple, peut être difficile, mais on peut aussi le voir comme un moyen de pérenniser ses journées de télétravail puisqu'il n'y a plus assez de bureaux pour que tous les salariés soient là en même temps », explique Delphine Minchella. Même en *flex office,* il est parfois possible de personnaliser l'espace de manière plus collective, avec des plantes ou des tableaux d'affichage à remplir ensemble. « Face à un changement, il y a souvent plusieurs chemins à essayer avant de parvenir à y trouver un intérêt personnel, poursuit la spécialiste. Cela a été le cas pour l'utilisation de la visioconférence, à laquelle beaucoup ont fini par trouver des avantages, alors qu'avant le Covid personne n'y croyait. »

## UN DEUIL NÉCESSAIRE POUR UN NOUVEAU DÉPART

« Comme pour un déménagement personnel, on peut aussi en profiter pour trier ses affaires, faire le vide et prendre un nouveau départ », estime Mariette Strub-Delain. Manière de nourrir les liens entre les salariés et de les impliquer dans ce nouveau chapitre professionnel, faire une dernière fête dans les anciens locaux peut aussi aider à tourner la page et à marquer symboliquement le changement. « Il faut aussi accepter une forme de deuil, une phase de transition où l'on est un peu en colère ou un peu triste de quitter un endroit qu'on a aimé, conclut la psychologue. Mais cela n'exclut pas qu'il puisse y avoir aussi, dans ce moment, du plaisir et de la joie. » ●

1. mariettestrub.com.

TEST

# VIVEZ-VOUS DANS **LE PASSÉ, LE PRÉSENT, LE FUTUR...** OU AILLEURS ?



LE PASSÉ VOUS MURMURE SES SOUVENIRS, LE FUTUR VOUS APPELLE DE SES PROMESSES, LE PRÉSENT VOUS OFFRE SES ÉCLATS, ET PARFOIS, L'IMAGINAIRE VOUS ENTRAÎNE HORS DU TEMPS ! OÙ VAGABONDE VOTRE ESPRIT ? ET QU'EST-CE QUE CELA RÉVÈLE DE VOUS ?

PAR **AURORE AIMELET,**
AVEC **JULIETTE MARTY-GROLEAS,** PSYCHOLOGUE


**JULIETTE MARTY-GROLEAS**
Psychologue clinicienne et psychothérapeute, elle est l'autrice de *50 Exercices de TCC pour arrêter de ruminer* : comment identifier nos schémas cognitifs automatiques, les remettre en question et les remplacer par des pensées plus positives et réalistes (Eyrolles, 2025).


KHOSRORK/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

## LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

**1.** Dans un train, vous regardez par la fenêtre et pensez…
☐ Aux moments marquants de votre vie.
△ À ce que vous ferez demain.
◯ Au paysage qui défile.
☆ À rien de précis, vous laissez votre imagination vagabonder.

**2.** Qu'est-ce qui vous empêche de profiter pleinement de la vie ?
☐ Le manque d'actions concrètes.
△ L'anxiété liée à ce qui pourrait arriver.
◯ Les regrets et les souvenirs douloureux.
☆ La difficulté à vous projeter ou à garder un cap.

**3.** Que ressentez-vous quand vous repensez à votre enfance ?
☐ Un sentiment d'urgence à construire l'avenir.
△ Une forte nostalgie, parfois teintée de regrets.
◯ Une plongée dans un univers intérieur riche, peuplé d'histoires.
☆ Un souvenir agréable que vous laissez filer aussitôt.

**4.** Un changement important s'annonce dans votre vie :
☐ Vous accueillez ce qui vient, un pas après l'autre.
△ Vous préférez ne pas y penser.
◯ Vous imaginez aussitôt la suite.
☆ Vous vous demandez ce que vous auriez pu faire pour l'éviter.

**5.** Réfléchissez-vous avant d'agir ?
☐ Pas vraiment, vous aimez vous fier à votre intuition.
△ Non, vous décidez sur le moment.
◯ Toujours, vous pensez aux conséquences de vos actions.
☆ Oui, souvent en fonction de votre expérience passée.

**6.** Vous venez de finir un projet important. Comment vivez-vous le « vide » qui suit ?
☐ Vous essayez de tirer les leçons de cette expérience.
△ Vous êtes déjà sur autre chose.
◯ Vous savourez l'accalmie.
☆ Vous mobilisez de nouveau votre créativité.

**7.** Vous retombez sur de vieilles photos ou des objets du passé :
☐ Vous vous demandez ce que l'avenir vous réserve désormais.
△ Vous vous perdez dans des rêveries nourries par ces souvenirs.
◯ Une vague d'émotion vous submerge.
☆ Vous souriez simplement.

**8.** Bientôt les vacances ! Comment les préparez-vous ?
☐ Vous improvisez au dernier moment.
△ Vous cherchez à retrouver les ambiances et les repères que vous aimez.
◯ Vous imaginez mille destinations possibles.
☆ Vous pensez trajets, activités, budget…

**9.** Vous n'avez rien prévu ce week-end…
☐ Vous en profitez pour ranger, trier.
△ Vous verrez bien.
◯ Vous planifiez les semaines à venir.
☆ Vous ne cherchez pas à faire quoi que ce soit.

**10.** Que faites-vous d'une émotion difficile qui surgit ?
☐ Vous cherchez comment la gérer.
△ Vous vous évadez dans vos pensées pour l'oublier.
◯ Vous la ressentez pleinement, puis elle passe.
☆ Vous essayez de comprendre ce qu'elle réveille de votre histoire.

**11.** Si vous deviez décrire votre rapport au temps en un mot :
☐ Instant.
△ Mémoire.
◯ Évasion.
☆ Anticipation.

**12.** Vous devez écrire un discours :
☐ Vous cherchez une idée originale.
△ Vous vous lancez sans réfléchir.
◯ Vous vous inspirez de ce que vous avez déjà vécu.
☆ Vous faites un plan détaillé.

### VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous en pages suivantes pour découvrir votre profil.

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ☐ | A | D | C | B | D | A | C | B | A | C | B | D |
| △ | C | C | A | D | B | C | D | A | B | D | A | B |
| ◯ | B | A | D | C | C | B | A | D | C | B | D | A |
| ☆ | D | B | B | A | A | D | B | C | D | A | C | C |

●●●

# ••• *VOTRE ESPRIT SE CONCENTRE…*

### MAJORITÉ DE A
## SUR LE PASSÉ

Vous entretenez une relation très forte avec votre histoire. Un brin nostalgique, vous aimez revisiter vos souvenirs et vous replonger dans les moments importants de votre vie car vous trouvez du réconfort dans ce qui a été. Le passé agit pour vous comme un fil conducteur, une boussole intérieure qui donne du sens et de la cohérence à votre existence.
Cependant, cette tendance à vous projeter en arrière peut aussi devenir un terrain de jeu pour les ruminations. Le sentiment que « C'était mieux avant » prend parfois toute la place, et les pensées du type « J'aurais dû… » reviennent en boucle. Peu à peu, cette plongée dans le passé vous empêche de profiter pleinement du présent et d'envisager l'avenir avec le sourire.
**Les origines possibles :** des expériences marquantes vécues dans l'enfance ou l'adolescence (perte, trahison, rupture) qui ont laissé une empreinte émotionnelle forte ; un modèle familial où l'on valorisait la mémoire, la tradition, l'analyse du passé ; une tendance naturelle à l'introspection et à l'analyse ; une faible tolérance à l'incertitude, qui pousse à vous raccrocher à ce qui est déjà connu.
**Vos qualités :** une mémoire riche et une sensibilité aux détails ; une fidélité aux liens, aux histoires, aux expériences ; une capacité à progresser grâce à votre vécu ; un sentiment de continuité et d'identité stable.
**Vos difficultés :** sur le plan émotionnel, vous éprouvez souvent de la tristesse, de la mélancolie et de la culpabilité ; au niveau cognitif, l'idéalisation du passé entraîne des regrets et le ressassement, des remords ; dans le domaine comportemental, l'évitement des nouveautés et la difficulté à tourner la page vous détournent de l'action, vous empêchant d'avancer.
**Un exercice :** lorsque vous commencez à ruminer, notez la pensée récurrente, puis imaginez qu'un proche pense exactement la même chose. Demandez-vous alors ce que vous lui diriez, comment vous réagiriez et quel conseil bienveillant vous lui donneriez. Cette mise à distance vous aide à adopter un regard plus objectif et apaisé sur votre propre pensée.

### MAJORITÉ DE B
## SUR LE PRÉSENT

Vous vivez dans l'ici et maintenant et êtes capable d'habiter pleinement le moment présent. Vous savez profiter d'un paysage, savourer un repas ou vous émerveiller d'un détail du quotidien. Votre spontanéité est communicative, et votre vitalité, souvent inspirante pour les autres.
Être ancré.e dans l'instant, c'est aussi avoir accès à une forme de présence à soi et au monde que beaucoup vous envient.
Cependant, cette orientation vers le présent peut aussi devenir un piège lorsqu'elle s'accompagne d'un manque de recul ou d'une difficulté à anticiper. Focalisé.e sur ce qui est et qui, potentiellement, peut procurer un plaisir immédiat, vous pouvez négliger les conséquences de vos choix, vous éparpiller ou fuir certaines émotions.
**Les origines possibles :** une éducation centrée sur la liberté, la spontanéité ou la valorisation du moment présent ; un besoin élevé de stimulations émotionnelles ou sensorielles ; une stratégie d'évitement de la douleur liée à des souvenirs du passé ou à l'incertitude du futur ; un tempérament impulsif, explorateur ou curieux.
**Vos qualités :** une grande spontanéité et une bonne dose d'énergie ; la capacité à savourer la vie et éprouver de la gratitude ; une disponibilité émotionnelle et relationnelle forte ; une facilité à vous immerger pleinement dans une expérience.
**Vos difficultés :** au niveau émotionnel, vous pouvez éprouver une joie intense… rapidement suivie d'un sentiment de frustration ou de vide entre deux stimulations ; sur le plan cognitif, vous oubliez de vous projeter dans l'avenir, minimisez les risques et les conséquences ; dans le domaine comportemental, vous êtes souvent dispersé.e et agissez de façon impulsive.
**Un exercice :** choisissez une situation dans laquelle vous aimeriez changer votre manière d'agir ou mieux exprimer vos émotions. Définissez ensuite des initiatives précises, réalistes et datées pour y parvenir. Cette planification vous aide à passer de l'intention à l'action et à renforcer votre sentiment d'efficacité. ●●●

KHOSRORK/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

# LA PEAU PARAÎT 7 ANS PLUS JEUNE[1]




## HYALURON ACTIV PROCEDURE

**INNOVATION DERMO-ESTHÉTIQUE**

Développée avec des dermatologues esthétiques, la **Crème Lifting HYALURON ACTIV PROCEDURE** est formulée autour d'un actif puissant : **le Rétinal, 3 fois plus actif que le Rétinol**[2]. Couplé avec l'acide hyaluronique fragmentée, cette complémentarité permet d'augmenter la production d'acide hyaluronique épidermique par rapport au Rétinal seul.
La Crème Lifting **active les performances cellulaires et lifte les traits du visage.**

*Seul ou en complément d'un acte esthétique*[3]

(1) Étude pharmaco-clinique, sur 42 femmes, 1 application/jour du produit pendant 2 mois.
(2) Publication externe : J.H. Saurat & *al.*, J Invest Dermatol, 1994; 102: 770-774. Étude clinique sur biopsies, 5 sujets, 1 application/jour pendant 4 jours.
(3) Après réépidermisation.

# ••• *VOTRE ESPRIT SE CONCENTRE…*

### MAJORITÉ DE C
## SUR LE FUTUR

Vous êtes naturellement tourné.e vers ce qui va arriver. Vous aimez prévoir, organiser, anticiper, et cette orientation vous est précieuse : elle vous permet de construire des projets solides, d'atteindre vos objectifs et de vous sentir acteur.ice de votre vie. Imaginer l'avenir est pour vous une source de motivation et d'élan. Cependant, cette projection constante vers demain peut aussi se transformer en source de tension.
À force d'anticiper, l'anxiété s'installe. Les pensées du type « Et si ça se passait mal ? » ou « Je ne suis pas encore prêt.e » se multiplient. Le futur devient alors un lieu d'inquiétudes plus qu'un espace de possibilités.
**Les origines possibles :** des expériences passées où la perte de contrôle a été vécue comme douloureuse ; une éducation valorisant la performance, la prudence ou la prévoyance ; un tempérament naturellement anxieux ou une vigilance élevée face à l'incertitude ; des croyances rigides, comme : « Si je prévois tout, rien de grave ne m'arrivera. »
**Vos qualités :** une vision claire de ce qui pourrait advenir ; un bon sens de l'organisation et de la planification ; la capacité à vous fixer des objectifs et à avancer concrètement vers eux ; une énergie motrice pour initier des projets et aller de l'avant.
**Vos difficultés :** sur le plan émotionnel, vous ressentez une anxiété importante, de l'insatisfaction, de la tension, de l'irritabilité ; au niveau cognitif, vos scénarios catastrophes (« Et si je n'y arrivais pas ? », « Et si tout s'effondrait ? ») reposent sur une surestimation des risques et une sous-estimation de vos ressources ; dans le domaine comportemental, la procrastination ou le contrôle vous épuisent et vous empêchent de profiter du présent.
**Un exercice :** lorsque vous remarquez que vous êtes en train d'anticiper une situation qui vous inquiète, décrivez le scénario catastrophe que vous redoutez. Ensuite, évaluez-en la probabilité réelle, ses conséquences concrètes, et réfléchissez à ce que vous pourriez faire si cela arrivait. Cette activité aide à relativiser et à reprendre le contrôle face à l'anxiété.

### MAJORITÉ DE D
## SUR L'AILLEURS

Vous donnez l'impression d'être souvent ailleurs. Un peu déconnecté, votre esprit vagabonde facilement. Vous aimez vous réfugier dans la rêverie, l'imaginaire ou des mondes intérieurs que vous façonnez avec richesse. Cette capacité à vous évader est pour vous une ressource précieuse : elle alimente votre créativité, vous permet de prendre du recul et d'explorer des idées nouvelles.
Cependant, lorsque cette tendance devient un refuge permanent, elle peut aussi éloigner du réel. À force de vivre dans vos pensées, vous pouvez avoir l'impression de passer à côté de votre vie. L'intériorité devient alors plus séduisante que l'action concrète, et vous avez du mal à avancer, vous ancrer ou concrétiser vos envies.
**Les origines possibles :** le besoin de vous protéger d'un environnement perçu comme trop intense, exigeant ou insécurisant ; des expériences précoces de rejet, de stress ou de solitude ; un tempérament plutôt introverti, tourné vers la réflexion et la pensée abstraite ; une stratégie d'évitement émotionnel pour ne pas ressentir ce qui est douloureux ou difficile.
**Vos qualités :** une imagination foisonnante, beaucoup de créativité ; la capacité à rêver, inventer et explorer de nouveaux possibles ; un recul naturel face aux pressions immédiates ; un espace intérieur qui vous protège face au stress ou à l'intensité du quotidien.
**Vos difficultés :** au niveau émotionnel, vous vous sentez souvent en décalage, et éprouvez parfois un sentiment d'ennui ou de vide existentiel ; sur le plan cognitif, vos rêveries excessives et vos scénarios mentaux détachés de la réalité vous empêchent de vous concentrer ; dans le domaine comportemental, vous avez du mal à aller au bout de vos projets et pouvez vous isoler des autres.
**Un exercice :** accordez-vous quelques minutes pour porter toute votre attention sur votre respiration, vos sensations corporelles ou les sons autour de vous, sans chercher à les modifier. Chaque fois que votre esprit s'évade, ramenez-le doucement à l'instant présent : cet entraînement renforce votre capacité à accueillir vos émotions sans les juger. ●

KHOSRORK/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO




# OFFRE D'ABONNEMENT *spéciale Fêtes*

jusqu'à **25%** de réduction




## Offre Grand format

**1 an**
12 numéros

+

EN CADEAU
**La montre connectée Ice Smart One**

+

**La version numérique**
incluse dans votre abonnement
à consulter sur KIOSQUE mag.com

**59€** au lieu de ~~79,68€~~

## Découvrez en cadeau

**LA ICE SMART ONE :**
montre connectée qui surfe à la fois sur les tendances actuelles et sur l'ADN de la marque Ice-Watch. Des watchs faces variées et colorées, en phase avec les prouesses de la marque, ainsi qu'une pluralité de fonctionnalités qui vous accompagneront dans votre quotidien : de quoi garder votre poignet bien habillé pour chaque moment de vie et à chaque saison ! (Bracelet interchangeable)
(Valeur : 79€)

**VOUS SOUHAITEZ RÉGLER PAR CARTE BANCAIRE ?**
Rendez-vous sur :
https://www.kiosquemag.com/bons-plans/psy-abo
ou flashez le code pour voir l'offre !

**C'EST RAPIDE, SIMPLE ET 100% SÉCURISÉ !**

KIOSQUE mag.com

GF - Photo non contractuelle. - Crédit photos : Shutterstock.com

## BULLETIN D'ABONNEMENT à compléter et renvoyer avec votre règlement à

Service abonnements Psychologies - 59898 Lille Cedex 9 - Tél : 01 46 48 48 52

**1 Je choisis mon offre d'abonnement :** **# M127 # D1607407**

☐ **Offre spéciale fêtes (a) :** - 25%
1 an - 12 nos + **La montre Ice Smart One** pour **59€** au lieu de ~~79,68€~~ soit 25% de réduction (1)

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

**2 Je choisis mon mode de paiement :**

☐ **Par chèque :** Je renvoie le bulletin d'abonnement **accompagné de mon chèque** (sans agrafe, ni scotch) libellé à l'ordre de Psychologies à : Service abonnement Psychologies - 59898 Lille Cedex 9

☐ **Par prélèvement automatique :** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de **joindre mon RIB**.

**IBAN** ☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐☐ ☐☐☐

Vous autorisez Groupe Psychologies à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Groupe Psychologies. Créancier : Groupe Psychologies, 2 rue Gaston Rebuffat 75019 Paris ICS : FR 46 ZZZ 547329.

Date : ☐☐ / ☐☐ / ☐☐☐☐
Signature :

**3 J'indique les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :**

**Nom**** :
**Prénom**** :
**Adresse**** :
**CP**** : **Ville**** :
**Tél.** (portable de préf.) : (Pour l'avertir par SMS en cas de problème de livraison)
**Email :**
(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur Kiosquemag.com, et gérer votre abonnement)

**Date de naissance :** ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐ (pour fêter son anniversaire)

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Psychologies et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage !
☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque 70.80€ et des frais de port 8.88€. (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur http://kiosquemag.com et contacter le service client par mail sur serviceabomag.fr ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/12/2025. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - http://www.cnil.fr . Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur http://www.kiosquemag.com.



# Quand *l'inactivité* bouscule le couple

Chômage, longue maladie, retraite… Autant d'épreuves qui peuvent fragiliser l'équilibre conjugal. Comment vivre au mieux ces bouleversements ?

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

« Quand j'ai rencontré Alexandre, il dirigeait une grande entreprise de BTP, se souvient avec nostalgie Sarah, 40 ans, en couple depuis dix ans. Mais la boîte a fait faillite il y a un an, ce qu'il a très mal vécu. Lui qui était si combatif passait des heures à regarder des séries. Il ne faisait aucune démarche pour s'en sortir. Jusqu'à ce qu'un copain l'appelle en renfort comme directeur financier. Mais cette épreuve, qui a duré des mois, a laissé des cicatrices. » Un témoignage qui n'étonne guère Ginevra Uguccioni : « Lorsque le couple s'installe dans un projet de vie à long terme, il signe un contrat explicite (besoins, projets), mais aussi un pacte implicite. En fonction de ses idéaux, de ses attentes inconscientes et de son histoire

GINEVRA UGUCCIONI
Psychothérapeute spécialisée dans le couple, elle est également neuropsychologue et docteure en neurosciences. Formée à l'approche systémique, elle a publié *Couple, la famille en héritage* (Larousse, 2020).

ANTON VIERIETIN/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

personnelle ou familiale, chacun dans le duo prend une position particulière (“moteur” ou “suiveur”, “dominant” ou “dominé”). Un changement de posture professionnelle subi peut faire basculer ce fragile édifice. » Par exemple, si Monsieur s’épanouit dans une fonction protectrice, qui comble le besoin de sécurité de Madame, son licenciement va nécessairement provoquer des tensions entre eux. Autre cas de figure : dans un couple indépendant, se retrouver à la maison tous les deux – parce que l’un est en télétravail – peut vite devenir étouffant.

## LE RISQUE DE LA DÉCEPTION

Le plus grand facteur de risque pour le couple, selon Ginevra Uguccioni ? Quand l’image du conjoint est dégradée par son inactivité, comme cela peut être le cas lors d’une période de chômage prolongé ou de dépression. « L’admiration est souvent à la base du sentiment amoureux, observe la thérapeute de couple. L’autre peut chuter de son piédestal s’il se met à se négliger, à ne plus avoir rien à raconter ou à perdre confiance en lui. Dans notre culture, l’identité de l’homme est beaucoup plus dépendante de son travail que celle de la femme, amenée au cours de sa vie à avoir des phases d’inactivité acceptée par la société. Perdre son emploi entraîne alors chez lui des conséquences psychiques plus dévastatrices : sentiment d’être un bon à rien, d’être rejeté… » Il arrive que les individus très fragiles sur le plan narcissique aient envie, en période inactive, de changer de partenaire, pour ne plus avoir à supporter le regard que leur conjoint porte sur eux. « En cas de maladie chronique, celui ou celle qui reste en activité n’a même pas le droit de se plaindre, fait remarquer la psychothérapeute : c’est son conjoint qui souffre. Bien malgré elle, la personne active doit assumer la position d’aidant et peut s’épuiser à essayer de soutenir l’autre. Impuissante à le soulager, elle peut en vouloir inconsciemment à ce conjoint qui va mal et l’encombre au quotidien : elle n’a pas signé pour cela ! »

## ADOPTER D’AUTRES ROUTINES

« Faire le deuil de l’activité précédente peut prendre des mois, voire des années, y compris dans un événement de vie anticipé comme la retraite, qui est beaucoup idéalisée », prévient Ginevra Uguccioni. Quand ces « grandes vacances » sont prises en décalé, cela crée forcément des tensions au sein du couple : différence de rythmes, attentes déçues d’un côté (« Je m’ennuie ») comme de l’autre (« Et moi qui croyais que tu avais fait les courses »/« que tu viendrais me chercher au travail »).

“ACCEPTER QUE L’AUTRE CHANGE NÉCESSITE UN TEMPS D’ADAPTATION”

• GINEVRA UGUCCIONI •

Surtout lorsque le conjoint se met à adopter un comportement déroutant : hyperactivité, obsessions… Trouver de nouvelles routines quotidiennes, revoir la répartition des tâches ou le montant des dépenses en cas de baisse de niveau de vie, et surtout accepter que l’autre change : tout cela nécessite un temps d’adaptation. « Nous pouvons alors être tentés de faire du “forcing” (reproches, injonctions) pour nous donner l’illusion de contrôler un tant soit peu la situation, observe la thérapeute. Mais mieux vaut reconnaître que cette période de transition nous dépasse, que nous devons composer avec l’énervement, nos peurs, nos doutes ou nos frustrations. Échanger nos ressentis permet de mieux les “digérer” et de trouver des solutions pour cheminer vers davantage de fluidité et d’harmonie. »

## L’HEURE DES COMPROMIS

Quand le couple tangue, difficile d’envisager ce changement subi autrement que comme un mauvais moment à passer, voire une malédiction. « Tout l’enjeu est d’en trouver le positif, et de coconstruire un projet de vie qui tienne compte de ces nouvelles variables, suggère Ginevra Uguccioni : “Comment redéfinir notre quotidien autrement ?” Si le conjoint profite de son temps libre pour se lancer dans une aventure individuelle qui laisse peu de place à l’autre ou prend des risques financiers pour se reconvertir, sans lui en parler, le couple risque de manquer ce nouveau rendez-vous. » Mais pour faire des compromis et aller de l’avant, il faut avoir envie de rester ensemble et aussi faire preuve de flexibilité mentale. « Ce passage délicat peut offrir au couple l’occasion de communiquer plus authentiquement, de se soutenir mutuellement, assure la thérapeute de couple. Voire de tester son véritable désir : “Si je perds certains acquis, cela vaut-il le coup de rester ? Ces acquis font-ils partie de mes “fondamentaux” ou s’agit-il d’habitudes, de croyances que je peux remettre en question ?” » Une chose est sûre : il y a toujours un avant et un après. ●

# Je n'aime pas *recevoir de cadeaux*

Gênant, intrusif, à côté de la plaque… Non, tout le monde ne s'enthousiasme pas devant le grand déballage de Noël. À la veille du réveillon, analyse et conseils pour mieux vivre ce rituel festif.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« Lorsqu'on m'offre un cadeau, j'ai toujours du mal à me concentrer sur son contenu car, dès le déballage, je pense déjà à ce que je vais devoir dire, à la manière la plus adéquate d'exprimer ma gratitude, que le cadeau m'ait fait plaisir ou non », raconte Anne, 36 ans. Moment a priori agréable, recevoir un présent est pourtant source d'angoisse pour certains. Cette crainte pathologique des cadeaux, que l'on nomme aussi « capitellophobie », peut s'avérer extrêmement handicapante, notamment au moment des fêtes. « Le don est considéré comme un échange fondateur des liens sociaux, une sorte de contrat social entre le donateur et le receveur. Chercher à s'y soustraire peut être interprété comme une remise en question de son appartenance à la communauté, voire un manque de reconnaissance de l'altérité », estime la psychologue Marie Haddou, autrice notamment d'*Avoir confiance en soi, pour enfin s'épanouir et se réaliser* (J'ai lu, 2003).

## J'AI PEUR D'ÊTRE REDEVABLE

Comme l'a théorisé l'anthropologue Marcel Mauss, le don s'accompagne en général d'un contre-don : accepter un cadeau, c'est souvent se sentir redevable. « Rentrer dans cette réciprocité attendue peut être rebutant pour certains. S'y rajoute aussi quelquefois un stress financier si on reçoit un cadeau onéreux et que l'on n'a pas forcément les moyens d'en offrir un de la même valeur en retour », analyse Geneviève Beaulieu-Pelletier, psychologue et autrice de *Trucs de psy, guide pratique pour s'aider soi-même* (Éditions de l'Homme, 2025).

Pour Marie Haddou, un adulte qui n'aime pas recevoir de cadeaux reproduit peut-être inconsciemment un schéma lié à la phase anale de son développement psychosexuel. « De la même manière qu'un enfant retient ses selles pour refuser ce don qu'il voit comme un rapport de soumission envers ses parents, on peut aussi rejeter un cadeau par peur de revenir à une dépendance infantile qui a été douloureuse : on se protège de la générosité car on pense qu'elle cache une demande, une volonté de contrôle », décrit la psychologue.

## JE DÉTESTE ÊTRE AU CENTRE DE L'ATTENTION

Un peu à l'image de ceux qui sont gênés lorsqu'on leur fait des compliments, certains ne se sentent pas dignes des cadeaux qu'on leur offre. « Leur attitude exprime parfois une culpabilité inconsciente : ils ne pensent pas mériter cette attention et ne savent donc pas comment réagir ni exprimer leurs émotions », poursuit Marie Haddou. « Lorsqu'on ouvre un cadeau, on est l'objet de beaucoup d'attentes : même si l'on n'est pas spécialement content, on est censé remercier ou mimer une expression de joie, assure pour sa part Geneviève Beaulieu-Pelletier. Se retrouver ainsi au centre de l'attention peut être anxiogène, surtout si l'on est timide et peu à l'aise en public. »



PLAINPICTURE/UTE MANS

## La solution d'Anaïs, 42 ans

### *« J'ai osé dire ce qui me plaît vraiment »*

« Je n'aime pas recevoir de cadeaux car ils me font rarement plaisir : qu'il s'agisse de vêtements, de livres, d'objets de déco, je préfère les choisir moi-même. Après beaucoup d'hésitations, j'ai enfin osé dire à mes proches ce qui me toucherait vraiment : une soirée en amoureux avec mon mari pendant qu'ils gardent les enfants. On choisit un concert ou une pièce de théâtre. C'est aussi une bonne occasion d'échanger sur nos goûts. Il y a moins l'effet waouh ! qu'avec un énorme cadeau posé au pied du sapin, mais tout le monde est content, ceux qui offrent comme ceux qui reçoivent. »

## JE REFUSE LES CONVENTIONS

« Il y a dans cette profusion de cadeaux qu'on s'offre à Noël une surconsommation qui me dérange, comme si on obéissait à une convention sociale qui a perdu de son sens », s'énerve Laëtitia, 46 ans. Il y a aussi des cadeaux qui froissent par leur manque de délicatesse ou la méconnaissance qu'ils révèlent des goûts de leur destinataire. « Le cadeau peut être vécu comme intrusif lorsqu'il ne nous plaît pas mais qu'on le garde par peur de blesser, ou lorsqu'il heurte nos valeurs alors qu'on tente justement de désencombrer son logement », décrypte Geneviève Beaulieu-Pelletier. Difficile, parfois, d'apprécier les cadeaux offerts par obligation : seuls ceux qui témoignent d'une véritable attention à l'autre ont toutes les chances de nous faire réellement plaisir. ●



## À LIRE

***Ce que disent nos cadeaux*** **de Sylvie Tenenbaum. Pas si anecdotiques que cela, nos cadeaux nous dévoilent, ceux que nous offrons comme ceux que nous recevons (Leduc, 2010).**

## NOS 4 CONSEILS

**1 SOYEZ CLAIR SUR VOS ATTENTES**

Osez évoquer avec vos proches ce qui vous dérange dans le consumérisme à outrance et guidez-les vers ce qui vous ferait vraiment plaisir. « Si on préfère privilégier les moments de lien, on peut proposer une activité à partager ensemble, ou même un café dont ils pourront payer d'addition », suggère Geneviève Beaulieu-Pelletier.

**2 CHANGEZ DE RITUEL**

Pas besoin d'ouvrir les cadeaux au milieu du salon ni d'en faire tout un cérémonial ! « On peut le faire discrètement, à un moment où on se retrouve en tête à tête avec la personne qui l'offre », poursuit la psychologue.

**3 TRAVAILLEZ SUR VOTRE ANXIÉTÉ**

D'où vient votre angoisse face aux cadeaux ? Ce geste ravive-t-il de mauvais souvenirs d'enfance (cadeaux ratés, parents qui cherchaient à racheter leur absence…) ? Comprendre l'origine de votre anxiété peut aider. « On peut aussi essayer de la diminuer avec de la relaxation, de la méditation, des petits jeux de rôle où l'on s'entraîne à interagir avec les autres », suggère Marie Haddou.

**4 DÉLESTEZ-VOUS DE VOTRE CULPABILITÉ**

Nulle obligation de garder les objets encombrants, même s'ils vous ont été offerts, le but étant avant tout de « vous » faire plaisir. « Ce qu'on n'aime pas dans les cadeaux, c'est parfois la culpabilité ressentie à ne pas les utiliser », analyse Geneviève Beaulieu-Pelletier. S'autoriser à les donner devrait vous aider à recevoir plus facilement les suivants.

# Mon enfant est obsédé par *SES NOTES*

Dans une société où tout s'évalue et où des logiciels type Pronote permettent de suivre le travail scolaire en temps réel, nos enfants semblent vivre sous la dictature de leur bulletin. Que cache cette obsession, qui concerne autant l'élève que ses parents ?

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

## AU PRIMAIRE
## CHERCHER À PLAIRE AVANT TOUT

***« Si j'ai 10/20, mes parents ne seront pas contents ! »***

**PAUL, 8 ANS**

À cet âge, l'enfant travaille avant tout pour faire plaisir à ses parents et à son enseignant. « Il veut être aimé, craint de décevoir et associe rapidement la "bonne note" au fait d'être un bon fils ou une bonne fille, explique la psychologue Jeanne Siaud-Facchin. De leur côté, de nombreux parents redoutent que leur enfant prenne du retard dans les apprentissages fondamentaux. Certains espèrent même qu'il soit "en avance", comme si cela constituait une réserve de réussite pour plus tard. » Mais comment expliquer que certains enfants se mettent la pression tout seuls ? « Quand ça arrive, c'est souvent le signe d'une forte anxiété, observe notre spécialiste. Ces enfants confondent réussite et valeur personnelle. Ils développent alors un perfectionnisme épuisant. »

**Comment réagir ?**

Quand les résultats ne suivent pas, la tentation est grande de rejeter la faute sur l'enseignant (« Il a pris en grippe mon enfant »), l'institution (méthodes d'apprentissage, classes surchargées…) ou de s'angoisser d'un éventuel profil atypique (trouble dys, HPI…). « De quoi brouiller la confiance de l'enfant, tiraillé entre l'école et sa famille », met en garde la psychologue. Plutôt que de se focaliser sur les notes, mieux vaut applaudir les petits progrès visibles : une lecture plus fluide, un problème bien posé, un cahier bien tenu… Et le valoriser au travers d'activités de loisir sans objectif de performance, qu'il fera juste « pour le plaisir » !

## AU COLLÈGE
## L'ÉQUILIBRE FRAGILE ENTRE PERFORMANCE ET APPARTENANCE

***« Je calcule ma moyenne tous les soirs. Si je descends sous 14, je m'angoisse ! »***

**INÈS, 12 ANS**

L'arrivée au collège bouleverse la donne : nouveaux professeurs, notes qui se transforment en moyenne générale… « Le collégien doit décrypter les attentes multiples et jouer les stratèges », fait remarquer Jeanne Siaud-Facchin. Une mauvaise note en mathématiques peut être compensée par une bonne en histoire. Jouissif ! Il vérifie aussi sa place dans le groupe : est-il « mieux » ou « moins bien » que les autres ? Va-t-il « passer » ? « Mais être "le premier de la classe" n'est pas forcément valorisé, et peut même devenir un motif d'exclusion, voire de harcèlement, complète-t-elle. Vers la quatrième, beaucoup testent le détachement scolaire : notes

JEANNE SIAUD-FACCHIN
Psychologue clinicienne et psychothérapeute, elle a fondé Cogito'Z en 2000, le premier réseau en France dédié à la consultation psychologique intégrative. Enseignante à l'université, conférencière et autrice de nombreux ouvrages à succès, elle a notamment publié *Mais qu'est-ce qui l'empêche de réussir ?* (Odile Jacob, 2015).

en chute libre, air blasé… Ils utilisent ce barème pour s'émanciper de l'influence parentale et construire leur identité. »

**Comment réagir ?**

Dans ce contexte, le rôle des parents est moins de scruter les notes à la loupe que de rappeler que leur enfant n'est pas qu'un élève. Il a besoin de s'affirmer, de se « challenger » ? Encouragez-le à devenir délégué de classe, à proposer à ses copains des idées de sorties. « En mettant l'accent sur les relations, les passions et les engagements extrascolaires, on aide l'adolescent à garder un équilibre, assure la psychologue clinicienne. Et si ses résultats flanchent un temps, il faut essayer de résister à la panique. » Les enfants qui « se cherchent » ont besoin d'avoir un parent solide et rassurant.

## AU LYCÉE
## L'OBSESSION DES NOTES COMME CARAPACE

***« Si je n'ai pas 18, je me sens nul »***

YASSINE, 16 ANS

La pression monte d'un cran. Examens, choix d'orientation, inquiétudes parentales et attentes des professeurs peuvent nourrir l'anxiété de performance. « Certains jeunes, qui s'angoissent rapidement ou traversent une passe difficile, peuvent se réfugier dans l'école comme dans une bulle protectrice, rapporte Jeanne Siaud-Facchin. D'autant que cette identité "d'excellent élève" est valorisée, contrairement au collège. Mais elle peut se transformer en prison dorée : chaque échec devient une atteinte à l'estime de soi. Derrière ce surinvestissement, il y a souvent une peur panique de l'échec. »

**Comment réagir ?**

Les parents disposent alors de peu de leviers directs. « Mais qu'ils aient "réussi dans la vie" – et souhaitent, comme pour eux, "le meilleur" pour leur enfant –, ou n'aient pas fait d'études – et s'engagent dans un processus conscient ou inconscient de réparation –, leur attitude reste déterminante », souligne la psychologue clinicienne. Élargir la définition de la réussite – pas seulement académique, mais aussi personnelle, relationnelle –, en évitant soi-même de se mettre la pression au travail et en s'offrant du temps pour « décompresser », peut aider l'adolescent à prendre du recul. Autre piste : introduire un tiers de confiance (oncle, animateur, prof apprécié) pour chercher à comprendre pourquoi il est autant « focus » sur les notes. Les signes d'alerte ? Il ne voit plus ses copains, fuit les repas de famille ou les activités extrascolaires « pour réviser »… Il préfère aussi éviter un DST plutôt que de le rater. « Il ne faut alors pas hésiter à demander le soutien d'un spécialiste (psychologue, sophrologue…) pour l'aider à réguler son stress », recommande la psychothérapeute. ●

## Est-ce que je lui mets trop la pression ?

Quand on fait les devoirs à sa place, qu'on ne parle que de « ça » à la maison, quand on a la sensation que son avenir se joue dans une note ou qu'on est très en colère contre l'institution, c'est le signe d'un excès. « Derrière, il y a souvent une confusion, observe Jeanne Siaud-Facchin : le parent s'identifie tellement à son enfant qu'il vit chaque note comme un verdict personnel ou une faillite de sa mission éducative. Il peut même se sentir "trahi" par ce fils ou cette fille qui déçoit ses attentes. Cette peur peut réveiller une blessure d'enfance. » Si, à l'idée d'une mauvaise note, nous avons un pincement au ventre, le signal est clair. Observer cette peur qui nous anime – est-elle trop envahissante? Reliée à d'autres peurs ? –, et questionner ses valeurs – « C'est quoi, réussir dans la vie ? » –, peut nous permettre de prendre du recul. « Un psychothérapeute peut aussi aider à identifier les peurs héritées de l'enfance et à comprendre ce qui se rejoue », explique la psychologue. Pour le bien de notre enfant !

# Peut-on « apprendre » à *faire l'amour ?*



Faire l'amour relève-t-il d'une compétence, d'un art ou d'un apprentissage ? À l'heure où la sexualité se veut libérée, nombreux sont ceux qui doutent encore de leurs talents. Deux experts nous invitent à réapprendre le plaisir, loin des normes et des injonctions.

PAR **AURORE AIMELET**


ALEXANDRA DE TROZ
Psychologue clinicienne, elle est spécialisée en psychothérapie systémique et en sexologie clinique. Elle vient de publier *Le Burn-Out sexuel, du désir épuisé au lien retissé* (L'Harmattan, 2025).

IV PSALTI
Docteur en sciences biomédicales, sexologue et thérapeute de couple, il est l'auteur de *La Sexualité positive, l'épanouissement affectif et sexuel est à la portée de tous !* (La Musardine, 2022)


La question pourrait faire rougir puisque la poser sous-entend que certains « sauraient » faire l'amour quand d'autres « seraient nuls » en la matière, aussi peu doués qu'en arithmétique ou en rhétorique. Elle pourrait faire sourire aussi, tant elle nous renvoie des années en arrière, à l'heure où, encore apprentis, nous tentions de comprendre comment faire, où, quand, et peut-être aussi un peu pourquoi. Mais la question, donc, n'en est pas moins sérieuse : beaucoup d'entre nous se demandent s'ils sont vraiment de « bons coups ». Ou s'ils ont encore quelques progrès à faire.

## SEXOPHILE OU SEXOPHOBE ?

Rassurons-nous : nul n'est un as absolu. « Il n'y a pas de bons amants universels, affirme Iv Psalti. Michel peut ravir Micheline mais pas Joséphine, dont les désirs sont plus comblés par Joseph ! Certains aiment la douceur, d'autres la vigueur, par exemple. » S'il faut apprendre quelque chose, c'est donc, avant tout, ce qui est jouissif.

SHUTTERSTOCK

Pour l'autre, pour soi. « Le "mauvais" sexe n'existe pas, confirme Alexandra de Troz. Ne pas "bien" faire l'amour, c'est simplement le faire sans plaisir ni désir. » Or 52 % des femmes et 46 % des hommes déclarent qu'il leur arrive d'y consentir sans en avoir envie[1], principalement pour faire plaisir à leur partenaire.

Iv Psalti distingue les sexophobes, les sexophiles et les intermittents du sexe. « Les premiers n'aiment pas faire l'amour, les deuxièmes adorent et les troisièmes sont fluctuants, explique-t-il. Mais les sexophobes ne sont pas malades ni incompétents ! Simplement, ils ne se sont pas investis dans la sexualité et celle-ci ne fait pas partie de leur vie. Et pourquoi pas ? Personne n'est obligé d'être sexophile, pas plus que gastronome, mélomane ou cinéphile. Ces différents passionnés ont tous en commun d'avoir cherché des informations et fait des expériences. »

## DES IDÉES REÇUES TENACES

Les choses seraient donc relativement simples : certains aiment un peu, beaucoup ou pas du tout. Le problème est que ces derniers ont du mal à se reconnaître comme tels, car nombre d'idées reçues les en dissuadent. Alexandra de Troz en dénombre trois qui sont particulièrement toxiques. « D'abord, le fait que la sexualité serait acquise et régulière : on continue de penser qu'il faut faire l'amour un certain nombre de fois par semaine ou par mois, de janvier à décembre – le "devoir conjugal", bien que disparu des discours, est encore présent dans les esprits. Ensuite, la croyance selon laquelle la sexualité serait le ciment du couple, comme si les relations intimes étaient les marqueurs de l'amour. Enfin, l'idée que les êtres humains auraient besoin de faire l'amour ; mais personne n'est jamais décédé d'abstinence ! » Une fois ces préjugés débarrassés, il sera plus facile pour tous les frileux de redécouvrir l'intérêt de l'activité charnelle s'ils le souhaitent. Et donc d'apprendre. « Il y a un mythe selon lequel la sexualité est naturelle, ajoute Iv Psalti. Comme si elle tombait du ciel ! Pourtant, tout est question d'apprentissage. » Et cette éducation sentimentale nous appartient. « Ce n'est jamais à l'autre de nous donner un orgasme, c'est à nous-même de nous le procurer. Grâce aux trois activités sexuelles : le fantasme, la masturbation et la relation sexuelle », indique-t-il.

> "LA SEXUALITÉ VARIE SELON LES ÉMOTIONS, LE CONTEXTE, LES TENSIONS"
> **•IV PSALTI, SEXOLOGUE •**

## CURIOSITÉ ET MOTIVATION

Deux qualités sont requises pour progresser : la curiosité, car il existe des techniques ; et la motivation, car il faut aussi de la pratique. Il y a par exemple un art de la masturbation. Comme de la fellation ou du cunnilingus. Ensuite, c'est grâce aux expériences, intimes et relationnelles, que nous apprendrons à mieux nous connaître. Et que nous pourrons, in fine, évoquer avec notre partenaire nos désirs, nos préférences et nos limites. Les intermittents du sexe pourraient également s'épanouir grâce à ces mêmes curiosité et motivation. Quant aux sexophiles, ils gagneraient à continuer d'apprendre, mais sur eux-mêmes plus que sur l'art de (se) faire du bien. « La sexualité varie selon les émotions, le contexte, les tensions. Le temps aussi, remarque Iv Psalti. Nous ne faisons pas l'amour à 60 ans comme à 20. Les hommes ont souvent des problèmes d'érection, les femmes de sécheresse. C'est aussi pour adapter ses pratiques qu'il est intéressant de s'instruire. »

## L'ÉCUEIL DU LIBRE ACCÈS

La bonne nouvelle est que les sources d'information fiables sont nombreuses. La naissance de la sexologie dans les années 1950 a fait progresser le débat sur les ébats, estime Alexandra de Troz : « La redécouverte du clitoris grâce aux planches d'anatomie et au modèle en trois dimensions de Helen O'Connell en 2005 a par exemple contribué à une meilleure connaissance du plaisir féminin. Grâce à ces travaux, nous avons pu sortir de la culture pénétro-centrée, après des années où la star était le point G. » Depuis l'avènement de cette science, nombre de livres, de magazines, d'émissions de télé ou de radio donnent des conseils, précisent des techniques. Et désormais les sites, podcasts, réseaux sociaux ont pris le relais. Une telle vulgarisation n'est pas sans écueil. « Ces leçons renforcent parfois les injonctions sociales sans tenir compte de l'envie, mais aussi de l'histoire, des croyances, des peurs de chacun, reprend la psychologue. Cela entretient en outre l'idée qu'il "faut" faire l'amour, ce qui tend à recréer une norme. Chaque personne est singulière, chaque couple est unique. Personne ne doit se baser sur ce que font les autres. » Bien faire l'amour serait finalement consentir à notre désir, quel qu'il soit. ●

1. « La *sex recession :* les Français font-ils moins l'amour ? », Ifop, 2024.

# “Cette phrase de psy *a changé ma vie*”

Quelques mots comme un déclic qui changent notre regard sur ce que nous traversons. Le pouvoir libérateur de la thérapie est immense, grâce au travail du patient lui-même, guidé par le thérapeute. Des hommes et des femmes nous ont confié ce moment où tout a basculé, pour le meilleur.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ÉMILIE POYARD**

## « Vous avez le droit de ne pas parler à votre frère »

**FÉLIA, 44 ANS**



« Il y a six ans, je suis allée voir une psy après le décès de mon grand-père. Très vite, nous parlons de mon statut particulier : depuis la disparition de mon père en 2007, c’est moi le chef de famille. J’ai accepté ce rôle et je l’ai même naturellement endossé. Les discussions portent ensuite sur ma relation avec mon grand frère, très mauvaise depuis longtemps et qui ne fait qu’empirer. Il est négatif et peut être violent verbalement, instaurer des relations toxiques. Il ne travaille pas et nous sollicite car il est dans le besoin, ce qui aboutit souvent à des discordes. Quand il se conduit mal avec ma mère et ma grand-mère, je dois gérer. Ça me pollue énormément car ça me contrarie, ça me bouffe même. D’un autre côté, j’ai l’impression que si j’abandonne mon frère, il ne lui reste plus personne. Je n’ose pas lui dire non, ni l’envoyer balader. Un jour, ma psy me dit que j’ai le droit d’être fâchée et de ne plus parler à mon frère. Elle ajoute : “Vous n’êtes pas responsable de ce qu’il fait de sa vie. Et vous n’avez pas à culpabiliser parce que vous dénouez ce lien toxique.” À partir de là, tout change. J’adopte un comportement radicalement différent : j’arrête de lui répondre. Et quand je n’ai pas le choix, je suis la plus assertive possible. Face à son agressivité, je réussis à rester zen et à l’ignorer des mois durant, sans me sentir mal. Avant, ça me rendait malade, mais désormais, ça ne m’atteint plus. J’ai réussi à mettre mon frère hors de ma vie et à vivre avec. La culpabilité a disparu. J’ai compris qu’on doit se détacher des liens toxiques, peu importe si c’est la famille ou pas. Je l’assume pleinement, malgré les jugements. Être fâché en famille reste un tabou. J’entends souvent : “Tu ne parles pas à ton frère ? C’est bizarre, c’est dommage.” On choisit bien ses amis, pourquoi ne pourrait-on pas faire de même avec les membres de sa famille ? Aujourd’hui, je me sens libérée. »

## « On reçoit l'amour qu'on pense mériter »

**BÉRÉNICE, 34 ANS**

« À l'époque, je suis avec un homme plus âgé que moi et c'est compliqué : je l'aime éperdument, tandis que lui répond à mes appels une fois sur cinq. C'est les montagnes russes : j'ai alors l'impression de vivre dans une série, puis sans nouvelles, je retombe au trente-sixième dessous. Je n'ai jamais vibré comme ça et je m'accroche pendant deux ans. Ma psy essaye de me faire comprendre que c'est horrible d'accepter des miettes, mais cela n'arrive pas à mes oreilles ! Au cours d'une séance pendant laquelle je lui raconte que j'ai organisé un dîner où il est arrivé à je ne sais quelle heure, elle me glisse : "Personne ne mérite ça, l'amour est quelque chose qui circule et les énergies doivent venir des deux côtés. On reçoit l'amour qu'on pense mériter, qu'est-ce que ça vous évoque ?" Sur le moment, je ne comprends pas. Quelques mois plus tard, ses mots font écho en moi. Avec cet homme, nous avons parlé de vivre ensemble, mais il freine des quatre fers. Je lui demande s'il en a envie. Il ne sait pas… et me propose de continuer à nous voir, sans nous engager. J'ai un déclic : s'il me traite mal, c'est parce que je l'autorise à se comporter ainsi avec moi. La phrase de la psy éclaire aussi toutes les relations que j'ai eues auparavant : je prends conscience que j'ai un gros travail à faire pour apprendre à m'aimer. On a fini par se séparer et, à partir de là, je me suis donné la priorité. Six mois plus tard, j'ai rencontré le père de mes enfants ! »

DR

## « Mais qui croyez-vous que les vieillards appellent sur leur lit de mort ? »

**MICKAËL, 44 ANS**



« Deux mois après mes 40 ans, ma mère est décédée subitement. Fils unique, j'ai un amour profond pour elle, nous avons toujours été très proches… C'est si dur ! Mon médecin m'envoie voir une psychologue, en argumentant qu'être orphelin à 40 ans peut faire perdre pied : c'est le cas. J'ai beaucoup de colère de perdre ma mère à un âge que j'estime jeune, 61 ans. J'ai la sensation que la vie reprend pour tout le monde, sauf pour moi. Je fais la fête avec mes amis, j'ai une vie de couple, du désir, une sexualité alors que je me sens extrêmement triste. J'ai du mal à gérer ces ambiguïtés, qui me semblent des paradoxes. Je ne sais plus quoi faire de tout ce chagrin, il m'encombre. Et, à la fois, il est une manière de dire mon amour qui continue pour ma mère. Quand j'ai des moments de bonheur, je m'interroge. Ai-je le droit d'être heureux ? Est-ce que je n'oublie pas ? Est-ce que je fais semblant ? Un jour, je dis à la psy : "Je ne dois pas être normal, un an après, j'ai toujours du chagrin." Elle me demande alors : "Mais qui croyez-vous que les vieillards appellent sur leur lit de mort ?" Physiquement, je sens une sorte de déclic. Je me relâche. Elle a convoqué quelque chose d'assez universel. J'ai compris que, au moment où on a le plus peur, on appelle encore sa mère. Finalement, c'est dans le parcours de chacun de vivre cette rupture terrible et de se dire qu'il y a un avant et un après, et que ça durera jusqu'au dernier souffle. Cette phrase m'a rassuré, m'a permis d'avancer, de trouver une place pour cette absence, cette douleur, ces souvenirs. Parfois, ça redéborde, aux anniversaires, à des moments de fragilité, mais je garde la tête hors de l'eau. J'ai d'ailleurs transmis cette phrase à des amis qui vivent un deuil. En juin, j'ai dit au revoir à ma psy après quatre ans de travail intense et apaisant. Et j'ai repris le nom de ma mère : c'est aussi une manière de rester son fils. » ●●●

## « Pensez à vous »

**CLAUDINE, 52 ANS**

« Il y a deux ans, je consulte une psy. Divorcée, je gère seule mes ados, et ma mère commence à avoir des troubles cognitifs. Au boulot, on m'en demande toujours plus. Je suis sous pression, j'ai la sensation de ne plus rien gérer. Et je culpabilise non-stop ! "Pensez à vous" : ces simples mots résonnent comme un signal d'alarme. Si je ne prends pas soin de moi, je ne vais pas tenir. Je me remets au sport, je revois mes amies et, surtout, je demande de l'aide : au fil des mois, tout s'est rééquilibré. »

## « Faites-vous confiance ! »

**MARC, 55 ANS**

« Après un burn-out, j'ai du mal à remonter la pente. Je refuse de retrouver mon ancien métier, dans la finance. La seule chose qui m'apaise ? Réparer des vélos dans mon atelier. J'en parle à mon psy qui m'encourage à monter ma boîte. Je doute : suis-je légitime ? Et si je me plante ? "Faites-vous confiance !" Ça a été la meilleure décision de ma vie. »

## « Le trauma, ce n'est pas ce qui vous est arrivé, mais l'empreinte que ça a laissée dans votre corps »

**AUDREY, 34 ANS**



« À 21 ans, j'ai perdu ma maman d'une tumeur au cerveau. Elle est partie en trois semaines et ça a été le plus gros traumatisme de ma vie. Je me réfugie alors dans le travail, jusqu'au confinement où tout me revient en tête frontalement. En 2022, je consulte une nouvelle psychologue. Même après être passée par des thérapies et de l'EMDR[1], j'ai l'impression de faire du surplace. Je ne comprends pas pourquoi, depuis dix ans, mon corps est toujours en alerte, avec beaucoup d'anxiété, de peur et d'hypervigilance, une hypocondrie à son maximum. J'angoisse tout le temps ! Je n'oublierai jamais ses mots : "Le trauma, ce n'est pas ce qui vous est arrivé, mais l'empreinte que ça a laissée dans votre corps." Je comprends que le corps et l'esprit sont reliés et que, si je veux aller mieux, je dois me reconnecter à mon corps et mes émotions. À l'époque, je n'arrive même plus à parler de tout ce que j'ai vécu, il me faut une autre forme d'expression. L'écriture et l'art vont beaucoup m'aider : je m'apaise en reprenant mes crayons et en refaisant connaissance avec ma créativité originelle. Je "reconscientise" mon corps grâce au yoga : des mouvements lents et doux pour me libérer de douleurs chroniques et renouer avec mes sens. L'enjeu principal ? Retrouver un sentiment de sécurité en moi. Quand je sens les pensées anxiogènes déferler, je m'appuie sur une nouvelle routine : le sport, la respiration, la cohérence cardiaque, mais aussi le *shaking*[2]. Face à des émotions trop envahissantes, je me mets debout, je bouge, je danse pour les libérer. Je découvre le travail de Bessel van der Kolk[3] et de Gabor Maté[4] sur le traumatisme. Je me concocte une boîte à outils que je partage, comme mes dessins, sur mon compte Instagram[5], où je parle santé mentale sans tabou. Aujourd'hui, ça va beaucoup mieux : mes émotions ne sont plus mes ennemies, je m'autorise enfin à les ressentir. »

1. *Eye movement desensitization and reprocessing* (« désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires »).
2. Technique du psychothérapeute américain Peter Levine.
3 et 4. Psychiatre américain, auteur du *Corps n'oublie rien* (Pocket, 2021), et médecin canadien, auteur de *Quand le corps dit non, le stress qui démolit* (Les Éditions de l'Homme, 2017).
5. @lescopainszen_fr. Audrey Saatdjian est aussi l'autrice de *Zen Art* (Larousse, 2023).

DR – CÉLINE NIESZAWER

# « C'est en chutant qu'on apprend à se relever »

**ABIGAÏL, 29 ANS**



« En 2020, j'ai sombré dans un état dépressif. J'ai pris des antidépresseurs pendant trois mois, mais j'étais dans une telle torture psychique qu'un soir de novembre j'ai fait une tentative de suicide. Je découvre alors le manque de moyens en psychiatrie, l'isolement complet, la sédation et je développe une phobie des blouses blanches. Un an après, je suis diagnostiquée borderline. J'ai 24 ans. En 2023, je me retrouve en larmes dans le cabinet du psychiatre qui me suit depuis des années. Je comprends que j'ai rechuté. Il m'explique que les rechutes font partie du rétablissement : ce n'est pas un retour à la case départ, mais une étape. "C'est en chutant qu'on apprend à se relever", me dit-il. Le lendemain, je retourne à l'hôpital psy. J'y resterai un mois. Ce sera ma dernière hospitalisation. C'est là que je conscientise la phrase qui m'apporte un grand soulagement. Je comprends que le rétablissement est un chemin où, parfois, on se casse la figure, comme dans la vie ! J'ai abandonné trois milliards de fois, il a fallu me repêcher, et les soignants jouent un vrai rôle. Je me souviens ainsi d'une médecin qui a enlevé sa blouse pour me parler : ça a tout changé. Mon psychiatre est mon filet de sécurité : il m'a soutenue quand j'ai décidé d'aller voir les aurores boréales en stop[1]. Pouvoir rêver m'a motivée à faire une thérapie. De même que mon envie de me réintégrer dans la société. Aujourd'hui, je suis rétablie de mon trouble borderline. Depuis trois ans, je ne prends plus aucun médicament. Il y a toujours des tempêtes, mais j'ai les ressources pour pouvoir les accueillir. Une partie de la société est tellement stigmatisante avec les personnes qui ont des troubles psychiques qu'elles ont l'impression de n'avoir leur place nulle part. Ma plus grande peur était de passer ma vie dans un hôpital psychiatrique. J'y suis souvent désormais, mais pour pratiquer mon activité de sophrologue. Devenue conférencière, j'ai envie de me professionnaliser dans la pair-aidance : c'est là où est ma place. »

1. Abigaïl Barrand a publié *Au bord de ma vie* (Larousse, 2025). Son site : abigailbarrand.com.

## Le temps psychique de la parole

**Analyse de Marine Colombel[1], psychiatre.**

**« C'est toujours surprenant quand des patients me rappellent, parfois des années après, une phrase dite en consultation et qui a modifié leur façon d'agir. Comment l'expliquer ? Certaines paroles font leur chemin dans le psychisme du patient parce qu'il est prêt à les entendre, les retravailler et les faire resurgir à un moment bénéfique. Les prémices du changement sont déjà en lui. Si ces phrases lui semblent familières, c'est normal : elles viennent de lui, mais ont été reformulées par le thérapeute afin que les schémas puissent bouger. C'est le patient qui fait tout le travail ! »**

1. Dernier ouvrage paru : *Je crois en moi* (Marabout, 2025). Lire également sa chronique p. 30.

# « Vous avez le droit d'être heureux »

**BEN, 48 ANS**

« Quand j'ai fait mon coming out, mes parents ont très mal réagi. Ça me dévaste car je vis une belle histoire d'amour. Je me sens rejeté, je suis perdu. J'en parle à mon psy. "Vous avez le droit d'être heureux et d'exister", me dit-il. Par ses mots, il valorise mon chemin, mon identité. Je comprends que si je tais mon homosexualité, je me condamne à souffrir. Je m'éloigne alors de ceux qui n'acceptent pas qui je suis. Ça a pris du temps, mais je me suis enfin épanoui. » ●

# VIVRE AVEC UNE PERSONNE *JALOUSE*

Preuve d'attachement pour certains, la jalousie traduit surtout une profonde insécurité affective, épuisante pour qui la ressent autant que pour qui la subit. Comment l'apaiser, sans se perdre ni se trahir ? Les réponses de la psychothérapeute Anne Clotilde Ziégler.

PAR **AURORE AIMELET –** ILLUSTRATION : **LÉA CHASSAGNE**




ILLUSTRATION LÉA CHASSAGNE POUR PSYCHOLOGIES

## QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

La jalousie est une émotion complexe – pas toujours infondée, cela dit… Mélange de colère, de tristesse, de peur et de frustration, elle naît au sein d'une relation affective significative (conjugale, amicale, fraternelle…). « Les jaloux craignent de perdre l'attention, l'amour ou la reconnaissance d'un être important au profit d'un ou une rivale réelle ou imaginaire, précise Anne Clotilde Ziégler. Ce sentiment de menace ne doit pas être confondu avec l'envie, un autre type de jalousie, qui surgit du désir de posséder ce qu'il a. » À l'origine de cette angoisse, trois cas de figure. « Les jaloux sont souvent des personnes particulièrement anxieuses, à l'attachement insécure, qui redoutent plus que tout l'abandon ; elles sont donc dans l'hypervigilance et repèrent le moindre signe qui, chez l'être si investi, pourrait évoquer un éloignement. Elles peuvent aussi manquer de confiance en elles et penser qu'elles ne correspondent pas suffisamment aux normes sociales, notamment en matière de séduction : prises dans un sentiment d'infériorité, elles s'estiment moins belles, riches, intelligentes, etc. que leur concurrent. Enfin, elles ont pu vivre des expériences douloureuses dans le passé : un père infidèle, une mère qui s'est davantage intéressée à son travail ou à un cadet, un partenaire qui est parti pour un autre, etc. »

## POURQUOI C'EST DIFFICILE

La jalousie est éprouvante pour les premiers concernés. « Ils sont intimement convaincus que la menace pesant sur la relation est réelle. Et parce qu'elle est à leurs yeux existentielle, ils sont effroyablement malheureux », développe la psychothérapeute. À l'angoisse s'ajoutent des

ruminations, des soupçons, des comparaisons, des scénarios catastrophes. Dans un souci constant de réassurance, ils surveillent, contrôlent, interrogent et reprochent. Et sur le plan physiologique, agitation, insomnie, perte d'appétit ou palpitations ne sont pas rares.
Du côté de la personne suspectée de ne plus aimer, les choses sont aussi difficiles. « La victime de jalousie éprouve un sentiment d'étouffement et de perte de liberté. Coupable à l'idée d'alimenter l'insécurité ou de blesser, elle est aussi triste ou en colère face au manque de confiance et à la déformation de la réalité. Lasse des malentendus, elle peut aussi sombrer dans une autocensure pour éviter les crises ou opter pour la fuite quand l'ambiance est trop conflictuelle. »

## CE QU'ON PEUT DIRE, CE QU'ON PEUT FAIRE

Première étape fondamentale pour Anne Clotilde Ziégler : « Lorsqu'on est victime de reproches apparemment infondés, il convient de vérifier qu'on est… au clair ! Il n'est pas rare que certains comportements ne soient pas très honnêtes et nourrissent, volontairement ou non, la jalousie. » Mieux vaut donc toujours se demander ce qu'on fait, ce qu'on cherche, ce qu'on attend avec ses autres amis ou collaborateurs, par exemple. « Si tel n'est vraiment pas le cas, il faut rassurer, rassurer et rassurer encore pour dissiper les sentiments d'abandon et d'infériorité : au fur et à mesure, l'anxiété diminue et la jalousie s'estompe. La technique du grain de vérité du psychologue Claude Steiner est ici intéressante : par exemple, si l'on se voit réprimandé après avoir parlé gentiment à un invité dans une soirée, on peut dire en quoi c'est exact ("Oui, tu as raison, j'ai discuté un long moment avec cette personne") et en quoi l'interprétation est fausse ("Non, elle ne me plaît pas, elle évoquait de vieux amis communs"). » L'idée est de réconforter sans s'effacer, de se protéger sans blesser.

## ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Lorsque les conflits sont nombreux et que les fantasmes prennent trop d'ampleur, il est utile de consulter un ou une psychothérapeute. « Un travail sur soi permettra de repérer la blessure qui a généré cette dépendance affective. La thérapie conjugale est aussi une piste pour que les conjoints parviennent à s'exprimer, s'entendre et peut-être s'ajuster. » En revanche, il est nécessaire d'être attentif aux réactions démesurées. « Derrière la jalousie, qui alors se transforme en contrôle coercitif, peut se cacher la paranoïa ou la perversité narcissique. Ici, il s'agit d'un trouble psychique qu'il convient de fuir à tout prix. Certains sont de vrais prédateurs qui, au nom de l'amour qu'ils travestissent, en viennent à commettre l'irréparable. » Lorsqu'on est victime de chantage, de violence, d'emprise, il est urgent de ne pas rester seul et de trouver de l'aide pour se mettre à l'abri. La jalousie n'est pas toujours une fatalité. Lorsqu'elle est reconnue et travaillée, elle peut devenir une voie d'évolution vers plus de confiance et d'autonomie dans le lien. ●

## Des ressources pour avancer ensemble

● **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** peut-on aimer sans posséder ?
● **Un sport à pratiquer :** le yoga, qui favorise l'ancrage et permet de canaliser les émotions intenses.
● **Une activité à partager :** un atelier de danse ou de théâtre d'improvisation, qui réapprend la confiance mutuelle.
● **Un film à voir :** Eyes Wide Shut de Stanley Kubrick (1999). Lors d'une soirée mondaine, Nicole Kidman avoue à Tom Cruise qu'elle a déjà fantasmé sur un autre homme. Celui-ci se lance dans une errance à travers New York, guidé par la jalousie et le désir.
● **Un roman à lire :** *L'Enfer* de Nicolas Badout (Sarbacane, 2025). Ce roman graphique est une adaptation du film partiellement tourné en 1964 mais resté inachevé d'Henri-Georges Clouzot, avec Romy Schneider et Serge Reggiani, une œuvre fascinante qui explore la spirale de la suspicion et la déformation du réel par la jalousie.



DR

## À LIRE

***La Jalousie amoureuse, une effroyable opportunité qui vous fait grandir*** d'Anne Clotilde Ziégler.
Grâce à une grille d'analyse fine et méthodique, cet ouvrage livre les clés pour affronter l'épreuve de la jalousie et la transformer en opportunité de développement personnel (Solar, 2018).

PSYCHOLOGIES

SÉJOURS

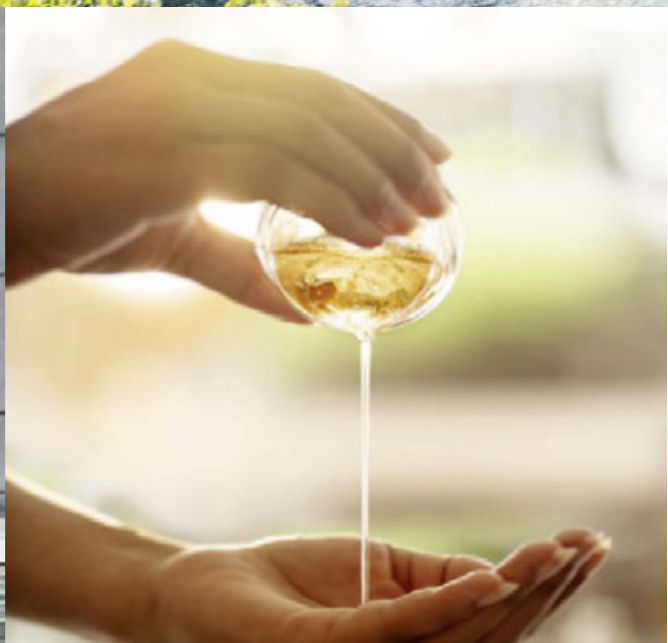
# La thalasso “Éveillez vos sens” à Pornic



En partenariat avec ALLIANCE



**Votre hôtel 4******
Alliance Pornic



**Chère lectrice, cher lecteur,**

Psychologies Magazine en partenariat avec l'Alliance Pornic sont ravis de vous dévoiler leur nouveau programme sur mesure. Cette thalasso a été pensée comme un « voyage Sensoriel » pour vous aider à restaurer votre énergie intérieure grâce aux bienfaits de la mer, des plantes et des épices. A travers un programme de 12 soins, vous retrouverez énergie, sommeil et paix intérieure et repartirez avec des conseils adaptés.

Vous serez accueilli dans un cadre idyllique, l'hôtel**** Alliance Pornic, surplombe la plage de La Source – petite crique encadrée de cabanes de pêcheurs sur pilotis, à quelques encablures du port et de ses boutiques. Un séjour de 5 nuits en pension complète, avec un accès libre et gratuit à l'Espace Forme et à l'espace fitness. Un établissement accessible en train et en avion depuis Paris, Lyon, Strasbourg, Bordeaux, Nantes, Lille, Marseille, Montpellier.

N'attendez plus pour vous ressourcer dans ce lieu d'exception !

Le nombre de place est limité à 20 par date !

Renseignez-vous vite !

# Votre programme unique 2026

et conçu pour les lecteurs de **Psychologies**

## 6 JOURS / 5 NUITS

- **Du 22 au 27 mars 2026**
- **Du 21 au 26 juin 2026**
- **Du 13 au 18 septembre 2026**

## 6 soins thalasso

- 3 bains hydromassants aux algues
- 1 douche apaisantes à affusion
- 2 enveloppements au choix : algues, coton, hibiscus, spiruline ou beurre de karité)

## 3 massages

- 1 massage visage & cuir chevelu *(20min)*
- 1 shiatsu dos *(20 min)*
- 1 massage Côte de Jade *(50 min)*

## 3 ateliers & 1 conférence

- 1 séance de détox infrarouge *(30 min)*
- 1 atelier "Réveil corporel" *(50 min)*
- 1 atelier beauté "L'éveil des sens en thalasso"

- **1 conférence :**

Découvrez les bienfaits millénaires des épices sur la santé et apprenez à les associer aux aliments pour améliorer le bien-être *(1h)*

**+ Accès libre à l'Espace Forme de 9h à 20h**

FLASHEZ LE QR CODE CI-DESSUS OU TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE SUR
**www.voyages-lecteurs.fr/psy**

OU

**INFORMATIONS & RÉSERVATION :**
**01 41 33 57 86** en précisant le code **PSYCHOLOGIES**
Du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 9h à 17h

**OU demandez votre brochure sans engagement** en retournant ce coupon à : Psychologies - Thalasso - 59898 Lille Cedex 09

# M086 # L1598341
Code article : 785352

Nom* : ..... Prénom* : .....

Adresse* : .....

CP* : ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ Ville* : ..... Tél.: ⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌊_⌋

email : .....
(Utile pour recevoir nos bons plans Croisières et Voyages)

Date de naissance : ⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌋⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ (pour fêter votre anniversaire)

Avez-vous déjà effectué une croisière ou un voyage ☐ OUI ☐ NON

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Voyages Lecteurs et Psychologies sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone. Dommage !

☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

* A renseigner obligatoirement pour traiter votre demande. Les informations recueillies à partir de ce formulaire font l'objet d'un traitement informatique fondé sur votre consentement et destiné à Reworld Media France SAS en sa qualité de responsable de traitement. Les finalités poursuivies sont l'envoi de la brochure et les offres relatives aux voyages avec nos partenaires si vous y consentez. L'inscription au voyage implique l'acceptation des conditions générales et particulières de vente de Alliance Pornic au dos du bulletin de réservation joint à la brochure. Les informations demandées sont destinées à la société REWORLD MEDIA MAGAZINES (Voyages Lecteurs) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Voyages Lecteurs et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à RMM-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand – 92220 Bagneux, ou par mail à dpd@reworldmedia.com. Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - www.cnil.fr. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur www.voyages-lecteurs.fr. Photographies : ©Shutterstock, Alliance Pornic, J.HIHN

VOYAGES LECTEURS



KAT-VON-WOOD-DSWDFQIEGV0-UNSPLASH



# *C'EST* BON *À SAVOIR*

Un ami ne répond pas rapidement à ses messages ? Elle se met à imaginer le pire. Si ses parents l'appellent, Pauline pense immédiatement qu'ils vont lui annoncer une mauvaise nouvelle… Pour en finir avec cette anxiété permanente, la jeune femme a décidé de consulter Robert Neuburger, qui lui donne des pistes. Objectif : la paix intérieure ! Une paix jamais acquise, comme le prouve notre question existentielle du mois.

# Faut-il être *EN PAIX AVEC SOI-MÊME ?*

Dans la quête incessante de bonheur et de réussite, la lutte contre soi fait partie du jeu. Dès lors, la paix intérieure est-elle possible ? Poser un regard honnête sur soi et accepter ses vulnérabilités en est une condition.

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE – ILLUSTRATION : **MAITE LÉON**



ILLUSTRATION MAITE LÉON POUR PSYCHOLOGIES

L'un des outils de la maïeutique thérapeutique (ne lâchez pas tout de suite, cela signifie seulement la façon dont les psys posent des questions…) est de retourner l'interrogation du patient. Si vous me demandez : « Faut-il être en paix avec moi-même ? », je pourrais vous répondre : « Vaut-il mieux être en guerre ? » On peut parier que la plupart des gens répondraient : « Non, bien sûr ! » Il pourrait cependant y en avoir certains qui hésitent : tous ceux d'entre nous qui ont grandi avec l'idée qu'« il ne faut pas trop s'écouter » ou qu'« il faut que ce soit difficile pour avoir de la valeur ». Ou qui prêtent une oreille séduite aux conseils qui exhortent : « Sors de ta zone de confort », « Ose », « Dépasse-toi »…

## L'APPORT SPIRITUEL

Pourtant, être en paix avec soi-même ne signifie pas s'asseoir sur un banc et regarder sa vie passer. Ni même, n'en déplaise aux images qui naissent en nous à cette idée, de ressembler à un moine bouddhiste sur son Himalaya ou un ermite en sa grotte. Cet état d'absence de troubles ou de conflits, cette position de sérénité et de calme permanent ne sauraient être qu'une illusion, aux antipodes de ce qui nous constitue en êtres humains. Comme dans la situation géopolitique qui fracasse actuellement notre monde, la guerre reste constamment tapie en nous. « Les traités de paix avec soi-même sont les plus difficiles à conclure », disait Romain Gary[1]. Chaque jour, sans le vouloir, nous montrons qu'il est plus facile de faire la guerre à son corps, à ses désirs, à ses émotions que de vivre en harmonie avec eux. Cela ne nous empêche pas d'aspirer à cette paix intérieure dont de nouvelles injonctions nous assurent qu'il « faut » y prétendre.

Je suis allée demander à deux nonagénaires comment ils définiraient l'harmonie intérieure qu'ils ressentent, alors que la mort s'approche lentement. Florence, qui fut une grande voyageuse, m'a répondu : « En me rapprochant de la fin, je vois ma paix intérieure comme la traversée sereine d'un très beau désert. Et je peux choisir d'en parcourir certaines étapes en compagnie choisie. » Jacques, lui, m'a dit : « C'est comme un voyage en montgolfière. Plus je me déleste, plus je monte haut et plus je m'abandonne aux vents. » Tous deux, un peu narquois, m'ont également indiqué qu'il valait mieux, en l'occurrence, chercher des réponses dans la poésie ou la spiritualité que dans la psychologie.

Il est exact que la spiritualité, de tout temps et de tout pays, depuis Bouddha jusqu'à Eckhart Tolle en passant par Ignace de Loyola et ses exercices spirituels, s'est appliquée à nous aider à atteindre la paix intérieure. « Celui qui est en paix avec lui-même est en paix avec l'univers », promettait déjà Confucius, cinq cents ans avant notre ère. Sensiblement à la même époque, même si assez loin géographiquement, les stoïciens faisaient de cette quête de paix intérieure, qu'ils nommaient ataraxie, l'un des thèmes existentiels de leur philosophie. De Socrate à Marc Aurèle : « La paix intérieure commence dès que tu choisis de ne pas laisser une autre personne ou un événement contrôler tes émotions. » Pour l'empereur philosophe, elle échappe aux jugements du monde ; elle est une affaire intime, loin des likes, des succès affichés sur Instagram (pardon pour l'anachronisme) ou des parcours qu'on nous présente comme exemplaires.

## IDÉES CLÉS

La PAIX INTÉRIEURE n'est pas le contraire de la guerre.

Elle signifie l'envie de RÉCONCILIATION avec nous-mêmes.

Comme toute paix, elle n'est JAMAIS ACQUISE.

## DES TRÊVES SUCCESSIVES

Dans l'expression « paix intérieure », il ne faut pas oublier le second mot-clé. Comment trouver l'espace en soi pour l'harmonie quand tout semble à feu et à sang à l'extérieur ? Durant les années 1970, avant de mourir sous la torture, le philosophe tchèque Jan Patočka animait, à Prague, un séminaire clandestin malgré la tutelle communiste. À ceux qui se demandaient à quoi pouvait bien servir la philosophie dans des temps aussi troublés, il répondait que c'est à l'intérieur de ●●●

●●●

nous-mêmes qu'il convenait d'être en paix pour affronter la situation du monde : « Le chez-soi est un refuge, un lieu où je suis plus à ma place que partout ailleurs [...]. C'est la partie de l'univers la plus imprégnée d'humanité[2]. » C'est en la traversant que l'homme acquiert sa puissance. Vingt ans plus tard, le poète ne dit pas autre chose que le philosophe. Pour Christian Bobin, « la paix seule, c'est la mort. La force et la paix, c'est la vie[3] ». La recherche d'une paix intérieure n'est pas un combat pour triompher de ce que nous sommes. Au contraire, elle se déploie dans la capacité à nous accepter imparfaits, à accueillir nos échecs, nos blessures et nos vulnérabilités. C'est ce qu'avançait Eckhart Tolle quand il énonçait : « La paix intérieure naît de l'acceptation totale de ce qui est, ce moment précis. Lorsque vous cessez de lutter contre le flux constant de la vie, vous devenez capable de naviguer avec sérénité à travers ses changements incessants[4]. » Une aspiration fluctuante donc, jamais totalement aboutie, dont le psychanalyste André Green assurait : « Cette paix avec soi-même n'est jamais définitive. Nous mettons notre vie entière à la faire, la défaire, la construire, l'aménager, la réaménager. C'est une quête infinie toujours à recommencer[5]. » Plutôt que de paix intérieure, qui sous-entend quelque chose de définitif, il serait peut-être plus juste de parler d'une succession d'armistices ou de trêves.

## UNE CONQUÊTE FRAGILE

La paix intérieure est un horizon en mouvement, un effort continuel que l'on fait avec soi-même. Elle n'exige pas d'effacer les douleurs ou de masquer les conflits intérieurs. Elle passe au contraire par l'acceptation de nos vulnérabilités, de nos regrets, parfois de notre colère ou de notre tristesse. Elle consiste à poser un regard honnête sur soi, reconnaître ses parts d'ombre comme ses parts de lumière. Dans cette perspective, la paix avec soi-même est une conquête fragile. Pour faire la paix avec soi, il faut d'abord traverser la zone douloureuse du souvenir et de la souffrance, mettre des mots sur des émotions complexes, autoriser la colère et les pleurs. Comme les traités de paix signés après une guerre, aussi sanglante soit-elle, il y a des concessions, des abandons, des renoncements à faire. Ce n'est en rien oublier les humiliations, les trahisons ou les traumatismes qui ont pu marquer notre vie. C'est simplement le choix conscient de vivre, avec eux, sans qu'ils paralysent notre existence. Et comme dans les traités de paix géopolitique, tout cela repose d'abord sur notre volonté de réconciliation avec nous-mêmes. ●

1. Dans *Au-delà de cette limite, votre ticket n'est plus valable* de Romain Gary (Gallimard, "Folio", 1978).
2. Dans *Le Monde naturel comme problème philosophique* de Jan Patočka (Vrin, 2016).
3. Dans *Le Très-Bas* de Christian Bobin (Folio, 1995).
4. Dans *Le Pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle (J'ai lu, 2010).
5. Entretien dans *Psychologies magazine*, décembre 2010.

## LA PAIX COMMENCE DANS LE CERVEAU

En 2003, Richard J. Davidson, professeur de psychologie de l'université de Madison (Wisconsin, États-Unis), a conduit une étude sur les changements neuronaux opérés par seulement huit semaines d'exercices de méditation de pleine conscience. Les résultats principaux montraient une augmentation significative de l'activité dans le cortex préfrontal gauche, une région associée à des émotions positives et au contrôle cognitif. Parallèlement, on assistait à une diminution de l'activité de l'amygdale, responsable du traitement de la peur et du stress. Ces modifications cérébrales s'accompagnaient aussi d'une amélioration des réponses immunitaires. Depuis, de nombreuses enquêtes ont corroboré son travail, suggérant un lien étroit entre bien-être mental et santé physique.

Source : *Psychosomatic Medicine*, 2003, disponible sur Internet.




## À LIRE

***Faire la paix avec soi-même***
de Saverio Tomasella.
Un des premiers ouvrages grand public du psychologue et psychanalyste spécialiste de l'hypersensibilité (Eyrolles, "Poche", 2024).
***La Paix en soi, la paix en marche*** de Thich Nhat Hanh.
Au-delà des bons sentiments, le moine bouddhiste résume en cinq points une pratique quotidienne de la paix intérieure (Albin Michel, 2006).

DR




# « Et si tu ne manquais de rien… sauf de toi-même ? Un roman pour te retrouver. Doucement. Profondément. »

coeur nature

***Rouge Profond – La Naissance,***
tome 1 de la saga, « Coeur Nature, la légende de l'arc en ciel »,
disponible en français & anglais écrit par Anne Domain
Le tome 2 ***Orange Sensuel*** est aussi disponible !

*Le premier pas d'un voyage*
*en 7 couleurs vers ton essentiel.*

Disponible ici

# ABRAHAM MASLOW

## AU-DELÀ DE *LA PYRAMIDE*

De lui, on retient un triangle coloré, hiérarchisant les besoins humains. Un peu court pour définir la pensée du père de la psychologie humaniste. Attaché à comprendre « l'autre » et croyant en un être de paix, il a révolutionné la discipline.

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE
ILLUSTRATION : **ÉDOUARD PONT**



« Maslow ? Ah oui, l'homme de la pyramide ! » On peut parier que la plupart d'entre vous ont eu cette réaction à la lecture de ce nom, évoquant cette pyramide des besoins, dont tout le monde connaît l'existence, même sommairement ? Comme Stanley Milgram le fut de son expérience sur la soumission, Abraham Maslow, plus de cinquante ans après sa mort, se retrouve un peu prisonnier de ce succès, à la fois posthume et simpliste. Celui qui a souhaité révolutionner la psychothérapie pour la sortir de ce qu'il appelait « les ombres de la cave », celui qui voulait nous apprendre à nous développer dans la lumière, celui qui aspirait à une psychologie tournée vers l'autre, vaut sans doute mieux que ce raccourci.

L'histoire commence avec un enfant pauvre et solitaire : des parents ukrainiens, fraîchement émigrés de Russie au tournant du siècle, six frères et sœurs cadets, tous dans un minuscule appartement de Brooklyn qu'il fuit. « Avec mon enfance, c'est un miracle que je ne sois pas devenu psychotique. J'étais le petit juif dans un environnement de non-juifs. J'étais isolé et malheureux. J'ai grandi dans les bibliothèques et les livres, sans amis[1]. » Abraham Maslow est sauvé de cette sombre enfance grâce à son intelligence – son QI aurait été mesuré à 195 – et, à l'âge de 18 ans, par l'amour de celle qui deviendra sa femme, l'artiste et sculptrice Bertha Goodman. Tout en construisant leur famille, il poursuit des études de psychologie et obtient son doctorat en 1934, ce qui lui permet d'enseigner au Brooklyn College, à New York.

### QU'EST-CE QUI REND UNE PERSONNE MEILLEURE ?

À l'époque, la psychologie américaine tourne autour de deux pôles : la psychanalyse d'une part, et le comportementalisme (le behaviorisme) d'autre part. La première, « riche et étrange », lui semble trop sombre, et le second, trop réducteur. Rien de ces deux sciences ne dit ce dont a besoin un être humain pour accéder au meilleur de lui-même. « Qu'est-ce qu'un bon être humain ? De quoi les êtres humains sont-ils capables ? Qu'est-ce qui fait qu'ils sont



ILLUSTRATION ÉDOUARD PONT POUR PSYCHOLOGIES

heureux, créatifs, épanouis ? Comment pouvons-nous déterminer qu'une personne a totalement réalisé ses potentialités, à moins de savoir ce que sont ces potentialités ? Comment pouvons-nous véritablement transcender l'immaturité et l'insécurité de l'enfance, et dans quelles circonstances pouvons-nous le faire ?[2] », se demande Maslow.

Il décide d'utiliser ses compétences de chercheur pour coucher le secret de ces êtres qu'il juge lumineux. Pendant un an, il observe soigneusement deux de ses amis, l'anthropologue Ruth Benedict et le psychologue Max Wertheimer, qui correspondent à cet idéal : « Tandis que je cherchais à comprendre, que je réfléchissais sur eux, je réalisai dans un moment d'émerveillement que leurs deux schémas se prêtaient à la généralisation[3]. » Cette découverte accompagne le choc que lui procure la Seconde Guerre mondiale. « J'étais trop âgé pour m'engager dans l'armée. C'est à ce moment-là que je pris conscience de devoir consacrer le reste de mon existence à découvrir une psychologie de la paix. J'entendais prouver que les êtres humains sont capables de quelque chose de plus grand que la guerre, le préjugé et la haine. Je voulais que la science s'intéresse aux problèmes réservés aux non-scientifiques : la religion, la poésie, les valeurs, la philosophie, l'art. »

> "J'entendais prouver que les humains sont capables de quelque chose de plus grand que la guerre, le préjugé et la haine"
>
> • ABRAHAM MASLOW •

## DATES CLÉS

**1908**
(1er avril) Naissance à New York.

**1935**
Professeur au Brooklyn College (New York).

**1951**
Professeur à l'université Brandeis (Boston).

**1954**
*Devenir le meilleur de soi-même.*

**1962**
*Vers une psychologie de l'être.*

**1968**
Préside l'Association américaine de psychologie.

**1970**
(8 juin) Mort à Menlo Park (Californie).

## QUELS SONT SES BESOINS FONDAMENTAUX ?

Après avoir accepté de fonder le département de psychologie de la toute jeune université Brandeis, à Boston, Abraham Maslow publie son premier livre, *Devenir le meilleur de soi-même*, où il expose sa vision des besoins humains et dans lequel on trouve la fameuse pyramide. Pour lui, l'être humain ressent basiquement deux types de besoins : des besoins élémentaires (besoins physiologiques et sentiment de sécurité, les deux étages inférieurs de la pyramide) et des besoins supérieurs (amour, estime de soi, accomplissement, les deux étages supérieurs). Pour passer des premiers aux seconds, l'échelon intermédiaire est le besoin d'appartenance, à un groupe, une famille, et de reconnaissance par les autres (amour, amis, collègues...). Évidemment, nous circulons entre les cinq niveaux. Que nous perdions notre travail, que nous vivions un chagrin d'amour ou une trahison et nous changeons d'étage ●●●

> “Je considère la psychologie humaniste comme une transition vers une forme supérieure de la psychologie”
>
> • ABRAHAM MASLOW •

●●●

dans la pyramide. « À tout moment, nous avons à choisir d'avancer vers la croissance ou de reculer vers la sécurité », résume Maslow, sans qu'il pose un jugement de valeur sur ce choix.
De ce travail naîtra la psychologie humaniste, dont il est l'un des fondateurs avec Rollo May et Carl Rogers, à partir de 1962. En s'appuyant sur ses recherches et intuitions, Maslow invente une nouvelle façon de pratiquer la psychothérapie, « comme modèle de bonne relation humaine ». Toute relation interpersonnelle positive ayant une vertu thérapeutique, celle du thérapeute peut permettre de couvrir les besoins élevés de sécurité, d'appartenance, d'amour, d'estime personnelle du patient. Au thérapeute d'aider la personne à repérer ces potentialités et à débusquer les résistances, la raison (consciente ou non) des pulsions et des frustrations, afin de devenir un individu accompli, c'est-à-dire l'homme ou la femme qu'il doit être.

## COMMENT ACCÈDE-T-ON À LA PLÉNITUDE ?

À partir de 1967, dans son livre *L'Accomplissement de soi*[4], Maslow commence à identifier un nouveau besoin motivationnel, un sixième et ultime degré qu'il appellera dépassement de soi *(self-transcendence)*. Il pressent que l'être humain accompli tend à être motivé par des valeurs qui transcendent sa personne : en se mettant au service d'une cause ou d'autrui, il est conduit à mettre de côté ses propres besoins au bénéfice de ceux des autres. Pour Abraham Maslow, cet accomplissement se manifeste par des ressentis, « des expériences rares, excitantes, océaniques, profondément émouvantes, enivrantes, exaltantes, qui s'accompagnent d'une forme aboutie de perception de la réalité, et qui ont même un effet mystique et magique sur l'expérimentateur ». Des ressentis d'une grande plénitude, que nous avons tous vécus devant la beauté de certaines œuvres ou la majesté de la nature, des moments de relation intenses… Et Maslow de conclure ce qui annonçait ses travaux à venir : « Je considère la psychologie humaniste comme une transition vers une forme supérieure de la psychologie, transpersonnelle, transhumaine, centrée sur le cosmos plutôt que sur les besoins et intérêts de l'homme[5]. »
Mais la mort frappe trop tôt : Abraham Maslow est victime, à 62 ans, d'une crise cardiaque. Il ne verra pas, dans les années 1980, son travail récupéré, à grande échelle, par le marketing, le coaching d'entreprise et le développement personnel, qui ont enfermé ses intuitions dans un système souvent simpliste. Pourtant, la veille de sa mort, il écrivait dans son journal : « Ce dont nous avons besoin, c'est d'une éthique, d'un système de valeurs scientifique et d'une manière de vivre humaniste avec les théories, les faits, etc., tous exposés sobrement. Ainsi, de nouveau, il faut que je me dise à moi-même : au travail ! » ●

1. Entretien dans *Psychology Today*, 1968.
2. Propos rapporté par Robert Frager dans la préface de *Devenir le meilleur de soi-même* (« À lire » ci-dessous).
3. Maslow, dans *Être humain, la nature humaine et sa plénitude*, livre posthume publié en 1971 (« À lire » ci-dessous).
4. *L'Accomplissement de soi, de la motivation à la plénitude* d'Abraham Maslow (Eyrolles, “Poche”, 2021).
5. *Vers une psychologie de l'être* d'Abraham Maslow (Fayard, 1972).




## À LIRE

On trouve tous les livres d'Abraham Maslow traduits aux éditions Eyrolles, dans la collection “Poche”. Pour une introduction à son travail, le premier, ***Devenir le meilleur de soi-même*** (2022), est une bonne base de départ. Et, paru après sa mort, ***Être humain, la nature humaine et sa plénitude*** (2023), un condensé de sa philosophie de l'humain et de ce qu'il espérait encore transmettre.

DR


BALI
FREEDOM RETREATS
VOTRE SÉJOUR TRANSFORMATIF
DE 13 JOURS ET 12 NUITS À BALI
RETRAITE SPIRITUELLE
SOINS HOLISTIQUES
CHAMBRE INDIVIDUELLE
LUXE ET AUTHENTICITÉ
ACCORDEZ-VOUS LA LIBERTÉ DE BRILLER
+62 821 - 4507 - 0548
contact@balifreedomretreats.com
@balifreedomretreats
www.balifreedomretreats.com

# La résistance en séance : un frein apparent

Dans tout processus thérapeutique, il arrive qu'un patient désire aller mieux tout en semblant, paradoxalement, s'opposer au travail engagé. Ce phénomène a été repéré par Freud dès les débuts de la psychanalyse.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

Il ne rate jamais une séance mais multiplie les attaques contre le thérapeute. Elle arrive en pleurant mais dit ne pas savoir pourquoi. Il ne se souvient de « pratiquement rien » de son enfance. Loin d'être un caprice ou un manque de bonne volonté, les résistances constituent des réactions psychiques profondes, que tout thérapeute rencontre un jour.



## UN REFUS INCONSCIENT

Freud les décrit comme « tout ce qui empêche d'accéder à l'inconscient » ou « ce qui entrave l'avancée du travail de la cure ». Elles peuvent se manifester par l'oubli de souvenirs importants, le refus de parler de certains sujets, des retards, un transfert négatif ou érotique, des rationalisations, un humour excessif, un besoin de tout contrôler... Freud, dans *Inhibition, symptôme et angoisse* (1926), en distingue cinq types :

- le refoulement,
- la résistance au transfert,
- le bénéfice secondaire de la maladie,
- la résistance à l'inconscient,
- la résistance du surmoi.

Cette dernière est souvent la plus tenace car elle est liée à la culpabilité, au besoin d'autopunition. Là où Jean Oury, fondateur de la psychothérapie institutionnelle, voyait dans ces blocages une manière pour le sujet de protéger une organisation interne fragile (la résistance « garde la maison », la parole risque de tout ébranler), le psychiatre et psychanalyste Jean-Michel Porret signale une peur du changement (accéder à une vérité intime peut impliquer de renoncer à d'anciennes défenses, vécues comme vitales), quand le pédiatre et psychanalyste Donald W. Winnicott insiste sur la dimension relationnelle (la résistance peut traduire la difficulté à faire confiance au thérapeute, à se sentir suffisamment en sécurité pour se livrer).

## COMMENT LA CONTOURNER ?

Il ne s'agit pas de la briser mais de l'écouter comme un message. Questionner doucement ce qui se joue dans la manifestation peut aider le patient à reconnaître sa peur sans se sentir menacé. Jean Oury recommandait d'installer un cadre souple et vivant, où la parole peut circuler sans pression. L'idée est de mettre en place une « aire transitionnelle » (l'expression est de Winnicott), un espace où l'on peut jouer, hésiter, tester la relation, en respectant le temps psychique, long. Le psychiatre André Green invitait à repérer les moments où la résistance exprime un vide ou une angoisse primitive : la fonction du thérapeute est alors de contenir plutôt que d'interpréter. Les résistances sont des indicateurs précieux en thérapie. Elles sont le moteur caché du travail, ce qui peut paradoxalement le faire avancer. ●

**VOUS ÊTES PRATICIEN**
POUR ÊTRE RÉPERTORIÉ SUR L'ANNUAIRE DE RÉFÉRENCE DES PSYS, RENDEZ-VOUS SUR : **monpsy.psychologies.com**

ANTON VIERIETIN/ GETTY IMAGES

monpsy

# Vous prenez soin de votre corps. Et votre tête, elle dit quoi ?



Illustration : Freepik / Storyset

**monpsy.fr**

## Consulter en quelques clics, c'est simple, rapide, et sécurisé.

**Je prends rendez-vous sur monpsy.fr**

Votre alimentation, votre sommeil et votre forme sont primordiaux. Mais votre équilibre mental mérite la même attention. Avec MonPsy, vous pouvez consulter un psychologue simplement depuis chez vous ou en cabinet, sans attente. L'espace est sécurisé, con dentiel, et les professionnels sont choisis avec soin.

Vous êtes professionnel de santé ?
Rendez-vous sur monpsy.fr/pro

monpsy × Hellocare

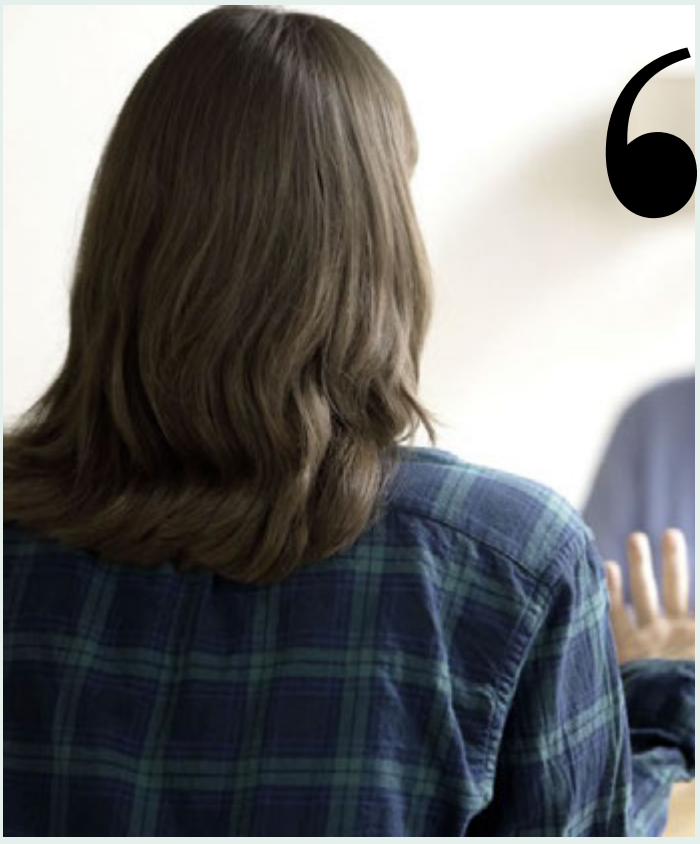
Consulter n'a jamais été aussi simple.

Un service PSYCHOLOGIES magazine

# “Tout est source d’angoisse pour moi”

Chaque mois, face au psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s’interroge sur le besoin de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : Pauline, 28 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



PAULINE, 28 ANS

Je souffre d’une forme d’anxiété un peu lancinante que j’ai du mal à expliquer, commence Pauline. Par exemple, c’est tout bête, mais si mes parents m’appellent, je m’inquiète tout de suite, j’ai l’impression qu’ils vont m’annoncer un truc. Et s’ils ne m’appellent pas, je m’inquiète aussi, je me dis qu’il est arrivé un truc. C’est un peu comme ça pour tout.

— Avez-vous été aidée pour ces difficultés ? lui demande Robert Neuburger.

— J’ai rencontré une psychanalyste il y a une dizaine d’années, et c’était intéressant. J’avais des troubles du comportement alimentaire à l’époque et nous avons parlé de ma tendance à être dans le contrôle. Je n’ai pas trouvé d’outils mais elle m’a éclairée sur mon fonctionnement, sur ma famille.

— Sur votre famille… Pouvez-vous me parler d’elle ?

— Mes parents sont encore ensemble, mon père n’est pas très en forme, et ma mère s’occupe

SHUTTERSTOCK - CHRISTOPHE MEIREIS



Robert Neuburger est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Exister, le plus intime et fragile des sentiments* (édition enrichie, Payot, "Petite Bibliothèque", 2023). Dernier ouvrage paru : *Écrire sa mère* (Payot, 2024).

beaucoup de lui comme de la maison. Je suis la petite dernière. Mon frère et ma sœur sont plus âgés que moi. Avant ma naissance, ma mère a fait une fausse couche assez tardive… Je me suis toujours dit qu'elle avait dû être anxieuse en m'attendant. Mais je ne sais pas si ce genre d'événement peut avoir un impact sur l'enfant d'après…
— C'est une possibilité mais pas une obligation. Que faites-vous, Pauline ?
— Je suis directrice des ressources humaines dans l'administration. En parallèle, j'écris sur la cuisine. C'est ma passion depuis toujours. En maternelle déjà, je savais éplucher, découper !
— Vous vivez en couple ?
— Oui, depuis cinq ans. Mon conjoint gère un hôtel. Ça se passe bien entre nous, on est heureux, on envisage d'avoir des enfants mais ce n'est pas pour tout de suite.
— Vous avez une jolie carrière, une famille unie, une passion, un amoureux. Alors pourquoi cette anxiété ? Comment se manifeste-t-elle ?
— Par de l'hypervigilance. Quand je suis avec mes parents, je suis aux aguets, je surveille que ma mère ne trébuche pas, que mon père n'ait besoin de rien. Au travail, je regarde sans arrêt mes mails pour ne rien rater. Et si je n'ai pas de nouvelles de quelqu'un depuis longtemps, je me fais des films.
— Pouvez-vous me raconter l'un de ces films ?
— Récemment, j'ai remarqué qu'une voisine ne répondait pas comme d'habitude sur le fil de notre groupe d'amis. Elle est enceinte et, tout de suite, je me suis dit qu'il y avait un problème avec le bébé. J'ai pensé aussi que j'avais pu dire ou faire quelque chose qui l'avait contrariée. Et en fait, tout allait bien.
— Vous pensez souvent à la mort ?
— Peut-être, oui… Lorsque mon père était très fatigué pendant nos dernières vacances ensemble à l'étranger, je m'imaginais déjà repartir dans l'avion sans lui. Il souffre d'un Covid long, et ce n'est pas facile depuis 2020.
— Le virus a été très brutal pour votre père ?
— Il a dû tout arrêter du jour au lendemain et vendre son entreprise quelques mois plus tard.
— La dynamique de la famille a changé à ce moment-là. Cela vous a-t-il rapprochés ?
— Avant, mes parents faisaient plus de choses en dehors du cercle familial. Mais oui, en effet, la maladie de mon père a resserré nos liens. Et même cela, c'est source d'angoisse pour moi. Ils sont très proches les uns des autres. Mon frère et ma sœur les aident au quotidien. Et puis, ils ont maintenant des enfants, donc ils sont souvent tous ensemble. Moi, j'ai peur d'être isolée. C'est un sentiment qui se répète avec mes amis qui deviennent parents les uns après les autres. À chaque annonce, je fais des nuits blanches parce que je ne sais pas où me positionner.
— Qu'est-ce que vous vous racontez ?
— Que je n'ai pas les mêmes projets, que les miens sont futiles. J'ai l'impression de ne pas être là où il faut, d'être en retard. Comme dans ma fratrie ! Je me suis toujours sentie décalée. Je n'ai jamais été dans la même école qu'eux, par exemple. Ensuite, j'ai longtemps vécu seule avec mes parents lorsqu'ils ont quitté la maison.
— Quelle était l'ambiance à la maison justement ?
— Mes parents se sont toujours beaucoup disputés, parfois violemment. Ils ont souvent menacé de se séparer. Parfois, l'un prenait la voiture sans dire où il allait et on ne le revoyait pas avant deux heures. Ma mère m'a déjà annoncé leur divorce alors que je revenais du collège pour le déjeuner… Et puis, le soir, tout allait mieux. J'ai grandi dans cette ambiance-là.
— Ça a dû être difficile…
— Ça l'est encore. L'été dernier, j'ai entendu mon père dire à ma mère qu'il allait partir ●●●

"J'AI L'IMPRESSION DE NE PAS ÊTRE LÀ OÙ IL FAUT. **JE ME SUIS TOUJOURS SENTIE DÉCALÉE"**

**• PAULINE •**

●●●

en long séjour pour qu'elle soit tranquille. Ils se cherchent mais, quarante ans après, on voit bien qu'ils tiennent l'un à l'autre.

— Parlons un peu de vous, Pauline. Vous souvenez-vous de vos rêves ?

— Non, pas du tout.

— Vous ne rêvez pas mais fantasmez sur ce qui peut arriver… Quand avez-vous commencé à faire ça ?

— À me raconter des histoires ? Depuis l'enfance, je crois. Mais j'ai aussi des scénarios positifs ! Par exemple, mon rêve est d'ouvrir un petit restaurant dans mon village. Alors quand je passe devant un endroit à vendre, je m'imagine dedans, avec des enfants, des clients… Tout le monde fait ça, non ?

— Non !

— Mais il se passe bien quelque chose dans le cerveau des gens ! Le mien ne s'arrête jamais, en tout cas. Je fais toujours deux choses en même temps. Si j'ai un rendez-vous en visio, je ne peux pas m'empêcher de répondre à un mail.

— Vous êtes dans l'action ! Pensez-vous que, si vous n'étiez pas née, vos parents auraient divorcé ?

— Je ne sais pas…

— Ce serait bien de vous renseigner sur ce qui a précédé votre naissance. Quel était le désir de chacun de vos parents ? Il y a plusieurs possibilités. Vous pourriez être un enfant de remplacement après la fausse couche. Vous pourriez aussi avoir été conçue pour unir le couple.

— Est-ce qu'ils vont me répondre sincèrement ?

— Tout dépend de la façon dont vous allez poser la question. Dites simplement que c'est important pour vous. Votre vie a commencé à ce moment-là et vous avez besoin de savoir dans quel contexte elle a été envisagée. Car vous pourriez être prise dans quelque chose dont vous n'avez pas conscience mais qui est relié à une histoire.

— Mais en quoi ça aurait un lien avec l'anxiété ?

— L'anxiété est souvent présente chez les enfants de remplacement. Ils sont doubles : ils sont celui ou celle qui n'est pas né.e et, en même temps, ils sont eux-mêmes. Mais je ne suis pas certain que ce soit votre cas. Vous concernant, il y a aussi le climat d'intranquillité, d'insécurité dans lequel vous avez grandi. L'hypothèse la plus vraisemblable est que vos parents aient beaucoup craint de se séparer et que leur anxiété soit devenue la vôtre. Vous avez passé des années à vous demander s'ils allaient divorcer ou pas. Pour un enfant, l'impression que tout peut basculer d'un jour à l'autre est très angoissante. Heureusement, aujourd'hui, vous vivez avec quelqu'un de stable ?

— Oui, il est très calme, fiable, rationnel.

— C'est une bonne idée pour vous. Mais n'en abusez pas, ce n'est pas un thérapeute !

— Faut-il que j'aille en voir un ?

— Cela fait près de trente ans que vous vivez ainsi, et cela fait partie de votre personnalité. D'autant plus que vos parents continuent de vous inquiéter et qu'ici l'inquiétude est en plus justifiée par l'âge et la maladie. Aucun thérapeute ne pourra changer le contexte et vous mettre définitivement à l'abri des problèmes. Cependant, je pense aussi qu'il y a quelque chose en vous qui vous dit : "Tant que je suis anxieuse, il n'arrivera rien." Comme si, dans le cas où vous ne vous inquiétiez plus, un malheur pouvait leur arriver. Ce sentiment-là mériterait d'être travaillé en thérapie. Mais seulement celui-là, Pauline, car il me semble que pour le reste, vous avez réagi normalement dans un contexte de vie difficile. » ●

> "IL Y A QUELQUE CHOSE EN VOUS QUI VOUS DIT : 'TANT QUE JE SUIS ANXIEUSE, **IL N'ARRIVERA RIEN'"**
>
> • ROBERT NEUBURGER •

**_Psychologies_ vous offre une première séance**

Relations, couple, famille, éducation, travail, santé, complexes, estime de soi, stress, épreuves de vie… Si vous souhaitez aborder votre problématique avec le Dr Robert Neuburger, contactez-nous par mail : **aurore.aimelet@psychologies.com**

## UN MOIS PLUS TARD…

### PAULINE

« Les conclusions du Dr Neuburger résonnent particulièrement. Je retiens ses deux axes d'analyse. D'abord, le climat d'insécurité de mon enfance, qui aurait généré chez moi une hypervigilance, et c'est vrai, j'ai souvent le sentiment que tout peut s'arrêter du jour au lendemain. Et puis, ma place dans la famille, qui est liée à un contexte un peu particulier. J'ai pensé après la séance à en parler à mes parents, mais je me suis ravisée : je crains que cela soit difficile à évoquer pour ma mère, autant la possibilité d'être un enfant de remplacement qu'un enfant de la réunification. Peut-être aussi difficile à entendre et admettre pour moi. Finalement, est-ce que cela ne fait pas partie des mystères de la vie ? Cette séance a permis de démystifier un peu mes parents. On pense souvent qu'ils ne vivent que pour leurs enfants, mais en réalité, ce sont des êtres humains, avec leurs doutes et leurs difficultés. J'envisage cependant de revenir sur l'ambiance de la maison avec ma sœur. Je sais qu'elle a assisté à certaines scènes elle aussi, qu'elle est elle-même très anxieuse, qu'elle en veut à mon père. Ça nous fera peut-être du bien de le partager. »

### ROBERT NEUBURGER

« On remarquera que Pauline esquive ce qui lui a été dit en dernier, que ces pensées morbides et son anxiété avaient une fonction protectrice. Tant qu'elle est anxieuse, rien ne peut arriver à ses parents. Il me semble que ce genre de croyances, apparemment protectrices, masquent souvent des pensées moins acceptables. Par exemple, chez Pauline, le souhait refoulé que ses parents disparaissent afin qu'elle puisse vivre en paix. C'est dans le cadre d'une thérapie personnelle qu'elle pourrait prendre conscience de son ambivalence et se débarrasser ainsi de ses angoisses. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

**VOUS CHERCHEZ UN PRATICIEN SÉRIEUX ?**
TROUVEZ-LE SUR L'ANNUAIRE
DE RÉFÉRENCE DES PSYS
**monpsy.psychologies.com**

## News bien-être

**PUBLI-COMMUNIQUÉ**

### GYNDELTA® LA GAMME POUR VOTRE CONFORT URINAIRE*




Avec ses 3 formules, les compléments alimentaires **Gyndelta®** s'adaptent à chaque besoin : **Gyndelta® Canneberge** pour une prise quotidienne, **Flash+** en cure express de 3 jours, et **Microbiota** pour équilibrer les 3 microbiotes liés au confort urinaire. Chaque formule associe canneberge et actifs pour une synergie complète.

En pharmacie, parapharmacie et sur laboratoire CCD.fr

*lié à Gyndelta Flash+ et Microbiota VR9207 Rev.00 - 07/2025

### THERMCOOL, DITES NON À LA DOULEUR !




Vous souffrez de douleurs musculaires, articulaires, arthrosiques ? La composition* du gel anti-douleur Thermcool procure un effet thermique. Avec son action 3 en 1, ce gel soulage la douleur, limite la diffusion de l'œdème, favorise la décontraction et la récupération musculaire.

*Camphre & menthol, huiles essentielles (cajeput, thym, romarin, menthe poivrée), extrait de plantes (prêle, harpagophyutm), argile verte.

Ce gel Thermcool existe en 4 formats : tube 100 ml, roll-on 50 ml, boite de 10 sachets de 5 ml & flacon pompe 300ml. 3614790000514 THERMCOOL GEL tube 100 ml, en pharmacie, prix constaté = 6.9 – 8.50 €

Ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : Laboratoire POLIDIS – France. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.

### SOULAGER LES NAUSÉES POST-CHIMIOTHÉRAPIES

Après une chimiothérapie ou une intervention chirurgicale, les nausées et vomissements peuvent perturber votre quotidien. Les bracelets Apaisenausées soulagent, sans médicament, les nausées et vomissements – même lorsqu'ils ont déjà commencé grâce à l'acupression.
Leur efficacité est cliniquement prouvée. Sans contre-indications et sûrs, ils sont confortables et réutilisables.




Apaisenausées de Sea-Band est un dispositif médical de classe I. En pharmacies et parapharmacies. Boîte de 2 bracelets d'acupression – 14,90 €
www.sea-band.fr

Pour être présent dans cette rubrique, contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr



FLORIN-BEUDEAN-SJ9RSFSQTZC-UNSPLASH



# *C'EST À* VOUS

Ce n'est pas parce que les journées sont plus courtes que nous devons laisser nos teints perdre en luminosité. Valentine Pétry nous explique comment adapter nos routines. Pour y apporter un peu de magie, on peut y glisser des gouttes des nouveaux parfums que Monique Le Dolédec a sélectionnés. Des fragrances qui, elles aussi, à leur façon, nous apportent de la lumière.



Quand tout semble vaciller, d'un pschitt, notre parfum nous redonne confiance et nous aide à surmonter l'adversité. Connecté à nos émotions, il agit avec délicatesse. Laissons-nous entraîner dans son sillage.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

# LE PARFUM, *quelques notes d'estime de soi*

# *LES NOUVEAUX* ***TALISMANS OLFACTIFS***

En septembre dernier, à l'occasion de la Paris Design Week, était présentée une drôle d'installation dans la cour de l'hôtel de Sully, dans le IVe arrondissement. Intitulée « Folie », elle mettait en scène deux divans bleus serrés côte à côte invitant à s'allonger et se confier, seul ou à deux. Les tissus des assises et les voilages bleus qui les entouraient étaient imprégnés de compositions parfumées. « L'idée était de travailler à la fois sur l'utilité du parfum pour se faire du bien et sur la santé mentale, qui est un vrai sujet de société aujourd'hui », explique Alexandre Helwani, parfumeur et historien du parfum à l'origine du projet, avec le designer Lucas Huillet et la parfumeuse Amandine Clerc-Marie.

Ne dit-on pas qu'il suffit de passer douze minutes à parler à quelqu'un pour se sentir mieux ? Il a imaginé de matérialiser l'air ambiant de ces conversations avec quatre parfums marquant ces étapes du renouveau de l'amour de soi. « Le fumé minéral terreux illustre la mélancolie du départ, décrit-il, le vert de l'herbe fraîche invite à reprendre goût à la vie, le bleu de la mûre et de la myrtille montre le champ des possibles, et le beige-jaune du mimosa lacté-musqué symbolise l'arrivée de la confiance, du bien-être et de la sérénité. » Loin de notre petit pschitt parfumé du matin dans la salle de bains avant de sortir de chez soi ? Pas tant que ça. Car le parfum joue un rôle dans notre vie. Bien choisi, il peut devenir une de nos meilleures cartes pour gagner en confiance en soi.




## LUMINEUX

Issu d'une nouvelle collection inspirée des lieux emblématiques parisiens, ce parfum construit autour du gardénia velouté et du cèdre dégage une aura solaire. Paris Radieux, **Solférino Paris,** 125 ml, 260 €. solferino-paris.com.



## ROYAL

La marque italienne expose ses lourds flacons facettés de Dubaï à Paris. Ici, un opus de fleurs blanches aériennes, entourées de muscs doux et de beurre d'iris velouté. Apollonia, **Xerjoff,** 35 ml, 235 €.

## UN HALO PROTECTEUR

« La confiance en soi, c'est ce qui est nécessaire pour entreprendre, agir et échanger avec les autres », explique l'anthropologue et philosophe Annick Le Guérer. Les odeurs qui nous plaisent ont la capacité d'apporter ce sentiment de bien-être nécessaire à la confiance en soi. « On comprend pourquoi les femmes se parfument avant de sortir, reprend la philosophe. Elles endossent ainsi une armure parfumée dans laquelle elles se sentent bien pour affronter le monde. Celle-ci permet des échanges plus confiants avec les autres, aide à se sentir moins fragile devant l'adversité. »

Davantage qu'un vêtement ou une coiffure ? Oui. Cela s'explique par le fait que l'odorat est plus directement impliqué que la vue dans la zone du cerveau liée aux émotions. Les travaux de la neuropsychiatre et biochimiste Olga Alexandre ont ●●●

JOSHUA KOGAN/ GETTY IMAGES/ONOKY- DR



FÉLIN

Le bois de chêne torréfié et l'absolu patchouli mettent en majesté le bouquet de lys au tempérament fougueux pour un sillage ultra-addictif. Eau de parfum intense Barénia, **Hermès,** 100 ml, 170 €.



SÉDUISANT

La jolie marque implantée à Grasse associe la gourmandise de la vanille à la douceur verte et fraîche du mimosa, une composition élégante signée Marie Salamagne dans un flacon solaire aux particules d'or en suspension. Novae Vanilla, **Atelier des Ors,** 100 ml, 270 €.




NATUREL

Ce spécialiste des matières premières naturelles nous enchante avec ses créations délicates. Celle-ci fleure bon le yuzu, le néroli et la lavande. Elisa, **MarieJeanne,** 100 ml, 115 €. mariejeanne.fr.

●●●

prouvé que certaines odeurs propres à chacun peuvent contribuer à diminuer notre stress et nos angoisses et améliorer nos performances cognitives[1]. Preuve des enjeux à venir, la société DSM-Firmenich, qui développe des parfums pour les marques de luxe, mise sur un nouveau programme baptisé EmotiON, une méthodologie scientifique et comportementale pour identifier et comprendre les effets du parfum sur la confiance sociale.

## UNE ÉMOTION PEUT EN CACHER UNE AUTRE

« Dans le contexte actuel, les jeunes générations expriment un besoin accru de connexion authentique, elles cherchent à développer leur capacité à se sentir à l'aise, à s'ouvrir et interagir avec les autres. Nous avons donc utilisé des protocoles qui analysent les réactions humaines face à différentes situations sociales, et élaboré des règles de création olfactive grâce à des modèles d'intelligence artificielle entraînés sur plus de quarante mille parfums testés par un million de consommateurs », s'enorgueillit la firme.

On aimerait bien sûr en savoir plus, mais les résultats des études sont réservés aux clients prestigieux. Entre autres, à la marque Initio Parfums Privés, qui affirme pour sa part que « 75 % des émotions ressenties par une personne dans une journée sont provoquées de façon inconsciente par les odeurs ». Son slogan : « Libérer le pouvoir invisible du parfum avec des fragrances de chair et d'instinct, fonctionnelles et addictives, conçues pour impacter positivement la vie des gens. » Rien de réellement nouveau si on regarde bien l'histoire des parfums, sauf l'apport des preuves scientifiques des effets du parfum sur l'humeur, le bien-être ou le désir.

« J'ai constaté que les odeurs de rose et les hespéridées (orange, citron, bergamote, etc.) s'avèrent plus indiquées pour faciliter les rapports avec autrui que les odeurs capiteuses, particulièrement pour les personnes qui n'ont pas l'habitude de se parfumer », nous confie Annick Le Guérer, marquée par les Américains, plutôt frileux en la matière. La grande tendance en ce moment, c'est pourtant la vanille. « Une épice chaude, orientale, sucrée, qui rassure et induit ce sentiment de bien-être », poursuit la spécialiste.

Discrète, florale ou orientale, ce qui compte, c'est de faire son propre choix de fragrance.

SHUTTERSTOCK - DR






RAYONNANT
Un parfum élégant taillé et cousu de main de maître autour du thème des roses *damascena* et *centifolia*. Rose Star, Collection Privée, **Christian Dior,** 100 ml, 295 €.

## « ON ME DIT QUE JE SENS BON »

Et pourquoi pas s'autoriser à en changer selon les situations ? « Quand j'ai mes premiers rendez-vous amoureux, confie Alexandre Helwani, je porte toujours un parfum très chaud, à base de cumin et de prunol, sensuel, chaleureux, avec du caractère, cela me donne confiance en moi et m'autorise à oser. Mais lorsque je me rends à un entretien professionnel, je préfère une petite Cologne bien sage, pour dire : "Je suis propre, bien dans mes baskets, je ne suis pas un danger." » Alma, 28 ans, enchaîne : « Quand je ne vais pas très bien, je porte un parfum qui sent "le luxe", un Dior ou un Francis Kurkdjian. On me dit que je sens bon, on me demande ce que je porte, c'est une façon sympa d'échanger. »
Désormais, les jeunes adultes avertis, filles ou garçons, aiment craquer pour les créations originales et puissantes des marques de niche, même si c'est un investissement (un marché en croissance de 13 % par an, alors que la parfumerie classique est entre 3 et 5 %). À la suite des pionniers Diptyque, L'Artisan parfumeur, Serge Lutens ou Francis Kurkdjian, il n'y a qu'à voir le nombre d'ouvertures de boutiques en nom propre de ces maisons dynamiques, notamment rue Saint-Honoré à Paris, où chacune se doit d'avoir sa vitrine (BDK, Matière première, Solférino, Xerjoff…).
« Sentir bon permet d'ouvrir la discussion, témoigne l'influenceur *lifestyle* Jonathan Mefré Fendju [qui compte quelque 174 000 *followers* sur Instagram et 964 000 sur TikTok, ndlr]. C'est une façon de me présenter. Et de m'intéresser à la personne qui se trouve en face de moi, avec un sourire et une bonne énergie. Forcément, après, les choses qui en découlent se passent bien. Et cela m'arrive aussi de dire à quelqu'un : "Excusez-moi, Madame ou Monsieur, votre parfum vous va très très bien." »
À ce propos, Alexandre Helwani rappelle la théorie de l'*extend yourself* (ou le soi étendu) décrite par le chercheur américain Russell W. Belk : « Le parfum est un outil de représentation, une façon de prolonger sa personnalité dans l'espace public et relationnel. Avoir confiance en soi, c'est avoir confiance en cette possibilité de se connecter à ce soi idéal. »
D'où l'importance de ne pas tricher avec soi-même, voire, pour les plus égoïstes, de garder secret le nom de son parfum. ●

1. Pour en savoir plus les travaux d'Olga Alexandre : ostmr.com.



DYNAMISANT
Une Cologne fraîche et fruitée qui dure longtemps, c'est le pari réussi de ce concentré d'orange amère, de muguet et de jasmin sambac. Nice Bergamote, **Essential Parfums,** 30 ml, 130 €.




ENIVRANT
Un sirop de parfum comme un rhum arrangé réconfortant, imbibé d'une splendide gousse de vanille odorante et suave. Madagascar, le baume Vanille, **Parfum d'Empire,** 100 ml, 200 €. parfumdempire.com.



# CULTIVER SON ÉCLAT en hiver

Rien de tel qu'un visage lumineux pour réchauffer l'hiver en douceur et rehausser sa bonne humeur. Voici quelques nouveaux gestes à glisser dans ses soins quotidiens. Un effet bonne mine immédiat qui vous redonnera le sourire.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

SHUTTERSTOCK

La *glass skin,* transparente comme du verre, la *dolphin skin,* luisante comme l'épiderme d'un dauphin… Appelez-la comme vous voulez, mais la peau-étalon, baromètre de notre état de santé intérieur, graal de la décennie, est lumineuse, éclatante, rayonnante. Ce *glow* tant recherché ne faiblit pas et se renouvelle au fil des saisons. « Le teint "allumé" est devenu le nouveau classique, le désir universel contemporain, confirme Carole Colombani, *make-up artist* connue pour les peaux qu'elle sublime en vue des séances photo des pros. On a vu des excès, mais aujourd'hui, grâce à une multitude de textures raffinées, il est devenu facile d'apporter de l'éclat à sa peau avec subtilité. Au cœur de l'hiver, l'effet bonne mine immédiat fait du bien à l'humeur. » Cette peau lumineuse est obtenue grâce aux technologies digitales développées ces dernières années, car une peau adulte ne reflète pas naturellement la lumière. Il va donc falloir la lisser et gommer ses différences de tons avec une routine de soins adaptée, et la perfectionner avec un soupçon de maquillage. Voici quelques idées pour allumer votre aura extérieure… et intérieure.

> "Grâce à une multitude de textures raffinées il est devenu facile d'apporter de l'éclat à sa peau avec subtilité"
>
> • CAROLE COLOMBANI, *MAKE-UP ARTIST* •

## *1.* DANS VOTRE ROUTINE DE SOINS

Pour obtenir une peau plus lumineuse, plusieurs options s'offrent à vous, de la plus douce à la plus solide. C'est la régularité et l'association de plusieurs soins complémentaires – plutôt qu'un seul geste – qui « payent ». Version douce, tentez le double nettoyage très en vogue grâce à la *K beauty* (les rituels venus de Corée du Sud) : on commence par une huile ou un lait démaquillant pour dissoudre le maquillage et les impuretés, puis un gel moussant rincé à l'eau désincruste les pores. Au fil des jours, le visage s'éclaircit. Pour harmoniser le teint, on peut appliquer des actifs anti-taches, ils estompent les différences de tonalités. La vitamine C est l'une des plus utilisées car elle protège les cellules et inhibe la production de mélanine. « Elle provient souvent de Chine, constate Marion Weber, fondatrice de la marque Oden, qui cherche des alternatives locales issues de plantes. Pour réguler la production de mélanine et prévenir les taches, nous avons intégré dans notre sérum du son de riz, de la guimauve et de la réglisse, ainsi que de l'algue arc-en-ciel cultivée sur les côtes bretonnes. »

Exfolier régulièrement la peau est aussi un geste utile pour clarifier le teint : on peut, après le nettoyage, ajouter un tonique aux acides de fruits sans rinçage, ils accélèrent le renouvellement cellulaire. On y va progressivement, d'abord tous les trois jours, puis au quotidien. On observe les résultats immédiatement au toucher, la peau devient plus douce, moins rugueuse, moins épaisse, donc plus transparente. En version plus costaud, la famille des rétinoïdes – la vitamine A – reste l'actif le plus efficace, car elle accélère le renouvellement cellulaire et agit au niveau du derme sur la production d'élastine et de collagène, avec un effet sur les ridules (visibles). Elle était autrefois irritante, mais on maîtrise mieux aujourd'hui certaines molécules, comme le rétinal, qui permet aux peaux sensibles de l'adopter sans risquer les rougeurs. Certaines formules associent aussi des *retinol like* – des molécules végétales – pour apporter de l'éclat sans sensibiliser. La plupart de ces crèmes s'appliquent le soir, et imposent d'utiliser une protection solaire le lendemain matin (même en hiver), car elles sensibilisent la peau. ●●●



## 2.

### AVEC UN MAQUILLAGE TRANSPARENT

« On observe un grand retour des fonds de teint à base d'eau, extrêmement légers, utiles pour former une trame de fond et "accrocher" les produits suivants, affirme Carole Colombani. Ils sont peu couvrants mais ils apportent de l'éclat grâce à des pigments réflecteurs. Utiliser un pinceau, qui permettra de fusionner les pigments avec la peau. Puis finir sur le nez, pour en mettre le moins possible, car c'est souvent là que l'on se déshydrate au cours de la journée. » Bonne idée aussi, recycler les gouttes autobronzantes de l'été, en en glissant une à deux dans la crème hydratante. Les enlumineurs, constitués de nacres, sont très faciles à utiliser en stick pour créer des reflets. « On les tapote du bout du doigt, on chauffe la matière et on applique sur les zones bombées, donc en haut des pommettes, sur les tempes ou même sur les paupières, pour apporter un peu de lumière, poursuit la *make-up artist*. Vous pouvez aussi utiliser un petit pinceau pour en mettre une pointe au coin interne de l'œil. Dernière option : le blush apporte de la vie et de la dimension au teint. » Les plus simples à utiliser restent les sticks et les crèmes qui se transforment en poudre au contact de la peau : choisissez des teintes mates, pour apporter simplement de la couleur sans reflets, conseille Carole Colombani. À vos pinceaux ! ●

## *SHOPPING* **SATIN**




### HYBRIDE

Une haute dose d'acide hyaluronique et des vitamines dans cet hybride : un soin teinté qui apporte beaucoup de lumière à la peau. Luminous Skin Tint, 10 teintes, **Armani,** 30 ml, 42 €.

### FACILE

Une texture pigmentée, mais très facile à diffuser au doigt, pour apporter un nuage super naturel. Un plaisir tactile. Forever Blush Soft Filter, blush liquide fouetté mat, **Dior,** 11 ml, 43 €.







### BREVETÉE

Un mélange de végétaux et d'algues françaises, breveté, qui prévient l'apparition des taches et soutient la production de collagène. Le Sérum Éclat, **Oden,** 30 ml, 49 €.




### COUP DE CŒUR

Un pinceau ultra simple à utiliser, ses poils souples permettent d'appliquer très peu de fond de teint pour un fini lumineux, naturel, tout en couvrant les défauts. Pinceau .02, **Colombani Beauty,** 39 €, sur colombanibeauty.com.




### RAJEUNISSANTE

La marque met en avant l'effet anti-rides et lissant, et a calculé un effet -7 ans après une utilisation pendant un mois. Hyaluron Activ Procédure, Crème lifting, **Avène,** 30 ml, 59,90 €.

NATALIA-BLAUTH-LIQKUWA-271-UNSPLASH- DR

# Elle n'était pas encore sur votre *liste* ?




Dans cette Box, + de 190 € d'essentiels pour les fêtes

**dès 35,80 €**

MyLittleBox



Médecin psychothérapeute spécialisée en psychologie de la santé, elle dirige l'Institut de médecine corps esprit et forme des professionnels de santé. Elle est l'autrice de *Vivre en accord avec soi* (Odile Jacob, 2024).

# Débordés, asphyxiés ? Respirer pour se retrouver

Tout va trop vite. Les mails s'accumulent, les notifications clignotent, les imprévus se bousculent. On a parfois une impression d'« asphyxie », le sentiment d'être pris dans un tourbillon où l'on ne s'appartient plus. Le corps se tend, le souffle se bloque, l'esprit se disperse. On ne sait plus par où commencer ni ce qui compte vraiment.

Cette impression n'est pas un signe de faiblesse : c'est une réaction naturelle au stress. Notre cerveau a tendance à anticiper le pire, et notre corps, à passer en mode alerte. Dans cette zone rouge, tout devient urgent, la moindre parole semble critique, on se sent débordé avant même d'avoir commencé.

Le problème n'est pas de s'y trouver – c'est inévitable –, mais d'y rester. Car dans cette zone rouge, nous perdons tout recul. L'esprit tourne plus vite, mais pense moins juste. Et plus nous nous sentons tendus, plus nous cherchons à tout contrôler, jusqu'à nous couper de nous-mêmes.

Le psychologue Paul Gilbert a décrit ce basculement entre la « zone rouge », liée au système de menace, et la « zone verte », celle de l'apaisement et de la sécurité intérieure. Nous passons sans cesse de l'une à l'autre, mais dans nos vies modernes, la zone rouge tend à prendre de plus en plus de place.

La tendance au perfectionnisme entretient ce cercle vicieux : vouloir que tout soit parfait, ne rien laisser passer, rester performant en toutes circonstances. Cette exigence, souvent invisible, nous enferme dans la tension. Elle nous fait oublier que nous ne sommes pas des machines, et que la vie ne se gère pas comme un tableau Excel.

À l'opposé, viser la zone verte, c'est revenir à un corps qui respire, à un esprit qui se pose, à une perception plus claire des priorités. Revenir en zone verte ne demande pas de tout changer : il suffit souvent d'une minute.

Prenez un instant pour respirer lentement : inspirez par le nez pendant trois secondes, expirez doucement par la bouche pendant un temps plus long. Au moins trois fois. Le cœur se calme, les épaules se détendent, le mental s'éclaircit. Ce petit espace du souffle suffit à dire au cerveau : je ne suis plus en danger.

Ces micro-pauses ne sont pas du temps perdu : elles sont du temps retrouvé. Dans cet espace, nous redevenons capables de choisir, de ressentir, d'agir sans précipitation. Être en zone verte n'est pas un luxe, c'est la base de notre équilibre.

Sortir de l'asphyxie, c'est accepter d'être imparfait, de ne pas tout maîtriser, et de retrouver ce mouvement simple : inspirer, expirer, recommencer. C'est ainsi que l'on retrouve un espace intérieur apaisé, celui qui permet de tenir dans la durée sans se perdre en route. ●

Sources : *The Compassionate Mind, a New Approach to Life's Challenges* de Paul Gilbert (Constable & Robinson, 2009) ; *The Perfection Trap, Embracing the Power of Good Enough* de Thomas Curran (Scribner, 2023) ; « Effect of breathwork on stress and mental health : a meta-analysis of randomised-controlled trials » de G.W. Fincham, C. Strauss, J. Montero-Marin et al. (*Scientific Reports*, 13, 432, 2023).

DR

# iana

Une gamme de
## soins à appliquer et compléments alimentaires à effet double action







**Effet double action :**

## Contribue au confort des zones articulaires et au bien-être[A]

**+ ÉNERGIE** **+ SOMMEIL SAIN** **+ HUMEUR POSITIVE**

Ingrédients d'origine naturelle ou végétale.[B]

Où trouver nos produits ?

Des produits formulés en France,
par un laboratoire français expert de l'articulation.

[A] +ÉNERGIE : L'harpagophytum aide à maintenir les articulations flexibles. Le Ginseng sibérien contribue à plus d'énergie physique et mentale. Le bambou favorise le confort articulaire.
+SOMMEIL SAIN : La prêle des champs favorise la résilience du cartilage. La passiflore favorise un repos nocturne bon et sain.
+HUMEUR POSITIVE : Le cassis favorise la santé des articulations. Le safran contribue à l'équilibre émotionnel en aidant à maintenir une humeur positive. La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer la fonction normale des cartilages.
À utiliser en complément d'une alimentation variée et équilibrée, et d'un mode de vie sain.
[B] Chaque produit IANA contient au minimum 98% d'ingrédients d'origine naturelle. La majorité des actifs des compléments alimentaires IANA sont d'origine végétale.
Vérifiez l'absence de contre-indications sur iana-bynature.com

LABORATOIRES EXPANSCIENCE SA - 1 PLACE DES SAISONS, 92048 PARIS LA DÉFENSE - R.C.S NANTERRE B 331 930 081 | PHOTOS NON CONTRACTUELLES | MAI 2025 | 8412914

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE WWW.MANGERBOUGER.FR



# *LE GERANIUM ROSAT*

Riche de ses effluves aromatiques réputés, cet arbrisseau longtemps cultivé dans le sud de la France est aujourd'hui de retour en grâce chez les spécialistes du bien-être. Il diffuse son énergie et ses vertus à qui sait l'apprécier.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Si nos petits géraniums en pot, fleurissant l'été sur les terrasses et les balcons, font bien partie de la famille des pélargoniums *(Geraniaceae)*, les parfumeurs et cosméticiens se sont, eux, entichés d'une de ses multiples variétés appelée *Geranium rosat* ou *Pelargonium x asperum*. Et on comprend tout de suite ce nom puisque sa caractéristique est de sentir... la rose. Arbrisseau d'environ un mètre de haut, originaire d'Afrique du Sud et débarqué en Europe au XVIII[e] siècle, il est cultivé en France, notamment à Grasse au début du XX[e] siècle – il l'est toujours entre autres par la maison Chanel. Ses principales productions proviennent aujourd'hui du delta du Nil en Égypte, de la province du Yunnan en Chine et, pour les plus réputés, de l'île de la Réunion, autrefois appelée île Bourbon.

La floraison du *Geranium rosat* a lieu entre mars et avril, mais ce sont ses jeunes feuilles veloutées récoltées en juin qui sont distillées sur place afin d'obtenir une huile essentielle et de l'hydrolat. « Pour rétablir le pH de l'épiderme, j'utilise couramment de l'hydrolat de géranium Bourbon tamponné à l'aide de coton sur peau propre après le démaquillage, s'enthousiasme Odile Vilain, physiothérapeute, qui dispense des soins naturels personnalisés dans son institut près de la place Vendôme, à Paris (lesmainsdodile.fr). J'aime aussi beaucoup glisser quelques gouttes d'huile essentielle dans mes protocoles pour ses vertus tonifiantes, elle resserre les pores et aide à réduire l'apparition des taches. » Quant aux compositeurs de parfum, ils adorent la fraîcheur aromatique du *Geranium rosat,* entre la menthe, la rose et le citron. « C'est une matière première très facettée qui apporte de l'énergie, précise Sophie Labbé, autrice de la récente Eau d'Issey pour homme. J'ai eu la chance d'assister à sa récolte cet été sur l'île de la Réunion. Je me souviendrai toujours de ces notes florales fruitées et épicées très intenses, qui remplissaient l'atmosphère. » Autre fan, Chloé Foglierini, fondatrice de la marque La Fleur nue, spécialisée dans les infusions de plantes françaises de culture bio : « Le *Geranium rosat* est purifiant et réparateur, il apaise les inflammations et soutient la régénération. Il invite à la joie et à l'équilibre intérieur », conclut la jeune femme. On se laisse volontiers convaincre. ●

**À lire : *Le Géranium en parfumerie*, collectif (éditions Nez/LMR, "Cahier des naturels", 2021).**

## SHOPPING FLORAL

**1.** En eau de toilette homme : associé au poivre de Sichuan, au cèdre et à un accord aquatique. L'Eau d'Issey pour homme, **Issey Miyake,** 125 ml, 133 €.

**2.** En sérum anti-taches : avec des enzymes de fruits pour estomper les pigmentations anarchiques, Sérum Concentré Taches Brunes, **Odacité,** 5 ml, 46 €.

**3.** En parfum pour femme : un accord de framboise, rose, violette et musc. Eau Splendide Chance, **Chanel,** 100 ml, 168 €.

**4.** En soins du corps : un tube en aluminium hyper pratique pour le transport, Baume à la feuille de géranium pour le corps, **Aésop,** 100 ml, 37 €.

**5.** En infusion : couplé à la camomille, à la fleur de basilic et au sureau. La Camomille, **La Fleur Nue,** la boîte laquée, 65 g, 20 €.




1. 2. 3. 4. 5.

SHUTTERSTOCK - DR

Pour FUITES URINAIRES

always discreet




Always Discreet pour fuites urinaires, ces dispositifs médicaux sont des produits de santé réglementés portant au titre de cette réglementation le marquage CE.
Lire les instructions d'usage sur l'emballage. Fabriqués par Procter & Gamble Technical Centre Ltd, UK. Date de création 29/07/2025.

## Une protection fiable contre les fuites urinaires et les odeurs

- Coeur super absorbant
- Doubles barrières anti-fuites pour aider à éviter les fuites
- Retient les fuites en quelques secondes
- Testée dermatologiquement

## 1€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



à l'achat d'un paquet Always Discreet pour fuites urinaires au choix

Valable jusqu'au 30/06/2026

La remise de ce bon vous donne droit à une réduction de 1€ en caisse à l'achat d'un paquet de protège-slips Always Discreet pour un montant minimum d'achat de 2,5 euros (pas valable en pharmacie). Valable en France (France métropolitaine et DROM inclus) jusqu'au 30/06/2026. Les copies ne seront pas acceptées. Il ne peut être utilisé qu'une seule fois et la valeur ne peut être doublée. Un seul coupon par achat. Ne peut être utilisé aux caisses selfscan. Ce bon ne peut être revendu. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.

Procter & Gamble France SAS – 391 543 576 RCS Nanterre – Capital social de 152 400 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine

294-02

Traitement ScanCoupon 2962501846001

## 2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



à l'achat d'un paquet Always Discreet pour fuites urinaires au choix

Valable jusqu'au 30/06/2026

La remise de ce bon vous donne droit à une réduction de 2€ en caisse à l'achat d'un paquet de serviettes Always Discreet pour un montant minimum d'achat de 5 euros (pas valable en pharmacie). Valable en France (France métropolitaine et DROM inclus) jusqu'au 30/06/2026. Les copies ne seront pas acceptées. Il ne peut être utilisé qu'une seule fois et la valeur ne peut être doublée. Un seul coupon par achat. Ne peut être utilisé aux caisses selfscan. Ce bon ne peut être revendu. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.

Procter & Gamble France SAS – 391 543 576 RCS Nanterre – Capital social de 152 400 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine

294-03

Traitement ScanCoupon 2961331900710

## 2,2€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE



à l'achat d'un paquet de culottes Always Discreet pour fuites urinaires au choix

Valable jusqu'au 30/06/2026

La remise de ce bon vous donne droit à une réduction de 2,2€ en caisse à l'achat d'un paquet de culottes Always Discreet pour un montant minimum d'achat de 5,5 euros (pas valable en pharmacie). Valable en France (France métropolitaine et DROM inclus) jusqu'au 30/06/2026. Les copies ne seront pas acceptées. Il ne peut être utilisé qu'une seule fois et la valeur ne peut être doublée. Un seul coupon par achat. Ne peut être utilisé aux caisses selfscan. Ce bon ne peut être revendu. Aucun rendu monétaire ne sera effectué sur ce bon.

Procter & Gamble France SAS – 391 543 576 RCS Nanterre – Capital social de 152 400 € - 163/165 quai Aulagnier 92600 Asnières-sur-Seine

294-04

Traitement ScanCoupon 2961432937903



# *GEMMOTHÉRAPIE*

Née dans les années 1960, cette branche de la phytothérapie utilise des bourgeons et de jeunes pousses d'arbres pour leurs actifs concentrés. Mais elle tarde à apporter les preuves de son efficacité.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Sous l'impulsion du médecin belge Pol Henry, la gemmothérapie (du latin *gemma,* qui signifie à la fois bourgeon et pierre précieuse) est principalement pratiquée par des herboristes, phytothérapeutes ou naturopathes. « C'est une forme de phytothérapie qui utilise les tissus embryonnaires végétaux afin de soigner certaines affections », détaille le Conseil national de l'Ordre des médecins dans son rapport sur les pratiques de soins non conventionnelles et leurs dérives. Si ces extraits de bourgeons frais intéressent tant les adeptes de médecine douce, c'est parce qu'ils renferment des principes actifs, type acides aminés, minéraux, oligoéléments, vitamines, enzymes, facteurs de croissance ou hormones végétales. Ils sont préparés en macérat, dans un mélange eau-alcool-glycérine, avec un temps de repos d'environ trois semaines. Le concentré obtenu, pressé puis filtré, est traditionnellement prescrit en cure de vingt et un jours, par voie orale. Le rapport du CNOM continue : « Leurs vertus thérapeutiques alléguées varient, évidemment, selon la plante dont ils proviennent : le cassis pour l'énergie, le sapin contre la toux, l'aubépine ou le gui pour le cœur, le tilleul comme anticoagulant… Par ailleurs, plusieurs produits issus de la gemmothérapie auraient en commun des propriétés diurétiques, de drainage ou de détoxication. » Reste que leur efficacité est discutée par de nombreux spécialistes. « Pour moi, la gemmothérapie ne repose sur aucune publication scientifique », met en garde Marc-André Selosse, biologiste et professeur au Muséum national d'histoire naturelle, qui y voit plutôt une forme de « divertissement ».

Si les preuves thérapeutiques font ici défaut, on ne peut s'empêcher de remarquer l'intérêt actuel des maisons de cosmétiques topiques et des médecins esthétiques pour les exosomes. Ces principes actifs extraits de végétaux (de rose de Damas notamment), vecteurs de communication intercellulaire, activeraient les processus de régénération et de réparation de la peau. L'éternelle quête de jeunesse ne faiblit pas. ●

## NOS TROIS COUPS DE CŒUR




**1.** Pour un regain de bonne humeur : rhodiole et bourgeons d'églantier, frêne et chêne. Stress-Protect Moral +, **HerbalGem,** 30 gélules, 24,90 €.

**2.** Pour la détente : bourgeons de figuier et de cassis, couplés à des hydrolats de lavande vraie, d'angélique et de néroli. 03 Gem-Relax Bio, **Alphagem,** 50 ml, 25,90 €.

**3.** Pour doper l'éclat, lisser la peau et booster l'hydratation : extrait de bourgeons de hêtre bio. Actif cosmétique, **Aroma-Zone,** 5 ml, 3,95 €.




### L'initiative à saluer : des plantes issues de sites naturels

Ancré dans une démarche artisanale et bio, Herbiolys assure directement ses cueillettes dans la flore française, cultivée ou sauvage, sur des sites naturels éloignés des sources de pollution. En 2016, le laboratoire (dont les produits sont certifiés Nature & Progrès et agriculture biologique) a également cofondé au Japon la première école de gemmothérapie. Trois ans plus tard, elle a mis au point une gamme obtenue grâce à une macération dans un mélange d'eau de source, d'alcool de grain bio et de glycérine végétale bio.

**Complément alimentaire Arbre de Judée, Herbiolys Laboratoire, 50 ml, 18,90 €.**

SHUTTERSTOCK - DR


Maintenant, elle passe
tout en haut.
Noël
Dans cette Box, + de 190 €
d'essentiels pour les fêtes
dès 35,80 €
MyLittleBox
My Little Box, le meilleur de la beauté et plein de surprises toute l'année. www.mylittlebox.fr



OLGA - STOCK.ADOBE.COM

# LES FRUITS CONFITS, *joyaux sucrés*

Ils brillent de mille feux dans les vitrines provençales, égayent la table de Noël de leurs couleurs étincelantes et font le bonheur des plus gourmands. Cerises, poires, agrumes… Les préparer soi-même est déjà une fête.

PAR **CÉLINE LISON**

Symboles de la tradition culinaire française, les fruits confits sont des gourmandises, dont le savoir-faire se transmet depuis des siècles, notamment en Provence, où Apt s'impose comme leur capitale mondiale. Nés d'une volonté de conserver les fruits, ils sont d'abord blanchis dans l'eau bouillante avant d'être immergés dans un sirop concentré pendant plusieurs semaines. Ce procédé artisanal permet aux fruits de se gorger de sucre en se débarrassant de leur eau, assurant ainsi leur préservation. Leurs arômes sont également plus concentrés et donnent naissance à une texture fondante. Poire, abricot, cerise, melon… La palette est riche et variée ! Les agrumes sont aussi très appréciés : le citron et la clémentine sont de grands classiques, tandis que le cédrat et le kumquat, plus rares, séduisent par leurs saveurs subtiles. En cuisine, les fruits confits jouent les caméléons : ils se dégustent tels quels – notamment dans les treize desserts de Noël – mais enrichissent aussi brioches des rois, cakes ou salades d'agrumes ; et peuvent sublimer des plats salés, comme un magret de canard ou des brochettes de langoustines.

## 25 % DE FRUITS, 75 % DE SUCRE

« Idéalement, il faut les privilégier bio, pour qu'ils contiennent le minimum de résidus de pesticides, alerte le diététicien-nutritionniste Charles-Antoine Winter, auteur avec Philippe Sionneau des *Fondamentaux de l'alimentation saine* (Guy Trédaniel, 2025). Ce label sera aussi une garantie par rapport aux colorants et aux additifs. » Reste que ce « petit » plaisir a un gros défaut : il est parmi les plus riches en sucre ! En moyenne, 100 grammes de fruits confits contiennent entre 63 et 75 grammes de sucre rapide, soit un index glycémique élevé de 65 à 90. « Si on choisit un produit industriel, il ne faut pas hésiter à scruter l'étiquette, conseille Raphaël Haumont, chimiste spécialiste de la cuisine moléculaire. Les sirops de glucose-fructose, bas de gamme, sont mauvais pour la santé. Et certains contiennent de la papaye pas mûre et des colorants pour faire croire à une variété de goûts. » Pour un produit qui doit se consommer avec modération, il vaut mieux mettre le prix. Et privilégier les fruits confits artisanaux, un peu moins sucrés et plus riches en fruits. Ce petit joyau coloré continuera ainsi d'incarner un rituel délicat entre patrimoine et gourmandise.

### De l'énergie pour les sportifs

Les fruits confits apportent un réel coup de fouet énergétique du fait de leur forte teneur en glucides. Utile donc pendant un effort physique ou en phase de récupération. Attention : lors de leur transformation, ils perdent l'essentiel des vitamines, fibres et minéraux contenus dans les fruits frais. Leur consommation provoque un pic glycémique important et leur apport calorique est aussi notable que leur goût très sucré.

## Nos deux recettes

# 1 Orangettes au chocolat

**POUR 4 À 6 PERSONNES**
**Préparation : 20 minutes • Cuisson : 50 minutes**
**Temps de pause : 12 heures + 2 heures**

**INGRÉDIENTS • 4 oranges non traitées • 250 g de sucre en poudre • 400 g de chocolat noir à 75 % de cacao**

**LA VEILLE**
**Lavez** les oranges et pelez-les à vif, en faisant glisser la lame du couteau entre la pulpe et l'écorce. Taillez des lamelles régulières de 5 millimètres de largeur.
**Plongez** ces lamelles d'écorce dans une casserole d'eau pour ôter l'amertume de la peau, portez à ébullition et laissez bouillir 5 minutes.
**Répétez** trois fois cette opération en changeant l'eau à chaque fois. Égouttez-les sur du papier absorbant.
**Préparez** un sirop dans une casserole avec 50 cl d'eau et le sucre. Plongez-y les lamelles d'écorce puis laissez-les confire 30 minutes à feu doux.
**Égouttez** les lamelles sur une grille et laissez-les sécher 12 heures dans un endroit sec.
**LE LENDEMAIN**
**Faites fondre** le chocolat noir au bain-marie. Du bout des doigts, trempez les lamelles et disposez-les sur du papier cuisson.
**Laissez refroidir** 2 heures dans un endroit frais et sec.





# 2 Pain d'épices à la clémentine confite

**POUR 6 PERSONNES**
**Préparation : 30 minutes • Cuisson : 5 heures**
**Temps de pause : 1 nuit**

**INGRÉDIENTS • 6 clémentines de Corse • 2 œufs • 10 cl de lait • 700 g de sucre en poudre • 200 g de farine • 150 g de miel • 1/2 sachet de levure chimique • 1 c. à c. de cannelle, muscade, cardamome et gingembre en poudre • Beurre**

**LA VEILLE**
**Portez** à ébullition 4 clémentines dans une casserole d'eau. Retirez-les. Répétez l'opération trois fois.
**Coupez-les** en deux et posez-les au fond d'une casserole. Ajoutez 500 g de sucre et 50 cl d'eau.
**Portez** à petite ébullition. Couvrez et poursuivez à feu très doux 4 heures. Laissez tiédir.
**Réservez** une nuit au réfrigérateur.
**LE LENDEMAIN**
**Lavez** 2 clémentines, zestez-les et pressez-les. Portez-les à ébullition dans le lait avec les épices. Laissez infuser 30 minutes. Filtrez. Préchauffez le four à 180 °C.
**Fouettez** les œufs et le sucre restant. Ajoutez le miel, mélangez. Incorporez la farine et la levure. Et tout en fouettant, versez le lait filtré petit à petit. Ajoutez 2 clémentines confites coupées en morceaux.
**Versez** le tout dans un moule à cake beurré et fariné.
**Enfournez** pour 1 heure. Laissez tiédir et démoulez.
**Décorez** avec les 2 clémentines confites restantes. ●

EMMANUELLE BEZIERES - DR

uni-ball

# EMOTT

le feutre pointe fine du quotidien

# Nouveau

## COFFRET EMOTT DE COLORIAGES RELAXANTS

16 FEUTRES EMOTT + 1 CARNET DE COLORIAGE












OFFREZ-VOUS
UN MOMENT DE
DÉTENTE CRÉATIVE !

à retrouver sur
Amazon ou dans les
papeteries et magasins
de loisirs créatifs




MITSUBISHI PENCIL FRANCE - 32, Avenue Pierre Grenier - 92100 Boulogne-Billancourt - RCS NANTERRE 423 438 159 - info.unifr@mpuni.fr

# *LE FEU ANCESTRAL* éclaire notre chemin intérieur

Durant des centaines de milliers d'années, il a réchauffé, protégé, rassemblé nos ancêtres. Ce feu traditionnel, en pleine nature, est un incroyable ancrage dans l'ici et maintenant.

PAR **FREDERIKA VAN INGEN**



## LE TÉMOIGNAGE D'ÉRIC LANTENOIS[1]

« Au cours d'un de mes tout premiers ateliers dédiés au feu, je voulais transmettre à des adolescents l'art du feu par friction, grâce à un kit feu fabriqué à partir de bois prélevé en pleine nature, comme le faisaient nos ancêtres. Cet apprentissage est une manière puissante de reconnecter les jeunes à nos racines et à l'énergie brute des éléments.

Nous sommes en décembre. Il fait froid et humide. Avec un ami, nous avons tout préparé en avance : le cercle, le foyer, quelques kits feu… Face aux jeunes et à leurs parents venus assister au démarrage de l'atelier, je me mets en position. Je commence en présentant l'archet, le foret, la planchette et je me lance. Une fumée légère s'élève, signe que le processus est en route. Mais la braise tarde à apparaître. Je persévère, peaufinant chaque geste. Les minutes passent, et toujours rien. La confiance s'évanouit, la pression prend le dessus.

Les jeunes et leurs parents restent bienveillants, mais moi, je ressens une déception envahir l'espace. Malgré mes efforts, le feu ne prend pas. Finalement, après de longues tentatives, je prends une allumette pour allumer le foyer. Nous sommes heureux d'enfin nous réchauffer. La journée se déroule merveilleusement bien : les adolescents s'amusent et sont très motivés pour apprendre à dompter cette flamme comme nos ancêtres. Chaque matin du séjour, le feu par friction me résiste. Jusqu'au dernier jour : alors que rien ne change techniquement, en trois coups d'archet, une braise naît et le feu s'allume instantanément ! »

## CE QUE LA NATURE NOUS APPREND

« Ce dialogue avec le feu ancestral a gravé une chose essentielle en moi : il est le reflet de nos états intérieurs. Face à ces familles, mon élan pour transmettre sa magie était si grand, si passionné, que je n'ai pas su canaliser mon énergie. Le feu ne répond pas seulement à nos gestes, il s'accorde à notre présence, nous invite à être pleinement là, en harmonie avec notre intention. »

## ET SI VOUS ESSAYIEZ ?

Et vous, que ressentez-vous au contact d'un feu ? Prenez un instant pour méditer sur cette source de confort, la chaleur, la lumière et pensez à tout ce que cette braise a permis : se réunir, se chauffer, se protéger, partager notre culture génération après génération. Sentez comme cela nous relie à nos ancêtres et, à la fois, à l'envie de transmettre, à notre tour… autour d'un feu. ●

1. Éric Lantenois facilite des parcours d'initiation à la connexion pour les personnes engagées dans l'éducation. Il propose une réconciliation culturelle entre les savoirs ancestraux et les connaissances contemporaines de transmission. Son site : ericlantenois.fr.

Frederika Van Ingen est l'autrice de *101 Façons de se reconnecter à la nature, ce que nous apprennent les peuples racines et que confirme la science* (Les Arènes, 2021).

SIIM-LUKKA-XGMUMV_KOH8-UNSPLASH

# L'application mobile pour prendre soin de soi et de son mental en toute simplicité, avec une méthode alliant développement personnel et sophrologie




www.sophronitis.com

# C'EST NOUVEAU

Cheveux brillants, teint impeccable, sillages joyeux, notre sélection coup de cœur pour préparer les fêtes dans la bonne humeur.




## REGARD APAISÉ

Grâce à un complexe de vitamine C, acide hyaluronique et arginine, ce contour des yeux assure un effet lissant et illuminateur à long et court terme. Sa composition, naturelle à 100 % et testée sous contrôle dermatologique, convient à tous les épidermes, même les plus sensibles.
**Contour des yeux Lifting éclat, Novexpert, 15 ml, 39,95 €.**

## SECRET BELLE PEAU




Numéro un de l'anti-âge en France[1], la Crème Cachemire Resveratrol-Lift allie un trio d'actifs puissants, collagène vegan, resvératrol de vigne et acide hyaluronique, pour une peau lissée et repulpée. Résultat : 98 % des femmes ont vu leur peau raffermie en moins de trois semaines[2]. Afin de faire rimer beauté et éco-responsabilité, elle est disponible en format rechargeable.
1 et 2. Détails sur caudalie.com.
**Crème Cachemire Resveratrol-Lift, Caudalie, 50 ml, 44,50 € (PVC), en pharmacies et parapharmacies.**

## UN MICROBIOTE PLUS FORT




Ces gélules végétales possèdent une formule naturelle unique associant sept souches de probiotiques documentés dosés à dix milliards de ferments et des fibres prébiotiques d'Acacia, pour rééquilibrer et renforcer le microbiote intestinal.
**MAFLORIL® 10M de la marque ISN, 30 gélules végétales – Code ACL 6027238, en pharmacies et sur www.ISN-SANTE.com.**

## LES CACHEMIRES DE SANDRINE KIBERLAIN

Sandrine Kiberlain a imaginé, en exclusivité pour les Galeries Lafayette cette saison, une collection en cachemire 100 % recyclé qui allie élégance intemporelle et douceur du quotidien. L'actrice et réalisatrice s'est inspirée de son enfance pour concevoir un pull à coudières intitulé « Mon Favori », ainsi qu'une paire de mitaines et un foulard. Des pièces d'exception déclinées en quatre couleurs au style indémodable. À noter : la collection fait partie de la sélection Go For Good des Galeries Lafayette, des produits conçus dans une démarche d'engagement pour une mode plus responsable.
**Collection Cachemire Galeries Lafayette x Sandrine Kiberlain, pull, 159 €, en magasins et sur galerieslafayette.com.**



DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF



## SOURIRE ÉCLATANT

En édition spéciale pour les fêtes de fin d'année, ces rouges à lèvres signés de la marque américaine M.A.C, chouchoute des pros du make-up, apportent un confort et une tenue maximum, dans des couleurs tendance, de la plus sage à la plus hot : Beige moyen, Rose moyen et Rouge vif. Et leur fini mat soyeux sait rester impeccable.
**Rouge M.A.Cximal Satin, M.A.C, 3 teintes, 7,71 g, 27 €, maccosmetics.fr.**



## RITUEL BEAUX CHEVEUX

Spécialiste des soins capillaires, la maison Leonor Greyl vient de concevoir sa brosse idéale pour les cheveux fins à moyens : en poils de soie et caoutchouc latex, fabriquée en France, elle soigne et nourrit naturellement. À raison d'un brossage minimum par jour, elle stimule le cuir chevelu, répartit le sébum des racines sur les longueurs et lisse la fibre. Une bonne idée de cadeau.
**Brosse de soin, Leonor Greyl, 72 €, leonorgreyl.com.**



## SOS CAMOUFLAGE

Dans leur petit format pratique, ces sticks savent tout faire : correcteurs, anti-cernes, fond de teint localisé, retouche dans la journée. Et si on choisit une teinte plus foncée que sa carnation, elle peut aussi, façon *contouring*, creuser les joues ou affiner le nez. Leur formule enrichie en actifs hydratants et apaisants convient à tous les types de peau et s'applique aussi bien aux doigts qu'au pinceau.
**Sticks Teint Aime Skincare, 8 teintes, 3,5 g, 35 €, aime.co.**



## AMBIANCE GRECQUE

Inspirée par la magie d'une nuit sur l'île de Santorin, cette bougie diffuse une atmosphère qui plonge dans un rêve en Grèce. Une combinaison de fleurs blanches sensuelles flottant dans les ruelles blanches, et de notes fruitées et sucrées de pêche et de miel… La sensation d'un coucher de soleil sur la mer Égée.
**Bougie Jasmin Nectar, Hellenist, 180 g, 78 €.**




## PARFUMS TENDRES

Odes à la nature, les neuf eaux de toilette de la maison provençale renaissent sous une nouvelle identité visuelle simple et épurée. Chaque opus demeure consacré à la poésie d'un ingrédient botanique : rose, abricot, lavande… Et invite, pourquoi pas, à des associations créatives uniques. Ainsi la lavande blanche se superpose avec plaisir à la fleur de cerisier pour une impression de douceur fraîche et musquée.
**Eau de toilette Osmanthus Abricot, L'Occitane, 50 ml, 60 €.**

# *HYSTÉRIE :* l'enquête salutaire



COUP DE CŒUR




***Sortir de la maison hantée, comment l'hystérie continue d'enfermer les femmes*** de Pauline Chanu, La Découverte, 368 p., 22 €.

C'est une injure facile et une excuse commode. Une femme se plaint ? Hystérique ! Elle charme, rit, hausse le ton ? Hystérique encore... Voilà une maladie parfaitement imaginaire, un diagnostic sans socle, un mot-poison, dénué du moindre fondement scientifique mais pas d'effets : depuis l'Antiquité, il autorise les hommes à réduire les femmes à leur matrice (au XVI[e] siècle, le médecin Ambroise Paré suggérait de placer des sangsues dans le col de l'utérus pour soigner les plus énervées). Plus largement : il leur permet de les faire taire. Voire de les supprimer. À l'origine, la journaliste Pauline Chanu s'était lancée dans une série pour France Culture sur les expériences du Pr Charcot sur ces patientes échevelées, convulsées, atteintes d'un mal étrange. Or l'enquête a vite débordé de son cadre au gré de ce constat : ces représentations spectaculaires de l'hystérie ont nourri une « figure repoussoir » et participé à la « fabrication d'une peur des femmes, d'une haine des femmes ». Alors que le terme d'hystérie n'apparaît plus dans le *DSM* (manuel des troubles mentaux) depuis 1980, il figure presque toujours dans les procès-verbaux d'hommes poursuivis pour violences conjugales, comme si ce seul mot pouvait justifier en retour toutes les brutalités. Encore de nos jours, il entretient les procès en sorcellerie et suscite des internements abusifs. On continue d'évoquer des femmes délirantes, possédées, là où un examen médical approfondi révélera un cancer des ovaires, une endométriose ou une lésion cérébrale... Dans cette enquête salutaire, Pauline Chanu sonde des magistrats, des psychiatres, remonte « la généalogie de l'hystérie », de Britney Spears à Camille Claudel, et, dans la lignée de *Mon vrai nom est Élisabeth* d'Adèle Yon (Éditions du sous-sol, 2025), réhabilite toutes les « présumées folles » évincées de la mémoire collective. **E.D.**

PAULINE CHANU
Journaliste pour France Culture, elle a signé d'excellentes séries documentaires sur l'écrivaine Sylvia Plath, les féminicides ou encore les fantômes de l'hystérie, enquête qu'elle développe dans ce premier livre passionnant.

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – DR

## PSYCHOLOGIES



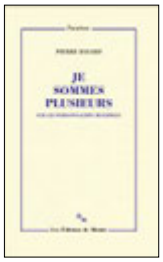

### Guérir de vos angoisses en six séances

**de Philippe Presles**

Voilà un médecin qui a expérimenté ce dont il parle ! Pendant longtemps, le Dr Philippe Presles a été victime de crises de panique, comme six millions de Français, sans qu'aucune analyse ne réussisse à le guérir. Il a donc conçu une méthode de thérapie brève pour se soigner lui-même et l'appliquer à ses patients. Surprise : en six séances seulement, le mécanisme de la peur et les signes d'un état anxieux se sont atténués et ont fini par disparaître. Après avoir fait baisser la tension nerveuse, on pratique ce que l'on appelle la défusion et l'acceptation. Reconnaître nos angoisses, se moquer d'elles en leur donnant un nom ridicule, en les chantant, en les déclamant les font paraître moins effrayantes. En prenant de la hauteur, on gagne en assurance. Un programme qui peut paraître simple, mais qui a le mérite de nous faire affronter nos peurs au lieu de les éviter. **A.B.**

**Robert Laffont/Versilio, 256 p., 19 €.**

## PSYCHANALYSE




### Je sommes plusieurs, sur les personnalités multiples

**de Pierre Bayard**

Freud a été bouleversé par *L'Étrange Cas du Dr Jekyll et de Mr Hyde* de Robert Louis Stevenson (Le Livre de poche, 1999), dont l'intrigue venait à pic illustrer ses intuitions sur les instances du psychisme. Souvent, les écrivains ont saisi avant la science à quel point l'individu était scindé, clivé. En nous résonnerait une étrange multitude de moi qui cohabitent, dissonent, cherchent un terrain de conciliation… Fidèle à son intelligence pince-sans-rire, le psychanalyste Pierre Bayard s'intéresse à cette stimulante pluralité intérieure – pulsions contradictoires, identité déchirée – et à sa traduction dans le monde de la fiction : « moi baromètrique » chez Proust, univers parallèles chez Volodine, voix superposées chez Doris Lessing ou Pessoa. Fine démonstration, à la fois savante et ludique, qui explore la « théorie des personnalités multiples » comme un puissant réservoir de possibles. **E.D.**

**Les Éditions de Minuit, 192 p., 18 €.**

## PHILOSOPHIE




### Mourir, le temps que ça aille mieux, dire et penser la dépression

**de Julien de Sanctis**

Parfois, il suffit de poser des mots justes et précis. Un diagnostic sensible est la première étape du soin, sinon de la guérison. Docteur en philosophie, Julien de Sanctis décrit « l'expérience écorchée » de la dépression qu'il a traversée. Quelles ruminations ? Quels symptômes ? L'auteur livre un témoignage personnel nourri de citations cueillies chez le philosophe Emmanuel Levinas, le sociologue Alain Ehrenberg ou le psychiatre Hugo Bottemanne. La dépression s'affiche ici dans toutes ses nuances, ses roueries : pathologie de l'insuffisance, peur de l'insignifiance, quête d'épanouissement qui « vire à l'obsession de soi », autodépréciation, « paralysie », etc. Cette « maladie menteuse » noircit tout ce qu'elle voit, brise le lien qu'on a noué avec soi-même, nous plonge dans un état où l'on « subsiste » plus que l'on ne vit. Observations fines, mots délicats. **E.D.**

**Philosophie magazine éditeur, 232 p., 19,50 €.**



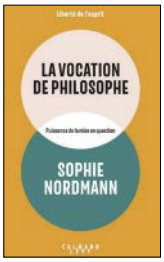

### Éloge de l'erreur et de l'ignorance

**de Gianrico Carofiglio**

Charlie Chaplin ne croyait pas au succès du cinéma ; Einstein avait parié qu'on ne saurait jamais produire de l'énergie atomique. Les deux se sont trompés et n'en sont pas moins des génies ! Non seulement l'erreur est humaine, mais elle serait une chance plutôt qu'une faille : le carburant du savoir en marche. À chacun d'admettre « sa part d'ignorance », d'accepter de naviguer à vue, de tâtonner, parfois de faire fausse route. Voilà l'irrésistible conseil livré par l'ancien magistrat italien Gianrico Carofiglio dans ce court traité sur le plantage, paradoxal cadeau du hasard. L'auteur rappelle qu'on doit à des accidents la découverte de la couleur mauve ou l'invention du ruban adhésif. Citant Montaigne, Machiavel ou Roger Federer, il nous invite à aimer le doute, à relativiser l'échec, sinon à l'embrasser par amour du progrès. Chaque chute décuple aussi la possibilité du sursaut. **E.D.**

**Traduit de l'italien par Vincent Raynaud, Rivages, 120 p., 15 €.**

## PHILOSOPHIE




### La Vocation de philosophe
**de Sophie Nordmann**

Ne surtout pas attendre de la philosophie des réponses – encore moins du prêt-à-penser –, mais une avalanche de questions qui secouent, déconcertent, créent un « appel d'air », ouvrent des brèches qui sont autant de tâtonnements vers la sagesse. Tout appétit philosophique naît d'un trouble, d'un « ébranlement » intime, d'un élan qui nous pousse à contester les apparences et à braver les certitudes. Tel serait le sel de la vocation, décrite d'une plume limpide et magistrale par Sophie Nordmann. La philosophe partage dans ce bel essai son approche enthousiaste de la discipline – comme expérience plutôt que comme doctrine – et ses lectures fondatrices : Socrate (via Platon), Descartes, Kant ou Nietzsche, professeurs d'incertitudes mais aussi de désir, qui incarnent à merveille la « puissance subversive de la mise en question ». **E.D.**

**Calmann-Lévy, 300 p., 20,90 €.**

## SOCIÉTÉ




### La Force d'être juste
**de Jean Birnbaum**

Dans un climat politique polarisé à l'extrême, Jean Birnbaum rappelle combien le légitime désir d'émancipation ou de révolte doit savoir aussi se méfier de lui-même. Non pas pour éteindre la flamme mais pour esquiver certains « réflexes dogmatiques », « pulsions sectaires » et autres dérives totalitaires qui ont entaché le XXe siècle. Puisque les leçons de l'histoire restent nos meilleurs garde-fous, l'essayiste convoque ici plusieurs intellectuels et militants qui ont su conserver leur boussole intérieure, dénoncer les excès dans leur propre camp, au risque d'en être bannis : Edgar Morin, Simone Weil, George Orwell, David Rousset, Victor Serge… Après *Le Courage de la nuance* (Points, 2022), Jean Birnbaum revient sur ses jeunes années de militant trotskiste, évoque ses propres tiraillements et invite à une relecture exigeante de nos engagements politiques et aspirations au progrès. **E.D.**

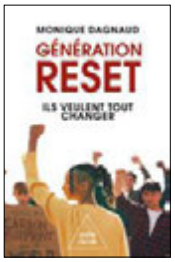
**Flammarion, 176 p., 17,50 €.**




### Tout le monde a besoin d'un coach
**de Thibaut Schepman**

Tout le monde aurait besoin de lire cette enquête robuste sur les coachs, ces nouveaux « gourous » qui, à prix d'or, vous promettent d'atteindre une meilleure version de vous-même. Avec une pointe de dérision – l'auteur en consulte lui-même un pour écrire son livre –, Thibault Schepman décrit un « champ totalement dérégulé » où prolifèrent escroqueries et manipulations mentales sur fond de mysticisme et de pensée magique. Son but est moins d'éreinter toute une profession que de pointer des abus, notamment dans les grandes écoles ou les entreprises, friandes de tests de personnalité qui, loin d'être fiables, mettent les « humains dans des cases » et stigmatisent certains salariés. Ce tableau rigoureux réhabilite en creux les circuits traditionnels (psys diplômés, thérapeutes certifiés, etc.) pour combattre le mal-être au travail comme dans la vie. Un travail d'utilité publique. **E.D.**

**Stock, 304 p., 20,90 €.**




### Génération reset
**de Monique Dagnaud**

Un vent de révolte souffle sur la jeunesse. Voilà le principal constat de la sociologue Monique Dagnaud, directrice de recherche au CNRS, sur la foi de trois études qui pointent une même soif de « transformation radicale », une volonté de « faire table rase du passé », d'appuyer sur la touche « reset » pour installer un « nouveau logiciel de pensée ». Ce livre aux allures de « fresque générationnelle » donne la parole à des trentenaires plus diplômés que la moyenne, symboles d'une génération inquiète, insatisfaite, vulnérable, fâchée contre les boomers et farouchement déterminée à « changer de destin ». Blasée par le jeu politique, lucide sur la précarisation du monde du travail, cette jeunesse se replie sur l'intime, hésite à devenir parent, rêve de quitter la ville pour la campagne, vacille entre pessimisme viscéral et engagement citoyen. Portrait très éclairant d'une « vie à fleur de peau ». **E.D.**

**Odile Jacob, 240 p., 22,90 €.**

DR

## SOCIÉTÉ

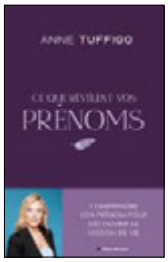



### Pornografilles, comment les femmes consomment du porno ?

**de Jane Roussel**

Regarder des films pornographiques quand on est une femme ? Peu d'entre nous oseraient le confesser en public. Pourtant, selon des sondages, 30 % des visiteurs sont des femmes. Pourquoi ce sujet est-il tabou ? Certaines, interrogées ici, considèrent la pornographie comme un espace à soi, une récréation à s'offrir seule ou en couple, une manière d'alimenter le désir. Mais reste le problème, peu traité dans l'ouvrage, de la violence vécue par les actrices, des conditions de tournage épouvantables et de l'image, souvent dégradante, de la femme à l'écran. Nombreuses sont celles qui aujourd'hui rompent avec le porno, d'autres cherchent des voix plus féministes, moins agressives. Une enquête qui a le mérite de mettre en lumière toute l'ambiguïté de cette industrie encore très influencée par une vision masculiniste de la sexualité. **A.B.**

**Dalva, 256 p., 21 €.**




### Ce que révèlent vos prénoms

**d'Anne Tuffigo**

Seriez-vous la ou le même si vous étiez appelée Dominique, un prénom unisexe, Marie-Chantal ou Zaho ? L'autrice s'intéresse depuis longtemps au choix pas si innocent des prénoms et à leur influence sur notre vie. Cadeau ou fardeau ? Souvent, le prénom rappelle un aïeul et se révèle ainsi le garant des racines familiales, en apaisant les chagrins de la lignée. Certains prénoms chics redorent le blason familial, d'autres aident à faire la lumière sur les secrets de famille. Chaque prénom, explique-t-elle, a une mission de vie, c'est-à-dire aide à se reconnecter à son essence, à éclairer notre chemin. Peut-il nous apporter de la force, être une marque d'amour ou se révéler au contraire un handicap social ? Il faut se souvenir qu'en France, les noms de famille n'existaient pas jusqu'au XV[e] siècle, et qu'en Asie on choisit en fonction de la numérologie. Dites-moi votre prénom et je vous dirai qui vous êtes. Un ouvrage pour mieux se comprendre. **A.B.**

**Albin Michel, 288 p., 20,90 €.**

## SANTÉ




### En finir avec le cancer du poumon, c'est possible !

**de Marie-Pierre Revel**

Le cancer du poumon touche de plus en plus de personnes en France, notamment des femmes. Responsable : le tabac, qui chaque année enrôle cent mille nouveaux consommateurs parmi les jeunes. Pourquoi développe-t-on une addiction à la nicotine ? Comment l'industrie du tabac réussit-elle encore à séduire malgré les lois de protection aux États-Unis et en France ? Marie-Pierre Revel, professeure spécialiste d'imagerie thoracique, a dédié ses efforts aux femmes. Son programme Cascade, mis en place en 2022, propose un dépistage par scanner faible dose qui permet de découvrir des tumeurs à des stades précoces, de soigner et, donc, de guérir. De nombreux progrès ont déjà été accomplis dans le traitement de cette maladie, et il faut absolument aider tous ceux qui veulent se sevrer, sans les culpabiliser. Un livre qui donne de l'espoir face à une maladie qui fait peur. **A.B.**

**Leduc, 224 p., 18,90 €.**

## FÉMINISME




### Enfin seule

**de Lauren Bastide**

La solitude n'est pas un fléau ; ni l'isolement, une déviance. On l'a souvent dit, mais rien n'interdit de le marteler tant que les femmes seules seront stigmatisées. Partant de sa propre expérience, Lauren Bastide évoque d'abord un soulagement, celui de ne plus être surveillée par un homme, mais ne néglige pas les peurs, les mauvais réflexes du désir, qu'elle propose de combattre en s'inspirant d'un solide corpus féministe : Gabrielle Suchon, autrice au XVII[e] siècle d'un essai sur le célibat volontaire, Carol Gilligan, bell hooks, Virginie Despentes, Chloé Delaume, etc. Dans la lignée de *Vieille Fille* de Marie Kock (La Découverte, 2022), l'autrice célèbre l'« enfinsolitude », ce refuge qui émancipe du statut de ménagère, permet de s'affirmer hors du couple ou de la parentalité. Son joli récit invite les femmes à expérimenter une « solitude sereine et créatrice », synonyme d'élan plutôt que d'esseulement. **E.D.**

**Allary éditions, 256 p., 20,90 €.**

## FÉMINISME




### Jusqu'à sentir battre leur cœur
**de Maïa Brami**

Le 7 octobre 2023, lors du plus grand pogrom depuis la Seconde Guerre mondiale, trois cent vingt femmes ont été blessées, torturées, violées, assassinées ou encore prises en otage. Et puis ? Et puis rien. Les organisations féministes ne condamnent pas ou peu ces crimes, personne ou presque ne manifeste, les victimes sont oubliées, ou pire encore invisibilisées. Face à ce déni, l'autrice, la prolifique Maïa Brami, revient sur l'histoire de la violence genrée, que ce soit dans sa famille qui a survécu à la Shoah, dans l'Ukraine d'aujourd'hui ou encore face à un gynéco qui, au cours d'une intervention, a perforé un de ses ovaires, sans jamais s'excuser. Dans ce livre tombeau pour les victimes des hommes et de leur folie, on entend souffler le vent de l'histoire, de la brutalité, de l'urgence. L'autrice n'a pu rester muette et lance un appel à retrouver notre humanité, quelle que soit la femme que l'on attaque. Indispensable. **A.B.**

**L'Observatoire, 160 p., 19 €.**

## ENVIRONNEMENT




### Jardiner sans jardin, journal de bord d'une citadine en quête de nature
**de Louise Browaeys**

Et si on pouvait vivre au vert tout en habitant en ville ? Louise Browaeys est ingénieure agronome mais aussi romancière et mère de famille. Et dans ce petit livre charmant, elle nous explique qu'être urbain ne signifie pas renoncer à la nature. Il suffit d'une fenêtre, d'un balcon, d'un herbier fait en famille ou d'une visite au parc pour nous reconnecter au vivant. À la fois guide pratique, journal de bord et essai littéraire, cet ouvrage nous invite à découvrir en famille le nom des plantes, confectionner un album photo des plus jolies, écouter les oiseaux la nuit. De son petit balcon, l'autrice se livre y compris sur ses frustrations quand ses plantations échouent ! Mention spéciale aux illustrations joyeuses et colorées de Victoria Dorche, ainsi qu'aux natures mortes de Louise Browaeys. Un pur régal au cœur de l'hiver ! **A.B.**

**Tana éditions, 160 p., 16,90 €.**

## LITTÉRATURE

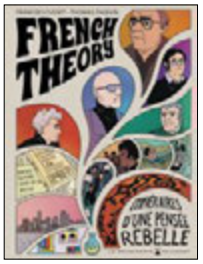



### Petit Éloge de nos sœurs
**de Nathalie Azoulai**

Un an après le couronnement du *Château de mes sœurs* de Blanche Leridon (Les Pérégrines, prix *Psychologies* de l'essai 2024), voilà que surgit un nouvel opus sororal, à la fois allègre et infiniment gracieux. La romancière Nathalie Azoulai y explore les liens subtils qui soudent ou divisent les sœurs, ce « tissu poreux » qu'elle analyse aussi bien dans ses représentations littéraires ou cinématographiques qu'à l'aune du vécu (elle a trois sœurs aînées, elle a mis au monde deux filles). Le texte virevolte, malicieux, délicat, questionne les airs de famille dans la fiction, compare les sœurs de sang aux jumelles fantasmées, slalome ainsi de *Barbe-Bleue* à *Virgin Suicides*, d'Ovide aux *Demoiselles de Rochefort*, de François Truffaut à Julia Ducournau. Éloge d'une belle et longue lignée de sœurs, tantôt miroirs, tantôt alliées, qui nous aident à comprendre les nôtres et à traverser le temps à leurs côtés sans jamais rompre le lien. **E.D.**

**Gallimard, "Folio", 128 p., 3 €.**

## BANDE DESSINÉE




### French Theory, itinéraires d'une pensée rebelle
**de François Cusset et Thomas Daquin**

Les néoconservateurs les accusent de tous les maux. Ces penseurs français auraient inoculé le virus de la rébellion aux États-Unis dans les années 1970-1980 : Gilles Deleuze, Jacques Derrida, Michel Foucault, Jean Baudrillard, etc. Ce qu'on leur doit ? La déconstruction des normes, l'étude scrupuleuse du pouvoir, l'essor de l'antipsychiatrie… Cet essai graphique rend hommage aux stars de la French Theory, qui ont fourbi des concepts comme on allume des contre-feux. On saluera l'intelligence du travail de vulgarisation de François Cusset ainsi que la fantaisie pop des dessins de Thomas Daquin, où l'on croise Deleuze à un concert de Bob Dylan, Lacan à New York, Foucault en Californie. La BD suit leur pensée en mouvement, qui ricoche au Mexique ou en Inde, inspire Judith Butler ou Giorgio Agamben, jusqu'aux luttes sociales actuelles. Inventif et réjouissant. **E.D.**

**La Découverte/Delcourt, 216 p., 24,50 €.**

DR

# Les thérapeutes d'aujourd'hui façonnent l'accompagnement de demain.

## Celui qui impactera nos enfants et les générations futures.

**Le Human Design, c'est une feuille de route claire de ta personnalité, tes cycles de vie — sans te mettre dans une case — pour comprendre :**

- Tes mécaniques internes,
- Connaître tes dons, tes potentiels
- Comment tu communiques,
- Comment gérer ton énergie…
- Comment tu vas travailler en groupe / seul
- Tes émotions

Et accompagner l'autre de manière vraiment personnalisée.

**Un outil à 360° qui permet de :**

- te reconnecter à qui tu es pour incarner pleinement ta posture,
- que de comprendre l'autre dans toute sa complexité : en couple, en parentalité ou dans tes accompagnements.

**Tu peux l'intégrer à ce que tu fais déjà :**
astrologie, hypnose, parentalité, coaching holistique, coaching de vie… Tu peux en faire ton métier.
Ou simplement l'utiliser pour toi, pour retrouver du sens, te réaligner et faire des choix justes.

**Viens découvrir ton type énergétique.**

**www.elisasorci.fr**



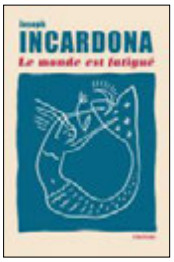
## ROMANS




### Quatre Jours sans ma mère
**de Ramsès Kefi**

Il a 36 ans et vit encore chez ses parents. Dans la cité, ce Tanguy passe ses nuits avec des copains aussi cabossés que lui et travaille le jour dans un fast-food. Mais quand Amani, sa mère de 67 ans, femme de ménage à la retraite, disparaît sans laisser de traces, l'univers de Salmane et de son père s'écroule. Comment n'ont-ils pas vu le désespoir silencieux d'Amani ? Père et fils tentent de comprendre ce qui a poussé le pilier de leur famille à disparaître. À l'aide de maigres indices, Salmane remonte la piste jusqu'à la Tunisie, le pays d'où ses parents se sont enfuis, avec lequel il n'a plus aucun lien. Un premier roman à l'écriture à la fois poétique et drôle, tout en sensibilité. Une ode aux hommes fragiles mais aimants, avec des personnages attachants et un univers, le quartier populaire de la Caverne, dont on sort bouleversé tant la tendresse inonde les pages. Un coup de cœur ! **A.B.**

**Philippe Rey, 208 p., 20 €.**




### Le monde est fatigué
**de Joseph Incardona**

Ève exerce un métier peu commun, elle est sirène professionnelle dans les plus grands aquariums du monde, des piscines privées d'ultra-riches, pour des pubs chics. Mais sous le déguisement glamour se cachent d'immenses blessures. La jeune femme a dû être amputée des jambes à la suite d'un accident de la route. Un chauffard l'a en effet laissée à moitié morte près de son vélo. Aidée par son ange gardien, un détective obèse, celle-ci sillonne le monde, à la recherche d'un moyen de se venger. Mêlant une dénonciation de notre terre dégradée par la surconsommation, des mers polluées, et un thriller palpitant, le quinzième livre de l'auteur suisse Joseph Incardona propose une nouvelle lecture de *La Petite Sirène* d'Andersen dont le final vous laissera absolument pantois ! Femme handicapée, en colère et puissante, Ève restera longtemps dans nos esprits. **A.B.**

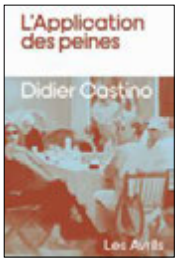
**Finitude, 224 p., 21 €.**




### Les Éléments
**de John Boyne**

Il était quatre fois : dans ce roman à la construction virtuose, récompensé par le prix du roman Fnac 2025, nous suivons quatre personnages qui vont se croiser, ou s'ignorer, pour notre plus grand plaisir. Une femme fuit le scandale public sur une île irlandaise perdue et cherche à se reconstruire après un deuil terrible, puis Evan, footballeur professionnel gay qui n'aime pas ce sport, apparaît : rêvant d'être peintre, il subit la solitude. Arrive une médecin spécialiste des grands brûlés, prédatrice qui abîme des jeunes garçons la nuit. Enfin, entre un fils et un père imparfait, la réconciliation est-elle possible ? Comme dans un film de Claude Lelouch, tout se lie, les trajectoires des uns percutent celles des autres. Du grand spectacle, orchestré par l'auteur du bouleversant *Garçon en pyjama rayé* (Gallimard jeunesse, "Folio junior", 2007). **A.B.**

**JC Lattès, 512 p., 23,90 €.**




### L'Application des peines
**de Didier Castino**

Édouard Bonnefoy va sortir de prison demain matin. Dans l'obscurité de sa cellule, il s'interroge : comment retrouver un fils qu'il n'a pas vu depuis cinq ans ? Pourquoi ce énième séjour en prison ? Sera-t-il capable de changer une fois sorti ? De petits vols en grandes combines, cet homme a voué son existence au milieu marseillais et doute de sa réinsertion. De la prison, il connaît tout. Il a déjà été incarcéré à cinq reprises. Avec des phrases courtes, sèches, le prisonnier raconte son quotidien, le bruit, les odeurs, l'oppression de l'emprisonnement, mais aussi l'amitié avec un codétenu à la fin tragique, la rencontre avec un écrivain lors d'ateliers d'écriture et le début, peut-être, de la rédemption. Un roman d'une honnêteté fulgurante sur les chemins de traverse vers la connaissance de soi. **A.B.** ●

**Les Avrils, 208 p., 21,10 €.**

DR

# ArteMiss change la donne au niveau de la parentalité.




## Un programme d'accompagnement parental pour comprendre les besoins profonds de son enfant aussi bien que les siens

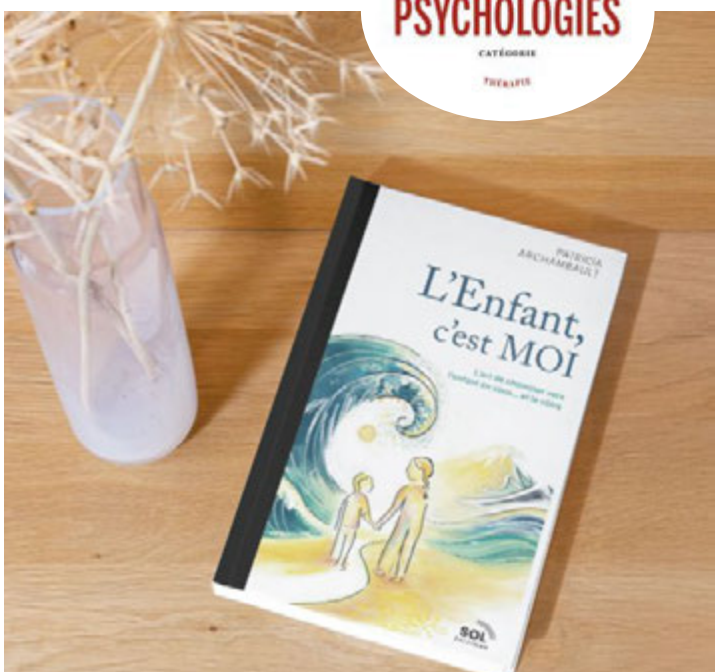
En se comprenant mieux eux-mêmes, les parents vont pouvoir guérir leur propre enfant intérieur et faire un pas de côté pour se mettre à la place de leur enfant aujourd'hui. Libérés des schémas handicapants, ils acquièrent les outils de compréhension qui leur assureront de faire face à chaque nouvelle situation.

**Ralliant neurodéveloppement, art-thérapie psychanalytique et neurosciences, ArteMiss offre un véritable carnet de route dans la vie d'un parent.**

Patricia est actuellement au Salon du livre de Montréal pour la publication de son tout premier livre : *L'Enfant, c'est MOI*. Par son livre, qui se veut une extension d'ArteMiss, elle fait vivre aux lecteurs une expérience régressive en enfance pour les amener à mieux comprendre l'enfant qu'ils ont été, et donc l'adulte qu'ils sont devenus. Vous pouvez vous le procurer dans les librairies, sur son site internet et sur Amazon.

D'abord en tournée au Québec, elle débutera celle en France dès février 2026 : restez à l'affût des librairies et des salons pour la retrouver !

1ER PRIX 2026 PSYCHOLOGIES




**Retrouvez plus d'infos sur Artemiss et le livre *L'Enfant, c'est MOI* en avant-première sur www. patricia-archambault.com/artemiss**



Les traités de paix avec soi-même sont les plus difficiles à conclure

ROMAIN GARY
cité dans notre « Question existentielle » (lire p. 84).

SHUTTERSTOCK

DIALOGUES AROMATIQUES

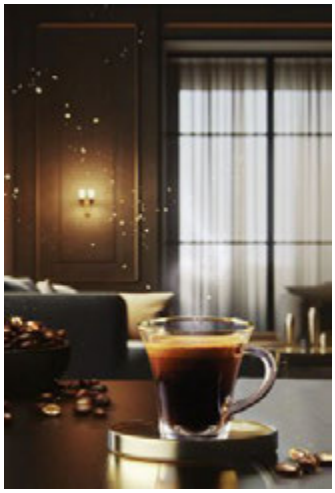
# GRAINS D'EXCEPTION : QUAND LE CAFÉ DEVIENT VOYAGE

Du cœur de l'Amazonie aux terres d'Afrique, L'OR célèbre la singularité de chaque origine. Des arômes qui invitent à un voyage sensoriel, entre intensité et douceur.

Choisir son café, c'est décider du voyage sensoriel que l'on souhaite vivre. Derrière l'arôme, il y a l'origine : une terre, une altitude, une lumière. Chaque tasse raconte une histoire : celle d'un grain qui porte en lui un paysage, un climat, et les gestes attentifs des femmes et des hommes qui l'ont cultivé puis cueilli à maturité. Sélectionner son café, c'est explorer un horizon gustatif, une signature qui s'exprime dès la première gorgée.

## Aux origines du goût

Issu d'un seul terroir, parfois même d'une seule plantation, un café d'origine invite à découvrir un pays par son goût unique. Chez L'OR, les maîtres-torréfacteurs sélectionnent des cerises de café de la plus haute qualité avant de révéler leur plein potentiel lors de la torréfaction. Ce processus, qui consiste à chauffer le grain de café vert pour en libérer toutes les qualités gustatives, permet de sublimer la singularité de chaque origine tout en respectant l'équilibre subtil de ses arômes.



**LE SAVIEZ-VOUS ?**

**La torréfaction libère plus de 800 arômes ! Comme s'il composait un grand cru, le maître-torréfacteur L'OR peut faire le choix d'assembler des grains d'origines différentes avant de les torréfier pour façonner de nouvelles saveurs.**

## L'art de l'assemblage

La magie du café se révèle aussi dans l'art de l'assemblage. Les maîtres-torréfacteurs marient avec finesse des origines complémentaires pour créer une palette aromatique plus riche encore. L'union des Arabicas du Brésil et de Colombie révèle, par ses arômes fruités et légèrement acidulés, toute la richesse de l'Amazonie. La fusion de grains issus des terres volcaniques du Kenya et des plaines fertiles de l'Ouganda compose un mélange généreux et équilibré, naturellement doux.

## Un nouvel horizon dans chaque tasse

Que l'on préfère l'intensité d'un espresso, la douceur enveloppante d'un lungo ou la vivacité d'un moka, les mélanges de café en grain L'OR s'adaptent à chaque rituel et offrent de délicieux moments d'évasion.




LIBRE
YVES SAINT LAURENT
L'EAU DE PARFUM ORIGINALE
& VANILLE COUTURE, LA NOUVELLE ÉDITION LIMITÉE
DUA LIPA
YSLBEAUTY.COM
L'ORÉAL FRANCE - SNC - 30 RUE D'ALSACE 92300 LEVALLOIS-PERRET, RCS NANTERRE 919 434 894.