SEPM TOP ventes

PSYCHOLOGIES.COM

N°478 | FÉVRIER 2026

PSYCHOLOGIES

SURMONTER la politico-anxiété

Les secrets de la motivation

Christophe André
"Nos bonnes résolutions sont un élan vital"

Question existentielle
FAUT-IL SE BERCER D'ILLUSIONS ?

TEST
EN AMOUR, DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

Autopsy
JE N'AIME PAS MA VOIX

MIEUX VIVRE LE CONFLIT
EN FAMILLE, EN COUPLE, AU TRAVAIL

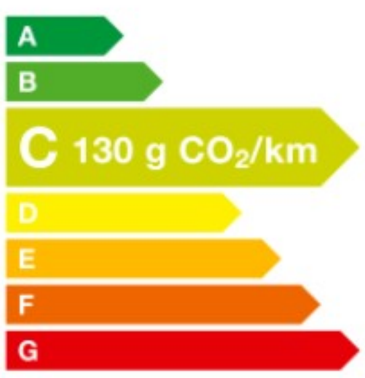
L 14205 - 478 - F: 5,90 € - RD

PSYCHOLOGIES.COM 5,90 € | FÉVRIER 2026 | N° 478 | CAD

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



Certains ont des coachs, Nouveau T-Roc.



Modèle présenté : Nouveau T-Roc R-Line 1.5 eTSI Hybrid avec options pack design 'Black', jantes 'Calgary' 20", couleur 'Jaune Canary' toit noir. Plus d'informations sur volkswagen.fr

Cycles mixtes du Nouveau T-Roc R-Line (l/100 km) WLTP : 5,7. Rejets de CO_2 (g/km) WLTP : 130.
Valeurs au 01/09/2025, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

SAS Volkswagen Group France, RCS Soissons 832 277 370.

Pour les trajets courts, privilégiez la marche



d’autres ont un concessionnaire.
Partez confiant.

ou le vélo #SeDéplacerMoinsPolluer

DÍAPASON
PRÉSENTE

CLASSIQUICIME
megève

Le festival de Musique Classique, au cœur des Alpes revient

DU 26 AU 29 MARS 2026



Mistar.studio – 2025

Au programme de la seconde édition du festival Classiquicime :

Le Concert de la Loge, Julien Chauvin & Compagnie Käfig Mourad Merzouki ıl Lise de la Salle & Saskia Giorgini ıl Alex Vizorek & Orchestre des Pays de Savoie ıl Le Concert Spirituel, Hervé Niquet ıl Le Poème Harmonique, Vincent Dumestre ıl Anna Sigalevitch & Célimène Daudet ıl Orchestre d'Harmonie de Megève...

Programme et réservation sur
classiquicime-megeve.com

DÍAPASON · HOPSCOTCH · LE DAUPHINÉ libéré · RADIO CLASSIQUE · REWORLD MEDIA

L'ART et la manière

Une incivilité dans la rue qui nous heurte, la parole blessante de notre ado qui nous désarçonne, l'attitude déconcertante d'un collègue qui nous met à vif... Et soudain, l'embrasement : une tension qui monte, un échange qui déborde, une dispute – petite ou grande – qui laisse toujours une trace. Qu'il reste latent ou qu'il éclate au grand jour, le conflit percute nos vies comme une onde de choc : il bouscule nos émotions, trouble nos états d'âme, contracte nos corps. Comment alors traverser ces moments sans s'y perdre ? Comment éviter d'être happé par la culpabilité (« J'ai peut-être dépassé les bornes ») ou par les regrets (« J'aurais dû répondre autrement ») ?

L'ambition de notre grand dossier n'est pas de faire de vous des experts de la riposte, mais de vous offrir des repères pour comprendre, accueillir et mieux analyser ces épisodes, qu'ils surgissent à l'improviste ou s'installent insidieusement dans la relation avec certains proches.

En amont des décryptages et clés concrètes proposées par les spécialistes que nous avons interrogés, l'éclairage de Christophe André – qui fait la couverture de ce numéro tant son dernier ouvrage, *Vivre avec, vivre* après (L'Iconoclaste), écrit avec Cloé Brami et Violaine Forissier, nous a touchés – introduit avec justesse le sujet : « La colère peut être saine, le conflit peut être utile, à condition qu'ils obligent à la communication, au lieu de l'empêcher. » Nul doute que son Freud en peluche (voir p. 20) approuverait aujourd'hui.



LOÏC BARATOUX - GETTYIMAGES

STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

SOMMAIRE

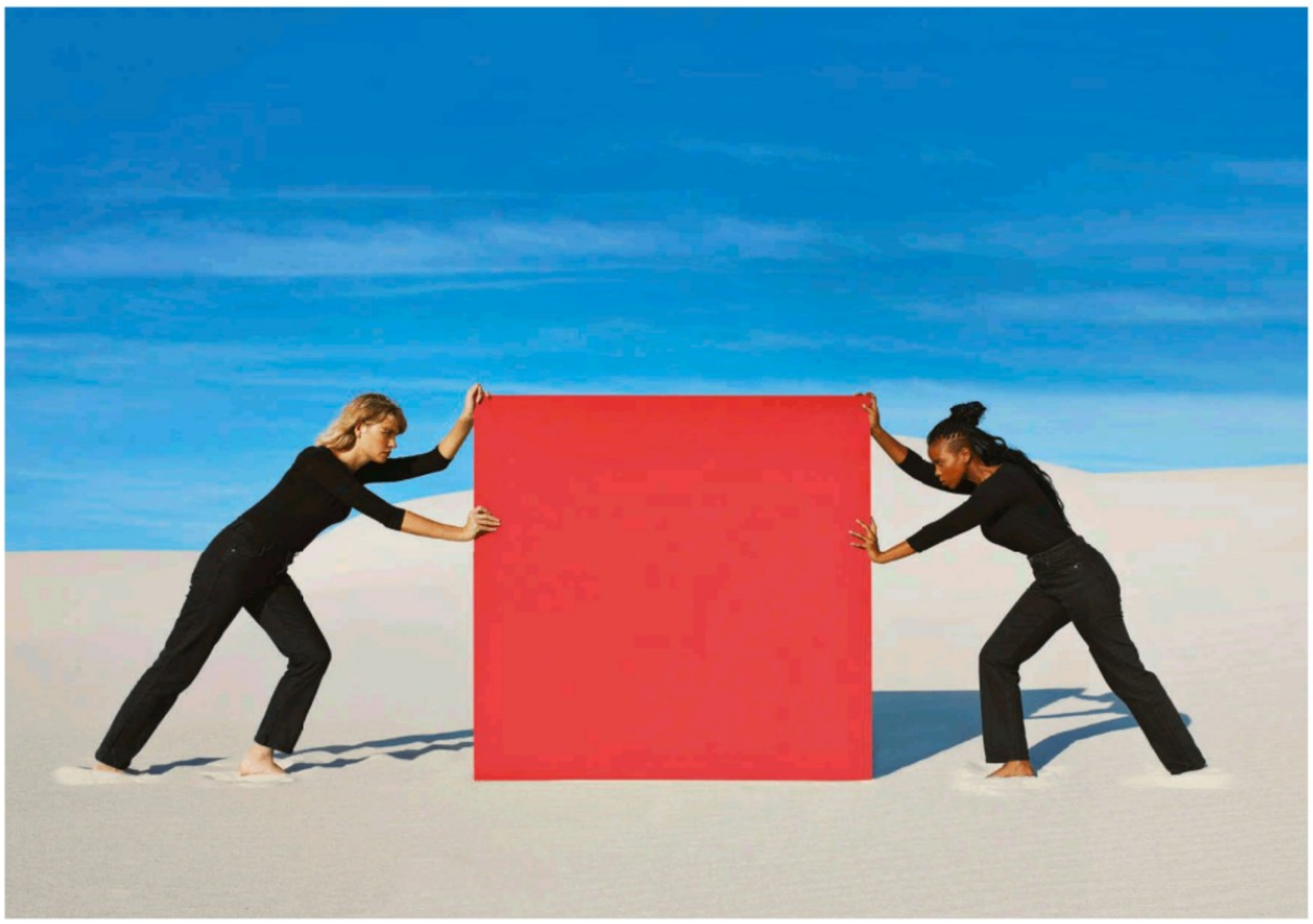




PHOTO : CHRISTOPHE ANDRÉ/ RUDY WAKS/MOODS PHOTO

12 LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos

16 LE DIVAN
Christophe André
« Nos bonnes résolutions sont un élan vital »

23 ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
Événement : prix *Psychologies* de l'essai et du roman
À l'affiche : *À Pied d'œuvre*

29 LE RENDEZ-VOUS DE MARINE COLOMBEL
Le *tako-tsubo,* quand l'émotion brise le cœur

30
DOSSIER
MIEUX VIVRE LE CONFLIT
En famille, en couple, au travail

32 Malaise dans la communication
36 Jacques André : « Dans le conflit psychique, c'est l'inconscient qui gouverne »
39 Posts, SMS... Quand l'écrit blesse
40 Comment bien débattre ?
42 L'art de faire la paix
43 Se protéger quand surgit l'agressivité
45 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.
Tous les prix publiés dans ce numéro sont donnés à titre indicatif.

KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES – IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – LUCILLE CLERC – JO-JO-FZNTBAILWBG-UNSPLASH







46
C'EST LA VIE

48 **Enquête**
Les secrets de la motivation

52 **Autopsy**
Je n'aime pas ma voix

54 **Éducation**
Comment encourager nos filles à devenir scientifiques ?

56 **Test**
En amour, de quoi avez-vous besoin ?

60 **Analyse**
Surmonter la politico-anxiété

64 **Décryptage**
Grands-parents : leurs petits noms, toute une histoire !

66 **Travail**
Et si mon poste était remplacé par une IA ?

68 **Méthode**
Vivre avec un « amateur de sensations fortes »

70 **Récit**
« Je suis devenue polyamoureuse »

74
C'EST BON À SAVOIR

76 **La question existentielle**
Faut-il se bercer d'illusions ?

79 **Le mot de la psy**
Séduction

80 **Profession psy**
L'art en séance

81 **Le filtre**
Le biais d'angle mort

82 **La première séance**
« Je n'ai pas pu être une enfant »

Abonnez-vous p. 63

88
C'EST À VOUS

90 **Découverte**
Prenez du poids

94 **Bien-être**
Un spa chez soi

98 **Corps & esprit par Nathalie Rapoport-Hubschman**
Nos émotions nous régénèrent

100 **Beauté douce**
L'hibiscus, coloré et dynamisant

101 **Beauté green**
Le mot du mois : phytohormones

102 **Cuisiner simplement**
Pleins feux sur la cuisson vapeur !

108 **La biblio**
L'addiction, miroir de notre société ?

114 **Le mot de la fin**
Friedrich Nietzsche

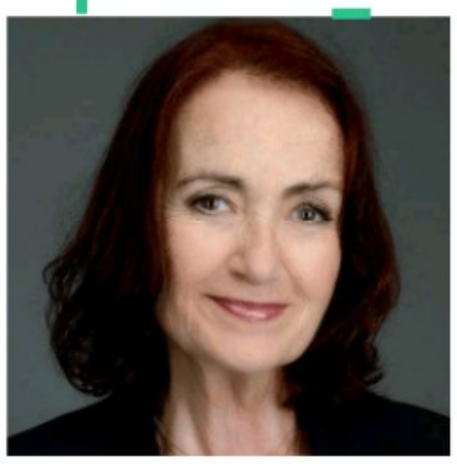
PEFC 10-31-1141 Certifié PEFC www.pefc-france.org

ACPM

LE TRI + FACILE BAC DE TRI

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).

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. 82).

Marine COLOMBEL



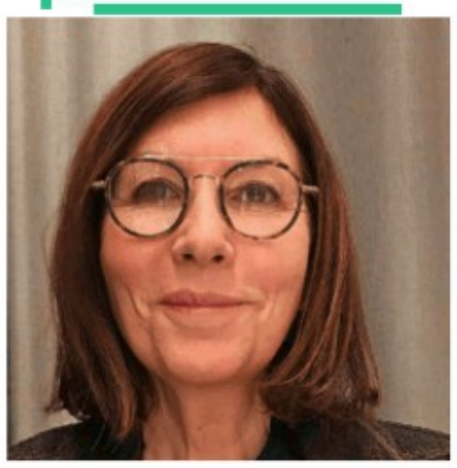
Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je crois en moi* (Marabout, 2025). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 29).

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. 45).

Nathalie RAPOPORT-HUBSCHMAN



Médecin psychothérapeute spécialisée en psychologie de la santé, elle dirige l'Institut de médecine corps esprit. Autrice de *Vivre en accord avec soi* (Odile Jacob, 2024), elle nous ouvre la voie d'un mieux-être physique et psychique (lire p. 98).

Ariane BOIS



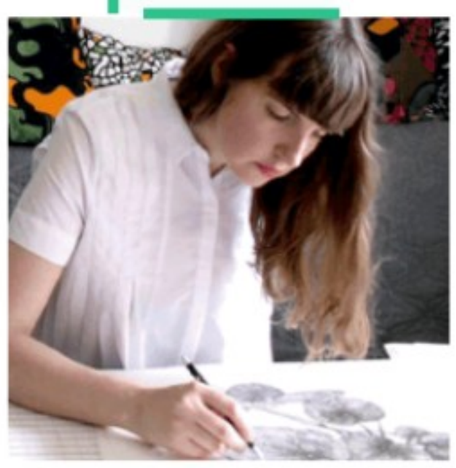
Elle a été grand reporter pendant vingt ans. Sillonnant le monde, elle y a trouvé des histoires à raconter. Aujourd'hui journaliste littéraire et écrivaine, elle a publié onze romans (traduits à l'étranger) et reçu dix prix littéraires (lire p. 26 et 108).

Erwan DESPLANQUES



Auteur et journaliste, il a publié trois ouvrages aux Éditions de L'Olivier, dont *L'Amérique derrière moi*, prix Récamier 2019. Pour *Psychologies*, il chronique les essais (philosophie, psychanalyse, etc.) et les récits (lire p. 26 et 108).

Lucille CLERC



Illustratrice et sérigraphe reconnue pour ses compositions dessinées à la main, elle travaille principalement pour la presse et l'édition, et crée des motifs textiles et des fresques murales de grande envergure. Parmi ses clients figurent Boucheron, Cartier, Chanel, Dior, *Le Monde*, *L'Obs*... (voir p. 76).

SERGE PICARD – CHRISTOPHE MEIREIS – ASTRID DI CROLLALANZA – ©DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV – PATRICE NORMAND – DR

CAUDALÍE

Brevet longévité[1]

Peau 2X plus dense[2]

Kelly Rutherford



Premier Cru

Corrige tous les signes de l'âge.
Rides, taches, volume.

EN PHARMACIE ET SUR CAUDALIE.COM

(1)Brevet co-déposé avec Harvard Université, N°FR21/04931.
(2)Test in vitro sur Premier Cru La Crème après 17 applications sur 58 jours.

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** (À la loupe, Changer le monde), **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, GABRIELLE STÉRIN, MARIE-CLAUDE TREGLIA, NELLY MACHANEK** (iconographie) • **JEAN-CLAUDE MASSARDO** (maquette)
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

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 :** février 2026 • **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 : 8,28 €). Petit format : 58,80 € (frais de port : 8,28 €)
• **Abonnement annuel 12 n° + hors-séries** Grand format : 118,20 € (frais de port : 10,08 €)
Chef de produit marketing abonnement **Rita Da Silva** rdasilva@reworldmedia.com

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, confidentiel, 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



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.

Mon compagnon m'a trompée. Pourrai-je un jour lui refaire confiance ?

Je vis depuis dix ans avec un homme et tout allait bien, mais j'ai découvert qu'il me trompait, depuis toujours, et avec diverses femmes. J'ai disjoncté, puis fait une thérapie et voulu pardonner. Mais je ne lui fais plus confiance, et cela rend notre vie impossible. Aidez-moi.

GAELLE, SÈTE

Apprendre que la personne que l'on aime a des relations avec d'autres est toujours terrible, Gaelle, d'autant que cela incite souvent à s'estimer « trompé.e ». Mot destructeur parce qu'il induit l'idée – humiliante – que l'autre s'est joué de nous. C'est parfois le cas (certains hommes ou femmes considèrent leurs partenaires comme des objets interchangeables) mais pas toujours. Certaines personnes peuvent aimer sincèrement leur partenaire et ne pas pouvoir s'empêcher néanmoins de vivre, parallèlement, d'autres vies. Cela peut-être parce qu'elles ont (du fait, par exemple, d'un abandon vécu dans l'enfance) une peur panique d'aimer de façon exclusive. Parce qu'elles ont besoin de s'assurer, en séduisant sans cesse, d'une valeur personnelle dont elles ont toujours douté. Parce qu'elles sont identifiées à un personnage de leur histoire qui se conduisait ainsi, etc. Penser ces personnes menteuses est réducteur, et les sommer de s'expliquer ne mène à rien car elles connaissent, bien sûr, leur fonctionnement, mais en ignorent totalement le sens et l'origine.
Le problème est donc d'essayer de changer de registre. C'est-à-dire de passer de celui des reproches et des soupçons à un autre où deux personnes, parce qu'elles s'aiment (c'est, me dites-vous, votre cas), essaient, en parlant, de comprendre ensemble la situation.
Tâche difficile mais qui mérite d'être tentée, non ?

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.

Avec tous ces féminicides, j'ai peur pour ma fille. Comment faire la part des choses ?

Je trouve le nouveau compagnon de ma fille autoritaire, jaloux et possessif. Cela m'inquiète mais en même temps j'ai peur d'être influencée par tout ce que l'on entend sur les violences conjugales et les féminicides. Comment puis-je aider ma fille sans me tromper ?

SAMANTHA, LYON

Votre inquiétude, à une époque où la liste des féminicides ne cesse de s'allonger, est compréhensible, Samantha, mais elle n'est pas justifiée pour autant. Un homme ou une femme peuvent en effet se montrer jaloux et possessifs parce qu'on ne leur a pas appris, dès l'enfance, le respect de l'altérité (c'est-à-dire de l'autre, de ses désirs et de sa liberté), mais être capables néanmoins de respecter – même si elles sont nouvelles pour eux – les limites que va leur mettre un partenaire. Les hommes qui assimilent le lien affectif à un titre de propriété, veulent transformer leurs compagnes en objets soumis et dociles, et trouvent normal de les tuer si elles tentent de leur échapper, relèvent d'une pathologie très grave (et de ce fait, heureusement, statistiquement peu répandue) qui affecte leur rapport à eux-mêmes, aux autres, à la réalité et à la loi. Une pathologie qui est bien sûr confortée par le statut fait aux femmes dans la société, mais qui est trop grave pour ne s'expliquer que par lui. L'important, pour aider votre fille, est donc de rester attentive à la façon dont évolue sa relation avec cet homme, et surtout de maintenir le dialogue avec elle de façon à pouvoir l'aider à garder, si sa liberté devait être menacée, une image d'elle-même et une conscience de la réalité qui lui permettent de le refuser.

Suis-je trop difficile en amour ?

J'ai 24 ans et j'ai déjà eu trois compagnons, mais à chaque fois, j'ai rompu parce que ça n'allait pas. Mes amies me disent que je suis trop difficile et cela m'inquiète. Qu'en pensez-vous ?

MAËLLIS, ARRAS

Avoir des amies auxquelles on peut se confier et demander conseil est une grande chance, Maëllis, mais l'exercice, surtout quand il s'agit des relations amoureuses, n'est pas sans risques car il suppose que ces amies soient capables d'écouter et d'accompagner, sans vouloir pour autant imposer leurs propres conceptions. Le lien amoureux entre deux personnes met toujours en jeu en effet le plus intime de ces personnes, c'est-à-dire ce à quoi les autres, même s'ils pensent les connaître, ne peuvent pas avoir accès. À partir de là, conseiller à quelqu'un ce que l'on pense bon pour lui peut conduire à lui faire prendre, en fonction de critères qui ne sont pas les siens, des décisions essentielles pour sa vie, lourde responsabilité ! Vous me dites par exemple que vos amies trouvent anormal que vous n'ayez pas encore rencontré à votre âge (24 ans...) un garçon avec lequel vivre. Anormal ? Mais en fonction de quoi ? Il leur semblerait plus normal d'épouser le premier garçon rencontré ? On sait pourtant que, la personnalité de chacun se révélant dans la vie commune, la précipitation peut mener à des déceptions plus que douloureuses. Vous avez, Maëllis, des repères et des exigences en matière de vie de couple. Ils ne sont pas les mêmes que ceux de vos amies ? Et alors ? Vous seule pouvez savoir ce qui vous est nécessaire pour vivre. Pourquoi ne vous autoriseriez-vous pas à vous faire confiance ? ●●●



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

Je voudrais devenir vétérinaire mais mon grand-père dit que c'est trop difficile.

SAMUEL, 11 ANS

Ton chat a été très malade, Samuel, et on l'a cru perdu, mais ton vétérinaire a pu le sauver, et tu as trouvé cela tellement formidable que tu as eu envie de devenir vétérinaire. Tu en as parlé à ton grand-père, en croyant qu'il allait te soutenir, mais il t'a dit que cela ne lui semblait pas possible, parce que c'était trop difficile. Tu me demandes mon avis, il est très clair : je ne suis pas d'accord avec ton grand-père. Les études pour devenir vétérinaire sont – il a raison – des études très difficiles. Il faut donc d'abord avoir, pour pouvoir les entreprendre, un très bon niveau scolaire : c'est possible si tu travailles à partir de maintenant – tu es en sixième – très sérieusement. Et, une fois qu'on les a entreprises, il faut encore beaucoup travailler ; ce qui n'est jamais un problème pour les élèves qui ont appris, auparavant, à le faire. Tu peux donc parfaitement y arriver. D'autant que savoir que l'on a un but à atteindre est quelque chose qui aide toujours à faire des efforts. Ton grand-père a peut-être voulu te protéger, ou il t'a peut-être dit ce qu'on lui avait dit à ton âge (sais-tu s'il a pu faire le métier qu'il voulait ?). Quoi qu'il en soit, je suis sûre qu'il sera très fier quand il verra, dans quelques années, que tu as réussi. Vas-y !

Pourquoi mon père s'énerve tout le temps contre ma sœur ?

THOMAS, 12 ANS

Tes parents ont divorcé, Thomas, et tu vis avec ta sœur qui a 10 ans, une semaine chez chacun d'eux, en garde alternée. Tu me dis que ton père, lorsque vous êtes chez lui, a des relations pénibles avec elle, et que tu voudrais comprendre pourquoi. Je crois qu'il serait utile que tu puisses, un jour où vous serez tous les deux, en parler avec lui, mais nous pouvons, en attendant, essayer d'y réfléchir. Tu m'écris que ta sœur refuse toujours, systématiquement, de faire ce que vos parents demandent : elle ne veut jamais ni venir manger, ni se coucher, ni faire ses devoirs, etc. Tu ajoutes que ta mère, en général, le tolère mais que ton père, régulièrement, explose. Cela n'a rien d'étonnant : rentrer chez soi après son travail, être heureux de retrouver ses enfants et devoir faire la guerre pour tout n'est – reconnais-le – pas vraiment drôle. Et surtout, il est toujours terrible, pour un parent qui aime ses enfants, de penser qu'il ne va pas réussir à leur faire comprendre des choses essentielles pour leur vie ; car c'est de cela qu'il s'agit pour ta sœur. Elle a déjà, me dis-tu, des problèmes à l'école, tu l'imagines dans un travail, plus tard ? Elle va faire quoi ? Prévenir son entreprise qu'elle travaillera seulement quand elle en aura envie ? Cela ne tient pas debout ! Pourquoi n'essaierais-tu pas de lui parler ? Si tu lui expliquais les choses, elle pourrait peut-être – parce que tu n'es pas un adulte – les comprendre mieux, qu'en penses-tu ? ●

SERGE PICARD

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]

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

Où trouver nos produits ?

[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

Christophe André

Il a dans l'œil l'éclat de ceux qui ont connu des moments sombres. Dans la voix, la douceur qui vient après la colère, quand on l'a comprise et calmée. La castagne, le cancer, la prière… Rencontre avec un homme qui a trouvé la paix, ou presque.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS**
PHOTOS : **AUDOIN DESFORGES/PASCO&CO**

Est-ce qu'on peut recevoir un prix avec gourmandise, mais sur la pointe des pieds ? Est-ce qu'on peut savourer les honneurs tout en les interrogeant ? Visiblement, oui, quand on s'appelle Christophe André. Psychiatre à la plume prolixe, il vient de recevoir, avec ses coautrices, le prix spécial de la rédaction de *Psychologies* pour son dernier ouvrage, *Vivre avec, vivre après* [voir encadré p. 19]. Grand habitué des médias, il cherche pourtant le mot juste avant d'y réagir : « Chaque prix, chaque témoignage de reconnaissance me fait plaisir, parce qu'il honore le travail accompli. J'en suis d'autant plus heureux qu'on a écrit celui-ci à trois, et pour aider les autres : c'est le prolongement de notre travail de soignants qu'on distingue. » On le sent hésiter, on attend le « en même temps… », il ne tarde pas à arriver : « En même temps, je n'ai jamais vraiment réussi à me débarrasser de certains traits névrotiques, sur ces histoires de mise en avant… J'ai fini par comprendre que je faisais du bon boulot. Mais j'ai toujours un certain malaise à être en couverture de magazine : est-ce qu'on est sûr que ça sert la ●●●

AUDOIN DESFORGES/PASCO&CO


“NOS BONNES RÉSOLUTIONS SONT UN ÉLAN VITAL”

CHRISTOPHE ANDRÉ

●●●

cause ? Est-ce que ça ne crée pas une distorsion entre ce que les lecteurs projettent et qui je suis vraiment ? Est-ce que d'autres ne le mériteraient pas plus que moi ? Ah, ça, le syndrome de l'imposteur ne vous lâche pas comme ça ! » [Rires] N'empêche : notre « Divan » est à lui, et il lui va bien.

Avant *Vivre avec, vivre après*, vous avez écrit une vingtaine de livres : savez-vous pourquoi vous écrivez ?

Christophe André : Déjà parce que j'éprouve une vraie jubilation à le faire : chaque livre me nourrit et me transforme. Et puis je suis un littéraire contrarié. Au lycée, j'avais de bonnes notes dans toutes les matières – principalement pour avoir la paix –, et à l'époque, on poussait les élèves comme moi vers les filières scientifiques, parce qu'elles ouvraient plus de perspectives. Bon petit soldat, je n'ai pas protesté, mais en terminale, j'ai commencé la philo : j'ai découvert Freud [voir encadré p. 20], et grâce à lui, j'ai assouvi mon goût pour la littérature – c'était une très grande plume. Par la suite, si j'ai choisi la psychiatrie, c'est aussi parce que c'est la plus littéraire de toutes les spécialités : pour comprendre l'âme humaine, il faut lire beaucoup. De la sociologie, de la philosophie, mais aussi des romans et de la poésie... Freud disait : « Partout où je suis allé, un poète était passé avant moi. » Ma pratique m'a montré combien il avait raison.

Qu'est-ce que ce livre-ci a de spécial, pour vous ?

C.A. : Ses lecteurs. C'est-à-dire, principalement, des malades du cancer, confrontés à l'idée de leur propre mort, à l'angoisse et à la tristesse absolue qu'elle suscite. Il fallait peser chaque mot. Faire un joli livre qui aurait éludé les aspects les plus sombres de la maladie n'aurait rimé à rien. Mais on voulait en parler avec la plus grande douceur possible. Parce que la réalité du cancer, c'est qu'il vous tire vers la mort, et vers la vie en même temps. Par réflexe, dès que le diagnostic est posé, on sait que, dans la tête d'un patient, le mot cancer va venir se coller à celui de mort. Mais justement, c'est aussi le moment où il va prendre conscience de la valeur et de la beauté de sa vie. Tout

> JE N'AI PAS RÉUSSI À **ME DÉBARRASSER** DE CERTAINS **TRAITS NÉVROTIQUES**

l'enjeu reste alors de savoir ce qu'il va pouvoir en faire, sur le temps qui lui reste. A priori, pourtant, notre cerveau n'est pas équipé pour ça.

Que voulez-vous dire ?

C.A. : Notre équipement neurobiologique n'est pas conçu pour affronter tranquillement l'idée de notre propre mort : comme un animal entre les griffes d'un prédateur, l'humain doit se battre jusqu'au bout pour sa survie. Concevoir notre finitude reviendrait, pense-t-on, à se laisser dévorer sans bouger. Donc on se débat, on refuse la possibilité de mourir, on évite même d'y penser. Toutes les civilisations ont tenté d'apprivoiser la mort, de lui trouver un sens, une explication : « N'ayez pas peur, il se passera des choses après, et vous y aurez accès si vous vous comportez bien. » Ça ne suffit pas. La mort reste un impensé total, et on continue de faire des efforts désespérés pour ne pas voir l'éléphant au milieu de la pièce. Si c'est comme ça qu'on tient, très bien. Mais à certains moments, quand la fin approche ou se précise, on n'a plus le choix : parler de ses peurs peut alors nous amener à une forme de paix. C'est ce qu'on a voulu faire dans ce livre : accompagner le lecteur sur ce chemin où il fait face à ce qu'il redoute.

Au printemps 2015, on vous a diagnostiqué un cancer du poumon, dont vous êtes aujourd'hui guéri : comment avez-vous vécu cette traversée ?

C.A. : D'abord avec une certaine difficulté à accepter la réalité : on a découvert ce cancer tout à fait par hasard. Je ne fumais pas, je ne toussais pas, je n'avais

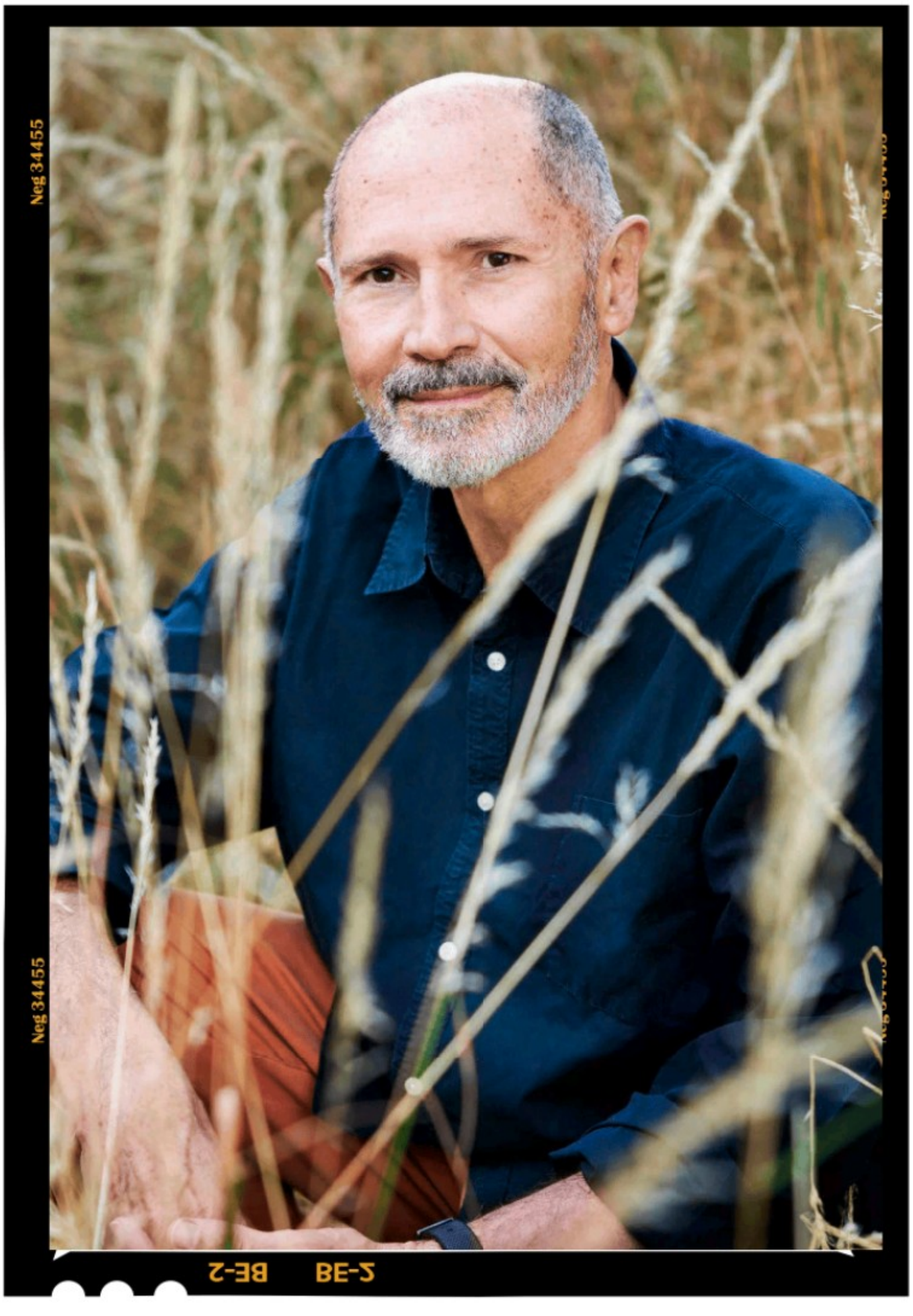


SON ACTU

VIVRE AVEC, VIVRE APRÈS

Chaque jour, en France, mille deux cents personnes vont apprendre, qu'elles souffrent d'un cancer. Au même moment, elles devront adopter le vocabulaire consacré : celui de la guerre, celui du combat – et ceux qui en meurent auront sans doute mal bataillé… Avec les oncologues Cloé Brami et Violaine Forissier, Christophe André se pose, dans cet ouvrage, aux antipodes de la rhétorique usuelle : étape après étape, du diagnostic aux derniers gestes, ici, on écoute le patient, on accompagne la maladie, et on propose une autre approche du soin, pour mettre « de la douceur dans la douleur ». Parce qu'on peut vivre avec. Parce qu'on peut vivre après.

→ ***Vivre avec, vivre après, trois médecins nous parlent de la traversée du cancer*** **de Christophe André, Cloé Brami et Violaine Forissier (L'Iconoclaste, 426 p., 22,90 €).**



AUDOIN DESFORGES/PASCO&CO - DR

pas maigri, j'étais, certes, un peu fatigué, mais pas plus que ça. En tout cas, aucun symptôme qui aurait pu m'alerter, voire me préparer au diagnostic – si tant est que ce soit possible. J'avais, en revanche, une tumeur au rein, et il a fallu vérifier si elle ne s'était pas propagée sur une autre partie du corps : c'est là qu'on a découvert ce cancer du poumon. J'étais sidéré : pour la première fois de ma vie, j'avais une maladie potentiellement mortelle. Je suis alors passé par le tourbillon d'émotions propres à ces moments-là : il y a de la peur, évidemment, de la colère, de l'envie, même, vis-à-vis de ceux qui, eux, ont fumé ou fument, et pourtant n'ont rien. Mais chez moi, la tristesse a vite prédominé : alors ça y est, c'est déjà fini ? Les gens, les endroits, les choses que j'aime, je vais devoir les quitter ? Pendant la batterie d'examens qui a suivi, je guettais, sur le visage des médecins, le moindre signe qui m'indiquerait si, oui ou non, mon heure avait sonné. C'était terrible, parce que dans le même temps, je comprenais combien la vie était formidable, et comme je chérissais la mienne. Certes, elle n'était pas sans stress, voire sans emmerdes, mais quand même ! Très vite, ce diagnostic a recalibré mon regard sur les blessures du quotidien.

Que se passe-t-il, pour vous, une fois le diagnostic posé ?

C.A. : J'ai eu la chance de pouvoir éviter la chimiothérapie comme la radiothérapie – donc de longs mois de traitements pénibles et douloureux. Mais on m'a enlevé la moitié du poumon, plus les ganglions autour. C'était une très grosse opération, qui a provoqué, chez moi, des réactions assez incroyables. La veille, j'ai eu un ●●●

CHRISTOPHE ANDRÉ

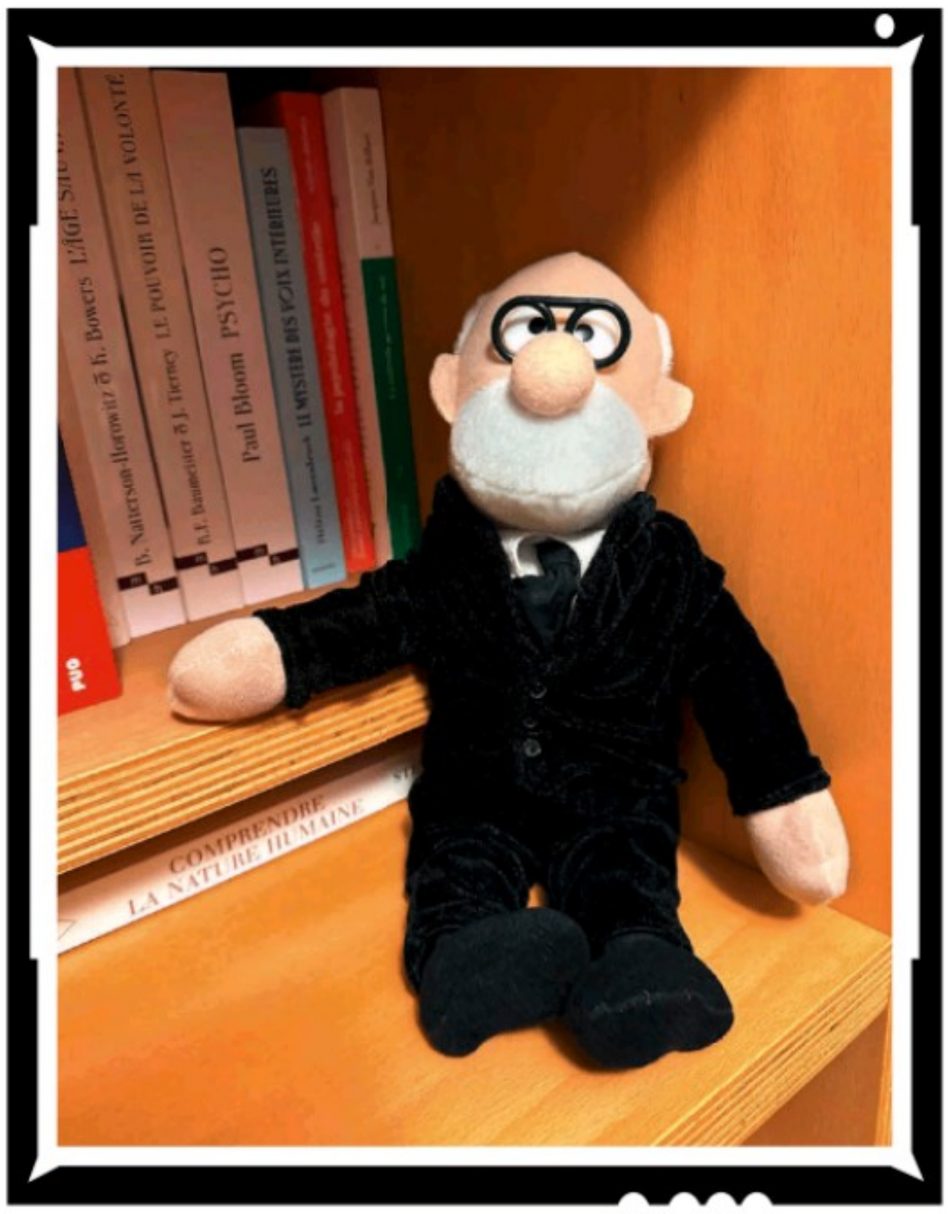
●●●

choc mystique. Pas banal, pour quelqu'un qui, comme moi, vient d'une famille de militants communistes – enfant, on m'avait appris à chanter *L'Internationale* quand je voyais un curé. Je suis devenu croyant sur le tard, parce que j'ai trouvé un certain réconfort dans la foi. En revanche, je pratique peu, je vais rarement à la messe, et disons qu'intérieurement j'oscille un peu. Mais là, le soir précédant l'opération, je me retrouve dans la chapelle de l'hôpital et je me mets à prier. Happé par un cocktail d'espérance, d'angoisse et de tristesse, je ressens l'urgence de parler à Dieu. Je commence par le remercier pour toute cette vie qu'il m'a permis de vivre, pour mes études, pour ma femme, pour mes trois filles, pour ces lectures qui m'ont passionné, pour m'avoir fait grandir dans un pays en paix... Et puis, quand même, j'ai la trouille. Justement parce que cette vie, je voudrais qu'elle continue un peu. Alors je lui dis : « C'est toi le chef, donc c'est toi qui vas décider. Mais franchement, si tu es OK pour me donner un peu plus de temps, je suis preneur. » [Rires] Je suis resté une bonne heure à prier, alternant entre exaltation euphorique et crise de larmes : j'étais en feu. J'ai fini par retourner dans ma chambre, mais j'ai encore connu quelques phases de grande, grande intensité émotionnelle.

Racontez-nous...

C.A. : Par exemple, juste après l'opération. Je suis dans mon lit, avec toutes ces tubulures et ces perfusions, quand j'ai une attaque de gratitude – comme on peut avoir des attaques de panique : éperdu de reconnaissance pour les infirmières, pour mon chirurgien, pour son équipe, je dis mon amour pour la médecine, pour la vie, pour l'humanité... Et je reste dans cet état quasi délirant pendant quinze bonnes minutes. Certes, je recevais de la morphine pour moins souffrir, mais ça n'explique pas tout. Les jours suivants, j'ai pu aussi me retrouver à méditer pendant des heures, comme en lévitation, sans même sentir le temps passer. Bref, la maladie m'a fait connaître des secousses émotionnelles si fortes qu'elle m'a profondément transformé. Je me suis juré de ne jamais oublier l'intensité de ces moments-là. Et de me rappeler, toujours, combien le fait même d'être en vie était passionnant.

Autofocus



« MON FREUD EN PELUCHE »

« J'ai acheté ce Freud en peluche après avoir visité sa maison, à Londres, il y a une quinzaine d'années. Mon rapport à Freud est complexe. Au lycée, j'ai dévoré toutes ses œuvres disponibles, j'étais fasciné... Et grâce à lui, je suis devenu psychiatre. Étudiant, en revanche, je n'ai pas eu de bol : les psychanalystes que j'ai rencontrés manquaient du minimum de bienveillance qu'on pouvait espérer d'eux. J'ai commencé à exercer, et l'outil psychanalytique m'a aussi montré ses limites : c'est très intéressant pour l'exploration de soi, mais face à des symptômes sévères, ça ne fonctionne pas si bien. Par ailleurs, j'ai découvert des aspects moins reluisants du personnage. Obsédé par l'argent et la gloire, il a falsifié certains de ses résultats. Pour moi qui l'avais idéalisé, l'atterrissage était rude. Mais le jour où j'ai visité cette maison, celle où il s'est réfugié en fuyant les nazis, j'ai eu un déclic : l'endroit conservait le souvenir de son quotidien, celui d'un homme comme les autres, et c'était bouleversant. Alors, un peu comme un arrière-grand-père, qui aurait des travers, mais qui m'aurait aussi beaucoup apporté... Je l'ai ré-adopté. »

DR

Notre interview paraît en janvier, le mois des arrêts maladies, des troubles du sommeil, des pics dépressifs… À votre avis, pourquoi ?

C.A. : Face à l'adversité, on serre les dents, on pédale, on ne s'autorise pas d'états d'âme. Mais vient le moment où la pression se relâche : c'est en général celui ou peut surgir le découragement. Quand l'année redémarre, après les fêtes, on est en bout de course. On vient de passer plusieurs mois dans le froid, à supporter le manque de lumière, et là, on sent quand même que les jours rallongent. Le printemps revient dans la perspective, alors sans doute se permet-on de flancher un peu… D'ailleurs, les bonnes résolutions qu'on prend, à la même période, ont certainement pour fonction de nous redresser. De nous donner un objectif, même si on sait qu'on ne le tiendra pas tout à fait. Parce qu'il est là, aussi, pour nous consoler du temps qui passe : moins fumer, mieux manger, moins s'énerver, c'est une façon de se promettre que le temps qui reste vaut la peine d'être vécu. Ça n'a rien d'anodin : c'est un élan vital.

Notre dossier porte sur le conflit. On vous imagine assez mal vous mettre en colère… Vous l'êtes, parfois ?

C.A. : Je me méfie beaucoup de la colère. J'avais un père alcoolique, un brave type par ailleurs, mais qui pouvait parfois se mettre dans des états de rage terrifiants. D'où mon aversion pour cette émotion-là. Mais d'où, aussi, une forme de prédisposition, ne serait-ce que par imprégnation. Jusqu'à mes 25 ans, je me battais souvent, pour de mauvaises raisons. Une provocation, une légère frustration, et je sentais mes tempes battre. J'ai arrêté la castagne le jour où j'ai failli me prendre un coup de couteau. Depuis, heureusement, j'ai appris à me contrôler. [Rires]

Et quel serait votre point de vue de psychiatre sur la colère ou le conflit ?

C.A. : Sensiblement le même : sur un plan psychologique, la colère est un échec. Attention, je parle de la colère qui vous prend et vous submerge, pas de celle qui monte et vous alerte, quand un besoin ou un idéal a été blessé. Si nos principes de justice ou d'équité sont bafoués, la colère est cette émotion qui nous donne envie de rétablir les choses comme elles devraient être. Là, c'est un moteur précieux, qui peut aider à ouvrir une discussion ou à nous mettre en mouvement. Ponctuel et mesuré, le conflit a donc toute sa place dans les rapports humains. Ce qui m'interroge plus, c'est la réhabilitation de la colère comme expression politique. Bien sûr, les temps sont de plus en plus durs. Mais se laisser aller à l'invective et au clash ne sert pas à grand-chose – à part abîmer le lien social. Quand quelqu'un vous crie dessus, vous n'écoutez plus ce qu'il a à vous dire. La seule chose que vous retenez, c'est la violence subie. La colère peut être saine, le conflit peut être utile, à condition qu'ils obligent à la communication, au lieu de l'empêcher. ●

> « LA MALADIE M'A PROFONDÉMENT **TRANSFORMÉ** »

Le mois prochain avec **PSYCHOLOGIES**



Votre **Rouleau de jade**

Le rouleau de jade est un outil de massage facial ancestral chinois à appliquer sur toutes les zones du visage : le front, les yeux, le cou, les joues, le menton et la mâchoire.



- Favorise le **drainage lymphatique**
- Participe à la **production de collagène**
- Permet de prendre **soin de sa peau** et de préserver son capital jeunesse

Résultat

Une peau purifiée, élastique, raffermie et un teint lumineux

1€ SEULEMENT*

en + de Psychologies

En vente dès le 11 février

chez votre marchand de journaux

Le magazine Psychologies petit format (4,90 €) + le rouleau de jade (1 €) = 5,90 €. Offre valable du 11/02/2026 au 11/04/2026 dans la limite des stocks disponibles et réservée à la France métropolitaine. Visuel non contractuel. Crédit photo : @ Shutterstock.



Madre de Joaquín Sorolla (1900).

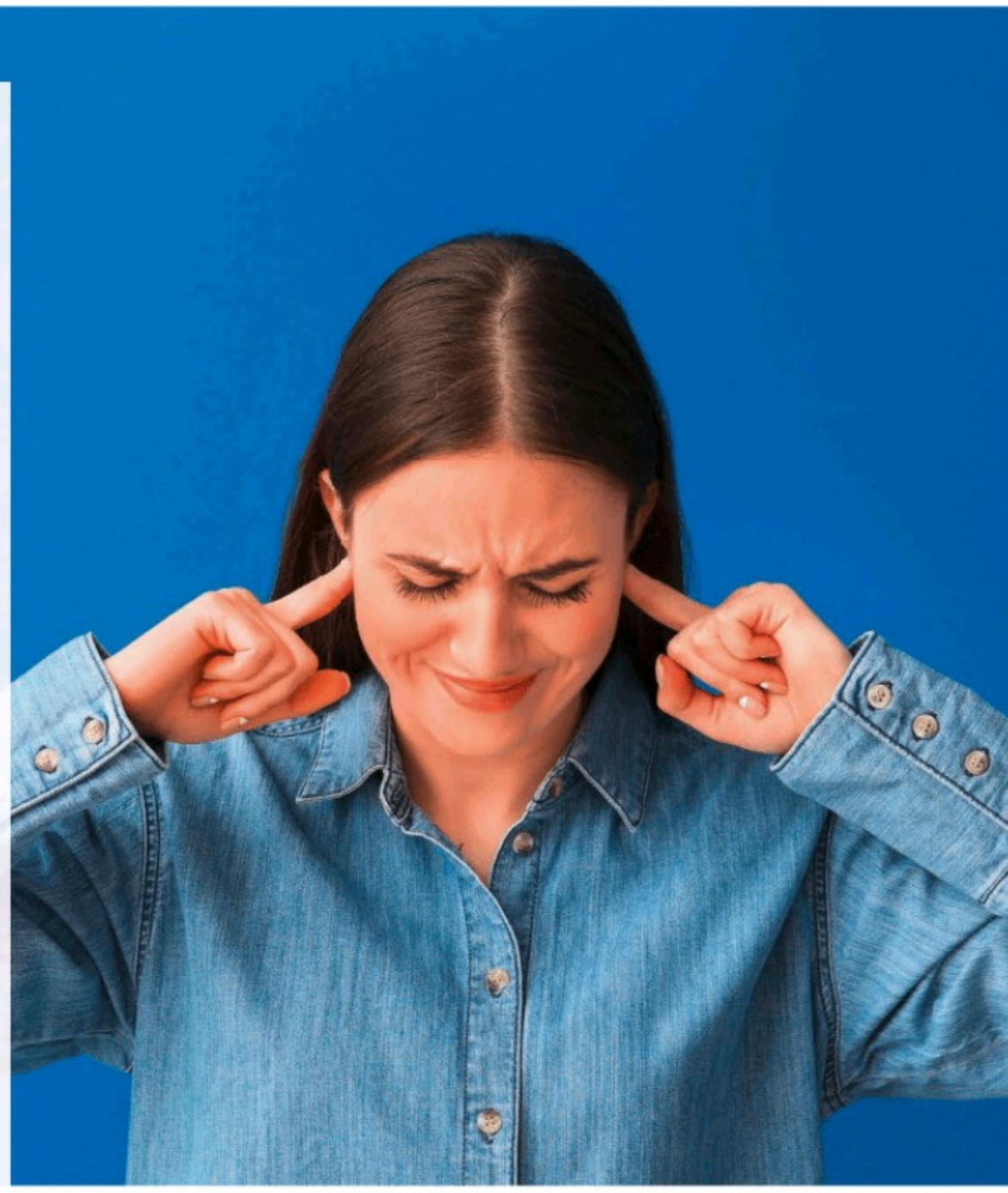
Une expo lève le voile sur nos nuits

L'Interprétation du rêve de Sigmund Freud paraît en 1899. Le sommeil devient un sujet d'étude pour mieux se comprendre. Au XXIe siècle, il est, pour beaucoup, une quête, tant sont nombreux ceux qui tentent de le retrouver. Le thème du sommeil fascine les artistes depuis toujours. Pour la magnifique exposition « L'Empire du sommeil », la neurologue et historienne des sciences Laura Bossi a réuni cent trente œuvres – peintures, sculptures, documents. Goya y côtoie Rembrandt, Bellini ou Picasso, et le sommeil de l'enfant, les tourments de l'insomniaque. **Aurélie Marcireau**

DR

Exposition « L'Empire du sommeil », musée Marmottan Monet (Paris, XVIe), jusqu'au 1er mars. marmottan.fr.

ACOUPHÈNES : *un risque élevé de burn-out*



Un actif sur trois est concerné par les acouphènes. Ce trouble, souvent sous-estimé, s'accompagne pourtant d'un risque élevé de burn-out pour 64 % des personnes touchées. Pour mieux comprendre cette réalité, l'Association nationale de l'audition, en partenariat avec France Acouphènes, SurdiFrance et l'Afrepa (Association francophone des équipes pluridisciplinaires en acouphénologie), lance une étude scientifique pour laquelle elle recrute des participants. Ses objectifs : identifier, directement auprès des personnes atteintes d'acouphènes, les difficultés professionnelles rencontrées et proposer en retour des solutions concrètes à destination des entreprises et des services de santé au travail.

La participation à l'étude s'effectue via Siopi, une application gratuite, confidentielle, dédiée aux personnes souffrant d'acouphènes. Elle permet de partager témoignages et conseil. siopi.ai/fr.

Des solaires locales (et plus écolos) !





Alors que, pour 62 % des Français, la traçabilité de leur monture est un critère de choix important, la marque mutualiste Écouter Voir a été la première à lancer, en 2025, une collection de lunettes solaires labellisées Origine France Garantie. Douze références de lunettes qui soutiennent l'économie locale et respectent l'environnement, à un prix de 99 euros. Le label valide le respect des normes environnementales strictes lors de la fabrication, la limitation des émissions de CO_2, la valorisation des circuits courts et savoir-faire locaux. **A.M.**

LE CHIFFRE

84 %

des Français affirment que le DIY *(do it yourself)* renforce leur confiance en eux. Bricolage, couture, jardinage, activités créatives… : le fait main englobe de nombreuses pratiques qui contribuent au mieux-être.

Source : « Le "do it yourself" et le bien-être », étude OpinionWay pour Cricut, novembre 2025.

PAR **CHARLINE DELAFONTAINE**



Autisme : un programme inédit pour accompagner les aidants

Vous êtes parent ou grand-parent d'un enfant de 2 à 9 ans présentant des troubles du neurodéveloppement ? Fondée par la mannequin Natalia Vodianova, l'association Naked Heart France déploie, pour la première fois en France, la « formation aux compétences des aidants » (*caregiver skills training*, en anglais). Élaboré par des experts de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et d'Autism Speaks, et déjà déployé avec succès dans plus de trente pays à travers le monde, ce programme aspire à fournir aux familles des outils concrets pour accompagner leur enfant au quotidien, en abordant des thèmes essentiels tels que la communication, l'engagement, les compétences de la vie quotidienne, la gestion des comportements difficiles ou encore les stratégies d'adaptation. Dispensé par des formateurs certifiés, ce parcours comprend neuf séances en petits groupes et trois visites individuelles à domicile. Naked Heart France ambitionne de former plusieurs centaines de familles d'ici la fin de l'année et organisera en juin, à Paris, son forum annuel dédié aux aidants, où seront présentés les premiers résultats de ce déploiement pilote (amélioration de la confiance des aidants, du bien-être familial…) ainsi que les prochaines étapes de son extension.

Pour plus d'informations, écrire à : info@nakedheart.fr.

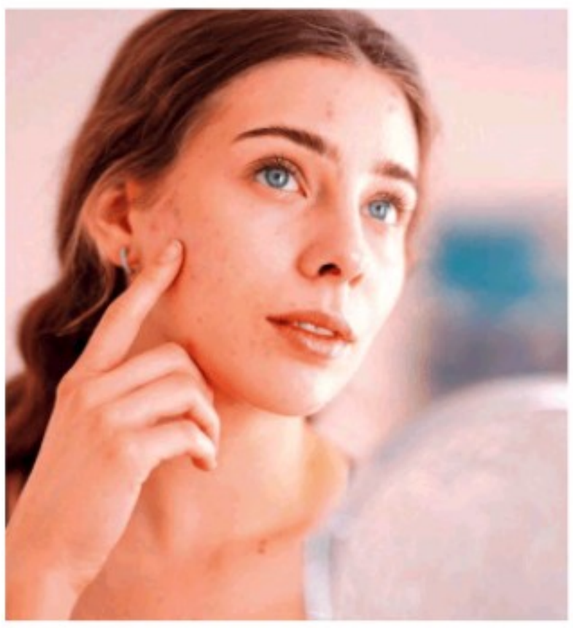
SHUTTERSTOCK – DR – NAKED HEART

LE THERMALISME AU SERVICE DE LA SANTÉ MENTALE !

En 2026 comme en 2025, la santé mentale est une priorité nationale. Les stations thermales l'ont bien compris et proposent de plus en plus de programmes dédiés à la récupération mentale, à la gestion des émotions et au burn-out. Des cures à retrouver à Saujon, Bagnères-de-Bigorre ou Vals-les-Bains, et bien d'autres encore à découvrir aux Thermalies, le salon de l'eau et du bien-être, du 16 au 18 janvier à Lyon et du 22 au 25 janvier à Paris, en partenariat avec *Psychologies*. A.M.

Infos : thermalies.com/paris.

Cicatrices sur la peau ET BLEUS À L'ÂME



Alors qu'une personne sur deux vit avec une cicatrice, les études alertent sur leur impact psychologique : 46 % des personnes souffrant d'acné présentent un risque accru de dépression, 22 % de celles touchées par l'hyperpigmentation se sentent moins aimées, et 5 % des patients atteints de maladies de peau rapportent des pensées suicidaires. Pour ouvrir le dialogue, La Roche-Posay dévoile *Scars of Life*, un documentaire qui révèle l'envers émotionnel des cicatrices.

À découvrir sur la chaîne YouTube de @larocheposay.

Durée : 25 minutes. Production : Éléphant.

PRIX DE L'ESSAI ET DU ROMAN
Psychologies 2025

Les prix *Psychologies* de l'essai et du roman ont été décernés le 18 novembre dernier au musée Bourdelle, à Paris. Les deux jurys ont couronné le roman de Ramsès Kefi et l'essai de Laurence Joseph.



Le lauréat du prix du roman *Psychologies* 2025, Ramsès Kefi, nous a enthousiasmés avec un premier roman tendre et percutant sur les non-dits d'une famille dans une cité de banlieue.

ENTRETIEN : **ARIANE BOIS**

Membres du jury

Étienne Kern, écrivain et président. Ariane Bois, Erwan Desplanques, Marie-Claude Treglia, journalistes de *Psychologies*. Stéphanie Ammi et Tess Cantal, lectrices de *Psychologies*.

RAMSÈS KEFI

« Un secret familial vous rattrape toujours ! »

Votre personnage principal, Salmane, a tout de l'antihéros. Pourquoi avoir choisi un « Tanguy » d'une cité ouvrière ?

R.K. : En effet, Salmane, à 36 ans, habite toujours chez ses parents, choyé par sa mère, vivotant d'un petit boulot au fast-food. C'est un gros bébé, un enfant gâté, agaçant pour les proches. J'ai aimé ce personnage de mou, d'indécis, car, lorsqu'on évoque les quartiers, on parle plutôt de garçons durs, de petites frappes qui vivent dehors. Au cinéma, d'ailleurs, on ne voit pas de Tanguy des banlieues, uniquement dans la bourgeoisie. Pourtant, ils existent, j'en ai rencontré !

Quelle est sa relation avec sa mère Amani ?

R.K. : Amani s'occupe de lui comme s'il était encore un adolescent, ce qui pour lui est normal. L'amour

PH. MATSAS/ÉDITIONS PHILIPPE REY – JEAN-PHILIPPE BALTEL/ÉDITIONS FLAMMARION

maternel, il le sait, est inconditionnel, et ce fils n'éprouve pas le besoin de montrer à sa mère qu'il l'aime, qu'il apprécie ses sacrifices. Amani lui paraît éternelle et il vit dans une routine absolue, remettant tout changement au lendemain. Quand sa mère fugue, la bulle d'illusion autour de lui éclate, et ce grand enfant devra se réveiller. J'ai voulu ainsi rendre hommage à ces mères sur qui tout repose, et que personne ne voit, y compris leurs fils. Que sait-on des rêves de celles qui nous mettent au monde ?

Votre héros découvrira alors un secret familial. Ce thème vous intéresse ?

R.K. : Je suis fasciné par ceux qui savent garder un secret pendant très longtemps, toute leur existence parfois. Comment fait-on pour vivre avec ce fardeau ? À un moment, le secret vous rattrape et est dévoilé. La psychogénéalogie nous l'apprend : à la deuxième génération, le non-dit a tendance à exploser, un ressort romanesque passionnant.

Votre plume est bienveillante, sans jugement aucun. Est-ce votre attitude au quotidien ?

R.K. : Mes parents ont été des parents tendres, ma mère l'est encore. Chez nous, dans une cité des Yvelines, on nous a appris qu'il existait très peu de gens mauvais et qu'il ne fallait pas juger les autres ou les condamner, car on ne sait jamais ce qu'ils vivent. Ce n'est pas un point de vue naïf, mais une volonté affirmée de voir le bon chez les autres. En faisant éclater la vérité, Salmane deviendra enfin grand. En optimiste, j'aime les livres qui finissent bien.

Quatre Jours sans ma mère de Ramsès Kefi (éditions Philippe Rey, 208 p., 20 €).

LAURENCE JOSEPH

« On peut restituer tout un monde dans le silence »

Le prix de l'essai revient à *Nos silences*, de la psychanalyste Laurence Joseph, livre infiniment délicat, à l'écoute de tout ce que l'on ne dit pas, entre poids de la honte et condition de la contemplation.

ENTRETIEN : **ERWAN DESPLANQUES**

Membres du jury

Blanche Leridon, essayiste et présidente. Ariane Bois, Erwan Desplanques, Hélène Fresnel, journalistes de *Psychologies*. Vanessa Badja et Frédérique Barthalais, lectrices de *Psychologies*.

Comment le motif du silence s'est-il imposé à vous ?

L.J. : Après avoir perdu mon père et ma grand-mère, j'ai souhaité explorer le silence comme absence, comprendre le silence du deuil. Comment se relève-t-on lorsque les voix qui peuplaient notre existence ont disparu ? Pourquoi ce silence est-il par exemple différent de celui de la fin d'une histoire d'amour ? J'ai exploré le silence à la manière d'un pays, avec ses frontières, ses zones d'ombre. Je sais que tous les silences ne se valent pas, j'ai donc éprouvé le besoin de les ordonner.

Vous pointez une distinction très nette entre silence désiré et silence contraint…

L.J. : La frontière remonte aux divinités latines du silence : Angerona et Tacita. D'un côté, le silence de l'effort, de la persévérance. De l'autre, ce qui est tu, caché, tacite, un mutisme lui-même ambivalent. Il y a le silence que requiert la rencontre intime avec l'altérité, l'amour, la poésie ou le sacré. Et celui de l'omerta ou du secret de famille. En 2022, le verbe « silencier » est entré dans le dictionnaire pour signifier une volonté politique de « réduire quelqu'un au silence », de l'invisibiliser. Poser un mot sur cette réalité, c'est déjà la combattre.

Votre livre a reçu un bel accueil. Comment l'avez-vous vécu ?

L.J. : Je m'estime chanceuse, le livre a eu du succès. Le prix *Psychologies* est une reconnaissance de plus, d'un magazine que j'admire. Je suis heureuse que ce motif ait rencontré un tel écho, preuve que nous sommes nombreux à être travaillés par le silence. Ce sont mes patients qui m'ont appris à l'écouter, à le questionner. Certains enfants notamment, qui parlaient très peu. Je suis néanmoins parvenue à nouer avec eux une relation de confiance. On peut restituer tout un monde dans le silence.

Vous ouvrirez, dans quelques mois, le premier centre français spécialisé pour les enfants victimes de violences sexuelles…

L.J. : Oui, nous sommes toute une équipe sous le patronage de la Maison des femmes de Paris et de Ghada Hatem [gynécologue-obstétricienne, ndlr]. Le but du centre RISE ! [résilience, inceste, soutien, espoir] sera d'assurer une prise en charge médico-psycho-sociale pour les 3-25 ans, avec des spécialistes du trauma sexuel, une permanence juridique, des ateliers… D'abord rompre le silence, puis soigner les traumatismes. ●

Nos silences de Laurence Joseph (Autrement, 192 p., 19 €).

PAR **PHILIPPE ROUYER**



À PIED D'ŒUVRE

En adaptant le roman autobiographique de Franck Courtès[1], Valérie Donzelli raconte le parcours d'un jeune photographe, qui stoppe une carrière qui marchait bien pour devenir écrivain à temps plein. Le problème est que son premier succès de librairie est déjà loin et que son nouveau manuscrit est refusé par son éditrice. Tout en continuant à écrire, il s'inscrit donc sur une plateforme pour des petits jobs misérablement payés, qui l'aideront à survivre. La réalisatrice n'entretient pas ici la figure mythique de l'artiste maudit mais brosse le portrait d'un homme qui assume ses choix de vie. Quitte à causer incompréhension et rejet autour de lui. Bastien Bouillon, dont on ne finit pas de célébrer le talent après ses prestations remarquées dans *Partir un jour* (d'Amélie Bonnin, 2025) et *L'Affaire Bojarski* (de Jean-Paul Salomé, en salles depuis le 14 janvier), incarne avec une sensibilité à fleur de peau cet artiste qui croit jusqu'au bout en ses choix et accepte d'en payer le prix. Se dessine ainsi en creux l'évocation d'une société ou, via le numérique, tous les échanges et prestations sont notés dans un rapport de force qui passe par l'économique. Ce qui frappe dans cette condamnation de l'ubérisation, c'est que le protagoniste adopte cette vie par choix et non par obligation. Sa manière de refuser les compromis au risque de la clochardisation pose d'autant plus question au spectateur qu'il garde sa courtoisie et son élégance pour ne jamais se positionner en victime.

Avec Bastien Bouillon, André Marcon, Virginie Ledoyen. En salles le 4 février.

1. Gallimard, 2023, réédition "Folio" à paraître en mars.

Valérie Donzelli

Elle a arrêté ses études d'architecture pour devenir comédienne en 2000, avant de passer derrière la caméra pour raconter ses propres histoires, loufoques (*La Reine des pommes*, 2010) ou inspirées de sa vie (la maladie de son fils dans *La guerre est déclarée*, 2011). Elle poursuit entre fantaisie et intime, et signe deux adaptations littéraires : *L'Amour et les forêts* (2023) et ce huitième long-métrage primé à la Mostra de Venise (scénario).

ET AUSSI



HAMNET

Oscarisée en 2021 pour le très bon *Nomadland* et sa travailleuse saisonnière qui vivait dans son van, Chloé Zhao réussit un nouveau coup d'éclat. Elle adapte ici un roman qui fantasme la vie très méconnue de William Shakespeare, suggérant même qu'un drame familial est à l'origine de sa pièce *Hamlet*. Plus qu'un faux biopic, le film est aussi un formidable portrait de femme, celui de son épouse sauvage et fière, qui élève leurs trois enfants à la campagne pendant qu'il travaille au théâtre.

De Chloé Zhao, avec Paul Mescal, Jessie Buckley, Emily Watson.
En salles le 21 janvier.

LA GRAZIA



Après les politiciens bien réels d'*Il Divo* (2008) et de *Silvio et les autres* (2018), Sorrentino invente un président de la république italien en proie au doute à la veille de quitter ses fonctions. Portée par la superbe interprétation de Toni Servillo primée à Venise, cette émouvante méditation sur la solitude du pouvoir s'offre aussi de beaux moments de comédie (les scènes avec l'amie galeriste) et des envolées baroques qui restent la marque du cinéaste.

De Paolo Sorrentino, avec Toni Servillo, Anna Ferzetti, Orlando Cinque.
En salles le 28 janvier.

DR



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 *tako-tsubo*, quand l'émotion brise le cœur

Certaines rencontres nous touchent au point de déplacer nos certitudes. Depuis l'enfance, passionnée de mythologie antique, j'ai toujours été fascinée par la vision du corps et de l'âme de nos aïeux. Les Égyptiens imaginaient que, lors du passage vers l'au-delà, le cœur était pesé : plus léger qu'une plume, il ouvrait les portes des Champs des Roseaux. Une vision poétique de l'âme, mais que mes études de médecine ont vite effacée au profit d'un modèle mécanique, hérité de Descartes, où le cœur n'était plus qu'une pompe automatique et vide.

La vie, pourtant, a le chic pour fissurer nos constructions théoriques. À la fin de mon internat de psychiatrie, je travaillais en psychiatrie de liaison, passant de service en service pour apporter un éclairage psychique aux équipes somatiques du CHU de Caen. Un matin, une demande de la cardiologie attira mon attention : ils suspectaient un *tako-tsubo,* un syndrome du cœur brisé. Une curiosité déjà par son nom, encore plus par sa rareté. La patiente avait une soixantaine d'années. Quelques jours plus tôt, son mari lui avait annoncé son départ. Le choc émotionnel fut si violent qu'elle ressentit une douleur thoracique aiguë, un essoufflement, des nausées, tout ce qui, en apparence, évoque un infarctus. Elle était convaincue que son cœur s'était arrêté. À l'imagerie, son ventricule gauche avait pris cet aspect de « vase à poulpe » japonais, le *tako-tsubo,* qui a donné son nom au syndrome[1]. En réalité, son cœur s'était figé : une sidération myocardique déclenchée par une décharge massive de catécholamines[2]. Cette décharge peut paralyser le cœur et, dans de rares cas extrêmes, entraîner la mort sous le coup d'une émotion.

Les chercheurs décrivent aujourd'hui un véritable « orage neuro-hormonal » : sous l'effet d'une émotion intense, le cerveau active brutalement le système nerveux sympathique, libérant une vague d'adrénaline qui perturbe le rythme cardiaque, contracte violemment les vaisseaux coronaires et désorganise la contraction du ventricule gauche. Cette cascade explique pourquoi un choc psychique peut produire, en quelques minutes, des signes physiques aussi spectaculaires.

Heureusement, après une semaine de soins, le cœur de ma patiente a récupéré et elle a pu entamer un travail psychologique de deuil de sa séparation. Je sais que cet exemple ne permet pas d'affirmer que le cœur est le siège de l'âme. Mais pour moi, il a révélé l'existence d'un lien étroit entre le corps, l'esprit et le destin d'une personne. Cette fois-là, pour cette femme, la balance d'Anubis qui pèse les cœurs a penché du côté de la vie. ●

1. « Acute Reversible Myocardial Infarction after Blood Transfusion in the Aged », *Japanese Heart Journal*, mars 1977.
2. « Neurohumoral Features of Myocardial Stunning Due to Sudden Emotional Stress », *The New England Journal of Medicine*, février 2005.

ASTRID DI CROLLALANZA



Mieux vivre *LE CONFLIT*

À l'heure du vivre-ensemble, cette notion altruiste semble mal en point face à la brutalité constatée à chaque prise de parole : sur les plateaux télé, les réseaux, en famille... Comment remettre du liant dans nos liens ? Jacques André, psychanalyste, revient sur la notion essentielle de conflit psychique. Puis nous apprendrons l'art de bien débattre, comme celui de faire la paix. Et si la violence s'enracine ? Les meilleurs experts nous livrent leurs conseils éclairés, pour des relations plus sereines.



KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES



ANDREJ-LISAKOV-BKTJH0WM2HC-UNSPLASH

MALAISE dans la communication

Rien de plus fécond qu'un conflit bien géré. Mais dans un monde en guerre où, même dans la rue, le moindre différend tourne à l'altercation, l'art de l'échange contradictoire et du compromis sont en danger. Comment résister au climat d'agressivité qui règne à tous les étages de notre société ?

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

C'est inhérent à la nature humaine. S'affronter, s'opposer, ne pas être d'accord, traverser des tensions... Cela fait partie de la vie à plusieurs, et c'est même parfois à l'intérieur de nous que ça se chamaille. Noir/blanc, amour/haine, yin/yang... Les contraires s'attirent : ils ne sont pas faits pour s'annihiler mais pour se rencontrer, se mesurer, se frotter l'un à l'autre et, pourquoi pas, composer ensemble, échanger, s'enrichir de leurs différences, et trouver un « compromis » fécond qui pose les bases de la cohabitation. Mais dans un monde où le mot « conflit » est devenu synonyme de « guerre », il semble de plus en plus difficile de supporter l'altérité et de vivre le désaccord comme une voie possible vers l'harmonie.

TOUS SOUS HAUTE TENSION

« Droite contre gauche, conservateurs contre progressistes, citadins contre ruraux, boomers contre milléniaux, *brexiters* contre *remainers*, républicains contre démocrates, souverainistes contre europhiles, wokes contre anti-wokes... Il est souvent difficile d'échanger sereinement dans un monde fracturé », constatait la journaliste Ariane Ferrand sur lemonde.fr[1], à l'occasion de la sortie du livre d'Antoine Vuille, *Contre la culture du clash, débat d'idées et démocratie*[2], dans lequel le philosophe tente de réhabiliter le débat d'idées et la confrontation des arguments, qui ont cédé la place aujourd'hui au rapport de force.

Il suffit d'allumer sa radio, de scroller sur les réseaux sociaux, ou simplement de prendre la température dans les rues de nos villes. « On ne se parle plus, on se confronte », résume le philosophe. Plus de place pour deux. L'heure est à la guerre impérialiste, à la lutte à mort politique, au dogmatisme et au pamphlet. Nous vivons dans l'ère du conflit au sens le plus électrique du terme, de l'altercation sans issue, de l'incommunicabilité. Et si la violence a toujours existé, elle se dit désormais au grand jour et ruisselle de toutes parts, depuis la scène internationale et à la tête de nos États, jusque dans nos écoles, nos open spaces, sur les trottoirs et sous nos toits. Plus on parle de « vivre-ensemble », de droit à la différence et d'« inclusivité », plus l'intolérance gagne du terrain, l'individualisme et la toute-puissance de petits moi, qui se construisent non plus avec mais contre les autres. Souvent en colère, parfois haineux, la ●●●

●●●

plupart du temps agressifs. Sans compter la vague MeToo et la montée du masculinisme, l'explosion et la prise de conscience des violences conjugales et intra-familiales, le succès triomphant des extrémismes et du repli identitaire... Tout se passe en réalité comme si la toile de fond sociopolitique rejaillissait sur nos interactions individuelles, et contaminait jusqu'à nos vies intérieures, nos façons d'être, de penser, de nous comporter.

DU SOMMET DE LA NATION AUX ALCÔVES DE NOS MAISONS

« Le conflit en lui-même n'est pas négatif, tient à préciser le psychanalyste Roland Gori[3], il est très enrichissant pour les individus et la société, mais les moyens que l'on a de le régler dépendent étroitement de la hiérarchie des valeurs établie à un moment donné dans une société donnée, et de sa capacité à construire des dispositifs de médiation. » Autrement dit, si les désaccords tournent à la guerre jusque dans nos alcôves, l'exemple vient vraisemblablement de plus haut. « La manière dont on se comporte en société, que ce soit dans la famille, le voisinage ou dans la ville, est modélisée par la manière dont l'État et la politique gouvernent cette société, développe le psychanalyste. L'État, comme le dit le sociologue Pierre Bourdieu, ne se résume pas à des superstructures de pouvoir, des réseaux d'institution, ce sont aussi des structures psychiques, des valeurs, des normes sociales, que les individus incorporent. »

Roland Gori rappelle l'importance du concept d'« habitus[4] » dans nos comportements : toutes ces façons de faire – et d'être, finalement – dictées par les normes sociales et que l'on intègre comme par capillarité, au point de les croire nôtres. Nous sommes aujourd'hui toutes et tous peu ou prou conditionnés par un climat général conflictuel au sens le plus belliqueux du terme. Plus question de discuter, il faut que ça « cogne ». Et ça fait mal.

"La confiance que les individus pouvaient avoir dans la parole subit une régression. Laissant la porte ouverte aux pulsions agressives"

• ROLAND GORI, PSYCHANALYSTE •

Les mots auraient-ils perdu leur sens ? La fonction du langage aurait-elle été détournée ?

« Dans nos sociétés, le discrédit dont la parole et le dialogue font l'objet ne permet plus de traiter les divisions sociales et les conflits inter-individuels par la voie de la délibération, du dialogue démocratique et du compromis », explique le psychanalyste. En famille, comme avec nos voisins, nos collègues de bureau, ou avec les inconnus qui ne font/sont pas comme nous, on se comporte à la manière des politiques, des États entre eux, ou des gens qu'on voit se maltraiter sur les chaînes d'information ou les réseaux sociaux : on ne se parle plus, on « gueule », l'objectif étant d'avoir le dernier mot.

LA FIN DE LA DIPLOMATIE

Symptôme de ce malaise dans la communication, la communication non violente est devenue une discipline à part entière, la CNV, comme si, spontanément, les individus ne savaient plus se comporter dignement les uns avec les autres. Comme si les pulsions les plus primaires avaient pris le dessus, entre les nations, mais aussi entre nous.

« Lorsque le sociologue Norbert Elias parle de "décivilisation", il ne s'agit pas de retour à la barbarie de certaines catégories de la population, précise Roland Gori. Cela veut dire que des processus de civilisation en cours à un moment donné s'effondrent. La confiance que les individus pouvaient avoir dans la parole, et leur capacité de régler leurs conflits par la délibération avec eux-mêmes et avec les autres subit une régression. Laissant la porte ouverte aux pulsions agressives, destructrices et sexuelles. » L'art de la guerre a pris le dessus sur l'art de la diplomatie, tant au niveau de l'État et entre les pays que dans nos vies intimes. L'autre est devenu un danger, un potentiel ennemi à éliminer, s'il n'est pas ou ne fonctionne pas comme nous. « La diplomatie constituait le moyen par



lequel les pays essayaient de créer des espaces de délibération pour éviter la guerre, précise le psychanalyste. C'est l'un des espaces sociaux qui pratiquent la vertu curative de la parole et de la délibération pour s'enrichir de la divergence des valeurs, au lieu qu'elle conduise à l'extermination. Aujourd'hui, la diplomatie, écrasée par la technocratie, a été remplacée par une forme de technopolitique qui fait la part belle aux mensonges, aux effets spectaculaires et aux rapports de force. »

Une forme de brutalité a gagné tous les secteurs de la vie sociale, jusque dans la famille, le couple, et à l'intérieur de nous-mêmes, parfois impuissants que nous sommes à dépasser nos propres contradictions.

RETROUVER LA FORCE VIVE DU CONFLIT

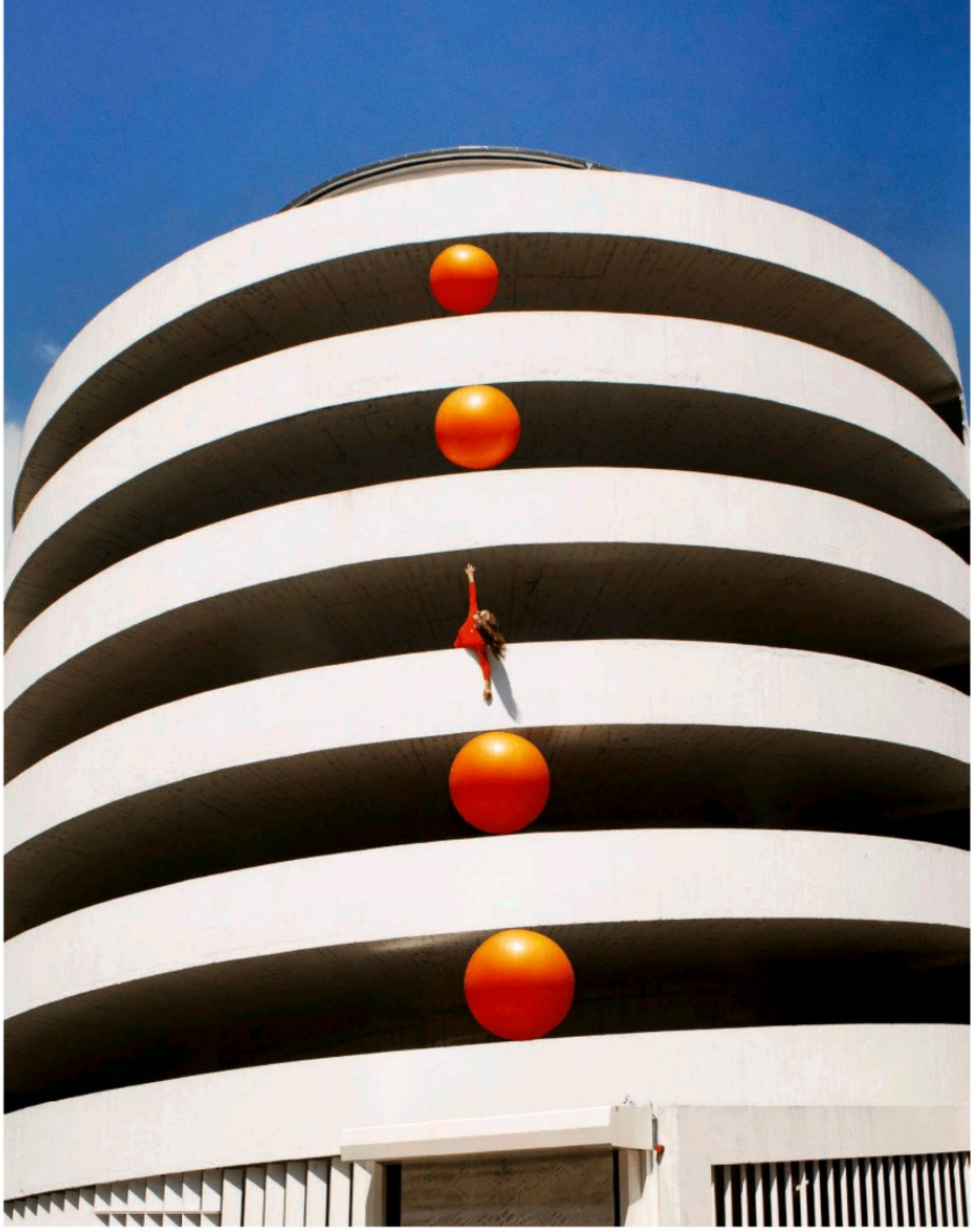
Pourtant, quoi de plus constructif que la contradiction ? Quoi de plus inspirant que la différence ? C'est là le fondement même de la dialectique, chère aux philosophes antiques, la base de toute pensée vivante, la naissance du raisonnement. Tout l'art de la *disputatio,* le débat d'idées dans les règles (voir notre article p. 40), suppose la confrontation des contraires pour aboutir à une troisième voie, plus complexe, plus intelligente, un « compromis », c'est-à-dire un engagement mutuel et non pas l'écrasement d'une des parties par l'autre. Une (ré)conciliation. « L'existence de la multiplicité des points de vue et de la diversité des valeurs, est la condition de l'invention de la démocratie », rappelle Roland Gori. Comme l'explique le philosophe Aristote[5], il est important, pour faire « cité », que l'équipage du navire social soit constitué de gens très divers, avec des sensibilités et des histoires extrêmement dissemblables, car cela enrichit le point de vue de la communauté grâce au partage et à l'échange de ces expériences.

« Pas de démocratie sans l'existence de différences potentiellement porteuses de conflit, continue Roland Gori. Mais pour que le conflit ne produise pas la fragmentation sociale et le chaos politique, il faut des espaces dialogiques où, par la vertu thérapeutique de la parole et de la délibération, on arrive à transformer les divisions en projets partagés. » À nos échelles individuelles aussi, place à la parole, à l'écoute et à la nuance. L'idée n'est pas de se priver de la force vive du conflit mais d'en reformuler les règles, d'apprendre à le laisser émerger pour mieux le transformer : d'en faire une étape constructive de la relation, un temps d'éclaircissement, de redéfinition des places de chacune et chacun, et des points de vue. Cela demande de résister aux appels de la meute, et de se placer résolument du côté de la nuance, du doute, de la remise en question. Sans jamais laisser des forces obscures nous prendre la main (règlements de vieux comptes, débordements émotionnels, agressivité).

Tant qu'on conserve le fil de la communication, on est plus forts à plusieurs. Un conflit est fait pour être résolu, comme une tension en musique. Pour arriver à un accord plus subtil, une harmonie. ●

1. « "Contre la culture du clash" : remettre les arguments au centre du débat », lemonde.fr, 31 décembre 2024.
2. *Contre la culture du clash, débat d'idées et démocratie* d'Antoine Vuille (Éliott, 2024).
3. Roland Gori, auteur notamment de *La Fabrique de nos servitudes* et *Dé-Civilisation, les nouvelles logiques de l'emprise* (Les liens qui libèrent, 2022 et 2025).
4. « Habitus », espace social et pratiques sociales, notion popularisée en France par Pierre Bourdieu.
5. Aristote in *Les Politiques* (Flammarion, "GF", 2015).

DIGTIALSTORM/GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO



MAIA FLORE

JACQUES ANDRÉ

“DANS LE CONFLIT PSYCHIQUE, C’EST L’INCONSCIENT QUI GOUVERNE”

Ce qui se passe à l’extérieur se déroule aussi sur notre scène intérieure. L’être humain est animé, et parfois agité, par des forces contradictoires en lui. D’où viennent-elles ? Comment s’affrontent-elles, dialoguent-elles ? Et que provoquent-elles ? Les explications du psychanalyste Jacques André.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



JACQUES ANDRÉ
Psychanalyste, membre de l'Association psychanalytique de France, agrégé de philosophie, il a publié de nombreux ouvrages, parmi lesquels *L'Imprévu en séance* (Gallimard, "Folio", 2013) et plusieurs Que sais-je ? : *Les Cent Mots de la psychanalyse* (2021), *La Sexualité féminine* (2022), *La Sexualité masculine* (2022), *Les Cent Mots de Freud* (2023)…

Qu'est-ce qu'un conflit psychique ?

J.A. : Un conflit, c'est d'abord un affrontement entre plusieurs personnes. Le conflit psychique, lui, met en scène ces affrontements… à l'intérieur. Nous nous construisons par identifications, d'abord aux parents, frères, sœurs, grands-parents. Au sens fort, s'identifier, c'est mettre à l'intérieur de soi des personnages inconscients qui continuent de parler en notre nom. Ces personnages intériorisés ne s'entendent pas toujours : ils peuvent se contredire et se disputer la conduite de notre existence.

Comment l'envisage la psychanalyse ?

J.A. : Elle l'aborde de deux points de vue. Le premier concerne ces identifications contradictoires. L'exemple type, c'est l'obsessionnel qui est en conflit intérieur permanent : il reste comme un enfant confronté à la question « Tu préfères qui, papa ou maman ? Qui a raison ? ». À partir de là, la vie se complique : comment choisir sans trahir ? Le conflit peut alors aboutir à une impossibilité de choix. L'autre façon d'envisager le conflit psychique passe par les instances freudiennes : le ça, le moi et le surmoi. Le ça, c'est toute la vie pulsionnelle, la vie de désir soumise au principe du « tout, tout de suite ». Face à lui, le surmoi incarne la puissance des interdits et des impératifs : « Non, impossible, interdit ! » Mais aussi : « Tu dois, fais ça, soumets-toi ! » J'ai en tête un homme dont le surmoi, héritage de la grosse voix paternelle, répète sans cesse : « Tant que tout n'est pas fait, rien n'est fait. » On imagine la tyrannie de perfectionnisme à laquelle il est soumis. Entre les deux, le moi tente de se débrouiller.

Quelle forme cela prend-il ?

J.A. : Le propre du conflit psychique, c'est que l'inconscient gouverne. Bien sûr, le moi essaye de tenir la barre. Freud le compare à un cavalier. On lui demande : « Où vas-tu ? », il répond : « Si tu veux le savoir, demande à mon cheval ! » Nous avons l'air de tenir les rênes, mais plusieurs forces s'affrontent en nous, chacune pour son propre compte. Le premier indice d'un conflit douloureux, c'est l'angoisse. Elle vient signaler que quelque chose se heurte à l'intérieur. Souvent, tout commence par un mouvement du corps qui prend au plexus, puis les représentations arrivent, et l'angoisse se fixe sur des objets : phobies, peurs, scénarios. L'autre indice, ce sont les symptômes, des phobies aux dépressions, en passant par les addictions. Le symptôme indique que le conflit déborde les capacités de résolution de la vie psychique intérieure et se traduit en inhibitions, impossibilités, paralysie.

Quel rôle notre environnement joue-t-il ?

J.A. : Il y a d'abord l'environnement de départ, les tout proches : à l'âge adulte, nous ne sommes plus en conflit avec « père » et « mère » eux-mêmes, mais avec ce que notre père est pour nous, ce que notre mère est pour nous. Les parents sont présents du côté du surmoi mais aussi du côté du ça, de la vie pulsionnelle : ils sont, pour l'enfant, des objets d'amour et des objets excitants. Quand un parent couvre son enfant de baisers, cela ne le laisse pas indemne. Le sujet s'identifie, absorbe, fait siens les comportements des proches. Ce sont ces personnages intérieurs que la psychanalyse convoque. Et puis, il y a l'environnement social et culturel. Prenons un exemple simple : l'homosexualité. Ce n'est pas la même chose d'être animé par un désir homosexuel aujourd'hui qu'au siècle dernier, quand l'homosexualité était encore un délit. La contrainte, l'environnement jouent énormément : il y a une grande différence entre être confronté ●●●

HANNAH ASSOULINE/OPALE.PHOTO

●●●

à l'opprobre généralisé et vivre dans une société qui ne dramatise pas cette disposition.

Certains souffrent-ils plus que d'autres de leur(s) conflit(s) psychique(s) ?

J.A. : Je n'ai jamais rencontré un être humain dont le monde intérieur serait peuplé d'identifications, de personnages s'entendant tous très bien entre eux. Le « ravi de la crèche » existe peut-être, mais je ne l'ai jamais vu. En revanche, les conflits, par les tensions qu'ils provoquent, suscitent plus de souffrances chez certains que chez d'autres. L'indice, c'est d'abord l'angoisse, puis la prolifération des symptômes. Chez celles et ceux qui souffrent beaucoup, le surmoi est souvent d'une dureté redoutable, entraînant autodévalorisation, inhibition généralisée, répétition des échecs. Le conflit ne se contente plus d'introduire un peu d'équilibre ; il devient une machine à empêcher de vivre.

Et chez les personnalités perverses ?

J.A. : La perversion est une organisation extrêmement efficace, qui se donne l'impression d'être sans faille et sans fragilité, et qui s'organise, en effet, en dehors du conflit psychique. Le propre du pervers, c'est qu'il n'y a pas d'autres personnes que lui : il n'y a que des objets dans son scénario fantasmatique. Les autres sont appelés à venir prendre place dans un script qui leur préexiste et dans lequel ils ne sont que manipulés. Dans les relations de travail, on voit très bien comment, à partir d'un rapport de pouvoir, quelque chose de cet ordre peut se mettre en place.

"Quand les conflits n'ont pas été pensés, cela peut se traduire par des attitudes de soumission"

Est-ce que le conflit psychique peut inciter à fuir la conflictualité, même lorsqu'elle serait nécessaire ?

J.A. : Bien entendu. On peut éviter tous les conflits externes parce que le conflit interne est trop présent, trop peu élaboré ou trop mal construit. Pourtant, pouvoir affronter la conflictualité est précieux : il y a une richesse de l'opposition. Pouvoir s'opposer, c'est rendre l'affirmation de soi possible. Quand les conflits de toujours n'ont pas été pensés, cela peut se traduire par des attitudes de soumission, avec éventuellement des traits « masochiques ». Melanie Klein a bien montré à quel point le surmoi est plus précoce et plus violent quand l'enfant n'a pas eu à intégrer le « non » parental. Sans ce « non » intériorisé, la vie sera beaucoup plus compliquée. On s'invente alors des situations pour rencontrer enfin une limite : dans certaines toxicomanies ou anorexies de l'adolescence, jusqu'où faut-il aller, jusqu'à quel risque vital, pour qu'enfin un environnement dise « non » ? Sans « non », c'est la destruction, et cela finit par l'autodestruction.

Le conflit est-il nécessaire pour grandir ?

J.A. : Pas le conflit en lui-même, mais son élaboration. Je pense à ces patientes qui répètent : « Je suis nulle, je n'y arriverai pas, je ne suis pas à la hauteur. » Cette litanie entraîne toutes sortes d'inhibitions : ne pas entreprendre, se censurer. L'une d'elles a finalement réussi à mener une carrière universitaire, ce qui n'était pas gagné : elle mettait un temps fou à publier. À la faveur d'un lapsus où elle évoquait le sexe masculin, comme « ce truc que les hommes n'ont pas », elle a, éclatant de rire, mis en lumière le complexe de castration à l'œuvre chez elle. À partir de là, elle a pu desserrer l'étau de son surmoi. Le conflit peut aller vers la destructivité, mais il comporte aussi une richesse. Il peut permettre d'autres aménagements. L'enjeu, c'est de le mettre à jour, de l'envisager différemment, de trouver d'autres issues que des symptômes douloureux. Cela dit, il n'y a pas d'équation immédiate entre comprendre et changer : les transformations se font souvent de façon souterraine sans que l'on sache vraiment comment ni pourquoi. Mais, sans travail d'élaboration du conflit, il n'y a ni maturation, ni accès à la liberté intérieure. ●

Posts, SMS... Quand l'écrit blesse

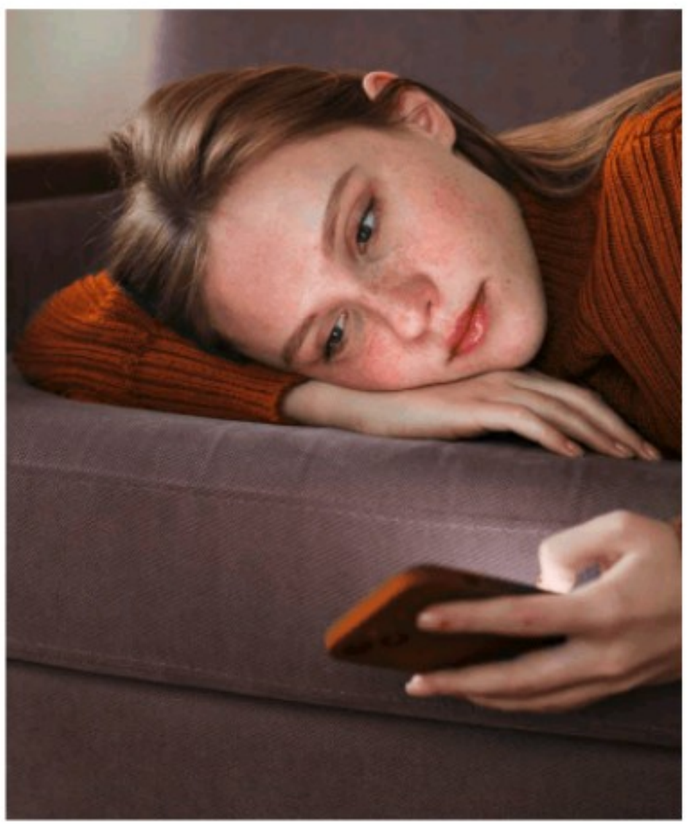
Un regard, un geste, une tonalité... Le langage humain est bien plus qu'une suite de mots. Alors quand ils sont échangés à distance sur un écran, c'est toute une part de leur signification qui disparaît.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**

Nos mots charrient des souvenirs, des désirs, des peurs qui nous dépassent. Là où l'animal réagit à un signal univoque, l'être humain, quant à lui, entend une phrase, un ton, un possible double sens. Un même énoncé peut ouvrir mille interprétations. Le malentendu fait partie de la condition humaine parlante. Entrer dans le langage, c'est accepter que ce que j'entends ne recouvre jamais tout à fait ce que l'autre a voulu dire, et que ce que je dis m'échappe toujours un peu.

Le texto, support à interprétations

Avec l'écrit, et plus encore avec le texto, ce risque s'accroît. En face à face, la voix, le rythme, le regard, le corps complètent ce que les mots laissent en suspens. Un sourire nuance une phrase un peu sèche, une hésitation laisse place à la réinterprétation, un geste vient réparer ce qu'un trait d'humour a pu blesser. Sur l'écran, tout cela disparaît. Ne reste que la nudité du signe écrit, envoyé en quelques caractères, souvent à la hâte, parfois sous le coup de l'émotion. Chacun lit ces signes à partir de son histoire, de son humeur, de ses blessures. Un



MEMENTOJPEG/GETTY IMAGES

« OK » peut être reçu comme neutre, enthousiaste ou glacial. Un silence numérique est vite interprété : « Elle m'ignore », « Il m'en veut », « Il ne m'aime plus ». Le téléphone devient un miroir de nos angoisses. La communication par textos est aussi asynchrone : l'autre n'est pas là pour rectifier immédiatement le tir. Un message mal compris alimente des scénarios intérieurs qui s'emballent. Nous complétons les blancs avec notre imaginaire, souvent plus sombre que la réalité. Là où, en face à face, un simple « Ce n'est pas ce que je voulais dire » pourrait apaiser, l'écrit fige l'équivoque. On relit, on zoome, on scrute l'heure d'envoi, les « vu », les connexions en ligne, autant de nouveaux signifiants à interpréter.

L'effacement de l'autre

Au bout de cette logique se trouve une forme extrême de malentendu et de fuite : le *ghosting,* cette disparition soudaine de l'interlocuteur, qui cesse de répondre sans explication. Le texto en est le terrain idéal, parce qu'il permet de couper le lien sans affronter le visage de l'autre. L'écran protège du choc émotionnel immédiat et permet de se tenir à distance de la souffrance que l'on provoque. Ne plus répondre, c'est refuser de dire quelque chose de sa décision, de ses limites, de ses peurs. C'est préférer l'acte – disparaître – à la phrase. Celui qui ghoste se protège ainsi de ses propres affects : il évite la culpabilité, la honte, la confrontation à la détresse de l'autre. Il rejette ce qu'il fuit sur l'autre, laissé seul avec un silence qu'il tentera de traduire en se demandant : « Qu'ai-je dit, qu'ai-je fait ? » Là où la rencontre de deux corps impose toujours quelque chose du réel de l'autre, l'écran autorise la tentation inverse : effacer l'autre comme s'il n'avait jamais existé, mais dans l'inconscient, aucun message n'est jamais vraiment supprimé. ●

COMMENT bien débattre ?

CORINNE BLANC-FAUGÈRE
Coach et conférencière spécialisée en communication relationnelle, elle est l'autrice de *Maîtrisez l'art de convaincre sans manipuler* (Leduc, 2025).

La guerre est un art, nous a appris il y a vingt-cinq siècles le général chinois Sun Tzu, fin stratège. Les combats ont évolué, mais le conflit implique toujours un certain savoir-faire en matière de communication. Les règles qui suivent vous aideront à mener des discussions constructives.

PAR **AURORE AIMELET**

1. LE BON MOMENT, LE BON ENDROIT

Le conflit n'arrive pas par hasard, selon Corinne Blanc-Faugère, coach en communication. « Certains éléments ne sont pas propices à la communication, comme la fatigue, la douleur, le stress, les contrariétés, mais aussi le bruit ou les endroits clos. Ils mettent sous tension et engendrent des sensations désagréables, des émotions difficiles, des pensées négatives ou confuses. » Mieux vaut donc éviter ou reporter certains débats. « Une bonne conversation ne tient pas seulement à ce que l'on dit, mais aussi à quand et où on le dit. Or il y a des moments "à risque" : le retour du travail, quand le niveau d'irritabilité est au maximum ; les repas, si la routine familiale, professionnelle ou amicale renvoie à des conflits déjà vécus ; ou la fin de semaine, quand la charge mentale est à son apogée. De même, certains lieux ne sont pas neutres : les transports en commun ou la voiture, par exemple, mais aussi la chambre-grotte des adolescents, ou encore une maison d'enfance. » Déplacer la discussion, c'est déjà apaiser la relation.

Les conseils de la coach :

- Identifiez les heures et les lieux qui sont chargés au niveau cognitif ou émotionnel, et évitez de mettre les points sur les i dans ces différents contextes. Repérez ceux qui, au contraire, pourraient être favorables.
- Avant tout débat, évaluez votre météo intérieure : 0, vous êtes dans un état neutre ; 1, vous ressentez de l'agacement ; 2, de la frustration ; 3, de la colère ; et 4, vous êtes déjà dans le conflit. Essayez aussi de sentir celle de l'autre.
- Clarifiez vos intentions : cherchez-vous une solution à un problème ou voulez-vous vous plaindre de la situation ?
- Assurez-vous de vous adresser à la bonne personne : ne tombez pas sur votre partenaire si c'est avec votre collègue que vous êtes en désaccord.

2. S'EXPRIMER À BON ESCIENT

Il s'agit bien sûr de se montrer authentique. « Mais, attention, prévient Corinne Blanc-Faugère : dire ce que l'on pense et ce que l'on ressent n'est pas partager une vérité absolue. On envisage toujours une situation de son propre point de vue. Il convient donc de s'éloigner du discours intraverbal – celui que l'on se tient tout seul – avant le conflit, pendant et parfois même après, qu'on estime parfaitement légitime puisque la "réalité" saute aux yeux. » C'est faux et... dangereux. D'autant plus que l'on s'apprête souvent à débattre avec des projections, donc des exigences. « Pour éviter de tomber dans le jugement ou le reproche, il convient d'abord de rester au plus près de la réalité – et non de son interprétation – des faits, puis de celle de ses sentiments, de ses besoins et de ses propositions. » Un point, c'est tout ! Pour le moment.



KLAUS VEDFELT/GETTY IMAGES

“Il est essentiel de garder à l’esprit que le but est d’entrer en communication, et pas en opposition”

• CORINNE BLANC-FAUGÈRE, COACH •

3. UNE ÉCOUTE « ACTIVE »

Selon Corinne Blanc-Faugère, l’écoute est la compétence la plus sous-estimée pour désamorcer un conflit. « Il est essentiel de garder à l’esprit que le but est d’entrer en communication, et non pas en opposition. Or, celle-ci se cristallise souvent parce que chacun veut être entendu… en même temps. » Pressé d’en finir, d’en sortir, on entend la parole de l’autre en cherchant déjà des issues, sans prendre le temps suffisant pour saisir sa vision de la situation, et ce qui lui importe dans cette situation. « Évidemment, une telle posture oblige à reconnaître sa part de responsabilité, comme sa propre réactivité. Mais un conflit ne concerne pas une seule personne : il est un moment que l’on traverse à deux. Pour qu’il soit constructif, il est possible d’adopter une posture d’écoute dite active. »

Les conseils de la coach :

- Exprimez votre ouverture : « Je t’écoute vraiment, sens-toi à l’aise de t’exprimer comme tu l’entends. »
- Reformulez les propos de l’autre. Attention ! Reformuler n’est pas répéter bêtement, c’est montrer à l’autre qu’il existe, le reconnaître : « Si j’ai bien compris, tu penses que… »
- Questionnez-le avec bienveillance : « Peux-tu m’expliquer ce qui est le plus important pour toi ? » « Attends, je veux être sûr de bien te suivre : qu’est-ce qui te touche dans cette situation ? »
- Optez pour la validation émotionnelle : « Je comprends que ce soit difficile pour toi », « Je vois bien que tu es frustré, même si je ne suis pas d’accord avec tout ce que tu dis ».
- Vous pouvez ensuite poursuivre la conversation en reparlant de vous et en suivant les mêmes conseils qu’à l’étape 2.
- L’étape suivante consistera à trouver un accord qui puisse convenir aux deux parties. ●

Les conseils de la coach :

- Montrez-vous, non pas authentique selon vous, mais honnête avec vous : « Je voudrais exprimer quelque chose, pas t’accuser », « Je ne parle que de moi, pas de toi »…
- Mettez toujours des étapes entre ce que vous observez (les faits qui vous dérangent) et les alternatives qui pourraient vous convenir (les solutions que vous proposerez). Entre les deux, parlez de ce que vous ressentez (« Je suis triste, en colère… ») et de ce dont vous avez besoin (de respect, de temps…).
- Évitez les mots qui enveniment la situation, comme les accusations, les généralisations, les reproches flous : « Tu fais toujours ça ! » « Tu es insupportable… » « Tu ne m’écoutes jamais ! »
- Restez concentré sur ce qui se passe à l’extérieur comme à l’intérieur, et parlez en votre nom : « J’ai entendu que… » « Je ressens… » « Pour moi, c’est difficile quand… »
- Proposez une ou plusieurs alternatives : « J’aimerais qu’on trouve une autre façon de… » « Peut-on chercher ensemble une solution ? »

L'ART DE FAIRE *la paix*

ARNAUD STIMEC
Professeur des universités, il intervient comme médiateur pour des situations individuelles ou collectives dans les organisations publiques et privées. Il est l'auteur, avec Jacques Salzer, de *La Boîte à outils de la gestion des conflits* (Dunod, 2022).

S'exprimer et s'écouter permet de mieux s'entendre. Comment trouver un bon terrain d'entente, justement ? Sur quoi repose la paix ? Peut-on se faire aider en cas de discorde persistante ? Zoom sur la sortie de crise.

PAR **AURORE AIMELET**

UN COMPROMIS NON COMPROMETTANT

« Le plaisir des disputes, c'est de faire la paix », écrivait Alfred de Musset. Il est temps d'évaluer ensemble chacune des solutions envisagées pour en choisir une. « C'est encore un terrain glissant, car le risque est toujours grand que cet accord favorise le plus déraisonnable des deux, exactement comme lorsque l'on marchande ! » prévient Arnaud Stimec. L'objectif est plutôt de parvenir à une solution dans laquelle tout le monde se sent « gagnant ».

« Le compromis est un accord qui se veut pragmatique et qui, s'il est juste, est au service de la relation, explique l'expert. Il est le résultat d'ajustements et de concessions réciproques qui tentent de respecter au maximum les positions de chacun. Il se nourrit de bonne volonté et de la conscience que l'autre est "autre", avec ses sentiments, ses besoins et ses exigences propres. »

• **Une fois qu'il est défini, l'idée est ensuite de le mettre en œuvre concrètement :** qui, quoi, où, quand, comment ? Mais aussi de prévoir des points d'évaluation à distance. On peut se donner rendez-vous dans quinze jours ou dans deux mois – tout dépend de la situation – pour partager ensemble une nouvelle satisfaction, envisager quelques améliorations ou souligner des désillusions.

L'INTERVENTION D'UN TIERS

Lorsque rien n'y fait et que c'est un dialogue de sourds, un tiers peut intervenir. La médiation est un temps d'écoute, d'échanges et de négociations permettant d'aborder un désaccord professionnel, familial, conjugal, patrimonial ou encore de voisinage. « Selon les anthropologues et les éthologues, c'est probablement le plus vieux métier du monde ! "Médier" est un acte central dans les sociétés humaines ou animales, simplement parce que le conflit affaiblit la communauté. »

• **Deux démarches sont distinctes,** d'après Arnaud Stimec, celle de la conciliation et celle de la médiation. « Un conciliateur est une personne sage qui va chercher le meilleur accord entre les personnes en conflit. Son travail : les aider à parvenir à ce fameux compromis. Un médiateur est une sage-femme, un accoucheur, qui est là pour faire dialoguer les deux parties. Son travail : favoriser une prise de conscience et faire en sorte qu'elles s'expliquent, avancent puis sortent du conflit et se sentent mieux. »

• **Vers qui se tourner ?** « On peut trouver des conciliateurs et des médiateurs autour de soi. Un ami, un parent, une collègue, un passant peut tout à fait jouer ce rôle. Lorsque le conflit est plus intime ou personnel, un thérapeute peut aussi permettre d'y voir clair. » Quand on ne trouve personne, le mieux est de s'adresser à un professionnel dûment formé en contactant l'Association nationale des médiateurs[1]. ●

1. anm-mediation.com.

SE PROTÉGER QUAND SURGIT l'agressivité

Parfois, la situation s'enlise, les esprits s'échauffent et les nerfs lâchent. Quand la violence s'invite dans le débat, il faut momentanément renoncer à l'harmonie tant espérée. Quelle attitude adopter face à l'hostilité ? Quand se sauver ?

PAR **AURORE AIMELET**

GÉRARD APFELDORFER
Psychiatre et psychothérapeute, il est l'auteur de plusieurs ouvrages. Dernier paru : *Pourquoi tant de haine, psychologie du ressentiment, de la colère et de la violence* (Odile Jacob, 2025).

« Les relations sociales sont aujourd'hui très tendues, remarque Gérard Apfeldorfer. Des proches peuvent perdre leur calme pour un mot de travers ou un mauvais regard. Et dans la sphère publique, les agressions ne sont pas rares. » Nier la haine reviendrait à nier ce qu'est aussi la nature humaine. Il faut alors réagir de façon appropriée pour apaiser la situation lorsqu'elle dégénère.

DE LA VIOLENCE DIRECTE...

Le psychiatre distingue la violence directe d'une violence plus sournoise, indirecte. « Concernant la première, trois types de personnalités peuvent se montrer agressives verbalement, voire physiquement : les psychopathes, qui se sentent supérieurs et invulnérables, et trouvent leur plaisir dans la souffrance des autres ; les radicalisés, qui vivent dans un monde simplifié pour tenir debout et déshumanisent leurs ennemis ; et les délinquants réactionnels, qui sont colériques et impulsifs. » Avec les deux premiers, le psychiatre est formel : « Il faut les éviter ou les fuir ! Pour eux, seul compte le rapport de force. »

En revanche, avec les troisièmes, on peut essayer de contenir la crise. Premier conseil : éviter de montrer qu'on a peur et garder son sang-froid, en se rappelant que leur réaction est leur mode de défense. « Ce sont des personnes souvent irrationnelles, insiste Gérard Apfeldorfer. Inutile donc de leur expliquer son propre point de vue, et encore moins de les raisonner. Elles se sentiraient acculées et, incapables de verbaliser ce qu'elles pensent et ressentent, elles céderaient à la violence, qui leur semble être leur seule issue. »

• **Que faire ?** « Leur montrer qu'on comprend leur émotion et leur jugement, sans pour autant les approuver, affirme le psychiatre. On pourra par exemple reformuler leurs propos avec des mots différents. Parfois, ça suffit. Reconnus dans leur colère, les irascibles peuvent revenir à une position plus audible et acceptable. » Cependant, lorsque leurs paroles et/ou leurs gestes deviennent irrespectueux ou s'avèrent dangereux, il est essentiel de se mettre à l'abri et d'interrompre la discussion, quitte à la reprendre dans un climat plus serein. On peut dire quelque chose comme : « Je crois qu'on n'arrive pas à s'entendre. Je te propose d'en rester là. » Sans attendre son reste.

... AUX VIOLENCES INDIRECTES

Au-delà de la violence manifeste, il existe aussi des violences moins repérables mais réellement mortifères. Et c'est justement parce qu'elles passent en douce qu'elles sont complexes à gérer. « Ce sont toutes les violences sociales qui détruisent elles aussi la communication, et quelque part la relation, tous ces comportements ●●●



●●●

qui relèvent de la manipulation, du chantage, de la médisance, de l'ironie, de la mauvaise foi, du silence, du déni, de la culpabilisation ou encore de l'intimidation », détaille Gérard Apfeldorfer. Attention aussi aux violences par proxy : certains, dans la lutte, s'en prennent aux enfants par exemple ou aux animaux de compagnie.

Pour garder la tête haute et le cœur accroché, voici plusieurs conseils :

- Revenir aux faits incontestables, s'il en existe, pour pointer du doigt les mensonges, les contradictions ou les sarcasmes de son interlocuteur. Inutile d'en rajouter : être confondu n'est jamais très plaisant.
- S'il n'y a pas d'éléments objectifs, maintenir son point de vue, constater la divergence et avancer dans la discussion en contournant les points de discorde.
- Repérer les conséquences sur soi : « Qu'est-ce que ce chantage, ou silence, me fait ? » Même si l'autre dément, les exprimer.
- Essayer de centrer la discussion autour de la relation, de revenir au « nous » plutôt que de rester chacun chez soi, le « tu » d'un côté et le « je » de l'autre.
- Ne pas entrer dans le jeu si ces techniques sont pour l'autre une façon d'entretenir la querelle.
- S'il n'écoute pas ou s'il ne réagit pas, remettre la discussion à plus tard. Ce n'est peut-être pas le bon moment, et on ne fait pas boire un âne qui n'a pas soif !
- Faire savoir ce que l'on est prêt à supporter si l'autre refuse toute communication, s'il s'en va physiquement ou se réfugie dans l'humour. Exprimer ses limites sans essayer de poursuivre l'échange.

« Un acte de justice et de douceur a souvent plus de pouvoir sur le cœur des hommes que la violence et la barbarie », disait Machiavel, qui s'y connaissait bien en conquête du pouvoir.

JUSQU'À LA RUPTURE

Si la personne adopte systématiquement un tel comportement, on est en droit de se demander si on existe pour elle, si la relation mérite que l'on s'y accroche. « Dans certaines situations, la communication est impossible, le conflit ouvert ou latent perdure mais la rupture pure et simple n'est pas envisageable, admet le psychiatre. Ce peut être le cas par exemple au sein d'une famille ou dans le monde professionnel. Il faudra alors minimiser les retombées de cette agressivité en prenant au moins ses distances, recadrer les événements et surtout chercher du soutien auprès d'amis, de membres de la famille, de collègues, de témoins ou d'institutions. »

Quand l'on se fait plus de mal que de bien, la séparation est à comprendre comme un acte de préservation de soi. « Si le lien amical ou conjugal est si malsain qu'il détruit l'estime de soi ou la sécurité, il est salvateur qu'il se brise », poursuit-il. La hantise ne doit pas faire capituler et abandonner ce qui importe pour soi. La peur de la séparation, de l'échec ou de la solitude ne peut pas faire oublier que, si l'on est entré en conflit, c'était pour résoudre un antagonisme et sortir d'un mode relationnel insatisfaisant. Ne pas trouver de solutions au problème n'est pas un échec ; ne pas en chercher aurait été une erreur. Un autre travail commence alors : celui de réussir ensemble la séparation, pour éviter qu'elle ne devienne souffrance, une souffrance supplémentaire qui viendrait s'ajouter aux autres. ●

ANDREJ-LISAKOV-YMM9LLNIYXM-UNSPLASH



Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* sur France 5, le mercredi à 21h05. Il signe aussi, sur RTL, une chronique culturelle le vendredi dans *La Matinale*, et anime une émission hebdomadaire le week-end. Il est 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.

Emily Brontë, inapaisée

On le sait bien : la littérature ne cesse de mettre en scène l'art et la manière de surmonter des épreuves et d'apaiser des tensions, qu'elles soient intérieures ou qu'elles viennent d'ailleurs. Publié sous pseudonyme dans l'Angleterre victorienne de 1847, l'unique roman d'Emily Brontë a ceci de troublant qu'il déborde de conflits mais ne les résout jamais, au point de nous aspirer dans un vortex insensé de violence sociale, symbolique, physique, psychologique et verbale. Il faut se rendre à l'évidence : le monde des *Hauts de Hurlevent* est d'une telle sauvagerie qu'il vous laisse tout bonnement ébahi.

Dans cette histoire d'amour éternel, de jeux interdits et de représailles sans répit, on ne compte plus les ignominies. Ici, tout le monde en prend pour son grade, à commencer par ce drôle de citadin qui débarque dans un lieu perdu de la campagne anglaise et tente tant bien que mal de nous en raconter l'histoire. À peine arrivé, il se fait humilier, agresser par des chiens, houspiller par un fantôme – un peu comme le lecteur, qui se retrouve plongé dans un espace auquel il ne comprend rien. Il faut toute l'intelligence du récit d'Emily Brontë pour que l'on saisisse, petit à petit, la violence qui se joue depuis des décennies dans cette famille de fous. L'histoire quasi incestueuse de deux gamins élevés ensemble qui s'aimeront jusqu'à en mourir. L'histoire d'un orphelin qu'on a recueilli par charité avant de le chasser du paradis. L'histoire de sa vengeance sadique et méthodique qui ne trouvera d'issue que dans la ruine, la folie et la mort de chacun des protagonistes, lui compris.

Alors que faire de ce récit infernal ? Comment le rendre acceptable, accessible ou même lisible pour le lecteur d'hier comme pour celui d'aujourd'hui ? Par un tour de passe-passe pour le moins surprenant, Emily Brontë va notamment nous faire croire à un possible apaisement en ajoutant une deuxième partie aussi convenue que polie à son irrecevable roman. Elle y orchestre un simulacre de réconciliation à travers le destin des enfants, héros de la seconde génération. Il faut les voir se frôler, s'apprivoiser, tenter de substituer une douce lumière à la noirceur des *Hauts de Hurlevent*. Comme si le temps pouvait apaiser les conflits et les tourments ! Comme si l'on pouvait tirer un trait sur la violence d'antan ! Comme si on y croyait un instant…

Il faut prêter attention aux toutes dernières pages du roman. Les amants maudits ont beau être morts et enterrés, les gens du pays jurent à qui veut l'entendre qu'ils sont toujours là. Un jeune berger pleure même à chaudes larmes parce qu'il les a vus errer, sous la pointe du rocher, et que la peur l'empêche d'y aller. Au fond, dans ce roman, rien n'est vraiment résolu. Ni pour les personnages ni pour le lecteur, qui ne saurait oublier l'indicible récit qui lui a été conté. Le génie d'Emily Brontë, c'est de nous rappeler qu'il y a des fantômes et des fracas que l'on n'apaise pas. Vous aurez beau les masquer, les maquiller, faire semblant qu'ils n'ont pas existé, il y a de bonnes chances pour qu'ils vous hantent à tout jamais. ●

DELPHINE GHOSAROSSIAN/FTV

C'EST LA VIE


OLIVER ROSSI/GETTY IMAGES

Souvent, on ne reconnaît pas sa voix. Et nous sommes nombreux à ne pas l'apprécier beaucoup... Dans l'« Autopsy », Ségolène Barbé nous explique qu'il y a une raison physiologique à ce désamour entre nous et notre signature sonore. Eux aiment entendre les voix de leurs petits-enfants les appeler. Mais attention ! Pas de papi, mamie ! Les petits noms choisis par les grands-parents en disent beaucoup sur eux et sur notre époque.

Parfois, notre enthousiasme nous ferait décrocher la lune. D'autres fois, nous restons cloués au sol, inaptes. Pourquoi ? Mieux nous comprendrons les mécanismes de l'envie, meilleures seront nos chances de la booster.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA** – ILLUSTRATION : **ÉRIC GIRIAT**

Les secrets de la motivation

« Je suis pas motivé. » On connaît bien le refrain : envie de rien. À quoi bon ? Demain peut-être... Cette inertie qui, par moments, nous tombe dessus et rend le moindre effort plus lourd que d'ordinaire. Ouvrir enfin ce dossier qui traîne depuis des jours sur notre bureau, aller au cours de Pilates, se (re)mettre à l'espagnol, à la guitare, arrêter de fumer ou organiser les vacances... Quels que soient l'ampleur et l'agrément de la tâche, celle-ci semble démesurée, harassante. Une montagne à soulever. Quelque chose nous cloue au sol, mais quoi ? Sans doute le pendant de ce quelque chose qui, à d'autres moments, nous donne des ailes, nous galvanise, comme si rien ne pouvait nous résister.

LE CERVEAU A SES RAISONS

« Étymologiquement, la "motivation" [du latin *movere,* mouvoir, ndlr] renvoie à un processus qui met les choses en mouvement, qui permet de s'engager dans l'action et de maintenir son engagement, rappelle le biologiste et psychologue Mathias Pessiglione, coresponsable de l'équipe Motivation, cerveau et comportement à l'Institut du cerveau à Paris. En tant que telle, elle n'a pas de zone cérébrale dédiée. Ce qui est clé dans le mécanisme, c'est l'analyse des coûts et des bénéfices associés à l'action. Qu'il s'agisse d'aller jouer au tennis, de partir en vacances ou de se mettre au travail, la première question est : est-ce que l'activité que j'envisage va être plaisante en soi (la "motivation intrinsèque"), ou bien est-ce qu'elle va avoir pour moi des conséquences favorables ? Cette partie de tennis, par exemple, va-t-elle m'être bénéfique parce que j'aime jouer au tennis ou parce que j'ai envie de gagner le tournoi ? Quant à l'évaluation des coûts, elle correspond à la question : combien de temps cela va-t-il me prendre, est-ce que cela va demander beaucoup d'efforts en termes d'énergie, de concentration ? » Un vrai débat intérieur qui, bien entendu, nous échappe au moment où nous nous lançons (ou pas) dans l'action : tout se manigance à notre insu, aux confins de notre cerveau, là où l'on a peu de chances d'agir délibérément. « En simplifiant beaucoup, le processus repose sur deux systèmes cérébraux, explique Mathias Pessiglione. Un système désirant, ou "appétitif", qui pousse vers l'action car il voit les bénéfices à agir, et nous donne "envie" de faire. Et un système opposant, ou "aversif", qui envisage l'aspect négatif, et va retenir l'action, nous inciter à plutôt nous reposer chez nous. Tout se déroule comme une lutte, un antagonisme entre ces deux systèmes. Quand on est très motivé, c'est notre système appétitif qui s'emballe, si l'on est très peu motivé, "apathique", c'est l'autre système qui domine. »

ENTRE ENTHOUSIASME ET APATHIE

Ainsi valsons-nous donc, au gré de ces capricieux systèmes, entre des périodes où tout acte semble aller de soi, se lever le matin, partir travailler ou accompagner les enfants à l'école, organiser une réunion ou un ●●●

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



●●●

week-end en amoureux, et d'autres où les mêmes activités nous pèsent et semblent vides de sens. « Nous ne sommes pas égaux face à ce processus, souligne Mathias Pessiglione. Les différences entre les individus peuvent être liées à des affections neurologiques, ou psychiatriques, ou simplement à des variations normales. Les troubles bipolaires, par exemple, sont une succession de phases maniaques, où le système appétitif s'emballe, et de phases dépressives, où le système aversif prend le dessus. Mais ce qui est vrai dans la pathologie l'est aussi dans les fluctuations normales auxquelles nous sommes toutes et tous soumis. Des phases de bonne humeur ou d'exaltation, avec l'impression que tout ce qu'on va entreprendre va marcher, alternant avec des épisodes de mauvaise humeur, où l'on revoit toutes nos prévisions à la baisse. Ces variations peuvent être liées notamment à notre état de fatigue, de stress, au manque de sommeil. Quand on est très fatigué, le coût de l'effort augmente, on a l'impression que l'action va nous demander beaucoup trop de temps, d'énergie. Une raison pour ne pas s'engager... »

C'EST EN FAISANT QU'ON RETROUVE LE GOÛT DE FAIRE. ON ACTIVE AINSI NOTRE PRODUCTION DE DOPAMINE

LA TECHNIQUE DES PETITS PAS

S'il n'est pas possible d'agir directement sur nos systèmes cérébraux – à part avec des médicaments en cas de pathologie –, rien n'est perdu pour autant. Pas question de baisser les bras. « Pour (re)trouver le goût de faire les choses, le premier pas est de commencer par des petites choses du quotidien qui ne demandent pas trop d'efforts et dont on est sûr qu'elles vont nous faire plaisir, conseille Mathias Pessiglione : un peu d'activité physique, de la cuisine, des courses... Petit à petit, se remettre dans l'action. Dès lors qu'on s'engage, il va se passer quelque chose : une interaction, un peu de lien social, le plaisir d'une tâche accomplie... Cette expérience, même minime, peut modifier l'équilibre des deux systèmes désirant-opposant, et faire sortir de l'état d'apathie. » Cercle vertueux. C'est en faisant qu'on retrouve le goût de faire. Ne serait-ce que parce qu'on active ainsi notre production de dopamine, ce neurotransmetteur surnommé « molécule du plaisir », source de satisfaction, et d'envie de bouger. Avec la motivation, il faut être fin stratège. Faire, et toujours, si possible, en allant « dans le sens du poil ».

« Pratiquer la menace est contre-productif, souligne le psychothérapeute Vincent Trybou. On ne se motive pas à travailler en jouant sur la peur du licenciement, ou à stopper le tabac avec des images chocs de cancer du poumon. Mais on peut ajuster toutes les variables qui peuvent être modulées. Déjà, formuler clairement un objectif. Si le but est trop flou, il sera difficile d'initier le mouvement. Ensuite, favoriser des contextes favorables. Difficile, par exemple, d'entamer un régime si tout le monde autour consomme de la *junk food*. Pour certains, mieux vaut travailler à la bibliothèque qu'à la maison, soumis à toutes les distractions possibles, ou en groupe plutôt que livré à soi-même... Il est bon aussi de repérer nos "perturbateurs" (le bruit, le téléphone) et de les désamorcer. »

LES TRUCS QUI DONNENT DES AILES

Pour (re)trouver du cœur à l'ouvrage (et à tous les – petits – gestes du quotidien), tout commence donc par une bonne connaissance de soi, et une autobienveillance suffisante, afin de ne pas se brutaliser en vain, mais d'identifier ses propres leviers, ses propres freins, et de se concocter un plan d'action personnel. Parmi les boosters qui peuvent donner un gentil coup de fouet à tout le monde, Vincent Trybou propose quelques « musts ». Mettre en place des récompenses, pour commencer. « La gratification est le moteur de tout, rappelle-t-il : la carotte. On procrastine souvent faute de plus-value immédiate. Alors, quand une activité n'induit pas de gratification à court terme – comme la plupart de nos activités quotidiennes –, pourquoi ne pas s'en inventer une, qui nous attend, une fois la tâche accomplie ? Une séance de cinéma quand on aura terminé le rangement, un week-end à la mer ou

DR

à la campagne quand on a mené à bien un gros projet... On active soi-même le système de récompense. » On peut aussi faire équipe : se fixer des objectifs à deux, le matin, avec un.e ami.e ou un.e collègue, et faire un point le soir, pour cocher ceux qui ont été réalisés. Sans oublier de se féliciter mutuellement (et en solo). « En pensant bien, précise le psychologue, à se lancer des défis réalisables. Une variable importante est la difficulté de la tâche. Trop facile, ce n'est pas motivant, car trop routinier, peu valorisant, mais trop difficile ou trop volumineux, c'est également démotivant, car cela demande beaucoup d'efforts avec peu de chances d'aboutir. Il faut que la tâche soit dans notre zone de compétence. Ne pas hésiter éventuellement à la fragmenter, y aller palier par palier. Et ne pas hésiter non plus à demander de l'aide. Bref, lutter contre le perfectionnisme, générateur de stress et d'anxiété. Et contre la peur d'échouer ou de déplaire. On se remet mieux d'un échec que de l'incapacité à s'y mettre. »

(RE)TROUVER DU SENS

Car c'est d'élan vital qu'il s'agit. Même si la « motivation » a été récupérée par le jargon de l'entreprise, devenant pour certains un outil utilisé à des fins de productivité, c'est avant tout la libido qui est en question, l'envie, le désir de vivre. « Une vision mécaniste de la motivation a vu le jour, il y a une trentaine d'années, développe Florence Lautrédou, psychanalyste et coach. Pour "motiver" ses collaborateurs ou ses clients, on organisait des séminaires dans des endroits de rêve où ils pouvaient faire du parapente ou du saut à l'élastique, on leur offrait des avantages en nature, ou on les invitait dans des restaurants ou des boîtes de nuit... Cela jouait sur les leviers du pouvoir, de l'ego, du sexe, de l'argent, des registres très reptiliens. Mais la vraie motivation a des ressorts beaucoup plus personnels, plus essentiels. Elle dépend de la sensibilité de chacun, de sa façon d'être au monde. »
Aux uns le goût du challenge, à d'autres le sens du devoir, l'appel du plaisir, ou le besoin de reconnaissance, de liens sociaux... La motivation, c'est ce qui nous « porte », au sens le plus concret du terme. Ce qui nous fait nous lever à 4 heures du matin, nous passer de confort, rompre avec nos habitudes... Parce que l'action a du sens pour nous – une orientation et une signification – et correspond à nos objectifs de vie. « La motivation repose sur un équilibre délicat entre l'être et le faire, résume Florence Lautrédou. Nous sommes trop souvent projetés dans le faire, pas forcément alignés avec nos valeurs. Le levier primordial de motivation, c'est d'être en accord avec ce qu'on est, ce qu'on aime vraiment. Pour ma part, un levier essentiel est d'écouter ce que mon âme et mon cœur me disent. Au milieu des contraintes et des activités les plus routinières, rester ouverte à la surprise. Il suffit de descendre dans la rue, et de regarder autour de soi, pour qu'il arrive quelque chose d'imprévu. L'important est d'en prendre conscience. Ce qui éteint la motivation, c'est souvent le caractère routinier, prévisible, de nos vies. La curiosité, l'attention, et la conscience changent tout. »

LE GOÛT DES AUTRES

Enfin, le meilleur remède à la perte d'enthousiasme, c'est encore l'enthousiasme des autres. Ce que Florence Lautrédou appelle « l'effet miroir » : « Il y a des gens qui, par leur simple présence, sont motivants, explique-t-elle. Cela peut être un ami, ébloui par la vie, qui nous fait voir le monde autrement, même les choses de notre quotidien que l'on ne remarquait plus. Mais aussi des gens que nous ne connaissons pas ou qui n'existent plus, des personnes inspirantes qui nous réveillent par leur vitalité, leur courage, leur lumière. » La motivation est contagieuse. Sachons bien nous entourer. Et partager ce feu sacré, les jours où il nous anime. Voilà un terrain sur lequel aucune IA ne pourra sans doute nous faire concurrence. ●





À LIRE

Les Vacances de Momo Sapiens, notre cerveau, entre raison et déraison
de Mathias Pessiglione (Odile Jacob, 2021).

Devenez votre propre psy
d'Anne-Hélène Clair et Vincent Trybou (Allary éditions, 2021).

Cet élan qui change nos vies, l'inspiration
de Florence Lautrédou (Odile Jacob, 2014).

Je n'aime pas MA VOIX

Elle ne porte pas, nasille, monte dans les aigus… Les complexes autour de la voix sont légion. Rien d'étonnant : elle touche directement à l'identité. Nos recommandations pour ne plus la mettre en off.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« Je déteste m'entendre sur une vidéo ou un message vocal car je ne reconnais pas ma voix, raconte Clarisse, 45 ans. J'ai l'impression que c'est celle d'une étrangère, d'une femme un peu fofolle et évaporée, alors que je pense être plutôt quelqu'un de posé. » Si votre voix vous semble si différente, et souvent plus aiguë lorsque vous l'entendez sur un enregistrement, il y a des raisons physiologiques à cela. « Lorsque l'on parle, on entend sa voix par résonance osseuse, ce qui la rend plus assourdie et plus grave, alors que les autres nous entendent par résonance aérienne : s'entendre à son tour par ce biais-là peut créer une dissonance un peu choquante », explique Agnès Augé, psychothérapeute, voxthérapeute et autrice de *Vivre mieux avec sa voix* (encadré « À lire »). En s'écoutant, on se focalise aussi sur tous les défauts qu'on ne perçoit pas d'habitude : débit, articulation, hésitations… « Beaucoup vont se juger négativement car leur voix ne correspond pas à l'image qu'ils se font d'eux-mêmes », résume la spécialiste.

JE N'AIME PAS ME DÉVOILER

Tremblante lorsque nous sommes stressés ou peu assurés, plus aiguë, plus faible ou plus saccadée en cas de grosse frayeur. « Notre voix transmet nos émotions, c'est même sa raison d'être, rappelle Joana Révis, orthophoniste, chercheuse au laboratoire "Parole et langage" d'Aix-en-Provence et autrice de *La Voix et Soi, ce que notre voix dit de nous* (encadré "À lire"). Même s'ils ne possèdent pas de langage articulé, tous les animaux possèdent ce système de communication archaïque, avec des cordes vocales et une capacité à les faire vibrer. Chez les humains, parmi les fibres nerveuses qui commandent le mouvement du larynx et des cordes vocales, certaines partent directement du système limbique, qui est le siège des émotions. » Nous nous sentons parfois trahis par cette voix qui révèle aux yeux de tous des émotions que nous préférerions garder pour nous. « Notre voix dit tout de nous : notre genre, notre âge, nos origines géographiques ou socioculturelles, poursuit Joana Révis. Certains viennent aussi me voir pour atténuer leur accent étranger ou bien des intonations ou rythmes particuliers liés à leur région ou à leur milieu social… »

JE NE SUIS PAS DANS LA NORME

Jugée trop aiguë pour un homme ou trop forte pour une femme, notre voix est parfois difficile à assumer lorsqu'elle ne rentre pas dans la norme. « Chez les garçons, il y a parfois des troubles de la mue qui peuvent laisser des séquelles à l'âge adulte : pour des raisons psychologiques, certains ados ont du mal à grandir et à s'affranchir de leur voix d'enfant, décrypte Agnès Augé. Parce qu'on avait besoin de crier pour se faire entendre au sein de sa famille, ou parce qu'on prenait toute la place, on peut aussi avoir pris l'habitude de parler trop fort, d'où, parfois, des cordes vocales abîmées. » Heureusement, la voix peut se travailler et se rééduquer. L'occasion aussi de faire la paix avec soi-même et de retrouver sa liberté de parole. ●



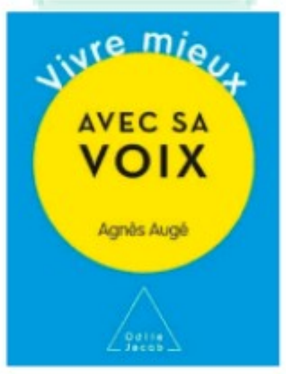
IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – DR

La solution de Louise, 40 ans

« Je prends le temps de m'exprimer »

« J'aurais aimé avoir une voix de femme fatale ou de chanteuse soul, alors que la mienne m'a toujours semblé quelconque et mal affirmée. Chez une orthophoniste, j'ai réalisé que c'était surtout mon débit qui me desservait : comme je craignais qu'on ne m'écoute pas, j'essayais d'aller le plus vite possible au bout de ma phrase. Dans son cabinet, j'ai appris à parler plus lentement, à travailler ma posture, ma respiration, à articuler et à laisser résonner chaque mot. Depuis que je prends le temps de m'exprimer, ma voix ne me dérange plus : elle me semble plus assurée, sans doute parce que je le suis davantage. »

À LIRE



Vivre mieux avec sa voix **d'Agnès Augé (Odile Jacob, 2011).**



La Voix et Soi, ce que notre voix dit de nous **de Joana Révis (De Boeck-Solal, 2013).**

NOS 4 CONSEILS

1 ANALYSEZ VOS CROYANCES NÉGATIVES

« Je ne suis pas à ma place », « Ce que j'ai à dire n'est pas intéressant »… « Notre rapport difficile à notre voix vient souvent d'un manque d'affirmation de soi : prendre conscience de nos biais cognitifs est essentiel pour essayer de s'en libérer grâce à des exercices adaptés », conseille Agnès Augé.

2 ÉCOUTEZ-VOUS PLUS SOUVENT

Plutôt que de fuir les occasions d'entendre votre voix, provoquez-les ! « S'entendre souvent permet de diminuer le sentiment d'étrangeté ressenti, assure Joana Révis. Avec le temps, les comédiens, par exemple, finissent souvent par faire fusionner les deux manières de s'entendre. »

3 ESSAYEZ LE CHANT OU LE THÉÂTRE

« Pratiquer le chant ou le théâtre aide à lutter contre l'inhibition, à mieux respirer, à muscler ses cordes vocales, à améliorer le placement, la résonance et la qualité esthétique de sa voix, détaille Joana Révis. Se rendre compte de tout ce qu'on est capable d'accomplir grâce à elle facilite souvent son apprivoisement. »

4 FAITES EXAMINER VOS CORDES VOCALES

Lésions ou nodules ont peut-être abîmé votre voix… « Faire un bilan laryngé chez un phoniatre permet de vérifier l'état des cordes vocales, parfois malmenées, notamment lorsqu'on exerce une profession où on parle beaucoup (chanteur, comédien, avocat, prof…), explique Agnès Augé. Avec ce bilan, il est ensuite plus facile d'orienter la rééducation. »

Elles sont nombreuses à tourner le dos aux sciences alors qu'elles ont largement les capacités d'y briller. Enquête sur ces mécanismes subtils qui orientent les vocations. Et leviers pour les contourner.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**



Comment encourager NOS FILLES *à devenir scientifiques ?*

FRANCK RAMUS
Directeur de recherche au CNRS et membre du Laboratoire de sciences cognitives et psycholinguistique de l'École normale supérieure à Paris, il oriente ses recherches sur le développement cognitif de l'enfant, ses troubles et ses déterminants génétiques et environnementaux. Pour retrouver ses études : lscp.dec.ens.fr/en/publication/663/franck-ramus.

LOUIS-ADRIEN EYNARD
Psychologue et psychopédagogue, il a fondé Psychopedia Formations, un centre de formation réunissant un collectif d'experts à destination des psychologues, des enseignants, des professionnels de l'enfance et des parents.

Après une progression jusqu'à la fin des années 2000, la part des femmes dans les filières STEM (sciences, technologie, ingénierie et mathématiques) stagne depuis dix ans, alerte le rapport « Filles et mathématiques[1] ». Et si nous profitions de la Journée internationale des femmes et des filles de science, le 11 février, pour interroger les préjugés, comme cette idée que les filles n'auraient pas « la bosse des maths » ?
L'idée d'un cerveau féminin « anti-maths » reste étonnamment résistante. Or, rappelle Franck Ramus, si les différences biologiques intrinsèques entre les deux sexes existent bien, elles sont modestes et ne suffisent pas à expliquer les moins bons résultats en mathématiques des filles, observables dès le milieu du CP. « Les filles sont plus avancées en langage dès 2 ans, sans que cela les handicape réellement en mathématiques, développe-t-il. Quant aux fameux jouets "genrés", censés entraîner

CHINNAPONG/

EN SOUTIEN

L'ASSOCIATION CAPITAL FILLES accompagne les lycéennes et étudiantes, en organisant notamment Les Rendez-vous des possibles (capitalfilles.fr).

L'ASSOCIATION ELLES BOUGENT fait découvrir aux enfants les métiers scientifiques, techniques et technologiques, et leur donne les clés pour s'orienter vers des diplômes d'ingénieur.e et de technicien.ne (ellesbougent.com).

davantage les garçons au visuo-spatial, nos études ne confirment pas leur rôle déterminant. En revanche, dans les familles où les rôles sont très stéréotypés, les filles obtiennent de moins bons résultats en maths au CP. Comme si elles intégraient très tôt l'idée que certaines compétences n'appartiennent qu'aux garçons. » Bonne nouvelle : ces effets culturels ne sont pas irréversibles. Et si nous encouragions davantage nos filles à investir la sphère motrice, au-delà des activités dites « de filles », comme la danse ou la marelle ? Prenons aussi de bonnes habitudes à la maison : tondre ou bricoler ne sont pas uniquement des travaux masculins.

LA CONFIANCE, CE MUSCLE À ENTRAÎNER

Faire des sciences, c'est tolérer le doute. « Les mathématiques supposent d'accepter l'inconfort de ne pas savoir immédiatement », explique Louis-Adrien Eynard. Or les filles grandissent souvent avec davantage d'injonctions à la prudence. Résultat : face à un exercice ardu, certaines doutent d'elles-mêmes. « Elles se demandent : "Et si je ne trouve pas, qu'est-ce que cela dit de moi ?" Et surtout : "Vais-je réussir à dépasser l'affront de ce premier échec pour continuer à apprendre ?", rapporte le psychologue et psychopédagogue. Travailler la confiance et transformer le rapport à l'erreur est décisif. » Stéphanie, mère d'une collégienne, a trouvé l'astuce : « Ma fille me disait : "Si je n'y arrive pas du premier coup, c'est que je suis nulle." On a décidé d'en faire un jeu : chaque erreur donnait un point, et trois points quand elle trouvait elle-même pourquoi elle s'était trompée. » Les spécialistes insistent d'ailleurs sur ce sujet : valoriser le processus plus que le résultat, et laisser l'adolescente chercher, se tromper, recommencer, sans faire à sa place. Encourager la prise de risque et relier les mathématiques à la vie quotidienne (cuisine, gestion d'un budget...) renforce aussi le sentiment de compétence.

ORIENTATION : S'AFFRANCHIR DES BIAIS

Les enseignants reproduisent parfois, sans le vouloir, les attentes de la société. « Les garçons sont plus souvent interrogés en maths, les filles, en français, note Franck Ramus. Et les leçons de maths diffèrent : exercices pour les garçons, cours pour les filles. Ces biais influencent les appréciations sur les bulletins et, in fine, les choix de filière. » Selon un sondage *L'Étudiant*-OpinionWay publié en novembre 2025, 53 % des femmes déclarent avoir été encouragées vers des métiers « humains, de cœur, de relation ». Si former les enseignants reste complexe, certaines pistes montrent un réel potentiel. L'économiste Camille Terrier a montré que visualiser ses performance et ses chances réelles d'intégrer une prépa scientifique sur Parcoursup réduit l'autocensure, particulièrement chez les filles[2]. « À niveau scolaire égal, elles se jugent souvent moins bonnes que les garçons », observe Franck Ramus. Un point d'appui simple pour les parents consiste donc à aider leur fille à regarder ses performances avec objectivité plutôt qu'avec modestie. Et à valoriser les modèles scientifiques féminins : « Et pourquoi pas ingénieure ? Ou astronaute, comme Sophie Adenot ? »

LAISSER LA VOCATION SCIENTIFIQUE MÛRIR

Dans certaines familles, le récit autour des maths se transmet comme une lignée. « En consultation, certaines mamans précisent d'emblée : "Ma fille est dyscalculique, comme moi et ma mère", rapporte Louis-Adrien Eynard. Une manière de figer l'enfant dans un rapport négatif aux mathématiques. » Le contexte compte tellement que de simples mots peuvent tout changer. Comme l'ont montré les travaux du chercheur Pascal Huguet, les filles réussissent mieux lorsqu'un exercice de géométrie est présenté comme un dessin plutôt qu'une interrogation[3]. « Passer par le numérique, familier et ludique – comme les applis de la famille DragonBox ou les tutos sur YouTube (ceux d'Yvan Monka par exemple) –, peut contribuer à lever un blocage persistant », assure Louis-Adrien Eynard. Les vocations scientifiques naissent rarement d'un génie précoce : elles poussent là où on leur laisse de la place. À nous, parents, d'ouvrir le terrain ! ●

1. Établi par l'Inspection générale des finances et l'Inspection générale de l'éducation, du sport et de la recherche, février 2025.
2. Source : ipp.eu/actualites/confiance-en-soi-et-choix-dorientation-sur-parcoursup.
3. Source : « Stereotype Threat Among Schoolgirls in Quasi-Ordinary Classroom Circumstances » *Journal of Educational Psychology*, 2007.

TEST

EN AMOUR, DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN ?

VOTRE CŒUR A SES RAISONS QUE, PEUT-ÊTRE, VOTRE RAISON IGNORE. MAIS PAS VOTRE INCONSCIENT, QUI GUIDE VOS CHOIX SELON VOTRE HISTOIRE, AU RISQUE DE NOURRIR VOS FRUSTRATIONS. LIBERTÉ, PASSION, SÉCURITÉ… DÉCOUVREZ CE QUI COMPTE VRAIMENT POUR VOUS ET REPRENEZ LA MAIN SUR VOTRE DESTIN.

PAR **AURORE AIMELET,** AVEC **GILBERT BOU JAOUDÉ,** MÉDECIN SEXOLOGUE



MARTIN BARRAUD/GETTY IMAGES

À LIRE

Amour et sexualité, c'est pas si compliqué de Gilbert Bou Jaoudé. En mêlant histoires vraies, explications scientifiques et conseils pratiques, l'auteur invite chacun à développer la complicité de son couple (Solar, 2025).

LE QUESTIONNAIRE

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

1. L'amour est un voyage… À quoi ressemble le vôtre ?
☐ Un périple à deux, sans vraiment regarder la carte.
△ Une destination que l'on rejoint chacun à son rythme.
○ Une aventure imprévisible, pleine de détours.
☆ Un itinéraire rassurant, que l'on affine au fil du temps.

2. Si votre partenaire s'éloigne un peu, cela vous…
☐ Interroge : quelque chose se dérègle.
△ Panique : qu'allez-vous devenir ?
○ Réjouit : il ou elle profite de la vie.
☆ Mobilise : que pouvez-vous faire ?

3. Vous écrivez un message à votre amoureux.se :
☐ « J'ai quelque chose à te proposer… »
△ « J'espère que tout va bien. »
○ « Tu me manques ! »
☆ « Profite de ta journée. »

4. Comment réagissez-vous face à la routine dans le couple ?
☐ Vous recréez du lien et de la complicité.
△ Vous appréciez les habitudes rassurantes.
○ Vous vous impatientez vite : il faut que ça bouge.
☆ Vous profitez du calme pour vous recentrer un peu.

5. Qu'est-ce qui vous fait vous sentir vraiment aimé.e ?
☐ La constance et la fiabilité du quotidien.
△ Les élans qui sortent de l'ordinaire.
○ Le respect de votre espace.
☆ Les marques de présence et les signes d'attention.

6. Que redoutez-vous le plus dans une relation ?
☐ L'envahissement.
△ L'ennui.
○ Le changement.
☆ Le désinvestissement.

7. Quand vous traversez une période difficile, que faites-vous ?
☐ Vous vous raccrochez à ce qui vous fait vibrer.
△ Vous cherchez naturellement du soutien auprès de l'autre.
○ Vous gérez à votre façon.
☆ Vous retrouvez votre équilibre grâce à vos repères.

8. Quels mots sonnent doux à vos oreilles ?
☐ « Fais comme tu le sens. »
△ « J'ai tellement envie de toi. »
○ « Ne t'inquiète pas, tout va bien. »
☆ « Je suis là. »

9. Quel dicton vous parle le plus ?
☐ « À deux, on est plus forts. »
△ « Mieux vaut être seul que mal accompagné. »
○ « L'amour rend aveugle. »
☆ « Qui va doucement va sûrement. »

10. Pour votre entourage, vous êtes le couple :
☐ Énergique, expressif, que l'on remarque facilement.
△ Très complice, souvent côte à côte.
○ Calme, discret, harmonieux.
☆ Détendu, chacun à l'aise dans sa façon d'être.

11. À quoi ressemble le coup de foudre, selon vous ?
☐ À une rencontre fluide, sans bouleverser tout le reste.
△ À une déflagration soudaine, impossible à ignorer.
○ À une évidence tranquille qui rapproche deux âmes.
☆ À un déclic discret qui donne envie de construire.

12. Si l'amour était un plat, ce serait :
☐ Un classique réconfortant que l'on réussit à chaque fois.
△ Un plat mijoté que l'on prépare ensemble.
○ Une assiette simple où chacun ajoute sa touche.
☆ Une recette épicée qui surprend à chaque bouchée.

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	A	D	B	C	B	A	C	B	D
△	B	A	D	D	C	C	A	C	B	A	C	A
○	C	B	A	C	B	D	B	D	C	D	A	B
☆	D	C	B	B	A	A	D	A	D	B	D	C

●●●



••• *EN AMOUR, VOUS AVEZ BESOIN...*

MAJORITÉ DE A
DE PROXIMITÉ ET DE PARTAGE

Votre profil. Aimer, c'est selon vous se relier. La présence de l'autre vous apaise, son absence vous déstabilise. L'idée d'une relation où chacun vit à son rythme vous semble froide ou insécurisante. Votre élan naturel est d'aller vers la fusion. Vous recherchez avant tout la connexion : les gestes tendres, les moments l'un contre l'autre, les routines partagées. L'amour est pour vous un cocon, un refuge. Vous vous sentez aimé.e quand l'autre est présent, engagé, disponible. La proximité nourrit votre sentiment d'identité et de sécurité.
Aux origines. Ce besoin de fusion peut s'enraciner dans un manque affectif ancien, une crainte d'être abandonné.e ; ou, à l'inverse, dans une éducation où l'amour signifiait « tout donner ». On retrouve souvent ici un attachement plutôt anxieux : la peur de perdre l'autre intensifie la recherche de proximité. Sur le plan biologique, vous êtes peut-être particulièrement réceptif.ve à l'ocytocine, qui renforce le besoin de contact. Rien de pathologique ! Simplement une sensibilité affective forte, qui vous pousse à concevoir la relation comme un lieu d'apaisement.
Les bons côtés. Chaleureux.se, loyal.e et attentif.ve, vous savez créer les conditions d'une intimité profonde et d'une communication sincère, le sentiment d'un « nous deux contre le reste du monde ». Votre générosité et vos envies de projets communs peuvent construire un couple soudé, complice.
Les limites. Le risque est de confondre amour et présence constante. L'indépendance de l'autre peut être vécue comme un retrait, et le moindre éloignement réactive parfois des peurs anciennes. Vous pouvez aussi perdre de vue vos propres besoins, ou étouffer la relation à force de vouloir la protéger. Trop de fusion peut enfin émousser le désir : l'érotisme a besoin d'un peu d'altérité pour respirer.
Votre défi. Acceptez de préserver votre espace intérieur. La distance ne menace pas forcément l'amour mais lui donne du relief. Cultiver votre autonomie n'est pas trahir le lien : c'est lui offrir de l'air et raviver la joie des retrouvailles.

MAJORITÉ DE B
DE LIBERTÉ ET D'ESPACE

Votre profil. Pour vous, aimer rime avec liberté. Vous avez besoin de respirations régulières, d'espace, de solitude pour rester vous-même. Les relations fusionnelles vous oppressent, et trop de proximité vous fait perdre l'équilibre. Vous n'êtes pas contre l'engagement, mais contre la dépendance, puisque votre sécurité affective passe par votre autonomie. Votre idéal amoureux : deux individus complets qui se choisissent sans se posséder. Vous appréciez un lien stable, sincère, mais où chacun garde son monde à lui. La liberté n'est pas un caprice : elle vous permet d'être disponible émotionnellement. C'est en conservant votre intimité que vous aimez le mieux.
Aux origines. Ce besoin d'air peut venir d'une autonomie installée tôt, parce que vous n'avez pas eu le choix ou que tel était votre tempérament ; ou, à l'inverse, d'une expérience passée vécue comme envahissante. Il peut aussi s'appuyer sur un attachement plutôt évitant : vous vous protégez d'émotions intenses, donc inconfortables, en gardant vos distances. Certains indépendants sont aussi des introvertis qui ont besoin de solitude pour se ressourcer.
Les bons côtés. Vous êtes un.e partenaire fiable et respectueux.se de l'autre. Peu jaloux.se, rarement dans le contrôle, vous savez le ou la laisser vivre. Votre couple respire, chacun peut s'épanouir sans se perdre. Les retrouvailles sont enrichies par les expériences vécues chacun de son côté, et votre capacité à gérer les absences rassure souvent votre conjoint.e.
Les limites. À force de camper dans votre bulle, vous pouvez sembler distant.e ou difficile à atteindre. L'autre peut se sentir exclu.e de votre monde intérieur ou douter de votre engagement, surtout si, au contraire de vous, lui ou elle recherche plus de tendresse et de lien.
Votre défi. Osez vous montrer vulnérable. Exprimez vos besoins, partagez davantage vos émotions et dites ce que vous pensez. Rassurez l'autre : puisque votre goût pour la solitude n'a rien à voir avec un manque d'amour, quelques gestes d'affection parviendront à équilibrer votre besoin de liberté et le sien de connexion.

MARTIN BARRAUD/GETTY IMAGES

MAJORITÉ DE C

D'INTENSITÉ ET D'ÉMOTION

Votre profil. Avec vous, l'amour se vit en couleurs ! Vous recherchez l'élan, l'émotion, le frisson : un amour qui vous traverse et vous réveille. La routine vous inquiète plus que les tempêtes, et vous préférez dix pics d'intensité à un long plateau tranquille. Vous aimez fort, vite, profondément. Trop peut-être, mais toujours sincèrement. Une relation tiède vous semble sans âme. Parce que vous voulez vous sentir transporté.e, vous avez besoin d'alchimie. Vous aspirez à un couple vivant, qui surprend, qui bouge, qui raconte une histoire. Pour vous, l'amour doit faire battre le cœur plus vite.

Aux origines. Ce besoin peut s'enraciner dans une forte sensibilité émotionnelle ou un tempérament « chercheur de sensations ». Votre cerveau apprécie la dopamine, c'est ainsi qu'il se sent vivant ! Parfois, c'est une réaction à l'ennui ou à l'instabilité du passé : vous avez intégré que l'amour, le vrai, se remarque parce qu'il bouleverse. Il peut aussi y avoir un attachement ambivalent : la peur du vide affectif vous incite à nourrir la relation de vives émotions.

Les bons côtés. Avec vous, on ne s'ennuie pas ! Curieux.se, créatif.ve, inventif.ve, vous savez rallumer la flamme, proposer des projets fous, vivre les sentiments sans filtre. Grâce à votre implication, l'autre se sent désiré.e et important.e. Lui ou elle aussi vivant.e ! Vous savez créer une dynamique unique : votre couple ressemble à un roman bien écrit, et surtout mémorable.

Les limites. Attention à ne pas dépendre uniquement du spectaculaire. Votre intensité peut devenir épuisante, pour vous comme pour votre partenaire. À force de craindre l'ennui, vous risquez de confondre stabilité et fadeur, ou de brûler trop vite ce que vous allumez. Les hauts peuvent être magnifiques, mais les bas tout aussi vifs.

Votre défi. Apprivoisez le calme, familiarisez-vous avec les habitudes. Et ce, en essayant de ralentir et de vous connecter au(x) moment(s) présent(s). La profondeur n'annule pas la passion : un amour durable peut être fort autrement, et c'est en mariant intensité et douceur que vous trouverez un meilleur équilibre.

MAJORITÉ DE D

DE SÉCURITÉ ET DE STABILITÉ

Votre profil. Vous cherchez un amour calme, fiable, solide. Les relations chaotiques vous fatiguent : vous préférez la douceur et la cohérence. Vous n'avez rien contre la passion, mais vous privilégiez la continuité. Pour vous, aimer, c'est pouvoir compter l'un sur l'autre, sans jeux de dupes ni montagnes russes. Votre idéal est un couple construit sur la sérénité et la régularité. Vous aimez les repères qui rassurent, les habitudes qui créent du lien, les projets qui s'inscrivent dans la durée, les engagements qui sont tenus. La sécurité affective n'est pas un luxe pour vous : c'est votre socle. Savoir où vous allez vous permet de vous investir pleinement.

Aux origines. Ce besoin peut venir d'une enfance stable et sécurisante, qui vous a appris la valeur de la constance. Parfois, c'est l'inverse : un passé chaotique, des séparations ou une insécurité affective ont pu vous amener à rechercher un cadre plus prévisible. Certains tempéraments, moins friands de nouveauté ou plus sensibles au stress, trouvent aussi leur équilibre dans des environnements bien balisés.

Les bons côtés. Vous êtes un.e partenaire fiable, patient.e. Avec vous, pas de drames inutiles : vous savez apaiser, tempérer. Vous offrez un espace émotionnel sûr, dans lequel l'autre peut se sentir protégé.e. Votre capacité à construire dans le temps fait de vous un.e conjoint.e solide pour des projets sérieux. Beaucoup trouvent auprès de vous un havre où l'on peut respirer.

Les limites. Vous avez parfois la sensation d'être immobile. Le changement vous inquiète, les imprévus vous perturbent. À force de vouloir tout sécuriser, vous risquez de figer la relation, de refuser l'évolution naturelle du couple ou d'éviter les discussions dérangeantes. Votre partenaire peut finir par ressentir un manque de spontanéité ou d'élan.

Votre défi. Acceptez de sortir des sentiers battus : la sécurité n'exclut pas le mouvement. Faites l'expérience de la nouveauté, laissez l'autre vous surprendre, acceptez que la vie ne soit pas entièrement prévisible. Un couple solide ne se brise pas pour un changement : il se renforce en évoluant. ●

Surmonter LA POLITICO-ANXIÉTÉ

Depuis des mois, la politique joue avec nos nerfs. Face au douloureux sentiment d'impuissance suscité par cette crise, s'engager concrètement et s'informer autrement sont les meilleurs remèdes. Explications.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

La guerre en Ukraine ou à Gaza, le dérèglement climatique, la montée des extrêmes, l'instabilité politique, le déficit budgétaire... Abondamment relayée par les chaînes d'info en continu et les réseaux sociaux, l'actualité politique nous inquiète de plus en plus. Apparu aux États-Unis avec la victoire de Donald Trump en 2016, le terme « politico-anxiété » désigne cette forme d'angoisse provoquée par un sentiment de danger ou de menace lié au contexte politique. Pas encore répertoriée dans les manuels de psychologie, elle peut se traduire par différents symptômes : insomnie, stress, colère, sentiment d'impuissance, perte d'appétit...

FACE À LA CONFUSION : UN ÉTAT DE SIDÉRATION COLLECTIVE

Selon la récente enquête « Stress in America[1] », 77 % des Américains considèrent ainsi l'avenir de leur nation comme une source majeure d'inquiétude. De notre côté de l'Atlantique, la dissolution surprise de l'Assemblée nationale, en juin 2024, a créé chez beaucoup d'entre nous un vertige, une incompréhension, « un état de sidération proche de celui occasionné par l'annonce du confinement », selon l'essayiste Raphaël Llorca, qui évoque même un « coup d'État psychique[2] ». Depuis cet événement, quatre Français sur dix se déclarent plus angoissés, tandis qu'un tiers se dit fatigué du climat politique instable[3]. Certains ont également été marqués par la gestion gouvernementale du Covid. « J'avais trouvé l'intervention d'Emmanuel Macron, avec son "Nous sommes en guerre", particulièrement anxiogène, se souvient Nina, 39 ans. Avec le confinement, l'interdiction de sortir à plus d'un kilomètre de chez soi, c'était aussi la première fois que des décisions politiques avaient un impact aussi direct dans notre vie, ce que j'ai trouvé d'autant plus déstabilisant que j'avais du mal à les comprendre. »

Ébranlés par les crises actuelles (sanitaire, économique, géopolitique), nous aurions besoin, plus que jamais, de nous raccrocher à une ligne politique stable et cohérente. « Les changements récurrents de gouvernement et l'absence de direction très lisible génèrent de l'anxiété car on a l'impression de ne pas savoir où on va, décrypte le psychiatre Antoine Pelissolo, spécialiste de l'anxiété et auteur de *Vous êtes votre meilleur psy !* (Flammarion, 2017). Ce qui inquiète le plus mes patients, ce sont les



répercussions sur leur propre vie : la perte de pouvoir d'achat, la peur du licenciement et de la précarité. » L'avenir semble d'autant plus inquiétant que les repères traditionnels sont en perte de vitesse. « Autrefois, il y avait dans les familles une culture politique, une forme de transmission des valeurs idéologiques ou militantes, ce qui est beaucoup moins le cas aujourd'hui, où l'on s'informe avec des sources plus mouvantes et parfois peu fiables, poursuit le psychiatre. Depuis l'ère Macron, les grandes tendances politiques ont été brouillées, avec des créations de nouveaux partis et des changements très rapides qui peuvent ajouter à la confusion et donner l'impression d'être dépassé. »

UNE IMPOSSIBILITÉ À SE PROJETER

Pas facile de s'y retrouver dans la multitude d'informations parfois contradictoires qui nous parviennent chaque jour via une foule de canaux différents. « L'un des véhicules principaux de la politico-anxiété réside dans la transformation des régimes de l'information, sous l'effet conjugué de l'accélération numérique, estime ainsi la philosophe Elsa Godart, qui vient de publier *La Politique de l'angoisse, comment résister au chaos dans la démocratie* (First éditions, 2025). La saturation numérique produit un effet de sidération : l'individu se sent écrasé sous le poids des contradictions, incapable de trier, de juger, de délibérer, et donc d'agir. L'anxiété produite par l'usage du numérique court-circuite la rationalité et ne rend plus possible la pensée et sa critique. » Certains se sentent dépassés par la complexité des enjeux, d'autant plus impuissants qu'ils n'ont plus confiance dans l'action politique et n'ont plus réellement l'impression d'être représentés ni entendus.

« La politico-anxiété ne concerne pas seulement ceux qui s'inquiètent pour leur subsistance, mais aussi tous ceux qui n'ont plus envie de faire d'efforts car ils craignent qu'ils ne servent à rien, décrypte le psychiatre et psychothérapeute Nicolas Neveux, auteur du site e-psychiatrie.fr et de l'ouvrage *L'Hypersensibilité chez l'adulte* (Mardaga, 2024). C'est un peu comme si les règles du jeu étaient modifiées en permanence, ce qui crée un vécu d'insécurité. Certains jugent les impôts confiscatoires et ne voient plus l'intérêt de travailler dur ou de se lancer dans un projet : ils s'estiment dépossédés par le pays pour lequel ils ont tant œuvré. » Comme l'a théorisé Martin Seligman dans les années 1970 ●●●

JIM BASTARDO/GETTY IMAGES

●●●

avec le concept de « l'impuissance apprise » *(learned helplessness)*, c'est bien ce sentiment généralisé d'impuissance et d'absence de contrôle sur son environnement qui crée de la souffrance et de la dépression.

POUR REPRENDRE CONFIANCE : AGIR ET REMETTRE DU SENS

Pour en sortir, l'action est, selon les spécialistes, le meilleur antidote, même si l'on sait qu'on ne va pas changer le monde. « Donner un coup de main à l'accueil des réfugiés ukrainiens dans ma ville m'a fait beaucoup de bien, reconnaît ainsi Émilie, 46 ans. Par quelques actions concrètes (collecte de dons, aide administrative...), j'ai eu l'impression de mettre un peu à distance les images de guerre qui m'avaient tant bouleversée, de sortir de la culpabilité et d'avoir davantage de prise sur le réel. »
« J'essaye d'aider mes patients à évaluer si leur anxiété est fondée ou non, puis à estimer ce qu'ils pourraient faire pour éviter ce qu'ils redoutent, explique pour sa part Nicolas Neveux. Si, par exemple, on craint l'arrivée au pouvoir de tel ou tel parti politique, on peut réfléchir aux engagements à mener pour se défendre. »
À dose raisonnable, l'anxiété peut aussi être un moteur pour se remettre en position proactive et trouver, dans notre quotidien, des engagements qui ont du sens pour nous, nous permettent de nous sentir alignés avec nos valeurs et d'exprimer nos émotions tout en créant des liens avec les autres. « L'anxiété n'est pas négative en soi, rappelle Antoine Pelissolo. Elle est même une fonction très utile de notre cerveau qui nous aide à anticiper les problèmes et à nous en protéger au mieux. Cela dit, il est impossible de pouvoir tout envisager et anticiper : il faut aussi sortir des projections négatives, savoir lâcher prise sur ce qui ne dépend pas de nous et revenir au présent. » Dans ce domaine, les jeunes générations nous montrent peut-être l'exemple : si 70 % des 12-30 ans se méfient des responsables politiques, 64 % estiment que leur génération peut changer les choses, grâce, notamment, à l'engagement associatif et à la prise de parole sur les réseaux sociaux[4].

S'INFORMER MOINS MAIS MIEUX

Choisir le moment auquel on s'informe, rechercher des sources fiables sur les sujets qui nous intéressent plutôt que de recevoir passivement des notifications alarmistes... Pour réduire l'anxiété, on peut aussi s'informer autrement, déconnecter de temps en temps, prendre du recul par rapport à un certain fonctionnement médiatico-politique. Pour Elsa Godart, les gouvernements ont en effet tout intérêt à « entretenir un régime politique de l'affect fondé sur la peur, l'urgence et la menace pour produire une anxiété collective et individuelle dont la charge mentale et psychique rendra la population plus malléable et manipulable ».
Attention aussi à ne pas se laisser piéger par les algorithmes des réseaux sociaux, qui nous enferment dans des bulles d'information et propagent la sinistrose. Redevenir acteur de sa vie, comme de sa manière de s'informer, c'est sans doute la meilleure manière de vivre plus sereinement avec l'incertitude politique. ●



YULIYATABA/GETTY IMAGES

1. American Psychological Association, 2024.
2. Tribune parue dans *Le Monde*, 16 juin 2024.
3. Sondage Verian/Fondation Jean-Jaurès, 25 juin 2024.
4. Enquête « Les jeunes dans la cité », Viavoice/Macif, novembre 2025.



Offre **Intégrale**

1 an

12 numéros + 6 HS

+

EN CADEAU

Le lot de tasses Cyrillus

+

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

72€90 au lieu de ~~128,28€~~

OFFRE D'ABONNEMENT

jusqu'à **43%** de réduction



+ **6 HORS-SÉRIE**



Et recevez EN CADEAU

LE LOT DE 6 TASSES CYRILLUS

Quand la vaisselle en céramique prend des couleurs, c'est votre table qui gagne en style et en saveur !
L'astuce en plus : mixer les coloris pour plus de fantaisie. Pratique et design, ce lot de 6 tasses motif bambou sera le service idéal pour recevoir des amis. Passent au micro-ondes et au lave-vaisselle.
Matière : 100% céramique.

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

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 # D1723329**

☐ **Offre Intégrale (a) :** **- 43%**
1 an - 12 nos + 6 Hors Série + Le lot de tasses Cyrillus pour **72,90€** au lieu de ~~128,28€~~ soit 43% de réduction (1)

☐ **Offre annuelle (a) :** **- 42%**
1 an - 12 nos + Le lot de tasses Cyrillus pour **45,90€** au lieu de ~~79,08€~~ soit 42% de réduction (2)

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 118.20€ pour le HS),des frais de port (8.28€ et 10.08€ pour le HS). (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 28/02/2026. 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.

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

GRANDS-PARENTS : *leurs petits noms, toute une histoire !*



Mamounette, Papily, Grand-Maman, Nonno… Par la variété de leurs surnoms, les grands-parents d'aujourd'hui réinventent leur rôle auprès de leurs petits-enfants. Que disent-ils d'eux (et de nous) ?

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**

« Grand-maman, car j'adore la chanson de Polnareff », « Papi Dom et Mamie Line, qui reprennent nos prénoms, Dominique et Maryline », « Mamouille, puisque j'habite à Houilles », « Calamity mamie, parce que je fais toujours des bêtises »… En matière de surnoms, les grands-parents (ou leurs petits-enfants) ne manquent pas de créativité. Pas si anecdotique que cela, la manière dont ils sont nommés par leurs descendants en dit beaucoup sur leur personnalité, leurs valeurs ou la manière dont ils conçoivent leur rôle. Qui choisit ces petits noms au sein de la famille ? Pourquoi certains les rebutent-ils alors que d'autres les aident à s'épanouir dans une nouvelle fonction ?

ENTRE TRADITION…

Pour certains, même en 2026, pas question de déroger aux traditionnels « grand-père » et « grand-mère ». « C'est comme cela que j'appelais mes grands-parents, que j'aimais beaucoup. Lorsque je suis devenu grand-père, cela m'a fait plaisir de m'inscrire dans une continuité en me faisant appeler de la même façon par mes petits-enfants », raconte Michel, 84 ans. « Se faire appeler ainsi, c'est se montrer attaché à une certaine hiérarchie au sein de la famille : chacun doit être à sa place et le nom symbolise le respect dû aux plus âgés, estime le psychanalyste et écrivain Patrick Avrane, auteur des *Grands-Parents, une affaire de famille* (PUF, 2017). Dans "papi" ou "mamie", il y a davantage une idée de tendresse, de complicité, de papi ou mamie gâteau… »

« Nonna et Nonno » lorsqu'on est d'origine italienne ou corse, « Abuelo et Abuela » pour les Espagnols, « Opa et Oma » pour les Néerlandais… « Certains profitent de leur petit nom pour se réapproprier leurs origines : c'est d'ailleurs le rôle des grands-parents de transmettre un héritage culturel, d'inscrire leurs descendants dans une histoire familiale », commente la psychologue Aurélie Debiol. Encore au XX^{e} siècle, les dénominations données aux grands-parents étaient très connotées socialement : « pépé et mémé » ou « pépère et mémère » étaient réservés aux classes plus populaires, alors que « bon papa et bonne maman » n'apparaissaient que chez les cadres supérieurs et les professions intellectuelles.

… ET VOLONTÉ DE SE DISTINGUER

À l'heure où les femmes deviennent grands-mères à 54 ans en moyenne et 56 ans pour les hommes (Insee), pas toujours facile de se colleter avec l'image traditionnelle associée aux grands-parents. « Pour moi,



YURI ARCURS PEOPLEIMAGES.COM/GETTY IMAGES

une grand-mère, c'est une femme qui tricote des pulls et fait des confitures... Lorsque mon fils est devenu père, j'avais à peine 50 ans, toujours mille projets en tête et une vie sociale bien remplie, alors je lui ai bien expliqué qu'il était hors de question que ses enfants m'appellent ainsi », se souvient Gisèle, qui a exigé de se faire appeler par son prénom. Désireux de se libérer des injonctions sociales ou des rituels familiaux trop enfermants, beaucoup de grands-parents optent pour des dénominations plus affectueuses qui mettent moins l'accent sur la vieillesse. Beaucoup combinent par exemple leur prénom avec les classiques « papi et mamie ». Certains y accolent aussi leur lieu d'habitation, le nom de leur animal de compagnie, un trait de caractère, un goût particulier (« Papi Philou » pour le grand-père rigolo, « Mamie Bobine » pour celle qui aime coudre) ou bien des terminaisons plus douces ou plus amusantes (« Papou-Mamou », « Papinou-Mamina », « Papily-Mamily »...).

« Cette variété rejoint celle des prénoms qu'on donne aujourd'hui aux enfants, beaucoup moins traditionnels qu'autrefois, estime Patrick Avrane. Contrairement au "papa-maman" avec lequel nous nommons nos parents, les surnoms des grands-parents sont les seuls, dans la famille, à pouvoir faire l'objet d'autant de créativité. » Leur singularité est aussi parfois une nécessité puisque, avec l'allongement de l'espérance de vie et la recomposition des familles, il faut pouvoir se distinguer non seulement des autres grands-parents mais aussi, parfois, des arrière-grands-parents toujours en vie, ou encore des « beaux-grands-parents »...

UNE SIGNATURE AFFECTIVE

En choisissant une appellation qui nous ressemble, nous disons quelque chose de la façon dont nous concevons notre rôle. L'une des aïeules les plus fun du grand écran – « Poupette », qui fait les quatre cents coups avec son arrière-petite-fille dans *La Boum*[1] – aurait sans doute été moins crédible en « Mère-grand » ou « Bonne maman »... « Ces petits noms représentent des sortes de signatures affectives entre le grand-parent et le petit-enfant, estime Aurélie Debiol. Ils symbolisent la manière dont les grands-parents se réapproprient leur rôle : autrefois, celui-ci était surtout centré sur la transmission des valeurs familiales, alors qu'aujourd'hui, ils ont davantage de liberté dans la manière de le tenir comme de mener leur vie à l'âge de la retraite. »

Signe des temps, ce sont parfois les petits-enfants qui choisissent – volontairement ou non – la manière dont seront appelés leurs grands-parents. « Alors qu'il commençait à peine à parler, mon petit-fils m'a appelée "Mana", et c'est resté : cela me fait plaisir qu'il m'ait nommée, mais s'il avait choisi un nom ridicule, j'aurais refusé, raconte Hélène, 73 ans. Les petits-enfants de mon compagnon m'appellent de la même manière, ce qui a du sens car je les garde souvent tous ensemble, l'été, alors c'est plus logique qu'il n'y ait pas de différence. » Bien plus occupés qu'autrefois (voyages, loisirs, engagements associatifs...), les grands-parents restent les piliers autour desquels la famille se rassemble. Entre transmission et réinvention, leurs petits noms sont à son image : en pleine évolution. ●

1. Film de Claude Pinoteau, 1980.

VIVRE AVEC *UN « AMATEUR DE SENSATIONS FORTES »*

Ils sautent en parachute, jouent au casino, conduisent vite, flirtent avec l'illégalité… Pourquoi une telle attirance pour le danger? D'où vient-elle? Et comment s'adapter à leurs (im)pulsions? Les réponses de Jérôme Palazzolo, psychiatre et psychothérapeute.

PAR **AURORE AIMELET**

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

Dans la famille des inconscients, il y a d'abord… la plupart des adolescents ! « En pleine construction de leur identité, ils sont tentés par des pratiques excessives, confirme Jérôme Palazzolo. Mais c'est aussi parce que leur cerveau n'est pas mature avant l'âge de 25 ans qu'ils n'évaluent pas correctement les risques encourus et ont tendance à accélérer sans pouvoir encore freiner. » Et puis, il y a les *sensation seekers,* des individus qui, même adultes, sont naturellement en quête de sensations. Fortes, qui plus est. « Ici, il s'agit d'un trait de personnalité décrit par Marvin Zuckerman [professeur de psychologie américain, ndlr] dans les années 1970, qui se caractérise par la recherche d'expériences variées, nouvelles, complexes et intenses. » Loin d'être une pathologie, il n'est qu'une composante du tempérament humain, plus ou moins présente dès la naissance. « Les chercheurs de sensations ont en commun une réactivité plus importante des circuits dopaminergiques ; ils sont en quête de pics de dopamine, un neurotransmetteur impliqué dans la récompense, la motivation et le plaisir. À l'inverse, les circuits cérébraux impliqués dans l'inhibition sont, chez eux, moins sensibles aux signaux d'alerte. Ainsi l'exploration qui les excite prime sur la prudence dont ils ont du mal à faire preuve. » Les intrépides vont alors s'adonner aux sports extrêmes, aux relations ou modes de vie non conventionnels, aux stimulations sensorielles puissantes (musique, voyage, vitesse), mais aussi à des comportements hédonistes (alcool, drogue, sexe, jeux d'argent).

POURQUOI C'EST DIFFICILE

Les casse-cou se moquent du danger et c'est bien là qu'est le problème. « Ils sont capables de prendre des risques physiques, sociaux, juridiques et financiers. Voire d'en faire courir à leur entourage. » Celui-ci, effrayé par tant d'audace, est bien en mal de comprendre et surtout de tolérer ces montées d'adrénaline et de cortisol. « Par ailleurs, les chercheurs de sensations présentent une aversion pour toutes les activités répétitives et routinières. Ils ont tendance à être irrités ou frustrés si ces situations sont inévitables. » En couple, en famille ou au bureau, ils peuvent vouloir fuir la monotonie et se désinvestir de la situation ou de la relation lorsqu'ils estiment qu'ils s'ennuient. Pas très agréable pour leurs proches…

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

On peut difficilement empêcher ces profils de prendre des risques puisqu'ils en ont besoin pour se sentir pleinement vivants. « Une opposition ferme amènerait a minima des reproches, au pire des conflits, et elle risquerait d'inciter les casse-cou à pratiquer leurs acrobaties en douce. » Cependant, l'entourage peut faire trois choses. « D'abord, poser des limites : on peut par exemple donner son accord pour certaines pratiques si et seulement si elles sont encadrées (OK pour la vitesse, mais sur un circuit automobile). » Deuxième point : informer. « Il faut se renseigner sur les conséquences des



Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir :** que risque-t-on à s'ennuyer?
- **Un sport à pratiquer :** une activité physique à forte intensité émotionnelle, mais encadrée par des personnes dûment formées dans la discipline, qui pourront transmettre les règles, le cadre, la préparation, etc. Le choix est vaste : sport de combat, alpinisme, plongée sous-marine...
- **Une activité à partager :** entreprendre convient bien aux personnalités qui n'ont pas froid aux yeux. Pourquoi ne pas monter un projet ou une association?
- **Un film à voir :** *The Game* de David Fincher (1997). Froid, riche et *control freak,* Nicholas Van Orton (Michael Douglas) est entraîné dans un jeu grandeur nature, qui le pousse à prendre des risques de plus en plus extrêmes, sans savoir ce qui est réel ou non. Un thriller culte.
- **Un roman à lire :** *La Ferme africaine* de Karen Blixen (Gallimard, "Folio", 2006). Dans ce roman autobiographique, paru en 1937 et adapté au cinéma en 1985 par Sydney Pollack (*Out of Africa*), l'autrice raconte à demi-mot son histoire d'amour avec un aristocrate anglais épris de sensations fortes et de liberté, guide de safari et pilote d'avion.

JONATHAN-BORBA-FT36HPIAWSS-UNSPLASH - DR

comportements les plus téméraires et expliquer, notamment aux adolescents, ce qu'ils risquent. Et cela, afin de parvenir à un compromis (quelle activité, dans quelles conditions...). » Dernier conseil : prendre conscience du niveau de *sensation seeking* en leur proposant de se situer sur l'échelle développée par Marvin Zuckerman (disponible sur Internet en anglais), ou celle, plus simple, de Rick Hoyle, qui invite à répondre « d'accord » ou « pas d'accord » aux affirmations suivantes : « J'aimerais explorer des endroits étranges » ; « Je deviens agité.e quand je passe trop de temps à la maison » ; « J'aime faire des choses effrayantes » ; « J'aime les fêtes sauvages » ; « J'aimerais partir en voyage sans itinéraire ou emploi du temps précis » ; « Je préfère les amis qui sont excitants et imprévisibles » ; « J'aimerais essayer le saut à l'élastique » ; « J'aimerais vivre de nouvelles expériences passionnantes, même si elles sont illégales »... « Un tel outil est précieux pour mieux évaluer la tendance du tempérament, mais surtout pour suivre son évolution dans le temps », approuve Jérôme Palazzolo.

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Lorsque les prises de risques s'aggravent, s'intensifient ou se multiplient, il est judicieux de consulter un psy. « Parce que ce n'est pas une maladie, un traitement médicamenteux n'aurait pas de sens. En revanche, une prise en charge psychothérapeutique soulagera celles et ceux dont ce trait de personnalité menace leur intégrité physique, psychique ou sociale. L'objectif ne sera pas de calmer ces personnes mais de les aider à canaliser leur énergie en leur proposant des activités suffisamment gratifiantes mais pas destructrices (voir encadré ci-contre). Un travail sur l'impulsivité et la gestion des émotions permettra aussi de mieux réagir. » Pour les personnes qui sont tombées dans une pathologie comme l'addiction, ou dans la criminalité (violences, vols), c'est vers la médecine ou la justice qu'il faudra bien évidemment se tourner. ●

À LIRE

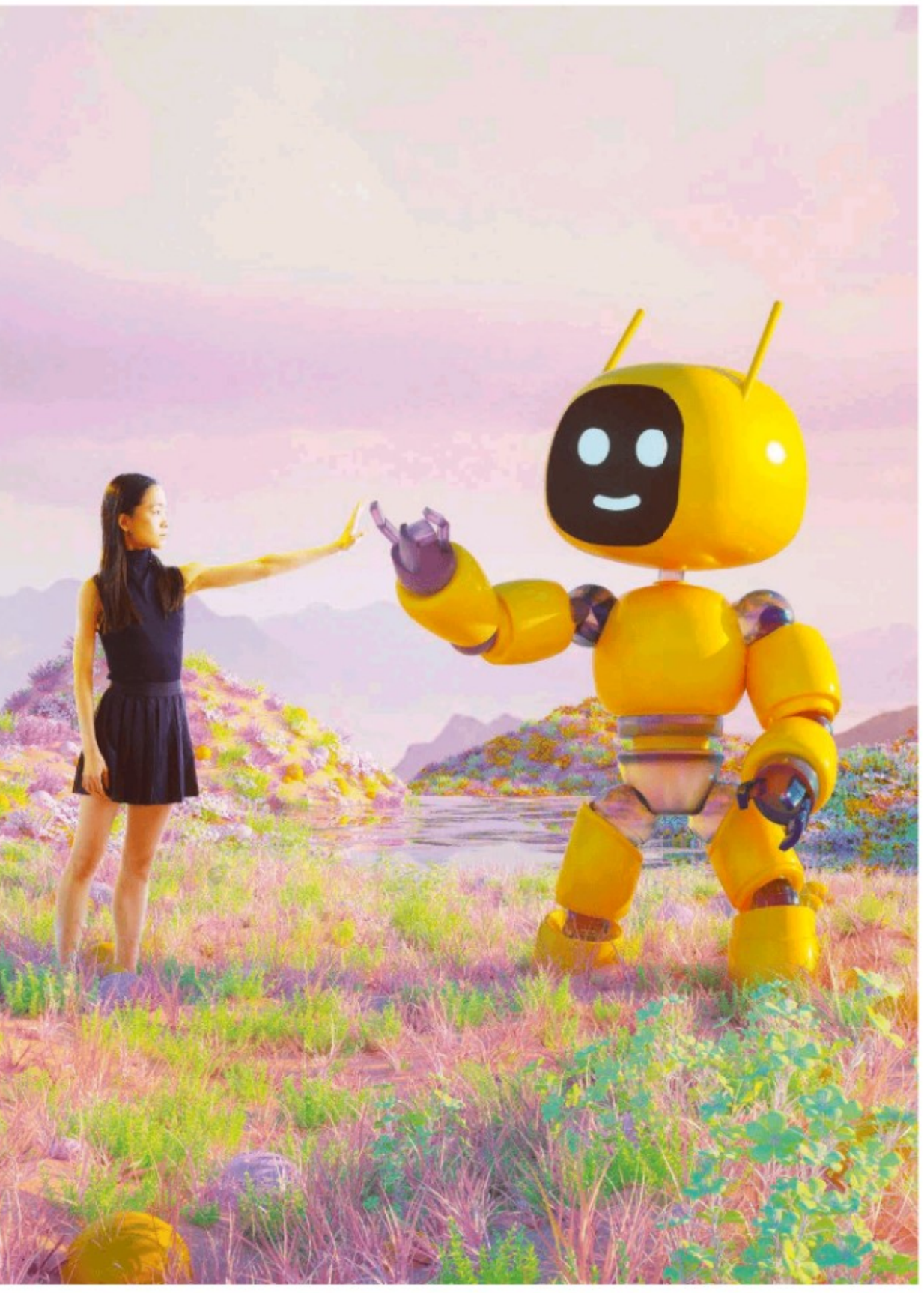


La Santé mentale pour les nuls
de Jérôme Palazzolo.
Un guide complet pour mieux comprendre sur quoi repose la santé mentale, reconnaître ses troubles et leurs symptômes et apprendre des techniques pour retrouver l'équilibre quand il vacille (Pour les nuls, 2025).

Et si mon poste était REMPLACÉ PAR UNE IA ?

L'intelligence artificielle s'invite partout et nourrit l'anxiété de salariés qui craignent l'obsolescence programmée de leur emploi. Comment bien se positionner ? En revenant à la force de la valeur ajoutée humaine.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**



ANDRIY ONUFRIYENKO/GETTY IMAGES – SANDRINE VILLAIN



MARC-ÉRIC BOBILLIER CHAUMON
Professeur de psychologie du travail au Conservatoire national des arts et métiers (Cnam), à Paris, il y dirige la chaire de psychologie du travail et assure la responsabilité nationale du diplôme. Spécialiste des transformations digitales et des nouvelles formes de travail, il préside l'Association internationale de psychologie du travail de langue française (AIPTLF).

L'inquiétude est légitime. Les annonces de licenciements massifs se multiplient dans la tech, la finance, l'ingénierie, la banque, le droit ou la traduction. Les métiers évoluent à une vitesse inédite. Dans un contexte où 27 % des tâches en France pourraient être automatisées d'ici 2030[1], 44 % des salariés dans le monde ignorent comment leur activité va évoluer avec l'IA, et un sur trois cherche déjà un nouvel emploi par crainte d'être remplacé[2].

ATTENTION AU BIAIS D'HYPER-PERSONNALISATION

Ce n'est pas la première technologie à susciter la crainte : on a tremblé devant l'imprimerie, le train, l'électricité, puis l'informatique. Mais l'IA va vite, très vite, et reste difficile à comprendre. Son fonctionnement réel et ses implications sur nos sociétés nous échappent. Résultat : le sentiment de perte de contrôle grandit, amplifié par la façon dont on la met en scène comme entité omnisciente

et omniprésente, presque humaine. Les salariés qui redoutent que l'IA prenne leur place seraient deux fois plus susceptibles de subir un stress élevé au travail[3]. « Deux écueils nous guettent, alerte Marc-Éric Bobillier Chaumon : la défiance absolue, qui mène au rejet, ou la surconfiance en ses capacités, qui nous pousse à déléguer nos compétences sous prétexte que "la machine sait mieux que nous". Le bon positionnement ? Voir l'IA comme un outil au service de l'activité et des ambitions, ni concurrent ni substitut, un copilote qui peut nous faire gagner du temps dans certaines tâches (organisation, diagnostic, synthèse, reformulation). » Pour cela, mieux vaut s'y frotter : demander une formation, tester ses usages concrets et comprendre aussi ses ratés (réponses biaisées, « hallucinations », limites techniques).

MISER SUR LE COLLECTIF POUR EN TIRER LE MEILLEUR PARTI

Dans un univers professionnel ultra-digitalisé, difficile de savoir qui fait quoi et si « c'est bien fait ». « Certaines IA visent à standardiser, simplifier, rationaliser et, in fine, à gagner en productivité, observe le chercheur. Elles deviennent alors le bras armé du contrôle : elles guident, prescrivent, corrigent. Au lieu de soutenir l'activité, elles menacent le cœur même du métier, la qualité du travail, l'autonomie du salarié, qui devient une variable d'ajustement. Pour beaucoup, c'est un choc identitaire : "Je ne me reconnais pas dans ce que je produis", "Je ne peux plus faire du bon boulot"... La peur ne porte plus seulement sur la perte d'emploi, mais sur le sens, la maîtrise, l'efficacité personnelle. Elle surgit lorsque l'outil est imposé sans aucune concertation, au seul service du projet de l'organisation. » D'où la nécessité, selon le psychologue du travail, de créer des espaces de discussion et d'analyse des pratiques au sein de l'entreprise : de quoi avons-nous vraiment besoin ? Comment l'IA pourrait-elle nous aider ? Quels risques identifie-t-on ? Quels ajustements prévoir ? « Isolé, un salarié qui alerte peut vite être taxé de "résistant au changement". S'associer à ses collègues permet de mieux se faire entendre et de repenser collectivement le métier », conseille le spécialiste. Rejoindre une association professionnelle peut aussi renforcer la confiance en l'avenir. Reprendre la main plutôt que subir : un réflexe proche de celui recommandé face à l'écoanxiété.

> "AUCUNE IA NE PEUT SE SUBSTITUER À L'EXPERTISE DES SALARIÉS"
>
> • MARC-ÉRIC BOBILLIER CHAUMON, PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL •

L'INTELLIGENCE HUMAINE N'A PAS DIT SON DERNIER MOT

Même si ses performances progressent, l'IA recycle nos données. Elle ignore encore la métacognition, la pensée critique, l'humour, l'empathie, l'intuition, la motivation créative... « Aucune IA ne peut se substituer à l'expertise des salariés, à leur connaissance du métier, des clients, de la réalité du "terrain", insiste Marc-Éric Bobillier Chaumon, qui rappelle que le salarié ne se contente jamais d'exécuter : il s'ajuste, invente, contourne et bricole constamment pour que cela fonctionne. C'est dans cette marge de manœuvre et dans la *mètis* (intelligence de la tâche) que se niche l'art du travail bien fait. » Attention aussi au mythe de la libération par l'IA, censée réenchanter le monde du travail ! « Les microtâches "insignifiantes" permettent au cerveau de souffler et de "décanter", nous apprend le spécialiste. Un quotidien composé uniquement de tâches complexes accroît la surcharge cognitive et le risque d'échec. » À notre niveau, faisons en sorte de ne pas trop déléguer à la machine, par facilité ou docilité. Et si le véritable enjeu n'était pas de chercher ce que ces technologies pouvaient faire de plus, mais plutôt ce que nous pourrions faire de mieux avec ces outils pour mieux nous accomplir et nous réaliser ? ●

1. Source : « L'IA et l'évolution des compétences en France », Institut de l'entreprise-McKinsey & Company, janvier 2025.
2 et 3. Source : « People at Work 2025 », ADP Research, septembre 2025.

À LIRE



L'IA dans tous ses états, l'intelligence artificielle et les questions qu'elle soulève de Jérôme Lucereau et Nicolas Blanchon (Gereso, 2025).
Psychologie du travail digitalisé, nouvelles formes du travail et clinique des usages de Marc-Éric Bobillier Chaumon (Dunod, 2023).

Julie

“Je suis devenue *polyamoureuse*”

RÉCIT

Engagée dans un couple monogame pendant dix ans, Julie, 42 ans, a décidé, après sa séparation, de s'affranchir des schémas traditionnels pour vivre autrement la relation. Elle nous raconte son « Puzzle » amoureux, qui compte cinq partenaires.

PROPOS RECUEILLIS PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ** – ILLUSTRATIONS : **FRANCESCA PROTOPAPA**

Entre mes 25 et mes 35 ans, j'ai eu une vie de couple classique et deux enfants, une fille et un garçon, qui ont aujourd'hui 12 et 7 ans. Après la naissance de ma fille, mon regard sur le couple a commencé à évoluer. Mon compagnon me mentait beaucoup et je me suis dit qu'un jour ou l'autre il me serait infidèle, ce qui me mettrait dans la même situation que ma mère, qui a été trompée toute sa vie par mon père, au vu et au su de tous. J'ai réfléchi à ce que j'attendais d'une relation et j'ai réalisé que, pour moi, l'exclusivité n'était pas essentielle, du moment qu'il n'y avait pas tromperie et qu'on en avait discuté avant. J'ai proposé à mon compagnon de lui laisser la liberté d'aller voir ailleurs si, en échange, il me permettait, à moi aussi, d'avoir des amants sans que cela remette en cause ce que nous avions construit. Je n'avais personne en vue mais c'était pour moi une sorte de pacte préventif afin d'éviter les trahisons entre nous. Ma proposition ne lui a pas plu du tout. Il m'a hurlé dessus, m'a expliqué que l'amour, c'était une seule personne pour toute la vie... Finalement, il y a sept ans, nous nous sommes séparés, et avons nos enfants à tour de rôle en garde alternée.

Peu de temps après, j'ai lu sur Facebook un article sur le polyamour, qui m'a semblé correspondre exactement au modèle amoureux que j'avais en tête. Je savais aussi qu'on pouvait aimer plusieurs personnes à la fois car je l'avais déjà expérimenté dans ma jeunesse : vers la vingtaine, j'ai été amoureuse de mon voisin pendant plusieurs années et, même lorsque j'étais en couple avec un autre homme, ou lui avec une autre femme, et que nous interrompions alors notre relation, nos sentiments ne disparaissaient pas pour autant.

Quelques mois plus tard, j'ai entamé une relation avec un collègue, Hugues, sans vivre avec lui. Elle se poursuit aujourd'hui, même s'il est parti vivre à l'étranger il y a cinq ans. Là-bas, il a d'autres relations et c'est aussi mon cas ici. Nous avons ce qu'on appelle une "relation comète" : on se donne des nouvelles régulièrement mais on ne se voit que deux ou trois fois par an. Dans ma galaxie amoureuse, il y a aussi mon ami gay, Rémi, que je connais depuis douze ans car sa fille aînée et la mienne sont meilleures amies depuis le bac à sable. Entre nous, c'est platonique mais, il y a trois ans, nous nous sommes avoué notre amour. Nous avons une relation très proche, nous nous considérons comme une famille et il représente une figure parentale pour mes enfants, qui l'appellent, avec son accord, "papa Rémi". J'ai aussi deux autres partenaires : Oscar, un papa solo que je vois chaque semaine depuis plus de trois ans et pour qui je ressens à la fois sentiments amoureux et désir sexuel ; et Martin, que je vois deux ou trois fois par an. Il y a aussi cet ami psychologue avec qui j'ai une complicité intellectuelle très forte et pour qui j'éprouve des ●●●

"J'AI RÉFLÉCHI À CE QUE J'ATTENDAIS D'UNE RELATION ET J'AI RÉALISÉ QUE, POUR MOI, L'EXCLUSIVITÉ N'ÉTAIT PAS ESSENTIELLE"

ILLUSTRATION FRANCESCA PROTOPAPA POUR PSYCHOLOGIES

●●●

sentiments amoureux, sans désir sexuel : il vit loin mais nous échangeons chaque semaine et partageons beaucoup de réflexions sur notre vie personnelle.

Parfois, certains me disent qu'ils s'inquiètent pour moi car je vis seule et que, selon eux, je n'ai pas trouvé "le bon". Mais je leur assure que le bon, je l'ai trouvé et qu'il s'appelle "Puzzle". C'est la petite pirouette que j'ai imaginée pour répondre aux remarques récurrentes sur mon mode de vie, mais c'est vrai que chacun représente une pièce d'un puzzle amoureux qui me permet de trouver mon équilibre. Chacune de ces relations m'apporte quelque chose de différent. Dans certaines, il y a de l'attraction physique, parfois une intensité amoureuse incroyable ; d'autres sont davantage basées sur la tendresse et l'entraide au quotidien... Elles s'enrichissent les unes les autres. Si, par exemple, dans une relation sexuelle avec l'un de mes partenaires, il y a une petite nouveauté, je vais me dire que je pourrais peut-être l'essayer avec un autre s'il le veut bien... Et puis, si l'un d'entre eux n'est pas disponible, je peux toujours en trouver un autre qui pourra me voir à ce moment-là. Ma vie n'est pas centrée sur le couple ; je sors, je rencontre beaucoup de gens différents, je ne me suis jamais sentie aussi entourée.

Dans le couple monogame, on nous vend quelque chose d'un peu narcissique : "Tu seras la bonne compagne pour lui et il sera le bon compagnon pour toi." Il y a cette idée qu'en choisissant quelqu'un on sacrifie tous les autres pour lui. Certes, c'est flatteur pour la personne choisie, mais cela lui met aussi une pression très importante. C'est lui dire qu'elle est parfaite mais qu'elle doit aussi le rester, qu'elle doit être le ou la partenaire tout-en-un, qui suscite sentiment amoureux et désir sexuel, qui est aussi un partenaire de vie financier, un meilleur ami, un géniteur pour les enfants, un doudou physique et psychique... Cette conception du couple est d'ailleurs assez récente : il y a un ou deux siècles, le mariage était d'abord un partenariat pratique et financier, qui permettait de construire une famille, mais l'amour et l'amant se trouvaient, eux, en dehors. Le polyamour est une manière de sortir de cette pression qui pèse sur les conjoints monogames, de cette angoisse qu'ils ont de perdre l'autre puisqu'ils ont tout misé sur une relation qui doit être parfaite. Moi, je ne mets pas tous mes œufs dans le même panier. Si l'un de mes partenaires me quitte, je serai très triste mais mon monde ne va pas s'effondrer pour autant.

C'est vrai que je suis obligée de descendre mon ego d'un cran : je ne suis pas la meilleure, la préférée, je ne peux pas tout combler pour mes partenaires et ils ne le peuvent pas non plus pour moi. Le polyamour est aussi une solution pragmatique, qui permet d'éviter l'infidélité alors que les chiffres montrent que 50 % des couples qui se jurent fidélité finissent par rompre cette promesse. C'est sans doute pour cette raison que, comme j'ai pu le constater dans les cafés polyamoureux que j'organise dans ma ville, il séduit surtout deux types de personnes : les jeunes qui ont souffert du divorce de leurs parents, ou bien les personnes séparées qui, comme moi, recherchent un autre modèle amoureux car elles ont constaté que le couple traditionnel ne fonctionnait pas.

"MES ENFANTS CONNAISSENT MA VIE AMOUREUSE ET NE ME JUGENT PAS"

Cela ne m'est pas douloureux de savoir que mes partenaires ont d'autres histoires, car tout est clair entre nous : nous en avons discuté en amont, nous avons parlé de nos limites... Je les aime, donc je suis heureuse qu'ils s'épanouissent aussi dans d'autres relations. Je ne me sens pas en concurrence avec les autres femmes, il m'arrive d'ailleurs de les rencontrer, de la même manière que mes partenaires se croisent parfois, en vacances ou ailleurs. Si on limite l'autre et qu'on lui interdit quelque chose, pour moi, ce n'est plus de l'amour, plutôt de la possession. Bien sûr, il m'est tout de même arrivé de connaître des moments de jalousie, qui révèlent en général des insécurités propres à chacun. Il y a quelques années, j'avais entamé une relation avec un homme qui a rencontré peu après une autre femme à qui il donnait toujours la priorité. Je me sentais mal dans cette situation et je le lui ai dit rapidement. Je

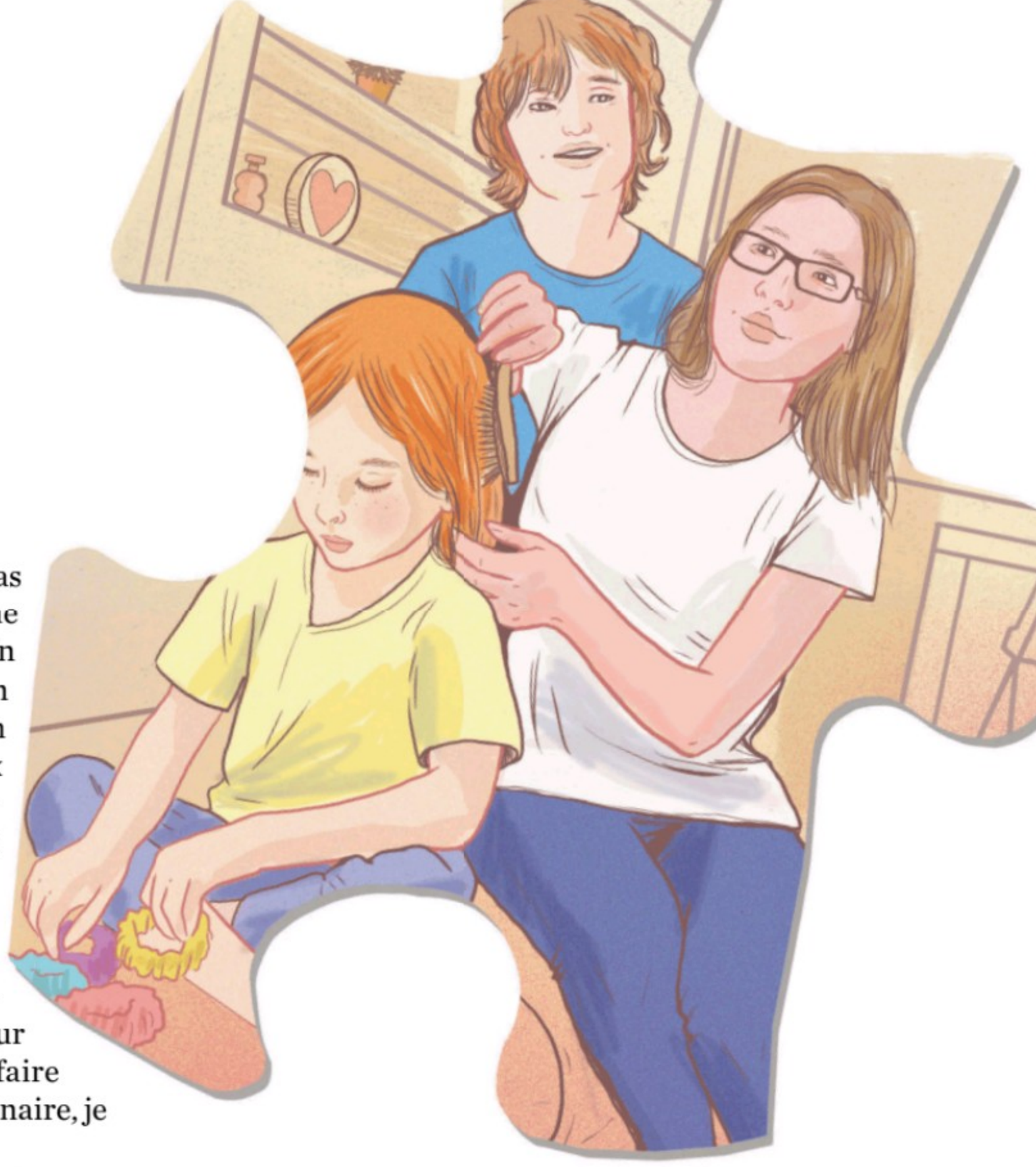


ILLUSTRATION FRANCESCA PROTOPAPA POUR PSYCHOLOGIES

ne cherche pas à être la préférée mais je n'aime pas non plus avoir l'impression d'être la cinquième roue du carrosse. J'ai compris que j'avais besoin de partenaires qui, comme moi, privilégient un système égalitaire dans leurs relations. Mon choix est personnel car d'autres polyamoureux préfèrent établir une hiérarchie entre leurs relations : certains, par exemple, vivent ensemble et s'autorisent à l'extérieur des relations parallèles. Tous les modèles sont possibles ; ce qui compte, c'est d'en discuter et de se mettre d'accord au préalable. Lorsque je rencontre une nouvelle personne, je mets très rapidement le sujet sur la table, et c'est vrai que le polyamour peut en faire fuir certains. De même, si j'ai un nouveau partenaire, je préviens les autres.

Mes enfants connaissent ma vie amoureuse et ne me jugent pas car ils ont autour d'eux des modèles très différents : familles recomposées, parents gays, couples traditionnels avec ou sans enfants... Ma fille m'a même remerciée de ne pas leur imposer ma vie amoureuse. Elle a beaucoup d'amis qui ont des beaux-parents à la maison et elle est heureuse que nous vivions seulement tous les trois. Comme son frère, elle est proche de certains de mes partenaires, d'autant que beaucoup ont des enfants. Ceux qu'ils apprécient moins, je les vois lorsqu'ils sont chez leur père. Je crois à ce dicton qui dit qu'il faut tout un village pour élever un enfant, alors j'essaye de trouver un mode de vie qui leur convienne à eux autant qu'à moi.

Avec mon ancien compagnon, c'est parfois difficile : depuis notre séparation, il m'a attaquée en justice, essayant de me faire retirer l'autorité parentale en disant que j'étais déviante, mais le juge n'a pas donné suite. Depuis sept ans que je suis devenue polyamoureuse, je me sens beaucoup plus équilibrée, en accord avec moi-même, car les choses sont discutées à voix haute, alors que, dans un couple traditionnel, on attend souvent de l'autre qu'il remplisse une check-list implicite. Le père de mes enfants m'avait mise sur un piédestal, ce qui était gratifiant, mais il attendait la même chose de moi, en me disant que je pouvais bien en faire autant. Finalement, c'était une sorte d'amour sacrificiel, une forme de relation de domination/soumission qui fonctionnait dans les deux sens selon les moments de la vie. Aujourd'hui, je préfère partir sur des bases plus égalitaires et plus flexibles. C'est vrai qu'il y a moins de sécurité dans le polyamour : nous ne sommes liés par aucun contrat de mariage ou habitat commun. Il faut sans cesse enrichir la relation sinon elle tombe d'elle-même, requestionner aussi le consentement de l'autre... alors que beaucoup, en se mariant, cessent de faire des efforts car ils ont l'impression d'avoir enfin trouvé quelqu'un qui va les aimer toute leur vie. Le polyamour ne convient pas à tout le monde ; certains s'épanouissent davantage dans la monogamie, mais chacun a le droit de réfléchir à ce qui le rend heureux sans forcément se conformer à un modèle préétabli. » ●

POUR ALLER PLUS LOIN

- Une chaîne YouTube : Kiblzu Bd.
- Un forum de discussions : polyamour.info.
- Un podcast et une bande dessinée : *Amours plurielles* de Laureana Alycja et Héléna Coussy (Leduc Graphic, 2024).
- Un témoignage : *Polyamoureuse* de Lucile Bellan (Larousse, 2023).
- Un décryptage : *Fragments d'un discours polyamoureux* de Magali Croset-Calisto, psychologue et sexologue (Michalon, 2017).



SIORA-PHOTOGRAPHY-HGFYIMZY-Y0-UNSPLASH



C'EST BON À SAVOIR

Faut-il se bercer d'illusions ? Ne répondez pas trop hâtivement par la négative à cette « Question existentielle » : les illusions méritent toute notre attention, comme le démontre Violaine Gelly. Sur lui aussi il faut s'arrêter : le « biais d'angle mort » ! Il est celui qui nous impacte tous : notre propension à nous croire objectifs. Quant au « Mot de la psy », « séduction », méfiez-vous, ce n'est pas ce que vous croyez. Ces pages invitent décidément à aller au-delà des évidences.

Faut-il se bercer *D'ILLUSIONS ?*

À une époque où chacun érige sa vérité en principe suprême, où virtuel et réel se confondent parfois, l'illusion est-elle un mensonge sournois ou l'alliée secrète de notre équilibre psychique ? La réponse se trouve dans les limites que l'on se pose.

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE – ILLUSTRATION : **LUCILLE CLERC**



Dans nos vies bousculées par les épreuves parfois, par les incertitudes souvent, l'illusion semble un refuge bienveillant, un baume pour l'âme. D'ailleurs, si l'on dit « se bercer d'illusions », c'est bien qu'elles remplissent un rôle apaisant comme les bras qui calment un bébé agité. Cette histoire d'amour avec un bel inconnu ou notre voisin de palier, ce boulot que nous allons décrocher, ces vacances dont nous rêvons et qui vont changer notre vie… nous consolent avec douceur de nos désenchantements et de nos doutes. Ces chimères que nous fabriquons avec tant d'ingéniosité, parfois consciemment, parfois à notre insu, ont-elles un coût psychique dont il faille s'inquiéter ? Pas sûr…

UNE FORME D'ANESTHÉSIE

Commençons par l'étymologie. Illusion vient d'*illudere :* en latin, « se jouer de », « se moquer de ». Vous entendez déjà dans ce mot l'idée sous-jacente de naïveté, voire de bêtise. Celui qui se berce d'illusions est un crédule qui refuse de voir la vérité en face. À l'époque antique, l'illusion est un défaut, seul le chercheur de vérité, celui qui accepte de se confronter à la vérité, est un être remarquable. Platon, dans son allégorie de la caverne[1], nous décrit des hommes, prisonniers d'une grotte, qui ne voient que les ombres projetées par le feu sur une paroi, croyant que ces reflets sont la réalité même. Lorsque l'un d'entre eux se risque au-dehors, il découvre la vérité, mais au prix de l'éblouissement d'un soleil cruel.

Cette métaphore illustre parfaitement le tiraillement entre illusion et vérité : faut-il chercher à connaître la vérité, quitte à bousculer nos repères, ou se contenter de ces images rassurantes qui, bien qu'illusions, fondent le monde que nous percevons ? Deux mille ans après Platon, le cinéma et la littérature regorgent d'exemples d'êtres qui se brisent sur le mur de leurs égarements. Comme cette pauvre Emma Bovary, qui choisit la mort lorsqu'elle comprend combien ses chimères amoureuses ne la détournent pas de la médiocrité de sa vie. Ou Scarlett O'Hara refusant de voir l'amour qu'elle porte à Rhett Butler parce qu'elle ne cesse de broder sur celui qu'elle voue à Ashley Wilkes. Et que dire de ce que nous promettent des sociétés envahies par l'intelligence artificielle ? Sauf à se croire dans un épisode de la série *Black Mirror*, ce refuge dans des mondes virtuels est encore anecdotique, mais il progresse : jusqu'où l'illusion peut-elle devenir toxique quand elle anesthésie la conscience ? Que l'on pense à toutes ces personnes escroquées dans des histoires d'amour virtuelles et malhonnêtes, comme la sordide affaire Brad Pitt…

UN BOUCLIER CONTRE L'ANGOISSE

L'illusion, opium du peuple, comme disait Marx à propos de la religion ? Le débat existe toujours. Des philosophes comme Emmanuel Kant ont soutenu que les illusions étaient nécessaires à l'épanouissement humain. Selon lui, l'homme doit constamment se projeter dans des idéaux qui échappent à sa perception de la réalité. Ces idéaux ne sont pas des mensonges, mais des aspirations qui orientent sa vie et lui donnent un sens. Dans bien des civilisations, à bien des époques, l'esprit humain a parfois halluciné des voix, des images ou des dieux, devenus des guides vers la construction d'un sens de la vie. Sans eux, l'homme serait la victime d'un scepticisme paralysant et pourrait sombrer dans le nihilisme du « à quoi bon vivre ? ». C'est ce que dira plus tard Sigmund Freud, en réhabilitant les illusions : elles sont moins des purs mensonges que des mécanismes psychiques de défense, des constructions nécessaires à notre équilibre intérieur[2]. Celui que son ami Romain Rolland appelait « le destructeur d'illusions » sait à quel point celles-ci peuvent être un bouclier contre l'angoisse, une manière pour le psychisme de refuser une réalité trop douloureuse. Par exemple, le psy est une illusion pour le patient. Certes, la personne qu'il a en face de lui existe, ●●●

IDÉES CLÉS

Les illusions
NOUS CONSOLENT
et nous protègent.

Elles ouvrent notre
POTENTIEL CRÉATIF.

À condition qu'elles
RESTENT DES ILLUSIONS.

ILLUSTRATION LUCILLE CLERC POUR PSYCHOLOGIES

●●●
mais il ne sait rien d'elle, ce qui lui permet de projeter et de rejouer, à l'occasion de son travail thérapeutique et du transfert, des éléments, des émotions qui appartiennent à son histoire. C'est cette illusion qui permet la réparation, la reconstruction psychique.

UNE SOURCE D'ESPOIR ET D'ÉVASION

Comme l'enfant persuadé que le père Noël est à l'origine des cadeaux dans le salon, sans illusions, la vie ne serait qu'une succession de moments triviaux et absurdes. Comment vivrions-nous sans le rêve, souvent déçu mais sans cesse renaissant, de l'amour inconditionnel, qui nous pousse à rechercher des relations profondes et à nous investir dans des avenirs possibles ? « L'homme, écrivait Nietzsche, crée seulement quand il aime, quand il baigne dans l'illusion de l'amour, c'est-à-dire quand il croit de façon inconditionnelle à quelque chose de juste et parfait. [...] Toutes les grandes choses ne réussissent jamais sans quelques illusions[3]. » Pour peu que l'on sache les regarder comme telles, nos illusions constituent une forme de résistance à la fatalité ; elles sont une source de motivation, d'espoir et d'évasion, comme ces séances de cinéma où nous disparaissons pendant deux heures, happés par le film, dilués dans les personnages dont les émotions deviennent nôtres. Nos illusions nous parlent de ce qui nous manque, de nos désirs, de nos aspirations. D'autant que cette illusion que Nietzsche appelait « une non-vérité tenue pour une vérité » peut aussi être une porte ouverte sur l'imaginaire et la création. L'illusion devient alors le moteur d'un élan vers notre désir. Sans doute se bercent-ils d'illusions, tous ces jeunes gens qui rêvent d'être la star de demain. Pourtant, s'ils n'y croient pas, ils n'ont aucune chance de le devenir. Cela ne les empêchera pas de se heurter à des murs de mépris ou d'échecs, mais cela leur permettra peut-être de les surmonter. Sans illusion, conclut Nietzsche, l'homme se dessèche, devient « dur et stérile ».

UNE FRONTIÈRE À NE PAS PASSER

Ainsi les illusions ont-elles une action positive quand elles nous procurent de la force, nous poussent à nous réaliser, nous insufflent de la détermination. Merci à tous ceux qui ont vécu dans l'illusion qu'un engagement, qu'une force commune pouvait mettre à bas des dictatures et des régimes autoritaires. Car quand s'arrête l'illusion pour devenir un idéal ? Quand les illusions d'hier peuvent-elles s'avérer les réalités de demain ? De façon contre-intuitive, on pourrait ainsi dire qu'il faut se bercer, consciemment, d'illusions. Rêver, fantasmer, aspirer à quelque chose d'extraordinaire, sans le confondre avec la réalité. Qui n'a pas joué à imaginer ce qu'il ferait d'un gain faramineux au Loto ? Le risque n'est pas dans la chimère : le danger est de nous effondrer en découvrant que nous n'avons pas les bons numéros ou de nous arrêter de vivre dans l'attente de ces millions qui ne viennent jamais. Car si l'illusion devient réalité, elle signe l'entrée dans la psychose (voir encadré ci-dessus). L'enjeu est donc de trouver un équilibre : cultiver des illusions qui nourrissent, sans se perdre dans des mensonges qui détruisent. Car si elles sont inséparables de notre condition désirante, elles n'en représentent pas la totalité. C'est, paradoxalement, dans cette alternance entre notre liberté de rêver et la responsabilité de nos vies que la lucidité nous permet de nous laisser, doucement, bercer d'illusions. ●

1. In *Les Mythes de Platon*, sous la direction de Jean-François Pradeau (Flammarion, "GF", 2004).
2. Dans *L'Avenir d'une illusion* de Sigmund Freud (Payot, "Petite Bibliothèque", 2023).
3. Dans *Seconde Considération intempestive* de Friedrich Nietzsche (Flammarion, "GF", 1998).

QUAND LA RÊVERIE DEVIENT FOLIE

L'élément qui signe la différence entre la névrose et la psychose tient dans cette différence de perception de la réalité. Le névrosé peut jouer à être un autre, il sait que ce n'est qu'un jeu. Le psychotique est persuadé que c'est la réalité. Par exemple, le paranoïaque vit dans l'illusion que l'autre, les autres, lui veulent du mal. À l'inverse, l'érotomane vit dans l'illusion d'être aimé d'un autre. Aucun raisonnement ne peut les convaincre du contraire. Dans la psychose, l'autre n'existe pas en tant que tel, le psychotique est prisonnier de son illusion.

À LIRE, À VOIR



L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau d'Oliver Sachs.
Ce livre fait le récit de nombreux cas cliniques du neurologue américain qui décrivent, dans un style extrêmement accessible, comment l'esprit humain se joue de la réalité (Points, "Essais", 2014).

À la folie... pas du tout de Laetitia Colombani.
Un film pour comprendre la différence entre l'illusion amoureuse et la psychose érotomane, avec Audrey Tautou et Samuel Le Bihan (2002).

DR

Séduction

En 1896, Freud a fait d'elle la première cause des névroses hystériques en la qualifiant d'abus sexuel. Un an plus tard, il se rétracte, mais la théorie de la séduction reste terriblement d'actualité.

PAR **VIOLAINE GELLY,** PSYCHOPRATICIENNE



JASMINA BUINAC/GETTY IMAGES

Notre numéro a beau voir inscrit sur sa couverture « Février 2026 », nous n'aborderons pas ici la Saint-Valentin ni les rives délicieuses de la séduction amoureuse. En psychanalyse, la séduction est beaucoup plus sombre, liée à l'emprise et à l'abus.

La théorie de la séduction naît en 1896, dans l'observation clinique de Freud. Il réalise qu'une immense majorité de ses patientes hystériques ont connu, dans l'enfance, avant 8 ans, « une expérience précoce [...] d'abus sexuel[1] ». Pour lui, cet abus – consécutif à une séduction – est le facteur responsable de ce qu'il nomme la névrose hystérique. Le souvenir peut en être enfoui profondément mais il ressurgira, dans des symptômes, à l'âge adulte. La théorie de la séduction freudienne est donc sexuelle et traumatique.

Un an plus tard, cependant, Freud renonce officiellement à cette théorie. En la poursuivant, il s'est rendu compte qu'au premier rang des prédateurs sexuels, il fallait compter le père. Alors il recule, il tempère, il minore. De peur du scandale, du tabou des tabous : l'inceste commis par les pères, « y compris le mien », écrit-il à son ami Wilhelm Fliess, médecin berlinois. La séduction cesse alors d'être un événement factuel pour devenir un fantasme de l'enfant.

Pour la psychanalyste Isabelle Alfandary[2], cette histoire compliquée avec la séduction explique le silence de beaucoup de psychanalystes, dans les réflexions sur le consentement ou des mouvements comme #MeToo. Renoncer à la théorie de la séduction a donné, à la psychanalyse, l'espace pour la mise en forme des notions de réalité psychique et le complexe d'Œdipe. Mais, dans le même temps, Freud a pris « le risque, lourd de conséquences épistémologiques mais également éthiques, de traiter la parole des femmes victimes d'abus sexuels comme relevant d'une autre réalité – celle du fantasme –, au risque de diminuer, voire de méconnaître la réalité et la crédibilité des attentats sexuels avérés ». Un risque avéré quand on constate, encore et toujours, le bruyant silence de nombreux psychanalystes sur ces questions, désespérément actuelles. ●

1. Dans « Hérédité et étiologie des névroses », 1896, in *La Naissance de la psychanalyse* (PUF, 2009).
2. Autrice du *Scandale de la séduction, d'Œdipe à #MeToo* (PUF, 2024).

L'art en séance

Sans faire d'art-thérapie au sens strict, nombre de cures s'entrelacent avec des œuvres, des images, des pratiques créatives, autant de supports pour penser et sentir.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



Il est omniprésent sans toujours dire son nom : sur les murs de la salle d'attente, au détour d'un rêve raconté, dans le désir soudain de reprendre un pinceau ou un carnet. En psychothérapie, l'art est partout. Précisons-le d'emblée : il ne s'agit pas ici d'art-thérapie au sens technique du terme, mais du rôle discret de l'art au cœur d'une thérapie dite « classique », fondée sur la parole.

TOUT EST CRÉATION

Pour Freud, l'art est l'une des voies privilégiées de la sublimation : une manière de transformer des pulsions brutes en formes partageables, socialement recevables. Le peintre, l'écrivain, le musicien donnent une forme sensible à ce qui, sans cela, resterait informe ou menaçant. De la même façon, le patient qui parle d'un roman qui l'obsède ou d'un film qu'il revoit commence à mettre en scène ce qui l'habite. Il dépose dans le médium choisi quelque chose de ses conflits, de ses désirs, de ses pertes.

Donald W. Winnicott, le célèbre pédiatre et psychanalyste britannique, a montré combien la créativité ne se réduit pas à la production artistique. Elle est une manière d'habiter le monde, de se sentir vivant dans un espace qu'il appelait « transitionnel », entre réalité extérieure et réalité psychique. L'œuvre d'art dans le cabinet – un dessin d'enfant, une photographie, une peinture – peut fonctionner comme un objet transitionnel : support, point d'appui pour faire surgir ce qui était jusqu'ici passé sous silence, scellé par l'insu. Quand un patient se remet à écrire, à dessiner, à danser, ce n'est pas seulement un passe-temps retrouvé ; c'est souvent le signe qu'un espace intérieur s'est desserré.

DIRE L'INDICIBLE AUTREMENT

Chez le psychiatre et psychanalyste britannique Wilfred Bion, l'idée de « rêverie » met en lumière la capacité du psychothérapeute à transformer des éléments bruts, inassimilables, en pensées partageables : n'est-ce pas déjà un geste proche de celui de l'artiste ? La psychanalyste Melanie Klein a, quant à elle, montré comment le jeu de l'enfant – qui invente des scènes, détruit et répare – relève d'un travail de symbolisation très voisin de la création artistique.

En séance, l'art n'est donc pas un supplément décoratif. Il est une voie détournée pour se dire et éprouver des émotions trop intenses pour être abordées de front. Qu'une image surgisse dans un rêve, qu'un patient raconte sa visite dans un musée ou qu'il ose reprendre un carnet de croquis, quelque chose se rejoue : la possibilité d'inventer, à partir de son histoire, une forme singulière de vie. ●

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

Le biais d'angle mort

Chaque mois, *Psychologies* fait la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Aujourd'hui, focus sur le biais « suprême », une distorsion qui met en abyme toutes les autres.

PAR **AURORE AIMELET**

Effet Barnum, illusion de fréquence, loi de Murphy[1]... Depuis deux ans, la présente page nous permet de comprendre les rouages de ces différents biais cognitifs qui nous font voir la réalité de travers. Or il en est un qui supplante tous les autres : le biais d'angle mort. Dans une série de recherches publiée en 2002[2], la psychologue américaine Emily Pronin et ses collègues remarquent que nous identifions très facilement les biais cognitifs lorsqu'ils se manifestent chez autrui : nous sommes en effet prompts à reconnaître que « nos adversaires, et parfois même nos pairs, voient les événements et les problèmes à travers le prisme déformant de leur idéologie, de leur histoire, de leurs intérêts, et de leur désir de se montrer sous un jour positif »... Ce qui les fait se tromper, les pauvres.

Mais nous sommes plus malins ! À nous entendre, nous serions épargnés par ces fameux biais. Nous avons l'impression de voir les événements et les problèmes « objectivement », tels qu'ils sont dans la « réalité ». Les chercheurs nomment ce phénomène *the bias blind spot* (BBS), autrement dit le biais d'angle mort. En effet, si nous pouvons admettre « que certaines de nos opinions sont façonnées par notre expérience personnelle », nous estimons que, « dans notre cas particulier, ces facteurs conduisent à une plus grande perspicacité plutôt qu'à un préjugé ».



IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

LA PAILLE ET LA POUTRE

Cette fâcheuse tendance à voir la paille dans l'œil du voisin tout en niant la poutre qui occulte notre regard a des conséquences. Dans une étude plus récente[3], Emily Pronin, épaulée cette fois par Lori Hazel, déplore que ce deux poids, deux mesures alimente « l'incompréhension et les conflits ». Partir du principe que notre raisonnement est rationnel, et celui de l'autre biaisé ne mène guère à un dialogue constructif. Pire, elle observe que le biais d'angle mort s'illustre « dans des contextes à enjeux élevés, notamment l'investissement, la médecine, les ressources humaines et le droit ». Que de risques encourus. Pour les chercheuses, « il est irréaliste de compter sur [nous-même] pour surmonter le BBS et les préjugés qu'il perpétue ». Elles proposent donc, pour nous assurer de ne pas en être victime, de nous prendre pour un ou une autre ! Comment ? En évaluant « si une personne qui se serait comportée de la même manière que [nous] pourrait être sous l'effet d'un biais cognitif ».

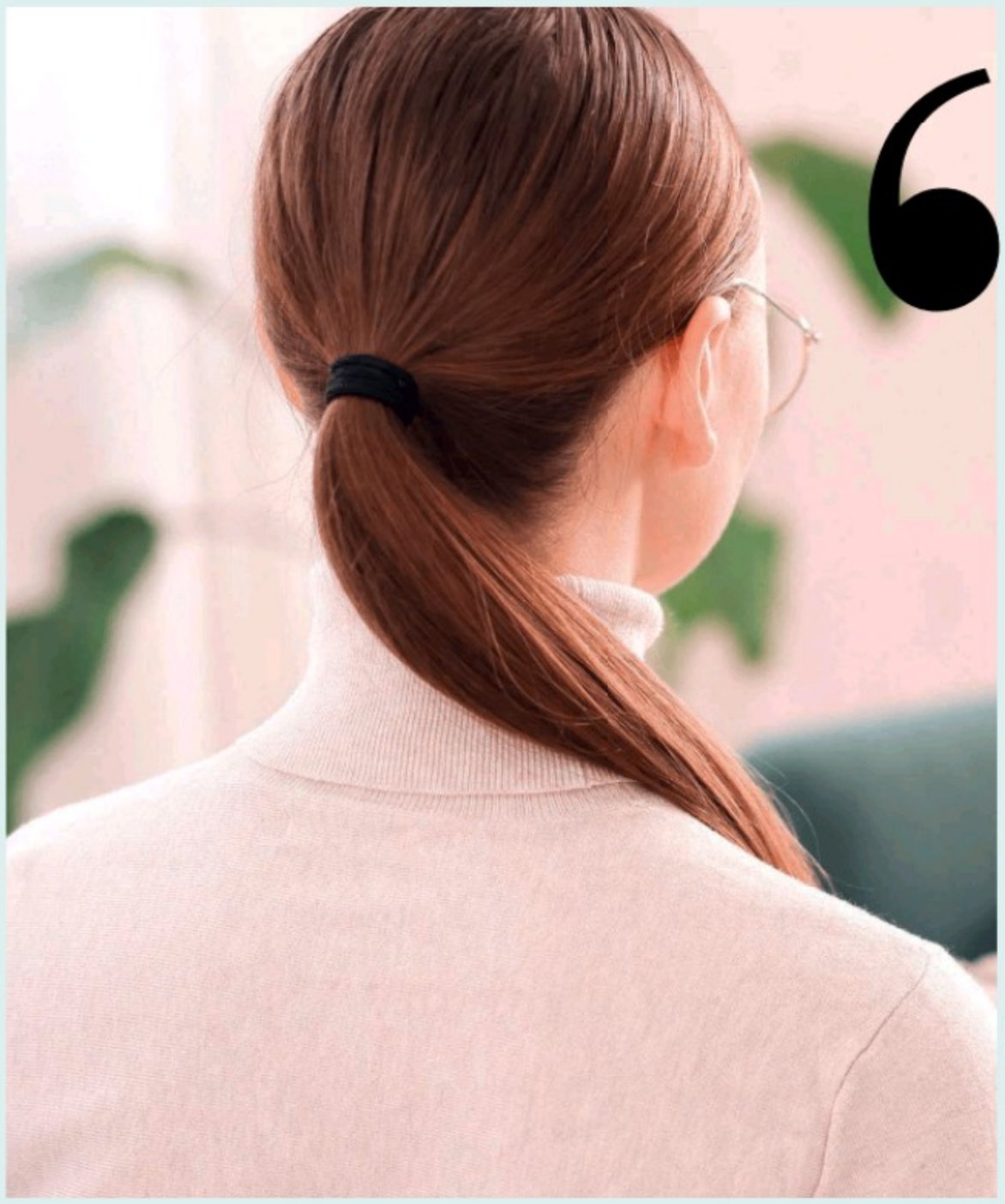
Pour parfaire ladite évaluation, nous continuerons d'étudier ces curieux automatismes de la pensée. Rendez-vous le mois prochain pour découvrir un nouveau biais cognitif. ●

1. Publiés respectivement dans *Psychologies* n° 455, 458, 466.
2. « The Bias Blind Spot : Perceptions of Bias in Self Versus Others », *Personality and Social Psychology Bulletin*, mars 2002.
3. « Humans' Bias Blind Spot and Its Societal Significance », *Current Directions in Psychological Science*, octobre 2023.

“Je n’ai pas pu être une enfant”

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 : Axelle, 42 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



AXELLE 42 ANS

Je souffre de fragilités qui m’empêchent d’être moi-même, lance Axelle, 42 ans. Et je voudrais me renforcer. Psychologiquement…
— Que faites-vous dans la vie ? lui demande le Dr Neuburger.
— Je travaille dans un cabinet juridique, à Rennes. En 2020, j’ai dû quitter une entreprise pour laquelle j’avais mis de côté ma vie personnelle. Malgré tout ce que j’avais donné, c’était le placard qui m’attendait. Ça a été une séparation douloureuse. Ensuite, nous avons eu une petite fille avec mon conjoint.
— Vous avez vos parents ?
— Oui, mon père et ma mère vont bien. Quand je dis mon père… Il s’agit de mon père nourricier, pas de mon père biologique.
— Avez-vous des contacts avec ce dernier ?
— Non. Ma mère m’a appris la vérité très tard, à l’âge de 20 ans.
— Et votre père nourricier ? Il vous a adoptée ?

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).

— Je porte son nom, en effet. Mes parents se sont rencontrés peu après ma naissance et ils ont eu ma sœur, puis mes deux frères. Tout le monde a maintenant une vie de famille, même si personne n'est marié.
— Vous n'êtes pas mariée non plus ?
— Non. C'est drôle que vous me posiez la question, parce que Nicolas m'a demandé de l'épouser il y a quelques jours ! Mais la romance, je n'y crois plus vraiment… Et puis, on a traversé des difficultés. Dans notre communication, notre façon de voir le monde. Je suis tombée enceinte quelques mois seulement après notre rencontre et ça ne nous a pas laissé beaucoup de temps pour construire notre couple. Nicolas a aussi un métier très prenant et peu rémunérateur. J'ai dû beaucoup porter le foyer. Il a deux enfants d'une première union qui sont avec nous un week-end sur deux et la moitié des vacances.
— Ça se passe bien ?
— Oui. J'ai reçu une éducation qui prône l'ouverture, et on a réussi à s'ajuster. Les enfants n'y sont pour rien dans les histoires des adultes.
— Comment vous entendiez-vous avec ce père qui vous a accueillie ?
— Je n'ai jamais eu de très bons rapports avec lui. On ne pouvait pas lui parler, il fallait se taire, baisser la tête, ne jamais rien dépenser. Parfois, il s'énervait, cassait des choses, tapait dans la porte ou nous mettait dehors. Alors on attendait qu'il se calme pour rentrer.
— À quel âge êtes-vous partie de la maison ?
— Après mes études, vers 24 ans. J'ai longtemps joué le rôle de troisième parent pour ma fratrie.
— Vous aviez un rôle d'aidante. Est-ce pour cela que vous ne voulez pas vous marier ?
— Peut-être…
— Je vous trouve très dubitative quant à votre couple. Finalement, vous n'avez jamais abandonné ce rôle d'aidante : vous avez simplement changé de maison et de personne à aider.
— C'est une fonction qui m'habite et qui me fait souffrir car elle me prive d'énergie.
— Vous réalisez que vous n'avez pas choisi ce rôle, Axelle ?
— Maintenant que vous le dites, oui. Mais c'était comme ça et c'était le mieux à faire. Ma mère a joué son rôle de maman, mais elle était dépassée. Et on ne pouvait pas compter sur mon père, qui était là sans l'être.
— Comment ça se passe aujourd'hui entre votre mère et vous ?
— Elle a tout donné à ses enfants et n'a jamais rien fait pour elle. Elle n'a pas pu s'épanouir ni profiter de la vie. Mais elle ne s'en est pas donné les moyens. Alors ça retombe un peu sur nous. Mes parents vivent chacun dans leur chambre, ne s'adressent pas la parole. Elle est très seule, n'a pas d'activités. Elle s'est renfermée.
— Vous vous entendez bien entre frères et sœurs ?
— Oui !
— Là, vous êtes plus enthousiaste…
— On est très proches, c'est vrai. On se soutient, on se voit, on se parle. Je ne suis plus la conseillère en chef désormais, et je peux m'appuyer sur eux.
— Alors pourquoi pensez-vous avoir besoin d'une thérapie ?
— Parce que j'ai toujours ces fragilités. Parentales, professionnelles, conjugales… Ce manque de confiance, cette incapacité à m'accorder de la valeur.
— Je ne vois pas beaucoup de fragilités chez vous, Axelle. Vous ne les montrez pas ? Vous les gérez vous-même ?
— J'ai l'impression de toujours courir après quelque chose. Intérieurement, je ressens une profonde insatisfaction.
— Quand on est insatisfait, c'est qu'on a un manque. On peut manquer d'amour ou de reconnaissance par exemple… Ou de moyens et d'argent. Chez vous, ça se traduit comment ?
— [Silence] Je n'ai pas pu être une enfant. Juste une enfant. ●●●

"À L'ADOLESCENCE, IL FALLAIT FAIRE À MANGER, PLIER LE LINGE… **J'AVAIS DÉJÀ UNE CHARGE MENTALE"**

• AXELLE •

> "VOUS VOUS ÊTES CONSTRUITE TOUTE SEULE. **AU FOND, VOUS N'EXISTEZ QUE LORSQUE VOUS AIDEZ"**
>
> • ROBERT NEUBURGER •

●●●

— Vous avez eu des responsabilités trop tôt, vous n'avez pas été enfant suffisamment longtemps. C'est une inversion des rôles, et on peut parler de "parentification". À quel âge a-t-on commencé à vous solliciter ?
— Dès la naissance de ma sœur, et plus encore à celle de mes frères. Je devais avoir 4 ou 5 ans. Il fallait participer aux tâches ménagères, s'occuper des bébés. Mais le plus lourd pour moi, c'était à l'adolescence. Je rentrais de l'école et il fallait faire à manger, regarder les devoirs, plier le linge. J'avais déjà une charge mentale.
— Les comportements de votre âge étaient sans doute mal reçus. Ça devait poser un problème si vous sortiez, si vous achetiez des vêtements de jeune fille...
— Pour les vêtements, je me suis vite autocensurée. Notamment au collège, parce que j'ai subi des attouchements de la part d'un ami de mon père que nous hébergions à l'époque. À partir de là, je me suis beaucoup cachée. Même en été, j'étais en col roulé !
— Vous avez connu des abus ?
— Ça a duré quelques semaines. Je m'en suis beaucoup voulu en me disant que j'avais été bien naïve.
— Vos parents en ont été informés ?
— Non. J'en ai parlé à ma mère il y a peu mais je ne me suis pas sentie entendue, ni soutenue. Elle a dit simplement : "Je comprends pourquoi son propre frère ne voulait pas l'accueillir sous son toit !" Je ne sais pas si elle en a parlé à mon père.
— Cela laisse des traces. Non seulement les abus, mais aussi le fait que votre mère ne les reconnaisse pas. Votre fratrie est au courant ?
— On en a parlé brièvement une seule fois parce que j'avais peur que cela leur soit arrivé. Mais non. Ils étaient désolés pour moi et je n'ai pas voulu m'attarder sur le sujet.
— Vous vous êtes construite toute seule, Axelle. Et la vie a fait qu'au fond vous n'existez que lorsque vous aidez. C'est compliqué si vous voulez faire une thérapie... Vous voyez le problème ? Vous seriez dans une position paradoxale !
— C'est vrai, je ne demande jamais d'aide.
— Vous auriez pu devenir thérapeute ou psychologue. Celles et ceux qui exercent ce métier ont souvent votre profil.
— Je voulais faire psycho après le bac ! Seulement, la conseillère d'orientation m'a dit : "C'est bouché, faites du droit." Et c'est ce que j'ai fait. Pour gagner de l'argent et prendre soin de ma famille.
— La famille a aussi de bons côtés, vous savez. Elle empêche parfois de devenir indépendant mais elle développe la solidarité. Je suis sûr que s'il vous arrive quoi que ce soit, votre sœur et vos frères se mobiliseront. Axelle, j'ai l'impression que vos souvenirs traumatiques sont un peu de côté, mais peut-être sont-ils encore actifs. Si vous deviez entreprendre une thérapie, vous pourriez choisir une approche comme l'EMDR[1]. Et être accompagnée par une femme pour créer de la complicité, vous sentir libre de déposer vos angoisses. Qu'en pensez-vous ?
— Je crois que ça me permettrait de gagner en liberté d'être. Ce costume d'aidante est parfois lourd à porter.
— C'est curieux de dire "parfois". C'est plutôt "souvent", non ?
— Parce que j'ai des muscles !
— Votre problème est là : vous êtes forte. Sinon, vous vous seriez fait aider avant. Peut-être pourriez-vous accepter d'être fragile aujourd'hui ? » ●

1. *Eye movement desensitization and reprocessing,* En français : désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires.

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...

AXELLE

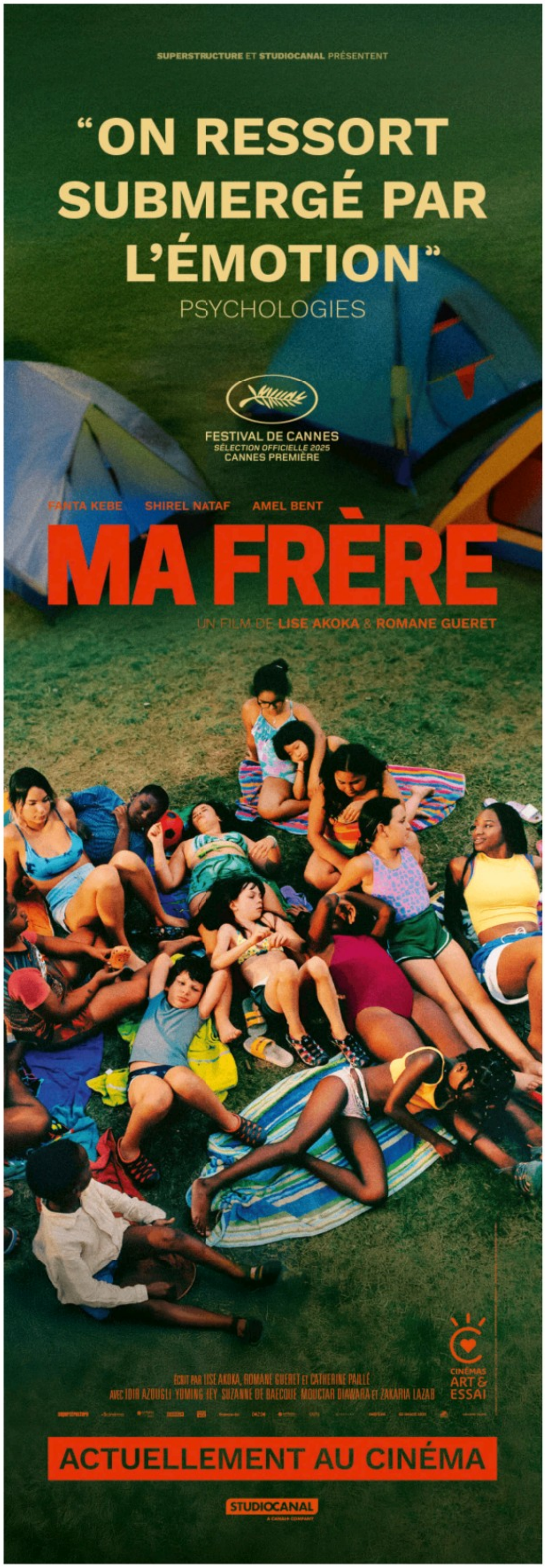
« J'ai eu un bel échange avec le Dr Neuburger qui m'a ouvert les yeux : cette posture d'aidante, tant au niveau familial que professionnel, me pose des problèmes pour recevoir et demander moi-même du soutien. J'ai vraiment pris conscience de ce vêtement que je porte malgré moi à cause de mon histoire. J'essaye dorénavant d'y faire attention. Cette rétrospective de mon passé a mis en évidence des éléments sur lesquels je dois encore travailler. J'ai sans doute du mal à accepter que les autres puissent y arriver sans moi. Mais je dois le prendre en compte et arrêter de jouer leur sauveuse. Voilà pourquoi j'envisage sérieusement de faire une thérapie aujourd'hui : ce sera le premier pas vers un changement de posture. »

ROBERT NEUBURGER

« Comment aider une aidante ? C'est le paradoxe auquel un ou une psy est confronté.e avec Axelle. Ce paradoxe est aussi celui de nombreux thérapeutes qui ont été des aidants dans leur famille, et c'est bien ce qui les a orientés vers cette vocation. Mais cela peut créer un problème dans l'exercice de leur profession. S'ils aident un patient, cela veut dire qu'ils vont prendre des décisions à sa place. Donc l'aliéner. Le pas à franchir – et qui n'est pas toujours franchi – est de comprendre que notre rôle est d'aider les patients à s'aider eux-mêmes, donc à retrouver leurs capacités naturelles de créativité, celles qu'ils ont perdues face à telles ou telles circonstances souvent traumatiques, tel un abus dans le cas d'Axelle. C'est pour cela que je l'ai orientée dans un premier temps vers une prise en charge EMDR. »

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



PSYCHOLOGIES

SÉJOURS

Thalasso Dinard

“Vivre sa ménopause en douceur”

Chère lectrice,

Psychologies Magazine en partenariat avec l’Emeria Dinard sont ravis de vous dévoiler leur nouveau programme sur mesure sur une période clef de la vie d’une femme, la ménopause.

Comment l’aborder sereinement ? Comment s’y préparer avec confiance ? Grâce à ce programme conçu pour nos lectrices, prenez le temps de vous réconcilier avec votre corps et retrouvez tonicité et vitalité.

Le tout dans un nouveau lieu, l’hôtel**** Emeria Dinard !

Laissez-vous bercer par le bruit des vagues et emporter par la beauté de la Côte d’Émeraude. Situé entre le Mont Saint-Michel et le Cap Fréhel aux portes de Saint-Malo, l’hôtel 4* dispose de 167 chambres et d’un institut Thalasso et Spa de plus de 2800 m2. Embarquez pour une parenthèse apaisante et reposante !

Le nombre de place est limité à 12 par date !

Renseignez-vous vite !

Votre hôtel 4****
Emeria Dinard





En partenariat avec

HOTEL THALASSO & SPA • DINARD •

EMERIA

Votre nouveau programme 2026

6 JOURS / 5 NUITS

- **Du 25 au 30 janvier 2026**
- **Du 8 au 13 mars 2026**
- **Du 5 au 12 avril 2026**
- **Du 12 au 17 avril 2026**

8 soins thalasso

- 2 bains hydromassants aux algues *(17 minutes)*
- 2 douches à jet *(10 minutes)*
- 1 Hydrorelax Collagène *(15 minutes)*
- 1 séance de pressodynamie *(20 minutes)*
- 2 enveloppements d'algues bleues et fucus *(20 minutes)*

3 modelages

- 1 Kansu *(23 minutes)*
- 1 modelage visage *(23 minutes)*
- 1 modelage jambes drainant *(23 minutes)*

4 séances pratiques & 1 conférence

- 1 séance de Imoove *(25 minutes)*
- 1 atelier Méthode de Gasquet© *(25 minutes)*
- 2 séances piscine Méthode de Gasquet© *(25 minutes)*
- **1 conférence :** La nutrition autour de la période de la **ménopause** *(45 minutes)*

+ Accès libre à l'Espace Forme de 8h à 20h

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

OU

INFORMATIONS & RÉSERVATION :
01 46 48 47 33 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 # L1598523
Code article : 785410

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 Emeria Dinard 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, Emeria Dinard , Photographe: Adrien Ozouf

VOYAGES LECTEURS



JC-JO-FZNTBAILWBG-UNSPLASH

DES NOUVEAUTÉS
DES SOINS
DES INSPIRATIONS



C'EST À VOUS

Vive les poids ! Ceux que l'on soulève pour entretenir muscles et moral ! La musculation, c'est pour tout le monde, comme le prouvent nos pages « Découverte » mais aussi la « Biblio ». Ariane Bois nous invite en effet à lire *Douceur de la musculation* de Martin Page. Et après l'effort ? On plonge dans un spa maison en suivant les indications de Monique Le Dolédec.

PRENEZ DU POIDS

Pas n'importe lequel, bien sûr. Il s'agit ici de travailler avec des haltères pour renforcer ses muscles. Une très bonne façon de rester en forme. Notamment pour les femmes, au moment de la ménopause.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Dans l'ouvrage *A Physical Education* (Grand Central Publishing, 2025, non traduit en français), la journaliste Casey Johnston raconte comment le culturisme l'a libérée. L'Américaine confie qu'elle s'est mise à soulever des poids pour s'affiner et que son rapport à son corps en a été bouleversé. Elle n'est pas la seule à affirmer que les femmes ont tout à gagner à soulever de la fonte. De nombreux manuels de longévité le recommandent et des études scientifiques le prouvent. Celle menée en 2025 par l'université d'Exeter, en Grande-Bretagne, a comparé deux groupes de trente-six femmes en périménopause et ménopause, l'un suivant un programme de lever de poids et d'exercices de résistance (avec des élastiques, par exemple), l'autre des entraînements habituels (cent cinquante minutes par semaine de sport à intensité modérée, la recommandation officielle en Grande-Bretagne). Au bout de douze semaines, les premières ont gagné plus de puissance, plus de flexibilité, plus de masse musculaire que les secondes, sans prise de poids. Et bonne nouvelle : il n'est jamais trop tard pour commencer... Même à 90 ans !

On gagne en fermeté, mais le but n'est pas de faire grossir les muscles, il faudrait un entraînement très soutenu et un régime alimentaire particulier pour s'épaissir. « Le corps a besoin de contraintes, résume Charlène Chéron, chiropracteure et vice-présidente de l'Association française de chiropraxie. On a longtemps cru qu'en cas de douleurs ou de fragilités, il fallait éviter l'effort physique, c'est faux : il est bénéfique du moment qu'il est adapté. Au contraire, le corps va se fragiliser si on ne le sollicite pas ! »

UNE BELLE POSTURE

Avoir une bonne musculature est bénéfique pour la posture, pour porter des choses au quotidien, gagner en mobilité, en équilibre... Kate Rowe-Ham, coach sportive britannique et autrice de *The Longevity Solution* (Yellow Kite, 2026, non traduit en français), affirme : « Après la trentaine, on perd environ 35 % de masse musculaire chaque décennie, et le processus s'accélère à la ménopause, car la baisse d'œstrogènes rend la prise de muscle plus difficile. Le seul moyen efficace de la développer est l'entraînement en résistance, qui envoie le signal au corps qu'il doit refaire du muscle. » On utilise alors du glycogène, soit l'énergie du muscle, contrairement à d'autres types d'exercices. « Des sports comme l'endurance ont beaucoup de bénéfices, mais ils ne permettent pas de maintenir la masse. Utiliser des charges optimise aussi le temps de travail nécessaire : en augmentant la contrainte, on obtient des résultats plus rapidement », note Charlène Chéron. D'autres bénéfices en découlent : « Les muscles sont des tissus actifs, plus vous en avez, plus vous brûlez de calories au repos, continue Kate Rowe-Ham. On note aussi qu'une masse musculaire importante et un entraînement régulier améliorent l'utilisation du glucose par les muscles, contribuant à réduire les pics de glycémie – donc le risque de diabète de type 2. »

> "Réussir à porter quelque chose de lourd signale à votre cerveau que vous êtes forte, capable et résiliente"
>
> • CHARLÈNE CHÉRON, CHIROPRACTEURE •

DES OS RENFORCÉS

En contractant les muscles, on fait pression sur eux. « Vos os sont des tissus vivants, rappelle Kate Rowe-Ham. Lorsque vous portez un poids, ils résistent à la force, et cela stimule l'activité des ostéoblastes, responsables de la formation de tissus osseux. Les études montrent que les femmes peuvent perdre jusqu'à 20 % de cette masse dans les sept années suivant la ménopause. » Cette perte augmente le risque d'ostéoporose et de fracture. Pour ralentir ce déclin, le traitement hormonal, la nutrition et le mouvement peuvent aider. ●●●

CURLY_PHOTO/GETTY IMAGES

●●●

MOINS D'INFLAMMATION

À chaque fois que vous soulevez des poids, vos muscles se comportent comme un organe et libèrent des myokines, des protéines qui favorisent la régénération et sont des messagers qui influencent le cerveau, les os, le métabolisme et l'humeur. « En somme, nos muscles envoient des signaux de réparation aux cellules. Ils communiquent avec le reste de notre corps pour nous garder en bonne santé », explique Kate Rowe-Ham.

UN MEILLEUR MORAL

« Réussir à porter quelque chose de lourd – selon vos critères – signale à votre cerveau que vous êtes forte, capable et résiliente », synthétise la coach. Tout simplement ! À cela s'ajoute le fait que faire du sport stimule la sécrétion d'une protéine qui soutient la santé du cerveau et ses capacités cognitives. « L'effort physique a des bénéfices sur le sommeil et contribue à réduire l'anxiété et la dépression », complète Charlène Chéron.

UNE PROGRESSION GRISANTE

« Commencez par faire des squats seuls, et une fois que vous êtes à l'aise, ajoutez des poids progressivement. Sans eux, vous ne sollicitez pas suffisamment vos muscles pour les faire travailler. Une fois que vous arrivez à faire douze squats facilement avec des poids légers, au tour suivant, vous prenez une charge plus lourde. » Il n'existe pas de poids idéal : « L'idée est que l'on ait l'impression qu'on n'en peut presque plus au bout de l'exercice, sans aller toutefois jusqu'à la douleur », continue la coach. Charlène Chéron conseille de commencer avec des bouteilles de cinquante centilitres, puis un litre, puis un litre et demi. C'est grisant car c'est moins épuisant sur le moment que le cardio, et l'on sent tous les muscles de son corps travailler en profondeur. Mieux vaut commencer accompagnée d'un coach qui saura doser les poids et ajuster la posture, cruciale pour ne pas se faire mal. Dubitative ? Tentez la marche avec un gilet lesté. « C'est largement sous-estimé, mais cela peut augmenter la densité osseuse, améliorer la force musculaire et la santé cardio-vasculaire. On choisit un gilet qui n'excède pas 5 à 10 % de son poids corporel », conseille Kate Rowe-Ham. Allons-y ! ●

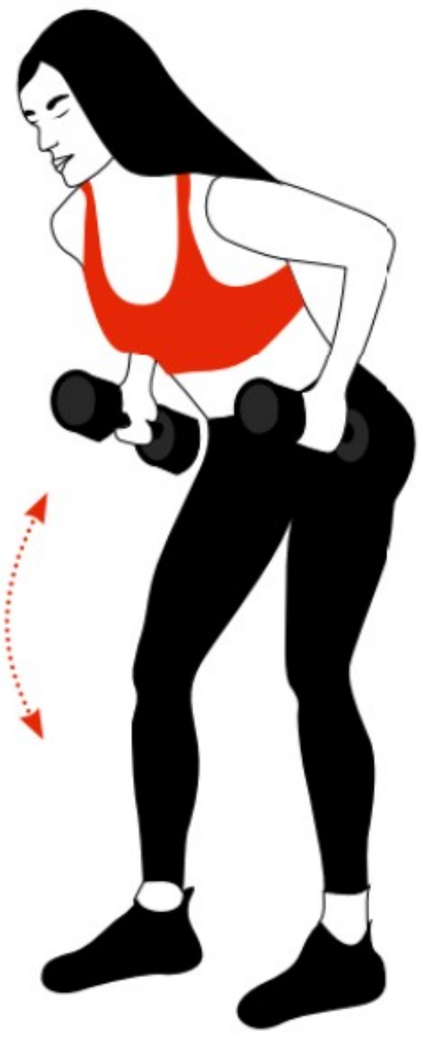
TROIS EXERCICES POUR S'Y METTRE

Voici trois mouvements à exécuter lentement et en retenant la descente. Gardez le dos droit, en fixant les omoplates comme si elles se touchaient, tout en ouvrant la cage thoracique. À répéter tous les deux jours.

1. Pour le bas du corps : les squats

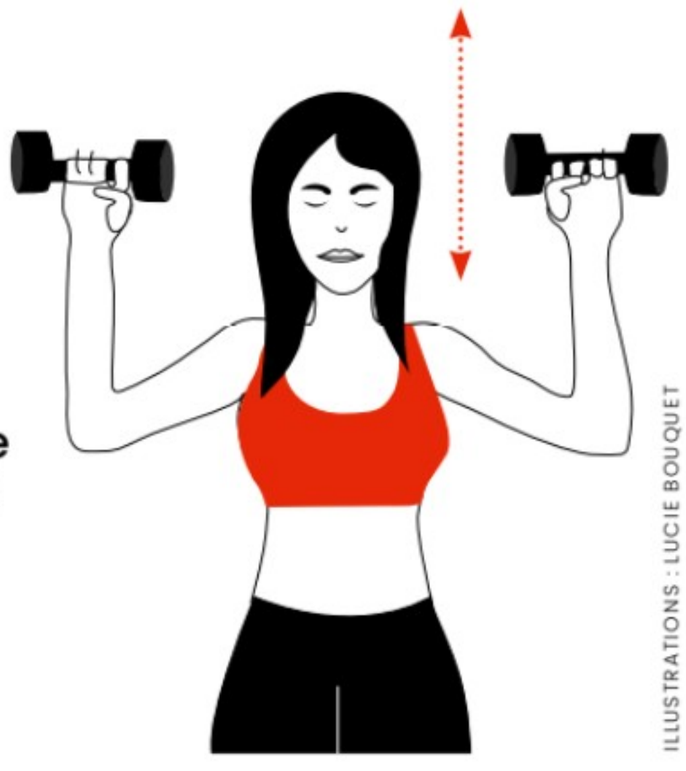
Debout, fléchissez les jambes en prenant appui sur les talons. Votre buste reste droit et gainé. Puis relevez-vous. Trois séries de dix.





2. Pour la sangle abdominale et le dos : le *bent over row* (ou tirage horizontal)

Pliez les genoux et penchez le buste en avant. Soulevez les haltères en pliant les coudes vers le buste. Puis ramenez les haltères vers le bas, en contrôlant le mouvement. Trois séries de dix.



3. Pour les bras et les épaules : le développé militaire

Debout ou assise, gardez le dos droit et fléchissez les bras. Tendez les bras à la verticale, maintenez et redescendez. Trois séries de dix.

ILLUSTRATIONS : LUCIE BOUQUET

COMMUNIQUÉ



CRÉATIVITÉ ET RÉSILIENCE





Accompagnement thérapeutique intégrant des images, des mots, des sons, des couleurs... pour soutenir votre transformation intérieure et favoriser votre résilience.

Je m'appuie sur une approche alliant expression créatrice, recherche scientifique et écoute profonde, afin de restaurer le lien à soi, aux autres et au monde. Le processus thérapeutique se déroule en plusieurs étapes, dans un cadre sécurisant et respectueux

1. Accueil et écoute profonde

Un échange ouvert, où l'écoute attentive et bienveillante permet de cerner les besoins, le vécu et les attentes. Par le dialogue, des images intérieures et des mots spontanés émergent, offrant déjà un premier éclairage sur des situations parfois difficiles à nommer.

2. Mise en forme créative

Les ressentis, souvent complexes ou indicibles, sont invités à s'exprimer par des formes artistiques : couleurs, gestes, écriture libre...Cette étape, inspirée des travaux de Daria Halprin sur la force expressive du corps et de Shaun McNiff et Markus Scott Alexander sur l'Art Based Research, permet de dépasser les limites du langage verbal.

3. Observation et émergence de sens

Les créations produites deviennent des supports de réflexion et de dialogue. À travers leur contemplation, des liens se révèlent, de nouvelles compréhensions surgissent, et les émotions trouvent un espace de reconnaissance et de transformation.

4. Intégration et transformation

Un travail d'intégration, par la parole et l'ancrage corporel, permet de relier l'expérience créative au quotidien. Cette phase soutient le développement de nouvelles ressources intérieures, favorise la réparation psychique et renforce la capacité de résilience.

5. Ouverture et continuité

Enfin, selon les besoins, le cheminement peut se poursuivre par des explorations créatives ou corporelles supplémentaires, afin de consolider les acquis et de maintenir un lien vivant avec sa propre créativité comme ressource durable.

Ce travail allie expression créatrice, rigueur scientifique et profonde humanité, dans le but de restaurer le lien à soi, aux autres et au monde.

Aurélie Beer

Artiste, Art-thérapeute & formatrice
Les arts expressifs
31bis rue Campagne Première, 75014 Paris

www.moulinavent.art



UN SPA chez soi

La volupté d'un bain chaud, la caresse d'un massage, quelques gouttes d'huile parfumée. L'idéal pour retrouver de l'énergie ? Commencer par se détendre et prendre soin de soi, simplement.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**



SAM EDWARDS/GETTY IMAGES

« Souvent le dimanche soir, en hiver, quand il n'y a plus aucune obligation, je m'enferme dans la salle de bains et fais couler l'eau chaude dans la baignoire, raconte Sophie, 48 ans, responsable de communication et maman de trois enfants. Le clapotis des bulles et la vapeur envahissent l'espace, j'aligne mes produits, et mon moment à moi peut commencer. » Prendre le temps d'un bain n'a rien à voir avec la rapide douche hygiéniste du matin. Si l'on regarde l'histoire, à Rome comme à Istanbul ou Tokyo, on allait se détendre et sociabiliser durant des heures dans les bains thermaux publics. Mais le tournant hygiéniste du début du XX^e^ siècle a obligé à se laver plus souvent, et donc individuellement, chez soi. La crise écologique et la nécessité des économies d'eau et d'énergie autant que celle de faire vite nous ont petit à petit fait privilégier la douche au bain. Et pourtant, l'immersion a des propriétés physiques reconnues. « La sensation d'apesanteur, la chaleur qui décontracte les muscles et crée une vasodilatation procurent une sensation de détente profonde, explique Hélène Gaumerais, médecin aux Thermes marins de Saint-Malo. La portance de l'eau, selon le principe d'Archimède, allège notre poids, on ressent moins les contraintes sur les articulations par exemple, et la chaleur soulage les douleurs. » Certains parlent même d'effet antidépresseur et sédatif, donc d'amélioration de la qualité du sommeil (à condition de le prendre le soir).

RITUEL DU BAIN, MODE D'EMPLOI

Tant qu'à s'accorder ce moment de bien-être et de détente objectivement prouvée, autant bien le faire. L'hypno-coach et naturopathe Marielle Alix recommande deux paliers inspirés par l'art du bain ●●●

“On peut faire couler l’eau du bain sur une vraie branche de romarin, c’est excellent pour la circulation”

• MARIELLE ALIX, NATUROPATHE •

●●●

japonais des *onsen,* les sources d’eau chaude naturelles du pays. L’idée est de ne plonger dans son bain que lorsqu’on est propre. Alors, on allume quelques bougies, on met sa musique la plus douce et…

1. On commence par un massage à sec, au gant de crin ou à la brosse pour booster la circulation et éliminer les cellules mortes. Sans appuyer, on emprunte les chemins lymphatiques en remontant vers le cœur dans des mouvements étirés : le dessus et la plante des pieds, une jambe puis l’autre, devant et derrière ; les hanches, les fesses, le bas du dos, les bras dessous dessus, les mains, les épaules et la nuque. On termine par la mâchoire, le cou et le décolleté, entre et sous les seins. On se rince rapidement.

2. On fait couler le bain à 38-40 °C maximum. Et on n’y reste pas plus de vingt minutes, « au-delà, la dilatation des vaisseaux pourrait entraîner un malaise vagal », met en garde Hélène Gaumerais. Qu’est-ce qu’on met dans le bain ? Si on les aime, quelques gouttes d’huile essentielle de lavande, de néroli ou de romarin. « On peut aussi faire couler l’eau sur une vraie branche de romarin, c’est excellent pour la circulation », précise Marielle Alix. En cas de grosse fatigue ou de stress, elle propose de verser deux bons mugs de sel d’Epsom très riche en magnésium (ou de gros sel marin si vous en avez sous la main). Effet relaxant immédiat. Et si on se sent un peu patraque, on désacidifie le corps en ajoutant deux mugs de bicarbonate de soude à l’effet basifiant. À faire trois soirs de suite, c’est requinquant.

Où prendre un bain sans s’occuper de rien ?

● **Bains iodés à Saint-Malo :** une formule « Mer et découverte », quatre jours et quatre nuits face à la mer, pour une détente physique et psychique, avec bain jets aux algues, douche sous-marine, drainage marin, aquastretching… Les Thermes marins de Saint-Malo, à partir de 1808 € par personne en demi-pension, thalasso-saintmalo.com.

● **Bains bouillonnants à Paris :** ici, on peut se concocter un programme sur mesure avec un bain sensoriel équipé de 278 jets massants, un gommage-massage exfoliant aux sels marins et/ou une immersion dans le bain relaxant aux jets hydromassants et lumières de chromothérapie…
Villa Thalgo, 8, avenue Raymond-Poincaré, 75016 Paris, à partir de 50 € la prestation, également en forfaits, villathalgo.com.

● **Bains slaves à Paris :** un rituel complet inspiré des bains slaves ou *banya,* avec balayage aux rameaux, gommage aux herbes ou au miel, savonnage et bain d’eau fraîche, pour un reset complet.
Banya n° 1, 20, rue de Vouillé, 75015 Paris, formule découverte à partir de 170 € pour 1h30, gobanya.fr.

● **Bains japonais à Obernai :** inspiré par les *onsen* japonais et les piscines balinaises, cette adresse de rêve en Alsace puise dans les traditions de plusieurs pays pour constituer une expérience hors du commun : couloir d’eau, salles immergées, bassins en intérieur et en extérieur, 330 m² d’espace aquatique et 2500 m² de spa.
Yonaguni Spa, 169, rue d’Ottrot, 67210 Obernai, 140 € la journée ou soirée de six heures, sur réservation, yonahotel.com/fr/yonaguni-spa-alsace.

3. La vapeur ouvrant les pores, le visage est prêt à son « reset » teint. Marielle Alix recommande d’appliquer un masque à l’argile ou exfoliant que l’on rince à l’eau claire dès qu’il commence à sécher (dix minutes max). On peut enchaîner avec un masque hydratant ou quelques gouttes d’huile(s) végétale(s) pour la nuit (par exemple, d’argousier, riche en oméga-7 anti-inflammatoires).

4. On sort du bain, on sèche sa peau, mais pas trop, et on finit par un lait ou une huile végétale qui reconstitue le film protecteur de l’épiderme et sent divinement bon. Vous êtes prête pour une bonne nuit de sommeil. ●

SHOPPING ***BALNÉO***

ESSENCE DÉLICATE

Un traitement exceptionnel avec cette huile de massage pour le corps à la fleur d'Helianthus, parfumée à l'extrait de rose de mai. L'Huile Rose, **Chanel,** 250 ml, 195 €.





COFFRET SUÉDOIS

Trois produits venus du froid pour nettoyer, exfolier et revitaliser la peau en hiver. Coffret Solstice Revival, **L:A Bruket,** une brosse pour le corps, un gel nettoyant (55 ml) et une huile lavande sauge et romarin (120 ml), 60 €, labrucket.com.

SOIN RAFFERMISSANT

Beurre de karité, peptides de collagène de haute concentration et complexe d'actifs fermentés pour raffermir et lisser les peaux normales à sèches. Masque nourrissant, **myBlend,** 60 ml, 130 €. my-blend.com.





HUILE RÉCONFORTANTE

Nourrissante, cette huile contient des neuro-ingrédients favorisant l'expression de l'hormone du bonheur (l'ocytocine), avec un parfum boisé rééquilibrant. L'Huile Harmonie, **Neuraé,** 50 ml, 140 €, neurae.com.



SIGNATURE ADDICTIVE

Déclinant le divin accord de la célèbre maison sise au 68, avenue des Champs-Élysées, appelée « Guerlinade » (bergamote, rose, jasmin, iris, vanille et fève tonka), ces nouveaux savons aux formes octogonales sont enrichis à l'aloe vera. Tonka Sarrapia, L'Art & la Matière, **Guerlain,** 150 g, 45 €.



FLAMME APAISANTE

Une bougie à la fleur de frangipanier conçue par une pharmacienne et une aromatologue comme un remède apaisant les tensions, réconfortant le cœur et éveillant la joie. Lee La Wa Dee, **Maison Monravel,** 240 g, 75 €, maisonmonravel.com.



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).

Nos émotions nous régénèrent

« Je suis fatiguée, je manque d'énergie. » Qui n'a jamais prononcé ces mots, au réveil ou lors de journées où tout semble trop lourd ? Bien sûr, notre niveau d'énergie dépend du sommeil, de l'activité physique ou de l'alimentation. Mais un facteur, plus discret et souvent sous-estimé, joue aussi un rôle essentiel : nos émotions.

Elles nourrissent notre vitalité

Toutes les émotions comptent. Les désagréables – peur, colère, tristesse – nous alertent et nous préparent à réagir, mais deviennent problématiques si elles s'installent durablement.

Les agréables – joie, gratitude, tendresse – sont, elles, souvent considérées comme de simples bulles de savon : elles apparaissent et disparaissent aussitôt. Très vite, notre esprit revient aux problèmes à résoudre. Pourtant, ces émotions ont un impact profond sur notre physiologie et méritent qu'on leur accorde plus de place dans nos vies.

Elles influencent nos cellules

Au cœur de nos cellules se trouvent les mitochondries, de minuscules « centrales » qui produisent l'énergie nécessaire à chaque geste, chaque pensée, chaque battement de cœur.

Elles sont sensibles à notre état émotionnel : le stress chronique perturbe leur fonctionnement et les « fatigue ». À l'inverse, les émotions positives les protègent et soutiennent leur efficacité.

Cultiver la joie, la gratitude ou l'émerveillement n'agit donc pas seulement sur notre moral : cela peut littéralement redonner de l'énergie à nos cellules. Ces émotions aident le corps à se réguler, favorisent la récupération et permettent à l'esprit de retrouver clarté et équilibre.

Elles se savourent en profondeur

Nos émotions positives passent souvent trop vite : un sourire, une lumière douce, une musique qui nous touche... Et déjà notre esprit repart vers les soucis.

Pour en tirer pleinement bénéfice, il s'agit non seulement de les remarquer dans l'instant, mais aussi de leur donner de la place et de les savourer plus tard, en les laissant « infuser », comme une tisane dont la saveur se libère doucement. Elles pourront alors se graver davantage dans notre mémoire et leurs effets se prolongeront bien au-delà du moment vécu. ●

Source : « A Mitochondrial Health Index Sensitive to Mood and Caregiving Stress », *Biological Psychiatry*, juillet 2018.

PRATIQUER L'INFUSION ÉMOTIONNELLE

Quand vous vivez un moment positif – parole aimable, paysage ou musique qui vous émeut –, arrêtez-vous un instant pour observer ce que cela vous fait : détente, chaleur, sourire intérieur. Le soir, revenez à ce souvenir et restez quelques dizaines de secondes avec les sensations qu'il réveille, sans les analyser, juste pour les accueillir et les laisser se diffuser. Cette double expérience envoie à votre organisme le message que cette émotion est précieuse. Avec le temps, elle transforme la qualité de votre énergie et nourrit une vitalité profonde, jusqu'au cœur de vos cellules.

DR

Libérez vos blocages.
Révélez votre plein potentiel.

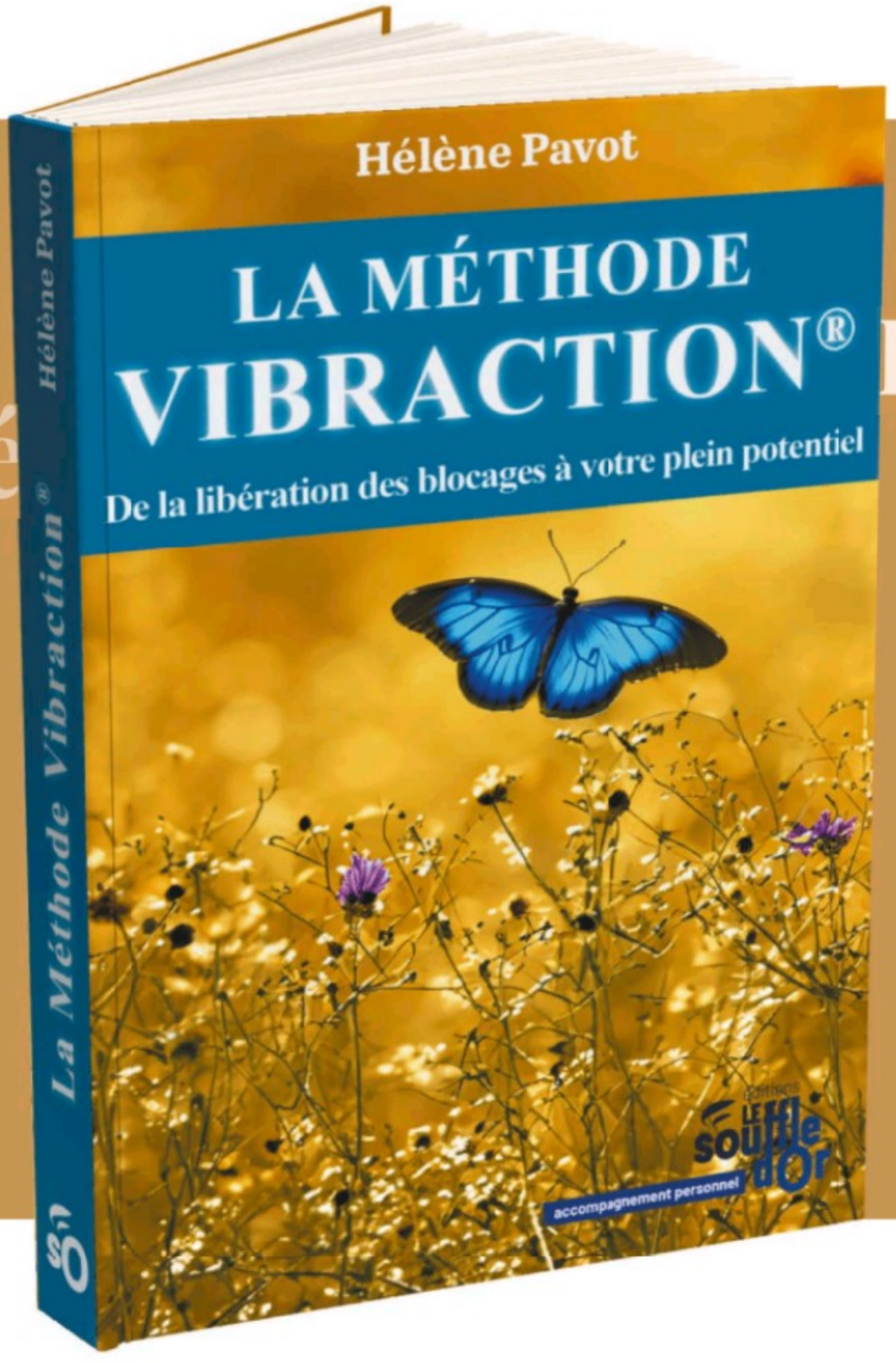
Efficacité

Simplicité

Sécurité

Rapidité

Autonomie



« La méthode que j'attendais ! Il y a un avant et un après. »

— Laurence

« Une méthode révolutionnaire pour se libérer et gagner en liberté. »

— Teddy

Disponible en librairie et en ligne

www.methodevibraction.com

L'HIBISCUS, coloré et dynamisant



Présente partout où il fait doux et beau, cette belle fleur rouge ensoleille notre imagination. Généreuse, elle possède des qualités à la fois cosmétiques et diététiques appréciées par les connaisseurs.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Évoquant les tropiques, la chaleur et la joie, la corolle torsadée à cinq pétales de couleur vive de l'hibiscus met nos sens en éveil. On retrouve des traces de cette plante herbacée en Égypte dès la Haute Antiquité, pour ses qualités esthétiques ornementales mais aussi ses fruits comestibles. De la famille des malvacées, il en existe des centaines d'espèces, dont les plus cultivées en France sont *rosa-sinensis* (dite de Chine) et *syriacus*. Très utilisée en cosmétique et en diététique, la variété *Hibiscus sabdariffa,* originaire aujourd'hui d'Afrique de l'Ouest, est également cultivée en Inde, au Sri Lanka ou en Thaïlande...
Ses fleurs rouges sont mises à sécher puis infusées ou broyées. De leur calice, on extrait les graines, concentrées ensuite en sirop pour une délicieuse boisson sucrée acidulée. La teinture naturelle qui en découle traduit leur richesse en anthocyanes antioxydantes. Riche en acide ascorbique, l'hibiscus en infusion aurait aussi des vertus digestives et circulatoires (on la couple souvent avec la vigne rouge). Les laboratoires Clarins ont isolé les acides (AHA et acide pyruvique) contenus dans les fleurs pour favoriser le processus de desquamation de la peau et affiner son aspect. La marque italienne Irene Forte met en avant un neuropeptide dérivé de graines d'hibiscus qui inhiberait les micro-contractions musculaires. Enfin, on extrait également à froid de ses graines une huile riche en acides gras essentiels particulièrement nourrissante et revitalisante pour la peau et les cheveux, la maison Kure Bazaar vient même de l'introduire dans ses soins fortifiants pour les ongles. Un bonheur. ●

SHOPPING VITAMINÉ

1. En crème corps lissante : un tripeptide raffermissant et des acides de fleur d'hibiscus lissants. Sérum Corps Peau Neuve, **Clarins,** 200 ml, 67 €.
2. En soin de nuit anti-âge : pour inhiber les micro-contractions musculaires avec de l'acide hyaluronique, des céramides et des huiles riches en oméga. Crème de nuit à l'hibiscus, **Irene Forte,** 50 ml, 190 €, Au Bon Marché.
3. En huile universelle : pour le visage, le corps ou les cheveux. Huile d'hibiscus bio, **Aroma-Zone,** 100 ml, 10,45 €.
4. En parfum d'ambiance : auprès du gardénia et du vétiver. Hibiscus Dream, **Rituals,** 400 ml, 39,90 €.
5. En parfum : l'évocation d'un thé à l'hibiscus dans un cocktail séduisant de rose, vanille, cuir et muscs. Hibiscus Mahajád, **Maison Crivelli,** 50 ml, 200 €.



1. 2. 3. 4. 5.

SHUTTERSTOCK – DR

PHYTOHORMONES

Ces hormones synthétisées par les plantes (phyto) séduisent par leur capacité à réguler certaines fonctions de l'organisme, notamment les cycles féminins. Leur usage doit toutefois être modéré.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Longtemps associées aux thérapies alternatives, les hormones synthétisées par les plantes sont considérées comme des « molécules d'origine naturelle qui modulent le système hormonal de l'organisme », explique Carole Minker, docteure en pharmacie, spécialisée en médecines naturelles. Leur intérêt est de proposer une alternative aux traitements hormonaux substitutifs, sans toutefois les remplacer, car leur activité reste bien plus modérée. En phytothérapie, les plantes les plus fréquemment citées sont celles contenant des phytoestrogènes, comme le soja, la sauge officinale, l'actée à grappes noires, l'alchémille ou l'achillée millefeuille. Elles s'utilisent, sur conseil d'un professionnel de santé, sous forme d'extraits de plantes fraîches standardisées (EPS), d'extraits hydroalcooliques, de gélules ou d'infusions. Prudence toutefois : l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) préconise de ne pas dépasser un milligramme par kilogramme de poids corporel et par jour. Quant au *Vidal*, bible de l'information médicale, il met en garde : « Les recommandations officielles déconseillent aux femmes qui ont des antécédents de cancer du sein ou de l'utérus de prendre des plantes contenant des phytoestrogènes. D'autant que leur prise prolongée n'a fait l'objet d'aucune étude. Elle ne devrait s'effectuer que sous contrôle médical, et les durées de traitement sont généralement limitées à quelques mois. » Nouvelle perspective : la cosmétique anti-âge s'y intéresse de près. Pour la docteure Patricia Delarive, dermatologue, « elles contribuent à relancer la production de collagène, à améliorer l'élasticité et à renforcer la densité cutanée, particulièrement chez les femmes dès 30 ans, quand le taux d'hormones commence à baisser ». Néanmoins, leur utilisation dans les soins adaptés aux peaux matures reste encore timide. Une voie peut-être à ouvrir, en phase avec les besoins d'une nouvelle génération de femmes. ●

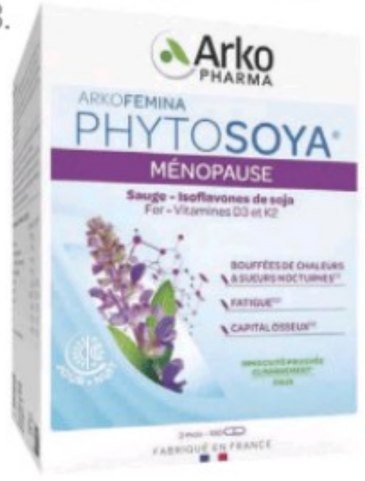
NOS TROIS COUPS DE CŒUR

1. 

1. Pour son complexe exclusif de phytohormones qui stimule la production naturelle de collagène. Day Cream 443, **Dr. Patricia Delarive,** 50 ml, 115,95 €.

2. 

2. Pour le retour du confort physique et émotionnel, grâce au cocktail de pissenlit, d'actée à grappes et de vitamine B6. Complexe Ménopause, **Terravita,** 60 gélules, 19,90 €.

3. 

3. Pour la sauge, les isoflavones de soja, le fer et les vitamines qui aident à réguler les sueurs nocturnes et la fatigue, et à maintenir le capital osseux. Arkofemina Phytosoya ménopause, **Arkopharma,** 180 gélules, 59,70 €.

L'initiative à saluer : un parcours pédagogique pour les femmes



DR

Précurseur dans la prise de parole sur la ménopause, Vichy a mis en place le programme Hormonall, avec l'association Wellbeing of Women. Ce parcours pédagogique accompagne les femmes à chaque étape hormonale de leur vie. Gratuit, il propose quatre modules de quinze minutes pour mieux vivre ces transitions. En parallèle, le site vichy.fr évoque l'émergence de traitements non hormonaux – hypnose, thérapies cognitivo-comportementales ou compléments à base d'isoflavones, riches en phytoestrogènes – pour apaiser les symptômes de la ménopause. **Crème revolumisante Neovadiol Longevity, Vichy, 50 ml, 58 €.**

SHUTTERSTOCK

PLEINS FEUX SUR *la cuisson vapeur !*

Longtemps associée aux régimes minceur sans saveur, la cuisine vapeur retrouve ses lettres de noblesse. Ultra-saine, elle s'ouvre à toutes les recettes, révélant le goût authentique des aliments, tout en préservant leurs nutriments.

PAR **CÉLINE LISON**

Fini les préjugés ! La cuisson vapeur se défait peu à peu de son image poussiéreuse d'une cuisine diététique réservée aux personnes malades ou au régime. Économique et pratique, elle ne nécessite… que de l'eau portée à ébullition. Si elle revient en force, c'est surtout parce qu'elle figure parmi les modes de cuisson les plus respectueux des aliments. La vapeur permet ainsi de sauvegarder jusqu'à 90 % de la vitamine C des légumes, contre seulement 50 % avec d'autres techniques. Les vitamines B et C, particulièrement sensibles à la chaleur, se dégradent en effet au-delà de 100 °C.

À NOTRE SANTÉ !

À la différence de la cuisson à l'eau, où les nutriments se dissolvent dans le liquide de cuisson, la vapeur en préserve l'essentiel. Sans ajout de matière grasse – elle ne laisse aucun résidu gras dans les ustensiles –, elle facilite aussi la digestion et accélère le métabolisme : le corps assimile mieux les nutriments, contribuant à renforcer le système immunitaire. Loin d'être une cuisson fade et insipide, la vapeur permet au contraire de redécouvrir les saveurs authentiques, sans additif ni friture. Les légumes restent croquants et colorés, tandis que les viandes conservent leur moelleux naturel. « Sur un aliment comme la saucisse de Morteau, qui a déjà subi l'agression du fumage, une cuisson à la vapeur douce hydrate la saucisse et lui permet d'exprimer toute sa saveur », témoigne Stéphane Gabrielly, chef formateur chez Ferrandi, l'une des plus grandes écoles de cuisine de Paris. Auteur de deux ouvrages[1], il raconte même s'être amusé à laisser une pomme flétrie pendant deux minutes en pleine vapeur : « Elle est ressortie belle et lisse », sourit-il.

DE L'ENTRÉE AU DESSERT

Aujourd'hui, la vapeur s'invite partout, y compris dans la plupart des cuisines professionnelles, équipées de fours vapeur qui optimisent la cuisson. À la maison, un simple cuit-vapeur ou des paniers de bambou suffisent pour s'y mettre ! La « Rolls » de la cuisson douce reste le vitaliseur, qui empêche tout ruissellement d'eau sur les aliments. En quelques minutes seulement, presque tout peut se cuire à la vapeur : légumes, poissons, viandes, raviolis asiatiques, terrines, et même desserts ou pains ! Une manière simple de réconcilier santé et plaisir.

1. *Plats gourmands, vapeur douce* et *Sublimes, les produits du marché à la vapeur douce* (Albin Michel, 2020 et 2022).

Tout doux, tout bon

Il faut distinguer la vapeur forte, autour de 100 °C, comme celle produite dans un autocuiseur, de la vapeur douce, obtenue lors d'une cuisson rapide dans un cuit-vapeur ou un vitaliseur, qui ne dépasse pas les 95 °C. Quelques degrés seulement qui font toute la différence ! La vapeur douce préserve davantage les vitamines, minéraux, enzymes et antioxydants. Pour éviter que les aliments ne s'imprègnent de microparticules de plastique, il est préférable de choisir un matériel en inox.

Nos deux recettes

1 Œufs cocottes

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 10 minutes • Cuisson : 3 minutes

INGRÉDIENTS • 4 brins de ciboulette • 4 œufs extra-frais • 20 cl de crème liquide • 40 g de gruyère • 4 cuillerées à soupe de cancoillotte • Sel et poivre

Séparez les blancs d'œufs des jaunes.
Versez les blancs dans le fond de quatre ramequins antiadhésifs ou légèrement graissés. Salez, poivrez.
Ajoutez une cuillerée à soupe de cancoillotte dans chacun d'eux et un peu de crème liquide. Déposez ensuite un jaune, puis ajoutez du gruyère, une pincée de sel et de poivre.
Placez les ramequins dans un panier vapeur bien chaud, couvrez et faites cuire trois minutes.
Parsemez de ciboulette ciselée avant de servir.



2 Filets de cabillaud aux poireaux et pistaches

POUR 4 PERSONNES
Préparation : 20 minutes • Cuisson : 25 minutes

INGRÉDIENTS • 600 g de filets de cabillaud • 4 poireaux fins • 2 oignons blancs • 1/2 citron (jus) • 4 feuilles de sauge • 130 g de pistaches décortiquées • 10 cl de lait de coco • Sel et poivre

Supprimez les deux tiers du vert des poireaux et détaillez-les en rondelles. Déposez-les dans un panier vapeur, faites-les cuire douze minutes et réservez.
Pelez les oignons et hachez-les.
Coupez le cabillaud en quatre portions.
Fouettez le lait de coco avec le jus du citron, du sel et du poivre et versez-en la moitié sur les pavés de poisson.
Concassez les pistaches.
Déposez les morceaux de cabillaud dans le panier vapeur et parsemez-les de pistaches. Entourez d'oignons hachés et de feuilles de sauge.
Faites cuire huit à dix minutes, selon l'épaisseur des pavés.
Chauffez une poêle à feu moyen pendant ce temps, et déposez-y les poireaux. Arrosez du reste de mélange au lait de coco, salez, poivrez et laissez cuire cinq minutes.
Servez le poisson avec la fondue de poireaux accompagné, par exemple, de riz sauvage. ●

ETLARIK_MALASHA - STOCK.ADOBE.COM - MARCO MAYER_ADOBESTOCK

St HUBERT OMÉGA 3®
Pour tous les gourmands qui ont aussi un cœur.

St Hubert RCS Nancy 752 329 318 - Mars 2025

Pour cuisiner de bons petits plats et réussir ses pâtisseries tout en prenant soin de son cœur, il y a St Hubert Oméga 3*, car les oméga 3 contribuent au bon fonctionnement cardiovasculaire* et sont conservés à la cuisson.
En cuisine, deux noisettes de St Hubert Oméga 3* (20 g)** couvrent près de la moitié de vos besoins quotidiens* !

Alors, en cuisine !



LE CHOIX DU CŒUR

*L'ALA (oméga 3) contribue au maintien d'une cholestérolémie normale pour un apport quotidien de 2 g dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, et dans un mode de vie sain. **20 g de St Hubert Oméga 3 = 0,9 g d'oméga 3 (ALA)

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR

C'EST NOUVEAU

Peau rayonnante et teint unifié, cheveux brillants, parfums charmants, notre sélection coup de cœur pour passer l'hiver en beauté.



LÈVRES PULPÉES

Ultra-crémeux, formulé avec 80 % d'agents nourrissants, ce rouge à lèvres est devenu culte pour celles qui aiment le confort sans la lourdeur et les nuances *nude* brun rosé des années 1990. Pour un sans-faute, la référence 535 Rum Raisin, la plus vendue en France, offre un effet satiné hyper-tendance.

Rouge à lèvres Super Lustrous, Revlon, 4,2 g. 15,90 €. Chez Nocibé et Monoprix.



PEAU LUMINEUSE

Imaginée par une naturopathe suédoise, et relayée par des facialistes de renom, cette nouvelle ligne de soins visage élaborée en France tire le meilleur des deux pays. Au menu : textures sensorielles, coenzyme Q10, tripeptides et extraits de cellules souches d'airelles rouges de Finlande. Des soins clean et performants qui respectent l'équilibre naturel et les peaux sensibles.

Crème lissante ultra-hydratante Ad Caelia, 50 ml, 105 €.

PARFUM D'HÉRITAGE

Riche de ses deux cent cinquante ans d'histoire, la maison de parfum L.T. Piver puise dans ses archives pour réinterpréter ses classiques. À la Reine des Fleurs, premier opus datant de 1774 et, paraît-il, préféré de Marie-Antoinette, porte aujourd'hui délicatement ses airs de Cologne fraîche : verveine, lavandin et romarin réchauffés aux rayons du Roi-Soleil et de ses jardins à la française.



Eau de parfum À la Reine des Fleurs, L.T. Piver, 100 ml, 190 €. Sur piver.com.

SÉRUM ANTI-TACHES

Le nouveau sérum Trio White Méla est le premier soin dermatologique contenant onze actifs dépigmentants bloquant la production de mélanine à huit niveaux. Innovation majeure : il agit sur l'épigénome du mélanocyte et sur le microbiote pour une action anti-taches renforcée. Résultats prouvés dès dix jours sur la taille et l'intensité des taches[1].



1. Étude clinique CP0980124 menée sur cinquante volontaires.

Sérum Trio White Méla, Noreva, 30 ml, 47,20 €. En pharmacies et parapharmacies – 0473838080 – ACL : 6414628 – 20 % code « MELA20 » sur noreva-laboratoire.com.

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® 10 M de la marque ISN, 30 gélules végétales – Code ACL 6027238. En pharmacies et sur ISN-SANTE.com.



DR. PRIX PUBLICS DONNÉS À TITRE INDICATIF

CHEVEUX RÉHYDRATÉS

Avec leur base de peptides végétaux et d'extrait de sève de chêne breveté, ce shampoing et cet après-shampoing – ce dernier peut aussi faire office de masque en le laissant poser cinq minutes – sont recommandés pour redonner un maximum d'hydratation aux cheveux et au cuir chevelu, sans alourdir les longueurs. Très pratiques, leurs flacons-pompes sont rechargeables pour limiter les déchets.
Shampoing et après-shampoing masque hydratants rechargeables La Chênaie, 200 ml, 19,90 €, et 150 ml, 22,90 €.



BRUSHING SIMPLIFIÉ

Concentré de high-tech, ce nouveau sèche-cheveux inspiré par les coiffeurs a tout pour faciliter le séchage : il est compact et ergonomique, léger (330 g), doté d'un fil de 3 m, hyper-puissant mais peu sonore (70 dB environ) et sa température réglable entre 60 et 120 °C s'affiche sur un écran LCD. Ses différents embouts sont à fixation aimantée ultra-facile.
Sèche-cheveux Pulse 7e Élément, 159 €, et set de deux embouts Wavers, 29,90 €. Chez Bleu Libellule.



TEINT UNIFIÉ

Avec ses pigments enrobés d'huile végétale, cette crème teintée assure une peau fraîche et confortable jusqu'au soir. Conçue comme un soin 100 % d'origine naturelle, riche en prébiotiques et en extraits d'avoine, elle calme les rougeurs et renforce les défenses cutanées.
BB Crème de teint apaisante, Krème, trois teintes, 40 ml, 26,90 €. En pharmacies et chez Monoprix.



CRÈME RÉCONFORTANTE

Grâce à une biotechnologie de pointe, Ulé a développé une technique d'extraction à partir de plantes fraîches régénérantes. Pour les peaux sujettes aux rougeurs, cette crème onctueuse intègre en plus des acides gras essentiels et des pré et postbiotiques qui apaisent et renforcent la barrière cutanée.
Crème Je suis Chill, Ulé, 50 ml, 59 €. Sur ulebeauty.com.



RIDES ESTOMPÉES

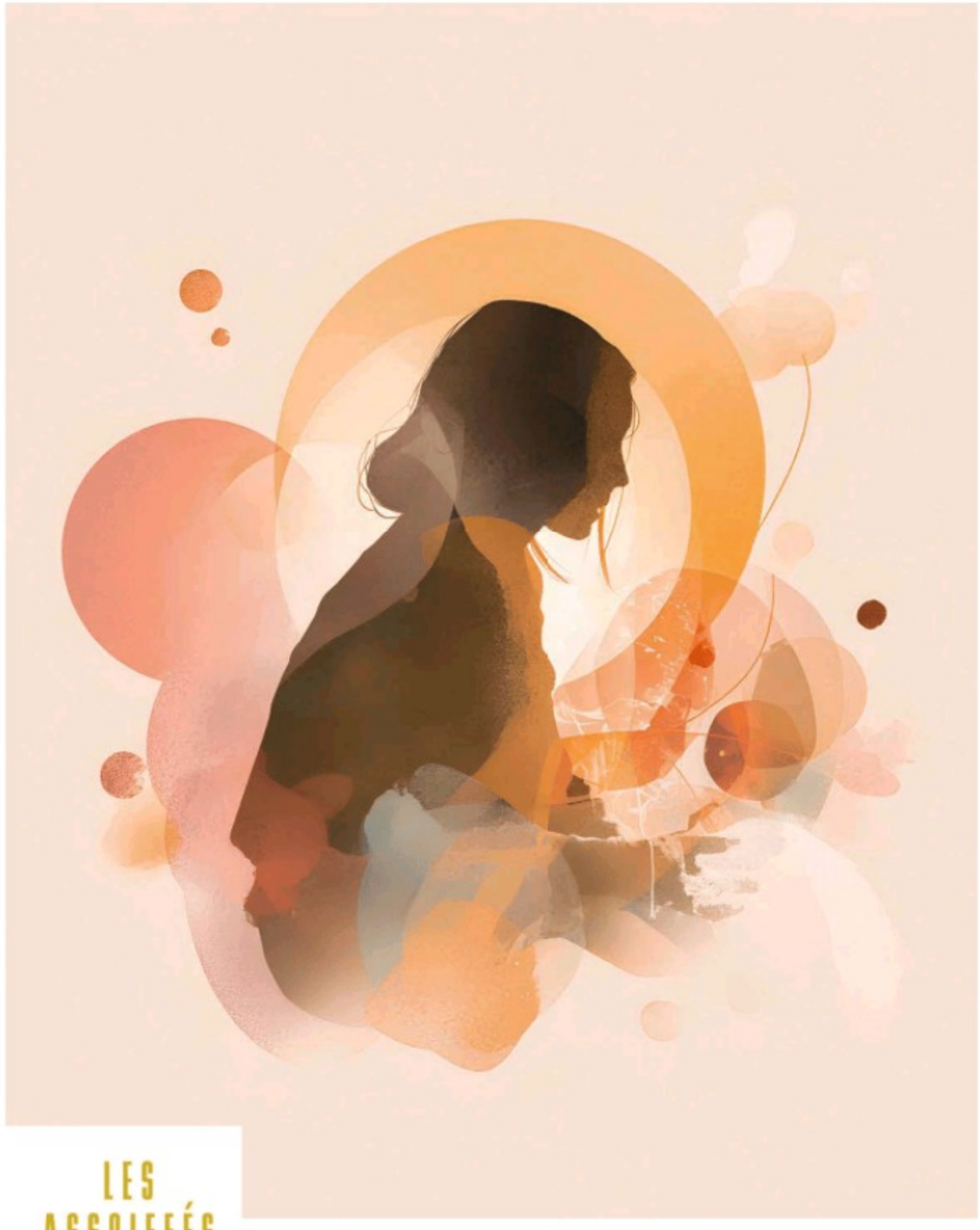
Cette crème formulée sans parfum active les performances cellulaires de la peau. Sa texture légèrement jaune est due à la présence de rétinal, plus actif que le rétinol. Elle contient également de l'acide hyaluronique fragmenté qui renforce l'action du rétinal pour stimuler la production naturelle d'acide hyaluronique, et de la niacinamide anti-âge. Résultat : au bout de deux mois, la peau est plus ferme et plus lisse[1].

1. Étude clinique menée sur quarante-quatre sujets, une application par jour pendant deux mois.

Crème lifting Hyaluron Activ Procedure, Avène, 30 ml, 59,90 €. En pharmacies.



L'ADDICTION, miroir de notre société ?



COUP DE CŒUR

LES ASSOIFFÉS



Les Assoiffés de Camille Charvet (Grasset, 240 p., 22 €).

CAMILLE CHARVET
Psychiatre et addictologue à l'hôpital Marmottan, à Paris, elle a d'abord suivi des études littéraires et de philosophie avant de choisir la médecine. *Les Assoiffés* est son premier essai.

Ils sont alcooliques, accros aux jeux vidéo, obsédés par la nourriture, le sexe, les médicaments ou encore les paris sportifs. Eux, ce sont les patients (à 70 % masculins) soignés à l'hôpital par la psychiatre et addictologue Camille Charvet. Autant de vies en morceaux, de familles disloquées, de tentatives ratées pour se sevrer.

L'autrice analyse les raisons de l'excès, révélateur de failles individuelles certes, mais également de faillite collective. Notre société, qui a longtemps nié la souffrance psychique, pousse en effet à l'immédiateté, à l'illimité, à l'intolérance à l'ennui. Ce « tout, tout de suite » moderne favorise l'impulsivité, l'hyperactivité, l'agitation. Nos dépendances parlent de plaisir à tout prix. Les personnalités addictives utilisent aussi cette béquille pour affronter la vie sociale, se supporter, chercher des sensations dans un monde qui leur paraît trop lisse. Chacun a sa propre raison.

Ici, pas d'explication unique, mais un faisceau de situations. Faible estime de soi, fragilité narcissique : l'addiction permet enfin de tromper les apparences, de s'intégrer. Voilà pourquoi cette maladie s'analyse comme une pathologie du lien. Un lieu où l'on peut être soi, s'exprimer, comprendre, s'avère donc capital. Sevrage, thérapies, prise de parole en groupe, art-thérapie représentent le mur sur lequel les malades peuvent s'appuyer, déposer leur honte et leur culpabilité. Un livre à la rencontre bouleversante d'êtres cabossés qui tentent tout pour rester vivants. **A.B.**

IMAGE GÉNÉRÉE PAR UNE INTELLIGENCE ARTIFICIELLE – DR

PAR **ARIANE BOIS** ET **ERWAN DESPLANQUES**

PSYCHOLOGIE



Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie
de Liz Kelly

Cette psychothérapeute a un sens de l'humour très développé ! L'autrice américaine s'adresse ici aux jeunes pour leur expliquer comment s'occuper de leur santé mentale. Elle nous donne les clés du *selfcare,* c'est-à-dire l'art de prendre soin de soi. Non, il ne s'agit pas de filer sous la couette à chaque déception amoureuse ou de devenir accro au chocolat. Les techniques décrites ont été testées et approuvées par ses patients, et l'on apprend à faire taire la petite voix intérieure, à gérer ses émotions, à poser ses limites et à dire non. Quand on en a l'envie et les moyens, Liz Kelly nous explique la thérapie, ce que l'on peut en attendre, les questions à poser à son psy… Les clichés sont ici battus en brèche. Non, la thérapie n'est pas réservée aux femmes ou aux personnes traumatisées, chacun peut en bénéficier. Un guide décontracté mais sérieux, avec de nombreux exercices pratiques pour se sentir mieux à tout âge. **A.B.**

Jouvence, 320 p., 19,95 €.

PHILOSOPHIE



Qu'est-ce qu'être humaniste ?
de Sarah Bakewell

Le mot semble parfois avoir été relégué dans les limbes. L'humanisme ? De belles intentions de la Renaissance puis des Lumières, un étalage de valeurs universalistes que nombre d'esprits chagrins balaient aisément en ce début de XXIe siècle… La très francophile essayiste britannique Sarah Bakewell est persuadée qu'il faut au contraire raviver la flamme originelle, continuer de défendre cette conception de l'humain (libre, instruit, responsable) à l'abri des religions et des dogmes. Aussi ressuscite-t-elle quelques grandes figures humanistes (Pétrarque, Érasme, Montaigne), ainsi que des penseurs moins attendus tels Bertrand Russell, E.M. Forster ou Louis-Lazare Zamenhof (le créateur de l'espéranto). Plaisant, très accessible, son livre se veut roman plutôt que galerie de portraits. Ode à une pensée juste, soucieuse du bonheur collectif, qui relie davantage qu'elle n'oppose. **E.D.**

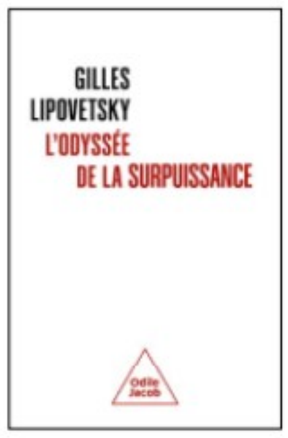
Traduit de l'anglais par Nicole Cavaillès, Albin Michel, 528 p., 25,90 €.



La Fêlure
de Charlotte Casiraghi

Voici le livre d'une lectrice reconnaissante. Un vagabondage sensible chez des artistes qui ont su lui porter secours en donnant forme et matière à l'expérience intime de la vulnérabilité : Marguerite Duras, Colette, Balzac, J.J. Cale, Anna Akhmatova, Cesare Pavese, Maya Angelou ou encore Francis Scott Fitzgerald, auquel le titre, *La Fêlure*, rend ouvertement hommage. Longtemps « réduite » à ses origines, Charlotte Casiraghi choisit de fendre l'armure, moins pour s'épancher que pour guetter dans sa bibliothèque des lignes de faille universelles – lézardes intimes, effondrements surmontés – que certaines plumes ont su exprimer avec une grâce singulière, devenant à leur tour des remparts contre le chagrin. Cette délicate « enquête littéraire » sur la fragilité n'est pas sans rappeler les précieuses promenades philosophiques de Claire Marin ou d'Anne Dufourmantelle, également honorées dans ce livre. **E.D.**

Julliard, 384 p., 22,50 €, en librairies le 29 janvier.



L'Odyssée de la surpuissance
de Gilles Lipovetsky

Après avoir prédit *L'Ère du vide* en 1983 (Gallimard, "Folio", 1989), puis décrit la civilisation du « trop » (dans *Le Nouvel Âge du kitsch*, écrit avec Jean Serroy, Gallimard, 2023), Gilles Lipovetsky analyse le règne de l'hypertrophie mondialisée. Les oligarques de la tech incarnent ce fantasme de surpuissance, aux conséquences redoutables : polarisation du débat public, cyberaddiction, soumission à l'IA, délitement démocratique… Le rêve prométhéen de « dépassement perpétuel des limites » place désormais l'individu au bord du gouffre : hyper-narcissisme, hyper-connexion, post-humanisme… Lipovetsky propose une lecture lucide de la surenchère alimentée par la « techno-science », mais pointe aussi, dans l'entretien avec le psychologue Louis Raffinot qui clôt cet essai, la possibilité d'un « apaisement » par la régulation et la prise de conscience de nos fragilités. **E.D.**

Odile Jacob, 384 p., 24,90 €.

SPIRITUALITÉ

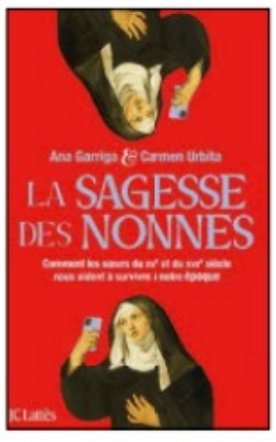


Petits Contes utiles en temps difficiles, cinquante-deux récits et pratiques pour aller à la rencontre de soi

de Samuel Ganes

Les contes appartiennent au patrimoine de l'humanité. Ils constituent aussi un miroir des cultures du monde, une fenêtre sur nos rêves, nos désirs et nos inquiétudes. Ici un instructeur de méditation, sophrologue et thérapeute ayurvédique, nous offre cinquante-deux contes traditionnels issus de différents endroits du monde, en accordance avec les cinq éléments de l'ayurvéda : l'air, l'eau, le feu, la terre et l'éther. À la fin de chaque histoire, des exercices et des questions guidées permettent de réfléchir, de méditer et de prendre du recul. Du gentil Petit Canard au Minotaure, en passant par Adam et Ève, on revisite avec bonheur les récits ancestraux, les fables et les légendes de l'enfance, qui peuvent apaiser et prendre soin de nous. **A.B.**

Solar, 224 p., 21,90 €.



La Sagesse des nonnes

d'Ana Garriga et Carmen Urbita

Et si le meilleur remède au monde contemporain était le couvent ? Pas forcément la stricte vie monacale, mais au moins les conseils élaborés par les religieuses cloîtrées il y a un demi-millénaire… Telle est l'hypothèse de deux jeunes chercheuses en histoire qui ont sous-titré leur essai *Comment les sœurs du XVIe et du XVIIe siècle nous aident à survivre à notre époque*. Ton facétieux, analogies culottées entre la vie des carmélites et celle des Kardashian (par exemple), le livre égrène moult anecdotes complices sur les nonnes, ces pionnières de la sagesse et de la sororité. Comment surmonter la routine grâce à Thérèse d'Avila, dire non à son boss ou supporter le jeûne avec sœur Véronique, se consoler d'un chagrin avec Catherine de Sienne, sauver une relation longue distance avec Anne de Jésus… Un drôle de « couvent portatif » au doux parfum de miracle ! **E.D.**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Justine Cocquel, JC Lattès, 354 p., 20 €.

FÉMINISME



Des hommes concernés, enquête sur des trajectoires de déconstruction

de Laurence Bachmann

Laurence Bachmann est une sociologue optimiste : elle a constaté les premiers effets de la lutte contre le patriarcat en sondant des trentenaires et quadras de la baie de San Francisco. En 2019, Ivan Jablonka annonçait déjà la percée des *Hommes justes* (Points, 2021), réinventant les codes de la masculinité. La chercheuse semble confirmer l'émergence d'une génération d'« hommes concernés », sensibilisés aux ravages du sexisme depuis MeToo. Elle identifie chez les hommes interrogés – un panel hélas non représentatif de l'ensemble de la population mondiale – les principaux leviers de la prise de conscience : la déconstruction passe entre autres par une forme raffinée de développement personnel, combinant introspection, travail d'écoute, d'empathie, identification plus aiguë des normes sociales, recherche d'authenticité, etc. **E.D.**

Épistémé, 264 p., 22 €.



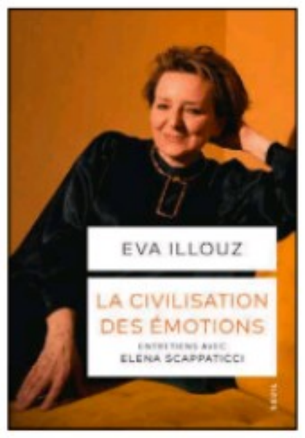
D'une chambre à soi à l'invention de soi

de Claire Delannoy

Femme de lettres anglaise, Virginia Woolf fut la première à théoriser la nécessité pour une femme d'avoir un espace à soi, un lieu de liberté, des moments de parenthèse pour lire, réfléchir, se reposer ou écrire. La romancière Claire Delannoy s'empare de ce concept pour l'élargir. Une chambre à soi pourrait être un lieu neutre de réinvention des femmes où elles n'ont pas à assumer leur rôle, où elles pourraient enfin penser, en échappant à toute assignation, enraciner leur confiance en elles et redéfinir leur statut. En s'appuyant sur de nombreux exemples d'héroïnes, de la princesse de Clèves à Elena Ferrante, de l'artiste Sophie Calle à Gisèle Pelicot, l'autrice montre que certaines, au cours de l'histoire ou en littérature, ont pu s'estimer assez pour le revendiquer, et créer ainsi leur propre futur. Un bref essai très stimulant. **A.B.**

Albin Michel, 180 p., 18,90 €.

DR



La Civilisation des émotions
d'Eva Illouz

Les grands intellectuels qui ont décortiqué, à l'instar de Foucault, les mécanismes de domination ont quasiment tous oublié celle subie par les femmes. Une invisibilisation systématique qu'Eva Illouz pointe non sans ironie dans cette passionnante conversation avec la journaliste Elena Scappaticci. La directrice d'études à l'Ehess a très tôt pris l'intime au sérieux, compris comment le capitalisme grignotait le territoire du désir et dévoyait le sentiment amoureux. Marchandisation du corps de la femme, instrumentalisation des affects comme des identités, triomphe du populisme… Quel que soit le sujet évoqué, la sociologue vise juste et parle finement. De son enfance au Maroc, de son parcours universitaire et intellectuel entre France, États-Unis et Israël, de sa découverte progressive des discriminations, etc. Mieux qu'un grand entretien : une rencontre décisive. **E.D.**

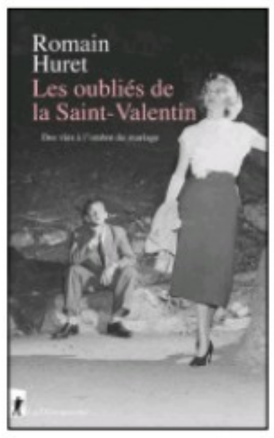
Seuil, 192 p., 21 €.



Douceur de la musculation
de Martin Page

Déjà, le sous-titre surprend : la musculation pour les artistes, les pauvres, les vieux, les handicapés, les dégoûtées du sport…? Voilà qui interpelle tant cette pratique, très en vogue chez les jeunes, garçons ou filles, semble liée plutôt à un idéal macho. L'auteur de romans et d'essais Martin Page aime le contre-pied et explique ici comment la musculation renforce la confiance, l'autonomie, permet d'éviter les douleurs liées à l'âge et améliore le sommeil, les émotions négatives et les troubles psychiques. En s'appuyant sur sa propre expérience, l'auteur montre comment la musculation s'adresse aux solitaires, aux allergiques à l'effort, ne nécessite pas un budget conséquent et ressemble à une danse avec l'acier ! L'écrivain élargit le propos en plaidant pour une nouvelle relation à l'exercice et au sport dans la ville. Une manière de refaire de son corps un ami et un allié, en refusant les archétypes d'une masculinité toxique. Inattendu. **A.B.**

Le Nouvel Attila, 176 p., 13 €.



Les Oubliés de la Saint-Valentin, des vies à l'ombre du mariage
de Romain Huret

Après *Vieille Fille* de Marie Kock, en 2022 (Pocket, 2023), ou *Enfin seule* de Lauren Bastide (Allary, 2025), cet essai participe à son tour à convertir le regard sur les célibataires. Spécialiste des États-Unis, Romain Huret a épluché quantité d'archives du XXe siècle pour exhumer la parole de celles et ceux qui, outre-Atlantique, ont vécu hors de « l'ordre matrimonial ». Célibataires endurcis (on dit plutôt « définitifs ») sans cesse dévalorisés, suscitant sarcasmes dans la culture populaire, subissant une fiscalité injuste… Alors qu'ils ont souvent été un maillon précieux de la société à travers l'histoire, les premiers à s'engager en temps de guerre comme à investir les métiers du soin. Puissant renversement de perspective et fine analyse du célibat comme « bricolage », ne relevant ni du sacrifice ni de la résignation. **E.D.**

La Découverte, 336 p., 22,50 €, en librairies le 22 janvier.



Non merci, l'art heureux de se désengager
de Corinne Maier

On nous l'a souvent répété : il faut se battre pour réussir. Et si c'était faux? L'économiste et psychanalyste Corinne Maier revient avec une enquête iconoclaste sur ceux qui préfèrent lever le pied, moins consommer, ne pas voter, et en faire le minimum au travail (37 % des Français dans leur job !). Le Covid fut un révélateur : et si le bonheur résidait dans l'art de se désengager? Méfiance envers l'État, recherche de voies alternatives, préoccupations écologiques dominent, surtout chez les jeunes, qui hésitent à faire des enfants (39 % des 15-25 ans). Le règne de la croissance est passé et certains préfèrent disposer de davantage de temps pour s'adonner à ce qui leur paraît essentiel. Une forme subtile de désobéissance commune à tous les pays développés, y compris dans des domaines comme la sexualité. Une question d'importance pour l'avenir. **A.B.**

Les Éditions de l'Observatoire, 152 p., 18 €.

SANTÉ



Guérir, ce que soigner veut dire
d'Aline Mercan

Seuls les « guérisseurs » promettent la guérison; les médecins sont généralement plus humbles, assurent diagnostic et traitement sans trop s'avancer sur la suite. Qu'est-ce que guérir? Comment y contribue la biologie? La croyance? Médecin et anthropologue, oncologue elle-même frappée par un cancer à 37 ans, Aline Mercan est on ne peut mieux placée pour tenir un discours équilibré sur notre rapport au soin. Sa robuste « anthropologie de la guérison » cherche à sortir du « duel permanent entre scientisme et superstition », confronte les limites de la médecine conventionnelle (ou « biomédecine ») aux bienfaits de certaines thérapies alternatives. Sa prescription? Une « approche complémentaire », plus humaine, à bonne distance entre sciences dures et médecines douces, échappant à la stricte rationalité savante comme aux pseudo-remèdes de charlatans. Bien vu. **E.D.**

Actes Sud, 576 p., 26 €, en librairies le 21 janvier.

BANDE DESSINÉE



La Petite Fille qui ne savait pas dessiner
d'Anne Goscinny, illustrations Emmanuel Guibert

Quand on a reçu à Noël une superbe boîte de crayons de couleur et que son papa crée avec son stylo quatre couleurs un certain Astérix, quel dommage de ne pas savoir dessiner! Dans un récit sensible pour les enfants, mais aussi les parents, l'écrivaine Anne Goscinny raconte son enfance de fille unique auprès d'un père aimant, un voyage en Amérique et l'ombre de la Shoah sur sa famille d'origine polonaise. Sans oublier ses efforts peu fructueux pour dessiner à Noël, aux anniversaires ou à l'école. La tragédie frappe : le plus gentil papa du monde meurt soudainement. Quel dessin emportera-t-il pour son dernier voyage? Un autre croquis, décrypté par un psy, permettra à la mère et à la fille d'entamer le long chemin du deuil. Un livre tout en sensibilité et en pudeur pour dire l'amour filial, qui lui ne meurt jamais. **A.B.**

Gallimard Jeunesse, 80 p., 16,90 €.

RÉCIT

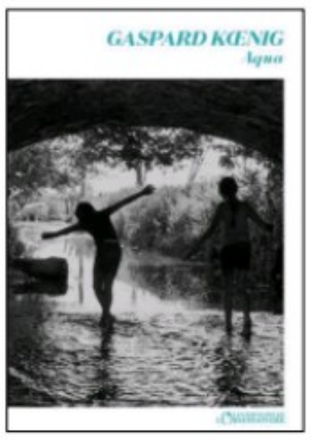


Prière de remettre en ordre avant de quitter les lieux
de Judith Godrèche

« Il faut se méfier des petites filles », avait prévenu Judith Godrèche dans son nécessaire et fracassant discours à la cérémonie des César, en 2024. Un jour, celles-ci finissent par grandir et par témoigner en employant cette fois les vrais mots : pédocriminel au lieu d'artiste, victime plutôt que muse. Après la plainte déposée contre les réalisateurs Benoît Jacquot et Jacques Doillon, Judith Godrèche ressuscite, dans ce beau récit écorché, « l'enfant aux nattes châtains », l'adolescente piégée, sacrifiée, « morte d'être la sale enfant dans les bras de son mari ». Cinq ans après *Le Consentement* de Vanessa Springora (Le Livre de poche, 2021), auquel son livre fait écho, l'autrice glisse des coupures de presse, des lettres, raconte avec une rage viscérale l'innocence volée, le sadisme imposé, l'emprise des hommes puissants du cinéma mais aussi le silence coupable du milieu. Prière cette fois d'ouvrir grand les yeux. **E.D.**

Seuil, 288 p., 21,50 €.

ROMANS



Aqua
de Gaspard Kœnig

Après la terre, Gaspard Kœnig infiltre l'eau, source de ce nouveau roman aussi remarquable que l'était son précédent, *Humus*, prix Interallié et prix Jean Giono 2023 (J'ai lu, 2024). Les discussions agroécologiques de haute volée sur le compostage cèdent ici la place à une dispute épique autour de la gestion de l'eau dans un village normand qui semble cristalliser tous les débats de l'époque. D'un côté, les normes, la haute administration, les injonctions de technocrates; de l'autre, une poignée d'habitants résolus à défendre leur souveraineté avant que les dissensions n'affleurent au sein du groupe. En digne héritier de Balzac, Kœnig déploie un talent hors norme pour raconter les fractures sociales, pointer les ambivalences, les hypocrisies propres à chaque camp, transformant au fil de l'eau une élection municipale en champ de bataille… et cette petite histoire de Clochemerle en (très) grand roman français. **E.D.**

Les Éditions de l'Observatoire, 446 p., 23 €.

DR



Hystérie collective
de Lionel Shriver

Aux États-Unis, une dictature intellectuelle a vu le jour : tout le monde est intelligent, il n'y a plus de notes, plus d'examen ni de diplômes, et dire de quelqu'un qu'il est bête représente une offense majeure. Professeure à la fac, Pearson enrage. Ses étudiants ne se donnent plus la peine de travailler, et quand elle leur demande de lire le classique de Dostoïevski, *L'Idiot*, la voilà mise à pied. Plus grave, sa fille va la dénoncer aux services sociaux pour l'utilisation du mot tabou : « stupide ». Sa meilleure amie lui prodiguera-t-elle son aide? Lionel Shriver, l'inoubliable autrice d'*Il faut qu'on parle de Kevin* (Pocket, 2024, adapté au cinéma en 2011 par Lynne Ramsay), tresse ici un roman dystopique qui donne froid dans le dos tant il ressemble à ce qui pourrait bien nous arriver. Un mouvement politiquement correct poussé à l'extrême et au ridicule. Acide et cruelle, voilà une peinture de nos folies contemporaines. **A.B.**

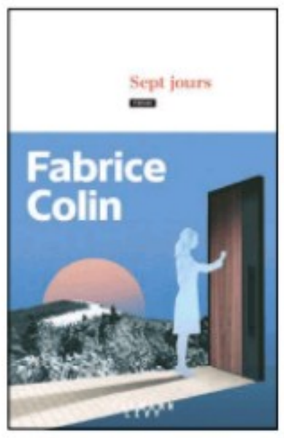
Traduit de l'anglais (États-Unis) par Catherine Gilbert, Belfond, 336 p., 23 €.



À propos de Nora
de Kristin Koval

Le roman s'ouvre sur un drame : Nora tue son petit frère qu'elle aime infiniment. Son père va demander à l'ex de sa femme, Julian, avocat de renom, de défendre l'ado, âgée de seulement 13 ans. On plonge alors dans l'histoire de deux familles autrefois unies par l'amitié, mais séparées par une tragédie antérieure. Julian et Angie n'ont pu éviter la mort de la sœur d'Angie sur une piste de ski. Dans ce thriller captivant et incroyablement émouvant, on parle de pardon, d'un système judiciaire qui traite les mineurs comme des majeurs en cas de meurtre et du poids de la culpabilité sur ces deux clans. Peut-on pardonner à sa fille un tel crime? « Nous sommes tous davantage que la pire chose que nous ayons faite », répond le livre. Un premier roman extrêmement maîtrisé sur les épreuves, les failles humaines, la force de l'amour et de la famille pour se libérer. Exceptionnel. **A.B.**

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Héloïse Esquié, Sonatine, 464 p., 24,50 €.



Sept Jours
de Fabrice Colin

Marie et Julien se disputent par une nuit d'orage en voiture, tandis que leurs deux enfants sont assoupis sur la banquette arrière. Quand le ton monte pour de bon, Marie ouvre la portière et s'enfuit dans la forêt. Julien a beau la chercher toute la nuit, il ne la retrouve pas. C'est le début d'une longue attente. Comment faire le deuil de quelqu'un dont on ne retrouve aucune trace? Sept ans plus tard, un coup à la porte : c'est Marie, qui n'a pas changé ou même vieilli et reste persuadée d'avoir été absente uniquement une semaine. Comment refaire famille avec une adolescente blessée et un petit garçon qui ne se souvient de rien? Julien devra-t-il renoncer à sa nouvelle histoire d'amour? Un livre sur les deuils impossibles, les regrets, les difficultés, pour ceux qui restent, à reprendre le cours de leur existence. **A.B.**

Calmann-Lévy, 198 p., 18,50 €.



Hors champ
de Marie-Hélène Lafon

Dans une ferme du Massif central, Claire et Gilles grandissent dans l'insouciance de l'enfance. Attirée par la ville, Claire suivra de longues études, écrira des livres, ne se mariera jamais et n'aura pas d'enfants. Attaché à la terre, Gilles restera entre ses parents à travailler aux champs. Alors que le père continue à régenter la ferme en tyran, le jeune homme, qui aurait pu choisir un autre chemin, n'arrive pas à quitter l'exploitation familiale. Au cours des années, Claire le voit s'enfermer dans le mutisme, humilié par son père, coincé dans sa routine, incapable d'imaginer un ailleurs. Gilles se noie, en lisière de sa vie. Comment montrer l'amour fraternel sans le dire? Peut-on sauver les siens sans leur accord? Marie-Hélène Lafon excelle à décrire la campagne, ses petites joies et ses grands renoncements. Un texte poignant. **A.B.** ●

Buchet-Chastel, 176 p., 19,90 €.



Toutes les grandes choses ne réussissent jamais sans quelques illusions

FRIEDRICH NIETZSCHE
cité dans notre
« Question existentielle »
(lire p. 76).

SHUTTERSTOK

COMMUNIQUÉ



Puissantes.
Et fatiguées de l'être comme ça.

Elles ont coché toutes les cases. Carrière brillante, responsabilités, réussite visible... Et pourtant, tant de femmes que j'accompagne me confient cette sensation de vide intérieur, ce décalage subtil mais profond. Elles tiennent bon, elles gèrent tout, mais quelque chose s'est figé.

Ce n'est pas qu'elles veulent tout quitter. C'est qu'elles veulent revenir à elles, à ce qui compte vraiment, sans perdre leur ambition, leur impact, leur élan.

Elles ne veulent plus jouer un rôle, elles veulent incarner leur puissance autrement. Plus douce. Plus authentique. Plus libre.

À travers Mission Indigo, j'ai créé des espaces confidentiels pour ces femmes en quête d'alignement : programmes haut de gamme, retraites transformatrices, coaching individuel ou collectif, art vibratoire et activations énergétiques.

On y travaille la clarté, l'ancrage, l'énergie, la posture... mais aussi le plaisir, le souffle, et la joie de rayonner sans s'épuiser.

Ce n'est pas juste un accompagnement, c'est une réconciliation profonde entre le faire et l'être, entre la tête et le cœur, entre le visible et l'invisible.

Parce qu'on peut être ambitieuse sans se suradapter, puissante sans s'oublier, brillante sans se brûler.

La première fois qu'on ose
se mettre au centre...
quelque chose s'aligne, enfin.

www.mission-indigo.com

Scannez ce QR code pour écouter l'épisode offert :
La magie des premières fois

Un souffle. Un élan. Un pas vers l'inconnu qui vous ressemble.
Chez Mission Indigo, les premières fois changent souvent une trajectoire.

MISSION INDIGO

NUXE

PARIS

ANTI-TACHES OU ANTI-ÂGE, POURQUOI CHOISIR ?



-47 %
INTENSITÉ DES TACHES(1)

INNOVATION ANTI-TACHES + ANTI-ÂGE

Le nouveau soin Anti-taches + Anti-âge SPF30 offre une double action experte pour cibler les taches et les signes de l'âge. Sa formule haute performance associe la Niacinamide à 5 % à la TECHNOLOGIE ALFA [3R](2) plus efficace que le rétinol(3) dans un soin SPF30 invisible et ultra-confortable. Les taches sont réduites, la peau est plus ferme, plus lisse et plus uniforme.

NUXE LABORATOIRE N°1 DES SOINS D'ORIGINE NATURELLE EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE(4)

(1) Test d'usage – 42 volontaires - % d'amélioration évalué par le dermatologue après 56 jours. (2) ALFA [3R] TECHNOLOGY = Extrait d'Alfalfa + Acide Hyaluronique + Extrait d'Hemerocallis Fulva / Technology = Technologie.
(3) Test in vitro. (4) GERSDATA - SOGEARLY - Marché Dermocosmétique reconstitué - Segment Marque Naturelle - Valeur CATTC - Pharmacie et Parapharmacie - France - MAT 06/2025.