



5,90 €
JUILLET 2025
N° 471
CAN : 10,30 DTU - CAN : 12,99 \$CAD
TUN : 10,30 DTU - TUN : 12,99 \$CAD
MAR : 65 DH - MAR : 1070 CFP - MAR : 1070 CFP
TOM : 65 DH - TOM : 1070 CFP
DOM : 65 DH - DOM : 1070 CFP
ESP/GR/IT/PORT-CONT : 6,80 € - ESP/GR/IT/PORT-CONT : 6,80 €
D : 3,10 € - D : 3,10 €
CH : 10 FS - CH : 10 FS
BEL/LUX : 6,60 € - BEL/LUX : 6,60 €

Redonner
CONFIANCE
EN L'AVENIR
aux ados

QUE GAGNE-
T-ON À PERDRE
SON TEMPS ?

Sandrine
Kiberlain
“Je suis tellement
plus libre qu'avant”

TEST
QUI ÊTES-VOUS
EN VACANCES ?

Récit
« J'AI ÉTÉ VICTIME
D'UNE ARNAQUE
SENTIMENTALE »

**Je n'aime
pas dormir
à deux**

“IL FAUT”, “FAIS CI”, “SOIS ÇA” ...
**SE LIBÉRER
DES INJONCTIONS**



L 14205 - 471 - F: 5,90 € - RD

Découvrez la

T03

à partir de

79 €
/ mois*

**BONUS
TECHNOLOGIQUE
INCLUS AVEC
DE NOMBREUX
ÉQUIPEMENTS
DE SÉRIE**



A 0g CO₂/km



À PARTIR DE 79€/MOIS*, 1ER LOYER DE 3 000€, PRIME CEE DE 353€ DÉDUITE. LLD 36 MOIS/30 000KM.**

*Exemple pour une location longue durée (LLD) d'une Leapmotor T03 - 37.3KWH neuve hors option. Après déduction de la Prime CertiNergy de 353€.
Offre non cumulable jusqu'au 31/08/2025 réservée aux particuliers dans le réseau participant sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 boulevard de l'Europe 78300 Poissy. Montants exprimés en TTC (hors assurances).

Modèle présenté : T03 - 37.3KWH neuf avec option (94€ TTC/mois aux mêmes conditions). Consommation mixte gamme T03 : Consommations(Wh/km) : 16,3 ; Emissions de CO₂ (g/km) : 0 à l'usage. Jusqu'à 265km d'autonomie électrique en WLTP.

**Prime CertiNergy pour la valorisation des opérations au titre du dispositif des Certificats d'Economies d'Energie : 353 € non soumis à la TVA. (n° SIREN CertiNergy : 798 641 999).

POUR LES TRAJETS COURTS, PRIVILÉGIEZ LA MARCHÉ OU LE VÉLO #SEDÉPLACERMOINSPOLLUER



LEAPMOTOR

L A N C E Z - V O U S

NOUVEAU
C10
REEV

JUSQU'À
970 KM
D'AUTONOMIE

à partir de

329 €
/ mois*



Il dépasse les bornes.

Parcourez jusqu'à 145 km en 100% électrique et jusqu'à 970 km grâce à son prolongateur d'autonomie pour une expérience de conduite électrique augmentée.



À PARTIR DE 329€/MOIS*. 1ER LOYER DE 4 000€*.
LLD 48 MOIS/40 000KM.

* Exemple pour une location longue durée (LLD) d'une Leapmotor C10 REEV STYLE 158KWH neuve hors option. Offre non cumulable jusqu'au 30/06/2025, réservée aux particuliers dans le réseau participant sous réserve d'acceptation du dossier par CREDIPAR, loueur et SA au capital de 138.517.008 €, RCS Versailles n° 317 425 981, ORIAS 07004921 (www.orias.fr), 2-10 boulevard de l'Europe 78300 Poissy. Montants exprimés en TTC (hors assurances).

Modèle présenté : C10 REEV DESIGN neuf avec option (361€ TTC/mois aux mêmes conditions). Consommation mixte gamme C10 REEV : Consommations min/max (l/100km) : 0,4 ; Émissions de CO₂ (g/km) : 10 à l'usage. Jusqu'à 974km d'autonomie combinée en WLTP.

POUR LES TRAJETS COURTS, PRIVILÉGIEZ LA MARCHÉ OU LE VÉLO #SEDÉPLACERMOINSPOLLUER



LEAPMOTOR

L A N C E Z - V O U S

Mieux dans ma tête Parlons santé mentale



© Nathalie Guyon - FTV et Delphine GHOSSESSIAN - France Télévisions

Présenté par Faustine Bollaert et Jimmy Mohamed

DISPONIBLE SUR
france•tv

En partenariat avec **PSYCHOLOGIES**



« BIEN CHOISIR SA THÉRAPIE »

C'est le thème de notre nouveau hors-série.

Actuellement en kiosques et sur kiosquemag.com.

Temps LIBRE

De la *petite fille modèle* à la *mère parfaite* en passant par l'*ado sans problème* ou l'*employée du mois*, notre existence est pavée de diktats auxquels il faudrait donc se soumettre pour... Pour quoi d'ailleurs ? Faire plaisir à nos parents, nos enseignants, nos amis, nos employeurs ? Embrasser les normes d'une société aux injonctions toujours plus paradoxales ? Obéir à notre petite voix intérieure trop souvent corro-

sive et culpabilisante ? STOP ! Ce mois-ci, c'est pour un joli voyage que nous vous invitons à embarquer dans notre grand dossier : la quête de la libération. À vos côtés sur le chemin, nos experts vous proposeront éclairages et pistes concrètes pour identifier vos désirs profonds, faire la paix avec vous-même et vous émanciper. Tranquillement, à votre rythme, en prenant le temps. L'été et ses longues pauses offrent une parenthèse propice à l'introspection. Parfois aussi, et c'est tant mieux, à l'oisiveté. Nous nous sommes donc demandé s'il pouvait être bénéfique de perdre son temps, ne rien faire, procrastiner. Notre journaliste et psychopraticienne Violaine Gelly s'est penchée sur le sujet, et sa réponse ne manquera pas de vous déculpabiliser. Enfin, en cette fin d'année scolaire, face à une jeunesse qui, inquiète pour son avenir, a tendance à se replier sur elle-même ou se réfugier devant les écrans, nous vous donnons les clés pour redonner confiance (et sourire !) aux ados qui vous entourent. Oui, oui, c'est possible...

Excellente lecture !



STÉPHANIE PIC
DIRECTRICE DE LA RÉDACTION

SOMMAIRE



PHOTO : DRIU CRILLY & TIAGO MARTEL/H&K
MAQUILLAGE : CHRISTOPHE DANCHAUD
COIFFURE : JOHN NOLLET

- 12** LE COURRIER
Vos questions à Claude Halmos
- 16** LE DIVAN
Sandrine Kiberlain
« Je suis tellement plus libre qu'avant »
- 25** LE REGARD DE
CHRISTOPHE ANDRÉ
« Dieu que c'est beau ! »,
émotions préhistoriques
- 27** ICI ET MAINTENANT
Changer le monde
À la loupe
Arrêt sur étude
en partenariat avec **france.tv**
À l'affiche : **Enzo**
- 36** LE RENDEZ-VOUS DE
MARINE COLOMBEL
La force de la chevelure

38 DOSSIER SE LIBÉRER des injonctions

- 40** La tyrannie des exigences
- 42** Laurie Hawkes : « Une injonction est toujours limitante »
- 46** Quand l'oppression vient de l'intérieur
- 48** 15 exercices pour s'émanciper
- 53** 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.



54

C'EST LA VIE

- 56 Analyse**
Cartes postales, lettres...
Les liaisons joyeuses
- 60 Autopsy**
Je n'aime pas dormir à deux
- 62 Famille**
Redonner confiance
en l'avenir aux ados
- 66 Travail**
Free-lance et vacances
= mission impossible ?
- 68 Récit**
« J'ai été victime d'une arnaque
sentimentale »
- 72 Test**
Qui êtes-vous en vacances ?
- 76 Méthode**
Vivre avec un.e geek.ette
- 78 Dans la tête des ados**
Par Delphine Py

80

C'EST BON À SAVOIR

- 82 La question existentielle**
Que gagne-t-on à perdre
son temps ?
- 85 Le mot de la psy**
Le refoulement
- 86 Le maître de psy**
Marie Langer, Freud dans
une main, Marx dans l'autre
- 89 Le filtre**
L'effet Von Restorff
- 90 La première séance**
« J'ai peur de rechuter
dans la déprime »
- 94 Profession psy**
Les vacances, c'est tout
un travail

**Abonnez-
vous
p. 65**

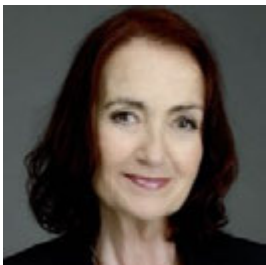
98

C'EST À VOUS

- 100 Découverte**
Se réconcilier avec ses jambes
- 104 Bien-être**
Le soleil : l'aimer, oui,
s'en protéger, surtout
- 108 Beauté douce**
Le lin, trésor de Normandie
- 110 Beauté green**
Le mot du mois : compostable
- 112 Cuisiner simplement**
Abricot, pêche, melon...
Un doux parfum d'été
- 116 Évasion**
Se ressourcer en bord de mer
- 120 Sagesse de la nature**
La magie du cri du héron
- 124 La biblio**
La culotte mise à nu
- 130 Le mot de la fin**
Montaigne



CONTRIBUTEURS

Claude
HALMOS

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

Christophe
ANDRÉ

Psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *La Vie intérieure* (L'Iconoclaste, "Proche", 2025). Tous les mois, il pose son regard curieux sur notre monde (lire p. 25).

Marine
COLOMBEL

Psychiatre, elle exerce en région parisienne et est l'autrice de plusieurs ouvrages, parmi lesquels *Je lutte contre la fatigue mentale* (Marabout, 2024). Chaque mois, elle livre ses conseils et son éclairage (lire p. 36).

Augustin
TRAPENARD

Normalien, agrégé d'anglais, il présente *La Grande Librairie* (France 5) le mercredi à 21 heures. Il est aussi le parrain de Bibliothèques sans frontières, ONG qui favorise l'accès à l'éducation, l'information, la culture dans le monde. Retrouvez-le dans notre dossier (lire p. 53).

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. 90).

Delphine
PY

Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023) et, avec Juliette Mercier, de *L'Envers du divan!* (Leduc Graphique, 2024), elle répond pour *Psychologies* aux questions des ados (lire p. 78).

Édouard
PONT

Illustrateur spécialisé dans le portrait réaliste. Son travail subtil, à la fois intense et sensible, lui permet de collaborer depuis plusieurs années avec la presse (*Le 1*, *Vanity Fair*, *Lire*, *Gueuleton*, *L'Express*) et l'édition. Depuis 2023, il illustre la rubrique « Maître de psy » de *Psychologies* (voir p. 86).

Émilie
POYARD

Journaliste passionnée par l'actu, les droits des femmes et la santé, elle enquête pour *Psychologies* sur des sujets de société et recueille des témoignages très intimes. Ce qui la fait avancer ? Changer les regards et, peut-être, lever des tabous (lire p. 88).

MAISON DE LA LITERIE

Créateurs d'harmonie



Plongez dans un confort durable,
pour un effet fraîcheur, toute l'année.

Découvrez la collection Fresh label, en exclusivité chez Maison de la Literie.

PSYCHOLOGIES

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

Éditeur **GERMAIN PERINET** • Editrice 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 **AUORE AIMELET** (thérapies, La première séance) aurora.aimalet@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**,

DELPHINE PY, **AUGUSTIN TRAPENARD**

Experts **CLAUDE HALMOS** (courrier), **ROBERT NEUBURGER** (La première séance)

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**, **MORGANE LECLERCQ**,

VALENTINE PÉTRY, **ÉMILIE POYARD**, **GABRIELLE STÉRIN**, **MARIE-CLAUDE TREGLIA**,

ÉMILIE LOEW (maquette) • **NELLY MACHANEK** (iconographie)

Responsable digital **AMANDINE LIARD** • 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 préresse/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 Breteau-Fontelles** • Directrice commerciale Pôle Luxe mode internationale **Nathalie Félix**

Directrice de publicité **Stéphanie de Mieulle** (78) stephanie.demieulle@psychologies.com

Directrice de publicité (culture) **Anne Lefeuvre** alefeuvre@reworldmedia.com

Traffic manager **Gilles Pottier-Sperry** (72) gilles.ps@psychologies.com

Assistante **Thérèse Herrero** (79) therese@psychologies.com

INTERNATIONAL

Psychologies Belgique (2 éditions)

Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne (+32 2 379 29 90)

Éditeur **Bernard de Wasseige** • Rédactrice en chef édition flamande **Tanja Dierckx**

Directrice commerciale **Manoëlle Sepulchre**

Psychologies Roumanie

Psychologies Romania, Tembo Business Services, Cotroceni Business Center, bd Iuliu Maniu nr 7,

Corp A SC 3 Cam 16, sect 6, Bucuresti (+40 770 414 202)

Éditrice **Clementina Anghelache** • Rédactrice en chef **Irina de Hillerin** • Community manager **Ana Vizireanu**

Psychologies Russie

Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 15B, Derbeniovskaja 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 : juillet 2025 • ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

ABONNEZ-VOUS !

Tél. : 01 46 48 48 52. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local)

• Service abonnement Psychologies magazine - 59898 Lille Cedex 9

www.kiosquemag.com • Vous pouvez nous contacter par téléphone : 01 46 48 48 52

ou via notre formulaire de contact en ligne : www.serviceabomag.fr

TARIFS FRANCE • Abonnement annuel 12 n° Grand format : 70,80 € (frais de port : 8,88 €). Petit format : 58,80 € (frais de port : 8,88 €)

• Abonnement annuel 12 n° + hors-séries Grand format : 118,20 € (frais de port : 11,04 €)

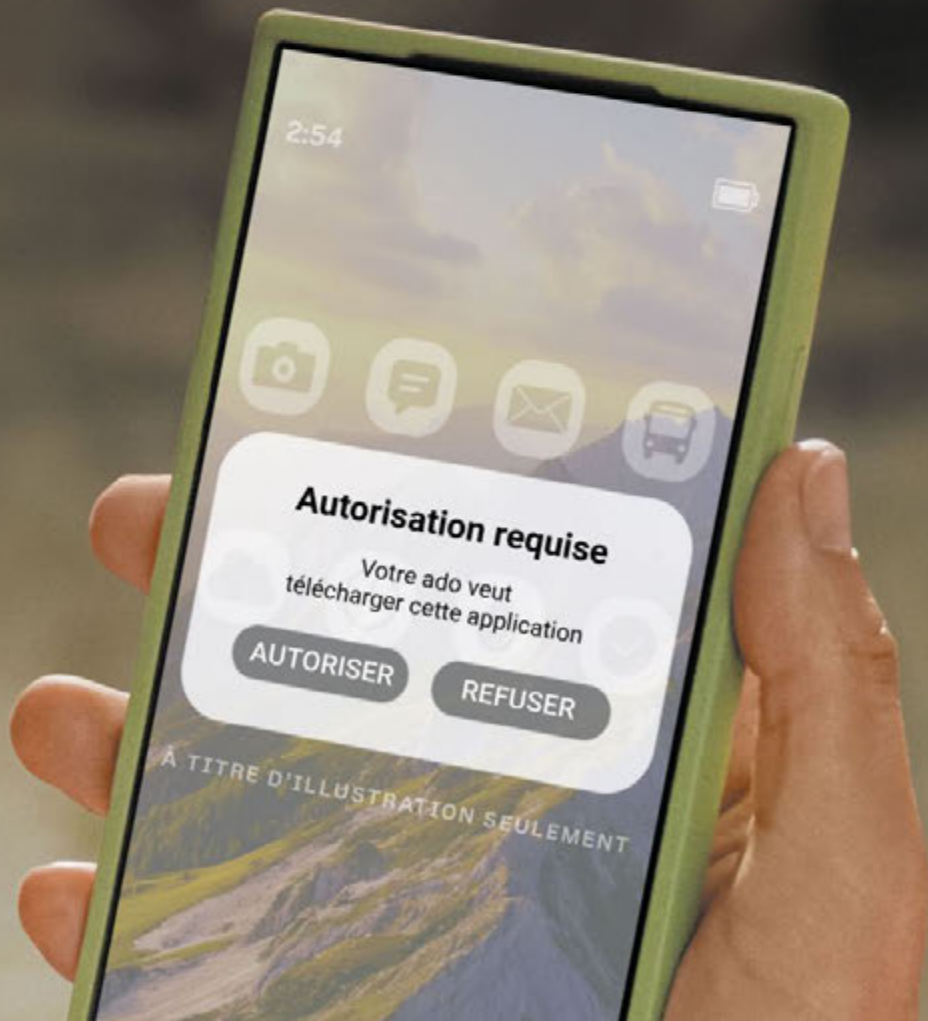
Chef de produit marketing abonnement **Rita Da Silva** rdasilva@reworldmedia.com



Instagram demande une réglementation européenne exigeant la vérification de l'âge et un accord parental sur l'app store.

De nos jours, les ados peuvent télécharger toutes sortes d'applications depuis les app stores, y compris celles qui ne sont pas adaptées à leur âge. Offrir aux parents un meilleur contrôle sur ces téléchargements, directement là où se fait le téléchargement, peut contribuer à renforcer la sécurité des ados en ligne.

En savoir plus : [Instagram.com/accordparental](https://www.instagram.com/accordparental)





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.

Pourquoi mon compagnon aime-t-il les propos douteux ?

Je vis depuis trente ans avec un homme adorable, fin, cultivé et qui m'aime. Mais il a une passion pour les blagues salaces et les jeux de mots sexuels qui m'est insupportable. Comment la comprendre ?

CAROLINE, NANTERRE

Vous êtes déconcertée, Caroline, par la passion – incompréhensible étant donné ce qu'il est par ailleurs – qu'a votre compagnon pour les propos salaces. Et qui le transforme, dites-vous, en « beauf », en « gros bourrin », expressions que vous avez l'habitude d'employer ensemble – et toujours dans une grande complicité – pour désigner les gens qui vous hérissent.

Vous dites qu'il n'a eu, avant de vous connaître, que peu d'expériences, mais voudrait avoir aujourd'hui avec vous une vie sexuelle plus « débridée ». Et qu'il

essaye donc peut-être de casser, de cette façon, son image « de petit garçon gentil, timide et sage ». Il est possible en effet que cet homme, ayant pu dépasser des blocages qui pesaient sur sa sexualité, ait envie aujourd'hui d'explorer des territoires qu'il s'interdisait. Mais cela ne l'autorise pas pour autant à vous imposer des propos dont il sait – parce que vous le lui avez dit – qu'ils vous agressent. À juste titre. Car ils reviennent à fabriquer en permanence des images à caractère pornographique, auxquelles vous ne pouvez pas vous soustraire. C'est une violence que vous êtes en droit de refuser. Il faudrait donc que vous lui expliquiez – en vous sentant légitime à le faire – que sexualité « libérée » ne voulant pas dire sexualité « sans respect de l'autre et de son consentement », il faudrait qu'il prenne conscience du problème et s'interroge sur son origine (a-t-il été, dans son enfance ou son adolescence, entouré d'hommes qui se conduisaient ainsi ?).



Comment apaiser le chagrin de la petite fille que je garde ?

Assistante maternelle, je garde une petite fille de 18 mois qui allait bien mais qui, depuis quelques semaines, hurle quand ses parents la déposent, et reste inconsolable. Cela m'inquiète beaucoup. Que puis-je faire ?

NAÏMA, LYON

Les parents de cette petite fille vous ont dit, Naïma, qu'ils la voyaient en ce moment beaucoup moins car, occupés par la construction d'une maison, ils la confient de plus en plus souvent à leur famille. Mais qu'ils ne lui ont rien expliqué parce qu'ils veulent « lui faire la surprise de la nouvelle maison ». Il est donc possible que cette enfant, qui n'a aucun moyen de comprendre les absences répétées de ses parents, vive désormais dans l'angoisse qu'ils ne finissent par l'abandonner et donc craigne, chaque fois qu'ils la déposent quelque part, de ne jamais les revoir. En se demandant, qui plus est (car un enfant s'attribue toujours la responsabilité de ce qui lui arrive), ce qu'elle a fait de mal pour qu'ils ne veuillent plus d'elle. Angoisse terrifiante face à laquelle elle ne peut que hurler.

Je crois qu'il faudrait que vous expliquiez à ces parents que les enfants ne perçoivent pas les choses comme les adultes (vous pouvez leur préciser, pour qu'ils ne se sentent pas incompetents ou coupables, que vous l'avez vous-même appris au fil du temps avec vos propres enfants). Que leur envie de faire une surprise à leur fille est compréhensible mais que leurs absences l'inquiètent. Et qu'il faudrait donc qu'ils lui expliquent la situation, vous autorisent à en reparler avec elle, et peut-être lui offrent une petite peluche, qui pourra lui rappeler, quand ils ne sont pas là, que, même loin d'elle, ils pensent à elle et l'aiment très fort.



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.



Notre fils pourrait-il tuer lui aussi ?

Mon mari et moi avons été effrayés par cet adolescent qui, dans son collège, a tué une camarade. Notre fils de 15 ans a eu des difficultés et cette histoire nous fait redouter que quelque chose le fasse plonger. Est-ce possible ?

LUCILE, NANCY

Votre fils, Lucile, a eu, à 13 ans, de grosses difficultés – de communication, de comportement. Un travail avec un professionnel a permis de comprendre qu'il se sentait inférieur à son frère aîné, et moins aimé que lui de leur père ; et tout est rentré dans l'ordre. Sa souffrance, bien que très lourde, pour lui comme pour vous, est donc restée dans le registre de celles que l'on rencontre fréquemment chez les adolescents et qui, à condition d'être prises en charge correctement, se règlent. Car l'adolescence, si elle révèle souvent des fêlures profondes, est aussi un moment propice pour les réparer. Le « cas » de votre fils ne peut donc être confondu avec celui de l'adolescent qui a tué sa camarade. Il faut le souligner car de très

nombreux parents ont été, comme vous, effrayés par l'idée que n'importe quel adolescent pourrait se transformer en meurtrier. Et cela tient à la façon dont les choses ont été présentées, car l'accent mis sur la dimension politique du problème a fait ignorer la pathologie particulièrement grave de ce jeune meurtrier, une pathologie qu'il n'avait pourtant – avant d'en arriver aux actes – cessé de manifester. Par son admiration pour Hitler, par exemple, qui évoquait une fascination des plus inquiétantes pour la violence et la mort (d'où lui venait-elle ?). Votre fils était en souffrance, Lucile, mais il n'était pas malade. Ce jeune meurtrier l'était ; il n'a pas été soigné et cela a conduit à ce drame atroce. ●●●



ENFANTS & ADOS

TES QUESTIONS

*Pourquoi, avec mes copines,
on se dispute tout le temps ?*

MÉLANIE, 7 ANS

Ta mère, Mélanie, me dit que tu lui parles beaucoup de tes disputes (qui vous rendent toutes très malheureuses) avec tes trois « meilleures copines » de ta classe de CE1. Et que tu as fini par lui poser cette question, qu'elle t'a proposé de m'envoyer. Et elle me précise que vous vous disputez en fait chaque fois que l'une de vous n'est pas d'accord avec les autres (pour organiser un jeu, une sortie, etc.). C'est-à-dire, si je comprends bien, chaque fois que l'une de vous n'a pas les mêmes envies que les autres. Ce problème, Mélanie, on ne le rencontre jamais si l'on vit tout seul sur une île déserte mais, si l'on vit

avec les autres, il est inévitable. Non pas parce qu'ils sont méchants mais parce qu'ils sont différents de nous et n'ont donc pas forcément envie – ou pas au même moment que nous – des mêmes choses que nous. Ce qui est normal, mais toujours très difficile à accepter. Faut-il en conclure que les disputes seraient inévitables ? Non. Parce que, si l'on comprend le problème, on peut en parler avec les autres et essayer d'inventer avec eux des moyens de le régler (en décidant à tour de rôle, par exemple). Pourquoi n'essaieriez-vous pas, tes amies et toi ? Je suis sûre que vous pouvez y arriver.



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 n'ai pas confiance
en moi. Comment faire
pour que les autres
s'intéressent à moi ?*

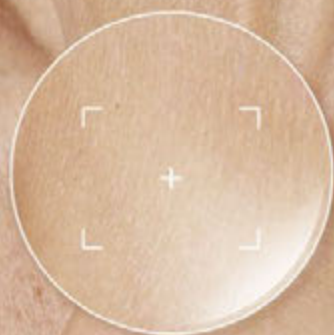
MONICA, 14 ANS

Vous vous dites, Monica, « timide » et perçue par les autres élèves comme « une intello réservée et solitaire ». Vous l'attribuez au fait que vous préférez la lecture aux tendances, mais ce n'est peut-être pas l'essentiel. Le fait qu'ils vous définissent comme « solitaire » peut en effet indiquer que, vous voyant rester à l'écart et ignorant que vous attendez qu'ils viennent vers vous, ils en ont conclu qu'ils ne vous intéressaient pas. Malentendu qui, malheureusement, n'est pas rare. Si un tel malentendu existe, il ne peut cesser que si vous allez vers eux ; et cela suppose que vous vous interrogiez sur ce qui vous en empêche. Vous vous dites « très complexée par votre corps », pourquoi ? Est-ce lié aux transformations de l'adolescence (toujours si difficiles à apprivoiser) ou plus ancien ? Il faudrait y réfléchir en sachant que, quelles que soient les raisons (taille, poids) que l'on se donne pour ne pas s'aimer, on se voit toujours, sans le savoir, comme l'on a appris (et souvent sans l'aide dont on aurait eu besoin) à se voir. De plus, s'inscrire pleinement dans la vie de sa génération équivaut à votre âge à s'éloigner chaque jour un peu plus de son enfance et, donc, de ses parents. Pourriez-vous craindre qu'ils en souffrent ? ●

Mixa

EXPERT PEAU SENSIBLE

Nouveau
Niacinamide
Correction Éclat
VISAGE · CORPS · MAINS



C'est cliniquement prouvé
Booste l'éclat, cible les taches
pour toutes les carnations



Mixa. Formulé sous contrôle médical.

Sandrine Kiberlain

Les yeux fermés sur ses peurs, elle fonce. Le risque ? On verra après. Discrète sur ses engagements, elle n'en est pas moins attentive au monde qui l'entoure. « Les choix artistiques sont toujours un peu politiques », dira-t-elle. À l'affiche de *L'Accident de piano*, le nouveau Quentin Dupieux, elle nous emmène au sommet. Et on a furieusement envie de la suivre.

ENTRETIEN : **GIULIA FOÏS** – PHOTOS : **DRIU CRILLY & TIAGO MARTEL/H&K**

La dernière fois qu'on s'est rencontrées sur ce « Divan », Sandrine Kiberlain signait son premier film comme réalisatrice, *Une jeune fille qui va bien*. C'était il y a trois ans. Inquiète mais impatiente, elle craignait d'être mal comprise, elle avait hâte d'être entendue. Avec le recul, c'est d'elle à elle que les choses sont devenues plus claires : « Actrice, vous êtes objet de désir et partie prenante d'une équipe. Signer un film, c'est une aventure bien plus risquée. Si on ne l'aime pas, c'est vous qui êtes visée. Moi, j'y suis allée tout entière, avec des parts de moi que je ne soupçonnais même pas : je croyais raconter l'histoire d'une jeune fille, dont le monde bascule avec l'arrivée de l'armée allemande. En fait, je parlais aussi de cette peur d'être trahie, qui me hante depuis toute petite, de ces blessures qu'on m'a faites, sans que je les voie ●●●

“

JE SUIS TELLEMENT
**PLUS
LIBRE**
QU'AVANT

”



MAQUILLAGE : CHRISTOPHE DANCHAUD
COIFFURE : JOHN NOLLET



FONDAMENTALEMENT,
MON MÉTIER
M'A AIDÉE
À ME
CONSTRUIRE



●●●

venir... Ce film m'a fait faire un grand ménage dans ma vie. J'en suis sortie grandie, et je suis repartie de plus belle. » Ce qu'elle partage aussi avec son héroïne, c'est cette façon de chasser les nuages. Se répéter que le ciel est bleu pour qu'il le redevienne. Et de convaincre le monde autour qu'il vaut encore le coup, malgré le 7 octobre, malgré l'élection de Trump, malgré l'horreur, malgré la colère, malgré tout. En prise directe avec son époque, attentive à l'état du monde, c'est toujours comme actrice, et comme réalisatrice, qu'elle s'engage : « Je ne me sens pas à ma place quand on me demande de prendre position publiquement. Ma façon d'agir, de dire où je me situe, et qui je suis, c'est de faire des films. Les choix artistiques sont toujours un peu politiques. » Elle a 26 ans quand *Les Patriotes*, d'Éric Rochant, la propulsent sur le devant de la scène. Les propositions se mettent à pleuvoir et des call-girls glamour, elle aurait pu en jouer à la pelle. Elle choisira d'être poissonnière, dans *En avoir (ou pas)*, de Lætitia Masson. Femme de chambre amoureuse ou grande bourgeoise gavée d'ennui, elle préférera toujours « les personnages qui ont du mal avec la vie. C'est ma façon d'être cohérente avec moi-même et de

lancer des petites bouteilles à la mer : le cinéma, pour moi, c'est aussi un endroit où on peut dire des choses du monde ». Journaliste obsédée par la vérité, dans le dernier Dupieux, c'est du côté de notre vacuité qu'elle vient gratter – et avec joie.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de travailler avec Quentin Dupieux ?

Sandrine Kiberlain : J'aime les metteurs en scène qui ne se soucient pas de plaire. Quentin Dupieux est habité par ses sujets, il fait tout, tout seul – le voir travailler, vraiment, c'est jouissif ! Son écriture est d'une précision chirurgicale, il sait exactement ce qu'il veut nous dire, et comment. Il est irrévérencieux comme j'aime, créatif comme j'aime... Il ose la cruauté, il ose une certaine violence même, mais avec lui, tout passe. Parce que c'est fait avec beaucoup d'humour et de poésie. Parce que derrière, on sent l'intelligence. Pour moi, il y a du *Shining* et du Mel Brooks dans le film : aussi inquiétant que drôle, c'est du vrai, du grand cinéma. Celui qui te divertit mais qui, sans qu'on ne t'assène rien, te fait réfléchir en profondeur. Ces quatre personnages, si différents, si extravagants et si justes en même temps, sont une loupe sur le monde qui nous entoure, avec cette soif d'argent et de notoriété toujours plus grande, avec l'emprise des réseaux sociaux, avec cette solitude qui nous guette... J'ai trouvé ça très beau. Et je savais que j'allais m'amuser, alors j'ai dit oui sans même avoir lu le scénario – ce que je ne fais jamais !

Et chez Simone Herzog, votre personnage, qu'est-ce qui vous a plu ?

S.K. : De manière générale, ce que j'aime, c'est d'aller chercher la faille, le dérapage possible, dans des personnages qui, en apparence, ont l'air de marcher parfaitement dans les clous. Qu'est-ce qu'elle a, cette journaliste, à chercher la vérité de façon si obsessionnelle ? Et cette douceur, ce calme, qui semblent à toute épreuve... En fait, elle est maniaque. Insupportable. Dingue. Et aussi perchée que les autres. Dupieux réussit ce tour de force : tous ses personnages sont des caricatures, mais ils sont vrais. Et même quand ça devient gore, on y croit. Parce qu'au fond ils nous ressemblent.

SON ACTU

L'ACCIDENT DE PIANO

Magaloche (Adèle Exarchopoulos) n'a jamais mal, à cause d'une maladie génétique qui l'empêche de ressentir la douleur. Alors Magaloche se fait mal, se filme et partage, pour le plus grand plaisir de ses abonnés.

Devenue une star des réseaux sociaux, elle s'accorde un break à la montagne... Et c'est là qu'elle croise la route d'une journaliste (Sandrine Kiberlain), avide de comprendre : mais pourquoi continuer à s'infliger de telles tortures quand on a autant d'argent ? L'absurde, ici, tutoie le questionnement existentiel, le singulier rejoint l'universel. Et le face-à-face de ces deux formidables actrices rejoindra certainement les scènes d'anthologie du cinéma.

→ **L'Accident de piano** de Quentin Dupieux, en salles le 2 juillet.



Ils sont paumés, comme on l'est tous. Des êtres humains sans fragilité, sans folie, sans zone d'ombre, ça n'existe pas. On le comprend tous, de plus en plus – et le procès Pelicot comme l'affaire Bétharram ne nous racontent pas autre chose : personne n'est fiable a priori, des traîtres au double visage, potentiellement, il y en a partout, aucune fonction, aucune place ne nous protège jamais d'un coup d'épée dans le dos.

Le fait d'être actrice vous a-t-il permis d'explorer vos propres zones d'ombre ?

S.K. : Paradoxalement, le cinéma m'a appris à me connaître en m'offrant des rôles en apparence très loin de moi. Il m'a ouverte à des situations, des milieux, qui m'étaient étrangers et, parce que je m'en sentais loin, je me suis autorisée des choses dont j'étais incapable

dans la vie. Moi qui avais peur de ma féminité, moi qui avais l'air si angélique, j'ai quand même commencé ce métier avec le rôle d'une call-girl, dans *Les Patriotes*... Et de film en film, je me surprénais : « Ah bon, je sais faire ça, je peux faire ça, j'ai ça en moi aussi ? » [Rires] Plutôt timide, discrète, observatrice plus qu'autre chose en dehors des plateaux de tournage, en jouant, j'ai lâché les chevaux. J'ai appris à me connaître à travers mes rôles, grâce à ce que des réalisateurs ont pu projeter sur moi. Fondamentalement, mon métier m'a aidée à me construire.

Diriez-vous qu'il vous a libérée ?

S.K. : Oh oui... Et de plein de choses. J'ai tout de suite aimé la liberté qu'offrait le jeu et, aujourd'hui encore, un tournage reste l'espace où je me sens le plus ●●●

Autofocus

●●●

libre. De toute façon, on ne peut pas jouer sans être libre. Après, il faut être regardée avec suffisamment de confiance et de bienveillance, voire d'amour, pour oser l'être. C'est parce que vous rencontrez les bonnes personnes que vous faites sauter les verrous.

Est-ce qu'en ce sens le temps peut être un allié ?

S.K. : Bien sûr, l'expérience et les rôles offrent une forme de légitimité, qui vous facilite la tâche : quand vous faites des choix ou des propositions, on vous écoute plus volontiers. Après, le temps qui passe a surtout pour effet de vous déplacer : vous voyez des actrices plus jeunes commencer à travailler, et le piège consisterait à se comparer. Personne n'est à l'abri de le faire, mais la seule question qui compte, c'est : qu'est-ce que je fais, moi, en ce moment, de ce métier ? Plus jeune, on espère de beaux, de grands rôles. Aujourd'hui, je me demande surtout ce que les metteurs en scène vont inventer pour moi. Mes prières ont changé avec l'âge. Mais pas mon amour pour le cinéma ou ma conviction d'y avoir ma place.

Vous l'avez toujours eue ?

S.K. : Je n'ai jamais pensé que j'étais meilleure qu'une autre. Les choses ne se posent pas comme ça. En revanche, comme un menuisier sait qu'il est fait pour travailler le bois, j'ai toujours su que j'étais faite pour être actrice. Pourtant, au départ, ça n'a pas été simple – je n'avais pas le physique, je n'étais pas assez classique, ou bien je l'étais trop, etc. Moi, j'étais persuadée qu'il me fallait juste le coup d'envoi pour me lancer, et qu'après, j'allais faire mon chemin. Quand Éric Rochant m'a choisie pour *Les Patriotes*, je me suis dit : « Ça y est, c'est parti ! » La suite me prouve que je ne me suis pas trompée. Maintenant, dans une vie d'actrice, il y a toujours des moments de vide. Après *Sarah Bernhardt, la Divine* [de Guillaume Nicloux, ndlr] je suis restée longtemps sans travailler. Et, comme à chaque fois, j'ai commencé par prendre peur, par douter beaucoup de moi, et de la suite. Ce que je comprends aujourd'hui, c'est que ces phases-là arrivent aussi à des périodes où j'ai besoin de me recharger, de me retrouver, ●●●



« MON
GALET
DE JOIE »

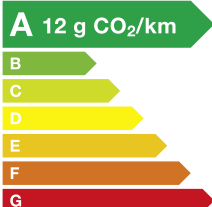
« J'étais en vacances en Grèce. Un jour, alors que nous sommes en bateau au large de Sifnos, avec la fille d'une amie, nous décidons de rejoindre la plage à la nage. Les galets y étaient si blancs, si purs qu'ils donnaient à l'eau une limpidité incroyable. Celui-ci avait, en outre, ses deux moitiés parfaitement reliées par ce trait rouge, tellement fin qu'il aurait pu être dessiné au pinceau... Or, le fil rouge, c'est une tradition yiddish à laquelle je suis très attachée : comme il est censé éloigner le mauvais œil, chez nous, on en mettait partout ! Et ma grand-mère n'oubliait jamais de nous en fourrer un dans le sac – ou dans le soutien-gorge – avant les épreuves du bac [Rires]. Je l'ai coincé dans mon maillot et je me suis mise à nager, d'une main, vers le bateau : avec le mouvement des vagues, je luttais pour ne pas le perdre. Et franchement, j'avais l'impression de ramener un trésor ! Aujourd'hui, il est sur ma tête de lit, aussi blanc que le reste du mur. Je ne suis pas fétichiste mais je détesterais le perdre : à chaque fois que je le vois, il me remplit de joie. »



Croiser une borne sans s'y arrêter, c'est ça la vraie liberté.

Volkswagen Tiguan eHybrid

Nouvelle technologie Volkswagen eHybrid.
Jusqu'à 120 km d'autonomie en 100 % électrique
et jusqu'à 940 km d'autonomie cumulée*,
vous avez enfin une bonne raison de ne pas choisir.



Modèle présenté : Tiguan R-Line 1.5 eHybrid 8 CV 204 ch DSG6. Certains équipements sont en option. Plus d'informations sur volkswagen.fr * Distance totale maximum en combinaison essence/électrique pour un Tiguan eHybrid dont 128 km en 100 % électrique, données WLTP. L'autonomie réelle en mode tout électrique dépend de nombreux paramètres dont l'équipement, le style de conduite et la vitesse.

Cycles mixtes gamme Tiguan 1.5 eHybrid (l/100km) WLTP: 0,4-0,6. Rejets de CO₂ (g/km) WLTP: 9-12. Valeurs au 15/02/2024, susceptibles d'évolution. Plus d'informations auprès de votre Partenaire.

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

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



voire de faire autre chose. De toute façon, dans nos interactions avec l'autre et, donc, avec un metteur en scène, on est des vases communicants, on dégage quelque chose qui dit « Je suis prête » – ou pas.

D'où vous vient cette confiance ?

S.K. : Impossible à dire. Mais c'est plus fort que moi : il faut y aller, donc j'y vais. Sans savoir toujours exactement où je vais. J'espère que ça va plaire, mais les choix que je fais ne tiennent jamais du calcul. C'est plutôt de l'ordre de la pulsion de vie : je vais là où me porte mon envie, parce qu'à tel ou tel endroit, j'ai été touchée. Si je lis, dans un scénario : « Ivre morte, elle dévale les escaliers la tête la première », je vois la scène. Je me dis : « Ça va être génial. » Et ça n'est qu'au moment de la tourner que je me demande pourquoi j'ai accepté un truc pareil... [Rires]

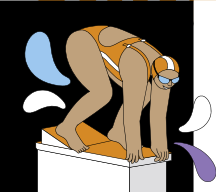
Chanter ou réaliser, c'est du même ordre : une nécessité ?

S.K. : Il y a, à un moment donné en tout cas, l'envie de m'exprimer autrement. Mais je ne prends totalement conscience de ce que je fais – et du risque que je prends et de la pression qui va avec – qu'au moment où je le fais. Il a fallu qu'Alain Souchon me mette mon disque dans la main physiquement pour que je me dise : « En fait, là, je viens de faire un album. » Je ne vis pas au pays de Oui-Oui non plus, mais disons que je ne veux pas trop me formuler les choses, je ne veux pas trop y croire, pour rester libre de les faire comme je les sens. Je ne veux pas tricher avec moi, je veux être le plus honnête possible avec les autres. Donc si je veux écrire une histoire, si je veux la raconter en images, je veux qu'elle me ressemble. Peut-être que les gens n'y trouveront pas leur compte mais, au moins, j'aurai été sincère à 100 %. J'étais dans cet état d'esprit quand j'ai commencé à écrire *Une jeune fille qui va bien*. La veille du tournage, j'étais morte de trouille. Claire Denis m'a envoyé ce message : « Une fois dedans, l'eau sera bonne. » Elle avait raison : j'ai plongé, sans savoir si j'allais m'amuser ou me noyer... Mais l'eau a été bonne. Après, peut-être qu'elle le devient parce qu'on fait en sorte qu'elle le soit.

Dans votre vie personnelle, êtes-vous aussi libre ?

S.K. : Tellement plus qu'avant ! J'ai longtemps eu le souci, sur un tournage comme ailleurs, d'être aimée de tous. Donc tout était super, et même quand on me faisait des coups en douce, j'étais la fille contente de tout – en gros, on pouvait me rouler dessus sans que je ne dise rien. Aujourd'hui, ça, c'est fini. Quand quelque chose ne me va pas, je le dis. Ça tient certainement à une plus grande confiance en moi, gagnée avec les années, avec mon métier et avec le travail que j'ai fait sur moi : apprendre à désigner ce qui vous a fait du mal et pourquoi, et comment faire pour que ça n'arrive plus... Mais ça aussi, c'est un long chemin. Je suis plus libre, oui. Est-ce que je le suis totalement ? Évidemment que non. Pour ça, il faudrait ne plus avoir peur de rien. Est-ce que c'est possible, quand on a un enfant ou quand on a conscience du monde dans lequel on vit ? Je ne crois pas. Mais il faut continuer à travailler dessus et, jusqu'au bout, évacuer nos peurs, gagner en confiance encore, pour tout oser. Et profiter, le mieux possible, de la seule vie qu'on ait. ●

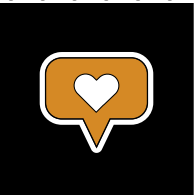
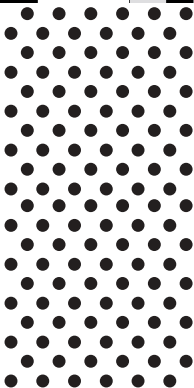
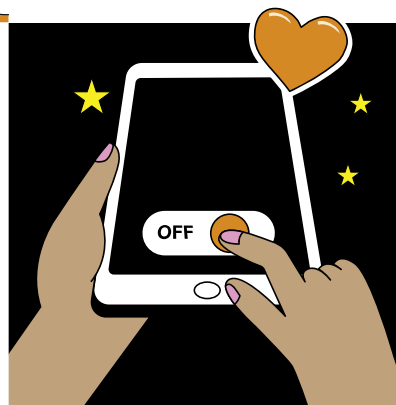
“
JE VAIS LÀ
OÙ ME PORTE
MON
ENVIE
”



Refusons la haine en ligne

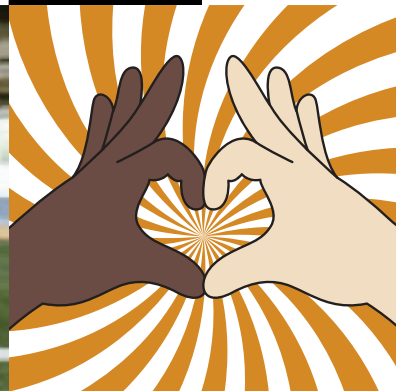
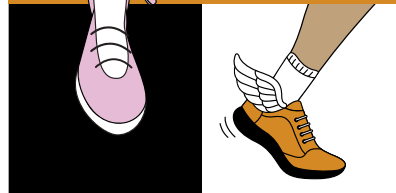
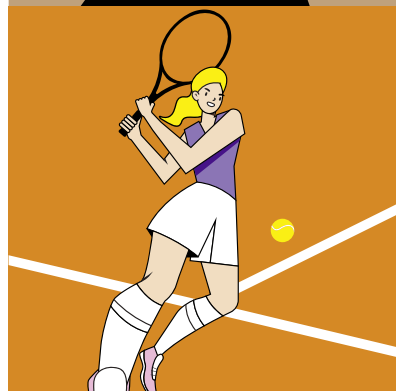
Ensemble, ayons les bons réflexes.
Orange a lancé l'initiative #ForGoodConnections
pour encourager un usage responsable du
numérique et organise des journées qui allient
sports et ateliers pédagogiques dans 25 pays
dans le monde.

Depuis 2021, ce sont plus de 600 000 jeunes
sensibilisés dont 500 000 en France.



Nos journées ici

#For Good Connections



orange™
est là

ET SI VOUS DEMANDIEZ À QUELQU'UN
DE RÉPONDRE À VOTRE PLACE ?

15:58



FESTIVAL DE L'ALPE D'HUEZ 2025
PRIX DU PUBLIC

DENIS
PODALYDÈS
DE LA COMÉDIE FRANÇAISE

SALIF
CISSÉ

AURE
ATIKA

CLARA
BRETHERAU

le RÉPONDEUR



UN FILM DE
FABIENNE GODET

ACTUELLEMENT AU CINÉMA

france.tv

CINE+
OCS



Le Parisien

Diverto

PSYCHOLOGIES

ICI

TANDEM



Médecin psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *La Vie intérieure* (réédition L'Iconoclaste, "Proche", 2025).

« Dieu que c'est beau ! », émotions préhistoriques

Ca se passe sur une plage en été, un soir de magnifique coucher de soleil. La scène est habituelle, mais il y a toujours beaucoup de monde à cet instant, pour admirer, attendre peut-être le fameux rayon vert, et profiter de la douceur du crépuscule.

J'observe mes semblables tout autour de moi. Certains se sont installés pour boire, manger, rire, écouter de la musique. D'autres ne font qu'observer ; en petits groupes, face au couchant, immobiles, hypnotisés par la lente descente du soleil rougeoyant, ils me font penser à une secte étrange attendant la fin du monde.

Je pense à nos ancêtres préhistoriques qui, il y a des milliers d'années, peut-être au même endroit, s'immobilisaient comme nous face à la même grandeur et à la même beauté. Fascinés et admiratifs eux aussi. Que se passait-il dans leur esprit ? Avaient-ils peur que le soleil disparaisse pour toujours, ne revienne pas le lendemain ? Redoutaient-ils la nuit et l'obscurité à venir, et tous leurs dangers ?

Je me demande aussi ce qu'il se passe dans la tête de mes voisins. Je regarde cette dame assise à quelques mètres de moi : quelle tonalité a son admiration ? Est-elle mêlée de tristesse, parce qu'il s'agit de sa dernière soirée de vacances ? Ou de joie et d'espérance, à l'idée de revenir ici l'an prochain ? Et ce groupe de touristes asiatiques, un peu plus loin, comme figés : ressentent-ils cette émotion que les Anglo-Saxons appellent

awe, une admiration intimidée et teintée d'effroi ? Et ce jeune couple, se tenant par les épaules en silence : songe-t-il à leur amour, ou savoure-t-il tout simplement l'instant présent ?

Je m'interroge à mon tour : « Et toi, tu ressens quoi ? » Les mots me manquent ; ou plutôt, il y en a trop. Puis en voilà un qui surgit, que je n'utilise jamais au quotidien (je me demande bien d'où il sort, de quel repli de ma cervelle) : « poignance ». C'est ça, c'est un moment poignant, qui suscite une foule mélangée d'émotions sans nom, qui me remue, comme si j'étais dans la main d'un dieu, dans sa pogne, qui me secoue en me faisant admirer quelque chose d'immense et d'inaccessible. D'ailleurs, une autre phrase s'impose à mon esprit : « Dieu que c'est beau ! » Ce n'est pas : « Ça me plaît, j'aime ça, quel spectacle... » Non, c'est plus fort que ça. C'est une immersion dans une beauté qui me dépasse, me réjouit, me fait me sentir plus fort et plus fragile à la fois.

Ça y est, l'énorme boule rouge a disparu sous l'horizon. Certaines personnes applaudissent, comme si elles étaient au spectacle. Je regarde mes voisins ; nous nous sourions, conscients d'avoir partagé une expérience à la fois intime et universelle. « Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement », écrivait La Rochefoucauld. Nous, nous avons pu regarder le soleil fixement ; d'où peut-être ce sentiment flou mais troublant d'avoir vécu un moment d'éternité. ●



**La vie de tous les jours,
vos projets, avoir des
envies de changement :
le Prêt personnel Auto,
Travaux, Projet⁽¹⁾.**

À La Banque Postale, quels que soient
vos besoins, bénéficiez d'un accompagnement
pour financer le projet qui vous tient à cœur,
avec notre gamme de Prêts personnels.

Retrouvez notre offre sur labanquepostale.fr



UN CRÉDIT VOUS ENGAGE ET DOIT ÊTRE REMBOURSÉ. VÉRIFIEZ VOS CAPACITÉS DE REMBOURSEMENT AVANT DE VOUS ENGAGER.

(1) Offre réservée aux particuliers, sous réserve d'étude et d'acceptation définitive de votre dossier par le prêteur. Vous disposez d'un délai légal de rétractation de 14 jours calendaires révolus.

Prêteur : La Banque Postale Consumer Finance - SA à Directoire et Conseil de Surveillance. Capital social 222 859 420 €. 1 avenue François Mitterrand 93212 La Plaine Saint-Denis Cedex. RCS Bobigny n° 487 779 035. IDU EMPFR232875_01MFVK.

Distributeur/Intermédiaire de crédit : La Banque Postale - SA à Directoire et Conseil de Surveillance. Capital social 6 585 350 218 €. 115 rue de Sèvres, 75275 Paris Cedex 06. RCS Paris n° 421 100 645. Orias n° 07 023 424. © Getty Images.

ICI & MAINTENANT



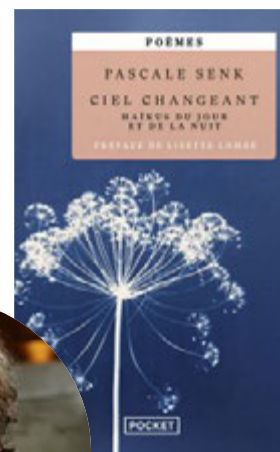
*DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES*

Une étude pour mieux connaître le vécu de la dépression au quotidien, de la musique pour se concentrer plus intensément et des films pour s'évader plus loin... Ajoutez le décryptage de la symbolique de nos chevelures par Marine Colombel. On en apprend toujours plus !

DEHORS!

Comment susciter l'intérêt des enfants pour les activités en pleine nature quand, comme près de 80 % de la population en France, on réside en ville ? Joana Da Silva Groz¹, une professeure des écoles, spécialiste de l'éducation dans et par la nature, dévoile une série d'activités clés en main pour éveiller les enfants de 1 à 16 ans au contact de la nature, en toute saison. Ils bénéficient ainsi des multiples bienfaits du grand air : meilleur développement cognitif et physique, confiance en soi...

1. Autrice de *1 heure dehors toute l'année!* (Albin Michel, 2025) et sur Instagram @seveillernaturellement.



Des *haïkus* pour s'évader

*sous les tamaris –
les conversations voisines
à ma sieste mêlées*

*sous les tamaris –
dans la fraîcheur s'évapore
un soleil flouté*

Pascale Senk est journaliste (notamment pour *Psychologies*) et poète. Son dernier recueil, *Ciel changeant, haïkus du jour et de la nuit*, vient de sortir en poche. Via ces poèmes courts – pas plus de trois lignes et dix-sept syllabes –, elle relate sensations, images et sentiments face à la beauté du monde et de la nature. Un petit livre à picorer tout l'été (Pocket, 256 p., 8,50 €).



Sororité, SÉCURITÉ

La nuit est déjà tombée quand un homme tente d'agresser Violaine¹ dans une rue peu fréquentée de la capitale. Téléphone en main, la jeune femme appuie sur le bouton d'alerte de l'application The Sorority. Quelques secondes suffisent pour localiser sa position et l'envoyer à cinquante femmes autour d'elles. Quinze courront à sa rescousse, faisant fuir l'agresseur. « Ce dernier a eu le temps de porter un premier coup au visage de la victime, mais on a évité le pire », commente Priscillia Routier Trillard, fondatrice de la communauté d'entraide citoyenne The Sorority. Ce réseau engagé dans la lutte contre toutes les formes de violences faites aux femmes (harcèlement de rue, violences conjugales, intrafamiliales...) compte 280 000 membres dans le monde (90 % sont en France) et collabore avec des associations d'aide aux victimes et même, en France, avec le ministère de l'Intérieur. 700 alertes de ce type sont lancées chaque mois via l'application mobile.

1. Le prénom a été modifié par souci de confidentialité.

jointhesorority.com.

Nuits PLUS DOUCES

Votre sommeil est troublé ? Et si, comme 15 % de la population française, vous souffriez de bruxisme ? Ces grincements ou serremments nocturnes des dents peuvent être source d'une usure de l'émail, de fissures dentaires, de douleurs musculaires ou de troubles du sommeil impactant la santé mentale. Une jeune start-up française a mis au point une solution alternative aux gouttières. Ce dispositif (une mentonnière) active des vibrations imitant le muscle masseter qui déclenchent un réflexe de relâchement de la mâchoire. Proposé en soin ou en préventif, il est basé sur une technologie de neuroéducation déjà déployée auprès de personnes souffrant de faiblesse musculaire ou d'une paralysie d'un membre. De quoi retrouver un sommeil réparateur.

Précommandes sur bruxless.com.

1, 2, 3, COUREZ !

En France, on dénombre de 13 à 15 millions de coureuses et coureurs, contre 6 millions il y a vingt ans. Envie de vous lancer ? Quentin Rokt, kinésithérapeute du sport, passionné de running, publie un guide



à destination des primo-coureurs. Un programme progressif, sécurisant et à l'objectif annoncé : 12 semaines pour courir pendant 45 minutes sans s'arrêter. Cap ?

Courir, le guide pour tous ceux qui n'ont jamais couru de leur vie de Quentin Rokt (Larousse, 192 p., 16,99 €).

EN MUSIQUE, on travaille mieux



Dans les revues *Nature's Communications Biology*¹ puis *Frontiers in Psychology*², deux études successives ont mis en évidence l'intérêt des musiques de fond pour améliorer l'attention et la concentration soutenues lors de diverses activités cognitives, notamment lorsqu'on travaille, en particulier chez les personnes présentant des difficultés attentionnelles liées au TDAH. À condition de soigneusement les sélectionner : préférer des versions instrumentales avec des modulations d'amplitude spécifiques, comme le propose par exemple le site brain.fm.

1. Octobre 2024 (doi.org/10.1038/s42003-024-07026-3).

2. Janvier 2025 (doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1508181).

LE RÉGIME VÉGÉTARIEN À L'ÉTUDE

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire) a publié deux expertises sur le régime végétarien. La première, qui en a étudié les effets sur la santé, conclut que, comparé à un régime non végétarien, il est associé à une diminution du risque de diabète de type 2, de troubles ovulatoires, de maladies coronariennes, de certains cancers, de maladies ophtalmologiques et gastro-intestinales. L'autre montre que les végétariens ont un statut nutritionnel en fer, iode, vitamines B12 et D et un équilibre phosphocalcique moins favorables que les non-végétariens. Fort de ces observations, l'Anses a édicté des repères alimentaires spécifiques pour les personnes végétariennes ou souhaitant le devenir.

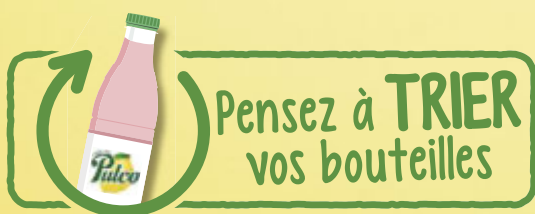
Plus d'infos sur anses.fr.

L'ERRANCE MÉDICALE IMPACTE LE PSYCHISME

Un grain de beauté suspect... et pas de spécialiste disponible avant 2026 ? D'après une étude OpinionWay¹, 36 % des sondés ont déjà attendu plus de six mois pour obtenir un rendez-vous médical malgré un besoin urgent, et 47 % déclarent avoir été confrontés à l'errance médicale. Au-delà de ses possibles répercussions sur la santé physique, l'errance médicale impacte aussi le psychisme. 75 % des sondés redoutent des répercussions psychologiques et relationnelles, et 47 % évoquent des effets sur leur santé mentale. Les femmes sont les premières touchées : 54 % craignent une anxiété ou une dépression liée aux délais et à l'incertitude diagnostique, contre 39 % des hommes.

1. Commandée par MedInTechs et réalisée auprès d'un échantillon de 1072 personnes représentatives de la population française adulte.





CITRON PAR-Ci
Pulco PAR-TOUT

*45% moins sucrée que la moyenne des boissons sucrées.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS
WWW.MANGERBOUGER.FR

Dépression

« IL FAUT UN EFFORT COLLECTIF POUR DÉPASSER LES IDÉES REÇUES »

Astrid Chevance, psychiatre, cheffe de clinique en santé publique à l'université Paris-Cité, pilote une vaste étude participative sur la dépression, lancée en 2023. Alors qu'une personne sur cinq est touchée, elle s'intéresse au vécu quotidien de la maladie.

ENTRETIEN : AURÉLIE MARCIREAU

En quoi consiste votre étude ?

A.C. : La cohorte ComPaRe¹ de dépression s'intéresse à l'expérience vécue de la dépression rapportée par des personnes volontaires sur une longue période. Elle suit cinquante-huit mille personnes en France qui ont déclaré une maladie chronique ; parmi elles, six mille ayant eu une dépression au cours de leur vie. Nous recueillons des données régulièrement à partir de questionnaires en ligne, pour produire des connaissances épidémiologiques et sociologiques (la vie quotidienne, travailler, avoir des enfants avec une maladie chronique, etc.). Nous nous intéressons autant aux personnes malades qu'à celles rétablies, l'idée d'un suivi long étant d'évaluer qui connaîtra une deuxième dépression et qui n'en fera plus.

Quels enseignements tirez-vous ?

A.C. : Nous avons clos deux études. L'une (« Vécu de handicap chez les personnes vivant avec une dépression ») visait à demander aux participants s'ils percevaient la dépression comme une source de situations handicapantes, et s'ils se percevaient comme une personne handicapée. Pour 76 % d'entre eux, la dépression était bien source de handicap au quotidien, pour s'alimenter, se déplacer ou travailler. Les niveaux élevés de handicap mesuré par l'échelle de



l'OMS contrastent avec le fait que c'est une maladie invisible. Le handicap est d'ailleurs souvent associé à de la paresse par l'entourage, qui ignore la sévérité de la dépression. L'autre étude portait sur la façon dont nous, médecins, annonçons un premier diagnostic de dépression. C'est un diagnostic difficile à recevoir, du fait de la stigmatisation. Nous avons relevé trois cents conseils. Enfin, nous avons en cours une étude sur les différences de symptômes entre hommes et femmes.

Tout patient peut-il participer ?

A.C. : Oui, en s'inscrivant sur la plateforme compare.aphp.fr. Elle a reçu l'accord d'un comité de protection des personnes et de la CNIL : les données sont stockées sur un serveur de niveau de sécurité hospita-

lière et anonymisées. Elles servent uniquement à des projets de recherche publique.

Comment lutter contre la stigmatisation ?

A.C. : Il faut vraiment opérer un changement de culture. La stigmatisation se nourrit de l'ignorance. Il faut susciter, dès le plus jeune âge, l'envie de comprendre le fonctionnement de nos pensées, émotions, comportements, ainsi que la rigueur. Il faut aussi sensibiliser à la différence entre théories et preuves scientifiques. La France connaît une grave pénurie de psychotropes : des personnes stabilisées n'ont plus accès à leurs médicaments. Il y a toujours ce soupçon que si les gens se prenaient en main ils pourraient guérir de ces maladies. Il faut un effort collectif pour dépasser les idées reçues et comprendre la réalité et les besoins de ceux qui vivent avec un trouble. ●

1. Communauté de patients pour la recherche.

Astrid Chevance a participé à l'émission, dont *Psychologies* est partenaire :

Mieux dans ma tête

Parlons santé mentale

Un programme présenté par

Faustine Bollaert et Jimmy Mohamed, disponible sur

france.tv

Épargnez, sans chercher à le faire.



Grâce à l'appli **Cagn'Up**,
la solution de Garance qui transforme
vos dépenses en épargne.

- 1 Achetez les e-cartes de vos enseignes préférées sur l'appli
- 2 Utilisez-les pour vos dépenses, en ligne ou en magasin
- 3 Récupérez un pourcentage de vos dépenses sous forme de cagnotte*

Téléchargez l'appli dès maintenant
et profitez des offres du moment !

+250 enseignes
parmi lesquelles

MONOPRIX

CLARINS

APR

H&M

airbnb



Télécharger dans
l'App Store



DISPONIBLE SUR
Google Play

*Lorsque votre cagnotte atteint un minimum de 50€, vous pouvez la transférer vers un produit d'épargne Garance : l'assurance vie Garance Epargne ou les PER Garance Sérénité ou Garance Vivacité, que vous pouvez défiscaliser.

DOCUMENT NON CONTRACTUEL À CARACTÈRE PUBLICITAIRE. - GARANCE, MUTUELLE SOUMISE AUX DISPOSITIONS DU LIVRE II DU CODE DE LA MUTUALITÉ ET IMMATRICULÉE AU RÉPERTOIRE SIRENE SOUS LE NUMÉRO 391 399 227 DONT LE SIÈGE SOCIAL EST SITUÉ 51 RUE DE CHÂTEAUDUN, 75442 PARIS CEDEX 09. TOUT INVESTISSEMENT COMPORTE DES RISQUES.



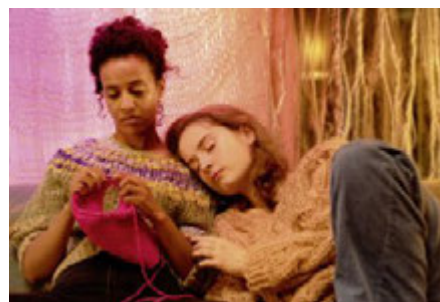
ENZO

Enzo, 16 ans, refuse la jeunesse dorée que lui proposent ses parents, il a arrêté le lycée pour devenir apprenti maçon. Sur un chantier, il sympathise avec Vlad, bel ouvrier ukrainien, qui le prend sous son aile tout en songeant à regagner le front contre la Russie. Que recherche Enzo dans cette inversion du transfuge de classe ? À l’attendu coming out homosexuel, le film préfère l’ambiguïté et pose plus de questions qu’il n’en résout. D’autant que la complexité est l’apanage de tous les personnages. À commencer par les parents d’Enzo, admirablement campés par Élodie Bouchez et Pierfrancesco Favino. Ce dernier a du mal à suivre son fils dans ce qui lui apparaît « un caprice de petit bourge ». D’engueulades en vacances familiales en Italie, il fait tout, néanmoins, pour maintenir le dialogue. À l’origine du projet, Laurent Cantet a défendu sa vision politiquement engagée, qui irrigue toute son œuvre depuis son premier long-métrage, *Ressources humaines* (2000). Robin Campillo, en reprenant le film de son ami malade, y a ajouté la force sensuelle de son cinéma. De leur belle association est né ce jeune protagoniste écartelé entre ses désirs. Eloy Pöhu, nageur de haut niveau, incarne formidablement cet adolescent mystérieux. Avec Eloy Pöhu, Pierfrancesco Favino, Élodie Bouchez. En salles depuis le 18 juin.

Laurent Cantet, Robin Campillo

Robin Campillo a réalisé *Les Revenants*, son premier long-métrage, en 2004. Tout en poursuivant une brillante carrière de cinéaste (*120 Battements par minute*, 2017), il est régulièrement intervenu en tant que monteur et scénariste sur les films de son ami Laurent Cantet, dès *L’Emploi du temps* (2001). C’est pour cela que, se sachant atteint d’un cancer, Cantet l’a associé à toute la genèse d’*Enzo*, avant de lui demander de le tourner à sa place quand son mal s’est aggravé. Il est mort en 2024.

ET AUSSI



RÊVES

Ce premier volet de *La Trilogie d’Oslo* (avant *Amour* et *Désir*, qui sortiront dans la foulée) mérite son Ours d’or à Berlin. Sa réalisatrice y explore la conception de l’amour sur trois générations de femmes seules d’une même famille. À partir du carnet d’une jeune fille de 17 ans – relatant sa relation fantasmée avec une professeure –, sa mère et sa grand-mère s’interrogent sans tabous sur une aspiration à la liberté de vivre et d’aimer. Une belle réflexion à l’écran sur l’art et la force des images.

De Dag Johan Haugerud, avec Ella Øverbye, Ane Dahl Torp. En salles le 2 juillet (*Amour* le 9 juillet et *Désir* le 16 juillet).

STRANGER EYES

Tout commence par l’enlèvement d’une petite fille dans un parc. Que s’est-il passé ? Le couple de parents désespérés cherche des réponses dans les enregistrements des caméras de surveillance, très nombreuses dans les lieux publics à Singapour, mais aussi dans des vidéos anonymes, montrant leur quotidien le plus intime filmé à leur insu. L’argument du polar s’estompe alors au profit d’une réflexion plus psychologique sur les images et leur pouvoir, comment elles conditionnent nos vies. Vertigineux et inquiétant.

De Yeo Siew Hua, avec Wu Chien-Ho, Lee Kang-sheng. En salles le 25 juin.



Tous les goûts sont dans la lecture.



kobo by fnac

Des millions
d'Ebooks disponibles

fnac



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 lutte contre la fatigue mentale* (Marabout, 2024).

La force de la chevelure

C'est fou comme un simple changement de coupe de cheveux peut modifier notre perception sociale. Récemment, un collègue et ami psychiatre a franchi le cap : il s'est entièrement rasé la tête.

Un demi-centimètre de perdu pour l'homme, mais un grand pas de franchi pour l'affirmation de la personnalité ! Le regard des autres a changé. Une fois passé le choc de la transformation, les yeux se sont faits plus doux, plus accueillants et, pour certains, plus admiratifs. Comme quoi, un crâne, une fois glabre, peut diffuser dans son entourage une forme de sérénité quasi monacale.

Rasés, longs, en locks ou colorés, les cheveux en disent autant sur notre relation à la société que sur notre rapport à nos croyances les plus intimes.

Pour Michel Foucault, choisir une coupe de cheveux revient à poser un acte de soumission à la société à laquelle on appartient. Si le philosophe parle d'un pouvoir souverain – celui qui fait mourir ou laisse vivre – avant la IV^e République, il décrit au tournant du XX^e siècle l'émergence d'un biopouvoir, qui fait vivre et organise la vie¹. La chevelure devient alors un outil de normalisation, un levier de contrôle exercé sur les corps.

On pourrait penser que seuls les milieux fermés comme l'armée ou la prison imposent une telle discipline capillaire ; il n'en est rien. Le choix de la longueur, de la coupe, de la couleur s'inscrit toujours

comme un signe d'allégeance au microsystème auquel nous nous rattachons. La différence ? Dans l'armée, la norme est imposée de l'extérieur ; dans la société civile, elle est appliquée parce que les individus croient qu'ils doivent s'y conformer. C'est là toute la force du biopouvoir : le contrôle vient de l'intérieur, né d'une soumission tacite à des normes jamais énoncées.

À l'autre extrémité du spectre, Mircea Eliade, historien des religions, voit dans la chevelure une des manifestations de l'obsession qui le poursuit toute sa vie : « L'irruption du sacré dans le monde profane². » Les cheveux concentrent une force vitale, au même titre que le sang ou les ongles, qui relie l'homme au divin. Prenez Samson, dont la force était liée à sa chevelure. Sa coupe, opérée par Dalila, entraîne sa perte et celle du peuple hébreu.

La chevelure n'est jamais simplement biologique : rasée, elle purifie. Conservée, elle protège. Offerte, elle sacralise. À chaque occurrence, elle ancre le spirituel dans le corps, et le corps dans l'ordre cosmique.

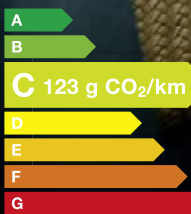
Finalement, pour mon ami, sa coupe de cheveux aura donné raison à la fois à Foucault et à Eliade. Il m'a confié que, s'il ne l'avait pas fait plus tôt, c'était par peur d'être jugé par ses collègues. Son acte de rasage fut une forme d'affirmation de son ressenti intérieur, la seule appartenance qui vaille vraiment la peine d'être affirmée, l'appartenance à soi. ●

1. Dans *Histoire de la sexualité* (Gallimard, "Tel", 1994).

2. Dans *Histoire des croyances et des idées religieuses* (Payot, 2016).

SKODA

Conçue pour tout.
Même conduire.



www.skoda.fr

Pensez à covoiturer #SeDéplacerMoinsPolluer



DOSSIER

SE LIBÉRER des injonctions

Elles s'immiscent dans tous les domaines – professionnel, familial, amical, amoureux... –, héritées de notre enfance ou dictées par la société. Tapies dans l'ombre, elles nous enferment à notre insu dans des convenances et brident nos choix, comme l'explique Laurie Hawkes, analyste transactionnelle. Comment se soustraire aux injonctions ? Les repérer est la première étape de notre parcours, qui en compte quinze. À la clé : l'ouverture à une vie qui nous ressemble.

LA TYRANNIE des exigences

« Il faut », « Tu dois »... Ces petites voix inconscientes nous mènent la vie dure. Si les unes émanent du plus profond de nous, d'autres sortent tout droit d'une société hautement normative, dans laquelle devenir soi est de plus en plus complexe.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**

Pas moyen d'y échapper. Dès lors que nous sommes au monde, les injonctions nous assaillent, de manière plus ou moins frontale, comme autant d'ordres, de règles, de pressions... Des « impératifs catégoriques » qui, contrairement au concept d'Emmanuel Kant, n'émanent pas de notre raison au nom de la loi morale, mais de toutes sortes d'instances, souvent extérieures, et que l'on intègre, au fil des années, au risque de nous enfermer.

CERNÉS DE TOUTES PARTS

« Nous sommes tous pris dans toutes sortes d'injonctions, dont on ne sait même pas d'où elles viennent ni pourquoi on les vit, et qui nous écrasent », résume le philosophe Fabrice Midal¹, chantre de la libération intérieure. S'il s'agit à l'origine d'une notion juridique, quelque chose d'imposé par une autorité clairement définie, les injonctions qui nous guident et/ou nous entravent au quotidien dépassent largement la sphère du juge et de la loi.

« Sois sage », « Tiens-toi droit », « Débrouille-toi toute seule », « Réfléchis avant de parler », « Dépêche-toi »... Difficile de faire la liste et de trouver la source de toutes ces voix qui, depuis notre lointaine enfance, dictent notre conduite, souvent à notre insu. Difficile surtout de faire le tri entre celles que l'on a sciemment acceptées et faites nôtres (au nom de valeurs, de principes moraux, de choix de vie), et celles que l'on subit bon gré mal gré ; celles qui nous aident à nous intégrer tout en respectant les autres, et celles qui nous paralysent, nous mettent des bâtons dans les roues ; celles qui nous aident à être nous-mêmes et toutes celles qui nous limitent, nous conforment et nous forcent à entrer dans le moule.

« Bats-toi », « Sois belle », « Sois musclé », « Sois mince », « Mange sainement », « Fais du sport »... Les consignes de la petite enfance se mêlent, au fil du temps et au gré des figures d'autorité successives, à de nouvelles exigences, qui nous agissent souvent inconsciemment et même parfois à notre corps défendant. Victimes que nous sommes toutes et tous aujourd'hui des diktats de notre société et de ses influenceurs et influenceuses de tout bord.

LE PIÈGE DU PARADOXE

En amour, dans notre vie professionnelle, amicale, familiale... Les injonctions s'immiscent dans tous les domaines de nos vies, via notamment les réseaux sociaux, où des « coachs » nous exhortent à tout et son contraire. Ne rien lâcher mais lâcher prise... « Ce n'est pas la contradiction qui est problématique, précise le sociologue Vincent de Gaulejac², elle est le propre du vivant, et un sujet advient justement dans les réponses qu'il apporte aux contradictions auxquelles il est confronté. Le piège, c'est l'injonction paradoxale, celle qui ne laisse aucun jeu possible entre les pôles antagonistes : "Je vous ordonne d'être libre"... Le sujet est malmené car il est confronté en permanence à des injonctions pas seulement paradoxales mais "paradoxantes", qui le mettent dans l'impossibilité de choisir. » Un héritage, selon le sociologue, de l'idéologie managériale qui s'est infiltrée jusque dans le champ familial et affectif. « On doit aujourd'hui "performer" dans tous les domaines et gérer sa vie comme on manage son entreprise, souligne-t-il. Être robuste mais vulnérable, exceller mais savoir être comme les autres, mettre des limites pour mieux les dépasser... »

HOMMES, FEMMES, MÊME COMBAT ?

Si les femmes sont rodées depuis des décennies aux affres de l'injonction paradoxale, les hommes y sont désormais soumis au moins à parts égales. « Le modèle managérial de la bonne épouse-bonne mère-bonne amante-bonne professionnelle est toujours d'actualité, note Vincent de Gaulejac. Il côtoie aujourd'hui l'injonction – légitime – à refuser les rapports de domination, être à parité au travail, à égalité dans le couple... Quant aux hommes, ils ont le sentiment aujourd'hui d'être toujours pris en défaut, confrontés à la difficulté d'exister dans le masculin sans basculer dans le virilisme, le patriarcat... » Et bon nombre d'entre nous s'épuisent dans ces courants contraires. Déjà dans les années 1970-1980, des chercheurs regroupés dans l'École de Palo Alto³ avaient considéré qu'il existe un lien étroit entre la psychose et les injonctions paradoxales.



« Aujourd'hui, note Vincent de Gaulejac, on constate une augmentation du nombre de ce qu'il est convenu d'appeler les "troubles bipolaires". Peut-on supposer qu'il existe un lien entre l'émergence de ces troubles et le développement d'une société "paradoxante" ? » Face à cette forme de perversion dans la communication, qui consiste à vous démontrer que, quoi que vous fassiez, vous avez tort, la résistance s'organise. « Certains transforment ce que le paradoxe peut avoir de destructeur en force de création, remarque Vincent de Gaulejac, en réinventant du sens là où il est mis en défaut, en retrouvant des capacités d'agir face au sentiment d'impuissance... » Il est toujours temps de faire le tri entre les exigences que l'on choisit et celles que nous imposent des instances extérieures. Et de trouver son échappatoire, pour rester, en dépit de toutes les normes, un sujet autonome acteur de sa propre vie. ●

1. L'auteur du best-seller *Foutez-vous la paix ! et commencez à vivre* (Pocket, 2018), au micro de Charles Pépin, dans l'émission *Sous le soleil de Platon*, sur France Inter, le 9 juillet 2021.

2. Auteur de *Qui est « je » ?* (Seuil, 2009) et, avec Fabienne Hanique, du *Capitalisme paradoxant, un système qui rend fou* (Points, 2018).

3. Notamment Gregory Bateson, en 1971.

LAURIE HAWKES

“ UNE INJONCTION EST TOUJOURS LIMITANTE ”

Qu'est-ce qui nous restreint dans l'accomplissement de nos désirs ?
À quels messages négatifs inconscients répondons-nous, et pourquoi ? Laurie Hawkes, analyste transactionnelle, nous éclaire sur l'origine et les causes de ce mécanisme complexe.

ENTRETIEN : **HÉLÈNE FRESNEL**



LAURIE HAWKES

Psychologue clinicienne, figure de proue de l'Analyse transactionnelle en France, elle enseigne également sa discipline à l'EAT-Paris-Île-de-France. Elle a écrit plusieurs ouvrages, dont *Le Grand Livre de l'Analyse transactionnelle*, avec France Brécard (Eyrolles, 2024).

“Ce message négatif laisse en nous une trace prête à se réveiller dès que se profile la possibilité de passer outre”

Comment définissez-vous les injonctions ?

L.H. : En Analyse transactionnelle, nous les définissons comme des messages négatifs, en général non verbaux, qui nous influencent à notre insu. Par exemple, une mère qui n'est pas à l'aise avec l'intimité physique pourrait avoir tendance à tenir son bébé à bout de bras, plutôt que lové contre elle ; elle envoie malgré elle à son enfant une injonction du type : « Ne sois pas proche. » Ce n'est pas délibéré, mais son corps adresse cette consigne, et cette injonction va marquer son enfant, qui aura tendance à se tenir à distance d'autrui. Les injonctions empêchent les personnes d'avancer pleinement dans l'existence.

En quoi nous entravent-elles ?

L.H. : Chacun se pose la question : « Qu'est-ce qu'une personne comme moi fait dans un monde comme celui-ci avec des gens comme vous ? » Et la réponse que nous apportons correspond à la façon dont nous nous définissons dans la vie, ce que nous appelons le scénario de vie. Face à un ordre arbitraire, je ne réagirai pas de la même façon si je me vois comme une pauvre petite chose, tout juste bonne à obéir, ou si je m'envisage comme une personne puissante, libre de ses mouvements. Je vais me dire : « Et de quel droit ? »

Pourriez-vous citer différentes injonctions ?

L.H. : L'Analyse transactionnelle en dénombre douze : « Ne fais pas », « Ne grandis pas », « N'existe pas »,

« Ne sois pas un enfant », « N'aie pas de valeur (à tes propres yeux) », « Ne sois pas toi-même », « N'aie pas d'attaches », « Ne ressens pas », « Ne sois pas bien », « Ne pense pas », « Ne réussis pas », « Ne sois pas intime ». Cette liste donne des orientations globales que nous nuancions et ajustons évidemment en fonction des personnes que nous recevons. Mais tous ceux qui viennent nous voir en thérapie ont des limitations, s'empêchent de faire ou sentir certaines choses et, pour les aider à se libérer, nous essayons d'identifier leurs injonctions.

D'où cela vient-il ? De nos parents ?

L.H. : Dans les familles, la plupart du temps, ce sont les manques des parents qui sont transmis. Des enfants avec des parents surmenés qui n'avaient pas le temps de s'occuper d'eux ont ainsi pu en déduire l'injonction : « N'aie pas besoin. » Mais plusieurs auteurs ont bien repéré que ça ne se limite évidemment pas au cercle familial. Toutes les personnes importantes dans la vie de l'enfant vont pouvoir donner des injonctions. Par exemple, si j'ai été envoyé en pension à l'âge de 5 ans, les éducateurs n'étaient pas

des proches, mais s'ils m'ont fait très peur, ils ont eu un impact très puissant sur moi. Plusieurs de mes patients se sont limités dans la vie à cause d'enseignants qui les avaient humiliés, qui leur disaient : « Mais toi, de toute façon, tu es ridicule, tu n'arriveras jamais à rien ! » Cela aboutit à des formes de malédictions que l'enfant porte aussi fortement en lui que si elles émanaient des parents.

Comment cela se construit-il alors ?

L.H. : Notre moi est composé de trois états [encadré p. 45], c'est-à-dire de formes d'esprit et de comportements : l'état dit Parent, l'état Adulte et l'état Enfant (en AT, nous mettons une majuscule pour désigner les états du moi). Ce dernier état, c'est un peu la somme de nos expériences vécues. Quand elles se sont bien passées, nous allons pouvoir les métaboliser, leur permettre de se fondre en nous, alors que si des traumatismes, ou plus simplement des situations répétitives difficiles, se sont enchaînés, nous allons en garder la marque sous forme d'injonction. L'injonction, message négatif, laisse en nous une trace prête à se réveiller dès que se profile la possibilité de passer outre. Nous sommes alors pris dans un conflit entre désir et interdit.

Et à l'âge adulte ?

L.H. : Cela peut aussi arriver. Si on est tombé dans le piège d'une relation avec un ou une perverse narcissique, on peut avoir perdu ●●●



toute confiance en soi. C'est comme si ces personnes avaient été reprogrammées par quelqu'un de négatif doté d'un grand pouvoir sur elles. À ce moment-là, surgissent de nouvelles injonctions. Dès qu'un être humain se retrouve confronté à des expériences intenses, traumatiques, à des maltraitances répétées, des injonctions surgissent et viennent en quelque sorte modifier radicalement son fonctionnement. Cela nécessite par la suite un véritable travail de rééducation.

À quoi cela sert-il de nous conformer à ces injonctions ?

L.H. : L'idée est de se protéger, de se donner une pseudo-sécurité, l'illusion que l'on s'assure la bienveillance d'une figure puissante. Si je suis convaincue que ma mère m'a dit de ne jamais rien réclamer, je ne demande jamais rien, en ayant l'espoir que, comme ça, elle va m'aimer, ne pas se fâcher contre moi. Je ne me ferai pas disputer, je me débrouillerai toute seule et tout ira bien. Cela fonctionne en un sens, mais cela nous prive, nous entrave parfois énormément.

Est-ce que les injonctions ne peuvent pas aussi aider à se structurer ? Est-ce qu'il n'y a pas des injonctions positives ?

L.H. : Une injonction est toujours limitante. Ce type de censure n'est pas structurant car il n'a pas été énoncé clairement. Si cela n'existait pas, nous serions beaucoup plus épanouis, plus libres. Ce qui est structurant, ce sont les



messages conscients, les règles, les principes donnés clairement, y compris avec des formulations négatives comme : « Ne bats jamais un plus faible que toi », « Tu ne tueras point » ou « Ne vole pas ». À la différence de l'injonction, la règle est consciente et verbalisée. Nous n'allons pas la recevoir dans nos tripes, de façon préconsciente, sans savoir pourquoi ni d'où ça vient. Les injonctions concernent même nos ressentis.

Comment nos ressentis sont-ils concernés ?

L.H. : Si, par exemple, je suis constamment en colère et que je crie sur tout le monde, c'est peut-être parce que je n'ai pas la liberté d'exprimer la peur ou la tristesse et que je convertis cet affect en colère. Il faudrait que mes émo-

tions importantes soient libres de s'exprimer, de façon juste, au lieu de se limiter à un « sentiment parasite ». Nous apprenons souvent ces sentiments déplacés par l'exemple : si j'ai grandi dans une famille en colère, tout le monde a le droit d'y être en colère. Dans cette famille, circule l'injonction suivante : « Ne montre pas de faiblesse, tu serais méprisable. Sois en colère comme nous tous, et comme ça, tu montres que tu appartiens bien à cette famille. » Les injonctions peuvent concerner les émotions mais aussi notre existence, le droit d'être en vie ou pas, avec des parents qui font passer des messages comme : « Toi, on ne te voulait pas » ; ou encore mettent en question le droit d'être en bonne santé, d'être de son sexe ou d'éprouver du plaisir. C'est typiquement le cas avec la maman qui

Les états de l'Analyse transactionnelle

n'a pas le temps de bien donner le sein au bébé et le presse : « Allez, allez, dépêche-toi un peu... »

Vous faites la distinction entre injonction et interdit...

L.H. : Oui. Il ne faut pas confondre injonction et interdit. Les interdits clairement posés, consciemment édictés, peuvent structurer, pas les injonctions, qui sont généralement troubles et inconscientes. Malgré l'évolution des styles de « parentage », les injonctions sont toujours aussi présentes alors que les interdits ont diminué. Je constate que beaucoup de parents expriment aujourd'hui le besoin d'être aidés pour les poser. C'est un peu à cause de mon époque, de Mai 68. On se disait : « Si on est uniquement aimant avec les enfants, tout ira bien. » Or, être très aimant avec les enfants, c'est certes la meilleure des bases, mais il faut être aussi capable de poser les limites. On manque peut-être d'interdits parentaux, aujourd'hui. Les interdits surgissent plus souvent du côté de la société, de l'école par exemple, sur laquelle on compte énormément.

C'est complexe d'aider un adulte à se structurer quand il ne l'a pas été ?

L.H. : Oui. Il est possible de dire à un enfant : « Tu ne tapes pas ta sœur, va t'asseoir de l'autre côté du canapé » ; mais personne n' imagine dire cela à un adulte. Il vous répondrait : « Non mais ça va, toi ? ! » Si les bons interdits structurants ne sont pas posés dans l'enfance, ce sera plus com-

pliqué d'apprendre à s'adapter à la vie en société. Cela dit, ce que je vois surtout en thérapie, ce ne sont pas tant des patients qui souffrent d'avoir transgressé les lois ou d'un manque de structuration sociale, que ceux qui ont des difficultés de régulation affective. Leurs parents n'ont pas suffisamment contenu leurs émotions en les accueillant puis les verbalisant quand ils étaient petits, et elles peuvent les déborder. Les émotions explosent parce que l'enfant n'a pas appris peu à peu à mettre des mots sur ce qu'il ressent et à pouvoir l'exprimer d'une façon civilisée. Cela pourrait se traduire, de la part de parents démunis eux-mêmes face aux émotions, par des injonctions de l'ordre de : « Ne ressens pas » (dans le sens d'exprimer ce que l'on ressent de façon proportionnelle aux circonstances).

Conçue et conceptualisée en 1958 par Eric Berne, psychiatre américain, l'Analyse transactionnelle, ou AT, est une théorie qui propose une vision du psychisme humain et des relations. Elle part du principe que notre moi est composé de différents états :

- **L'état de Parent**, ce que nous avons appris.
 - **L'état d'Adulte**, ce que nous pensons.
 - **L'état d'Enfant**, ce que nous sentons, ressentons et ce dont nous avons besoin en fonction de « la somme de nos expériences vécues ».
- Ces trois états interagissent les uns avec les autres et déterminent nos comportements. Selon Berne, l'être humain mettrait en place dès l'enfance un scénario de vie, issu généralement de ce qu'il a perçu et interprété des prescriptions parentales.

Qu'est-il possible de faire face à des injonctions puisqu'elles sont forcément limitantes ?

L.H. : Un travail en profondeur est souvent nécessaire, quand il y a besoin de remonter pas mal dans le passé pour comprendre. La thérapie peut être une voie, mais d'autres choses marchent. Dans le cas de blessures de relation précoces par exemple, le couple ou certaines amitiés peuvent considérablement aider : une personne proche, face à vous, va réussir à supporter les émotions quelquefois difficiles à contenir qui vous submergent. Au lieu de crier : « Tu es insupportable, je m'en vais » ou « Va-t'en », elle montre ou dit : « Tu peux compter sur moi. Je suis là. » Et cela change tout dans la façon d'envisager la vie et le rapport à autrui. ●

Quand l'oppression , vient de *L'INTÉRIEUR*

Ces commandements, auxquels nous semblons obéir avec une certaine énergie – celle du désespoir? –, ne seraient-ils pas, au fond, une réponse à notre besoin originel d'être aimé? Témoignages, analyse et conseils.

PAR **AUORE AIMELET**

“C’est plus fort que moi, raconte Amélie, 37 ans. Je vais vite! Je mange vite, je travaille vite, je conduis vite. Je ne sais même pas d’où ça vient. J’ai juste pris cette habitude. Quand les choses n’avancent pas, j’ai l’impression qu’un malheur va arriver.» Comme Amélie, nous sommes nombreux à répéter des comportements automatiques sans faire le lien avec des injonctions venues de loin. « Lorsque nous évoquons ce sujet, remarque Monique de Kermadec, nous pensons à des paroles directes entendues dans l’enfance. Mais ces impératifs n’ont pas été et ne sont pas toujours verbalisés comme tels : ils sont aussi dans les regards, les silences, les comportements... Je me souviens d’une patiente qui, à l’âge de 50 ans, n’était jamais tombée amoureuse. Personne ne lui avait dit de rester célibataire! Et elle-même cherchait un partenaire. Seulement, elle avait toujours su – ou plutôt senti – qu’elle était considérée comme la plus intelligente de la famille. Elle avait donc mis toute son énergie dans son travail et accordé peu d’importance à sa vie intime. »

LE DÉVELOPPEMENT DU SURMOI

Bien malgré nous, notre inconscient nous joue des tours. « Au tout début, nous nous plions à des injonctions en vue d’obtenir reconnaissance, attention, pour finalement être aimés de figures qui sont pour nous fondamentales, analyse la psychologue. Nos parents bien sûr, mais parfois aussi nos grands-parents, certains professeurs, bref toutes ces personnes dont nous dépendions – elles détenaient l’autorité – mais que nous idéalisions aussi – elles avaient le savoir. » Voilà pourquoi nous avons accordé du crédit à leurs attentes. Peu à peu se développe un surmoi. « Cette instance psychique est l’intériorisation des exigences et des interdits des figures dont nous venons de parler, puis de la société, précise-t-elle. C’est elle qui désormais s’exprime en leur nom, mais de l’intérieur, elle qui estime ce qui est bien ou mal, en donnant des ordres ou en exerçant une pression. C’est elle aussi qui juge, censure et punit en cas d’infraction en générant de la culpabilité ou de l’angoisse. » Non seulement elle réprimande celui ou celle que nous sommes, mais pire encore, elle a créé une représentation de celui que nous devrions être. « “L’idéal du moi” est une émanation du surmoi, une représentation de ses attentes, une incarnation de ses valeurs. »



MONIQUE DE KERMADEC

Psychologue clinicienne et psychanalyste, autrice de nombreux ouvrages, elle vient de publier *Le Plus Grand des amours, apprendre à se connaître et à s'aimer* (Flammarion, 2025), un livre pour identifier nos aspirations profondes et vivre en bonne entente avec nous-mêmes.

DES INJONCTIONS INTERNALISÉES

À l'âge adulte, nous avons donc une idée de tout ce qu'il faut faire pour être aimables, de tout ce qu'il faut incarner pour être aimés. « J'ai longtemps cru que, pour plaire, je devais être drôle ! confie Thierry, 55 ans. Vous me direz que ce n'est pas faux... Le problème est que je suis devenu un fanfaron, je fais le pitre, j'amuse la galerie. Mais je ne dis rien de moi quand ça ne va pas. Et cela me chagrine. Je crains de tomber dans le cynisme. » Que nous cherchions à répondre aux projections de nos proches quand nous n'étions pas encore autonomes s'entend. Mais pourquoi cette voix résonne-t-elle encore ? « Nous restons fidèles à tous ces êtres qui ont véritablement compté et dont les injonctions ont façonné qui nous sommes, répond Monique de Kermadec. Nous sommes imprégnés de ces directives, qui ont été exprimées au nom du "bien", le nôtre ou celui de leurs émetteurs. Car leur but, conscient ou non, est souvent de nous protéger mais aussi de se protéger eux. L'un de mes patients, par exemple, avait beaucoup de difficulté à s'autonomiser. À 40 ans passés, il avait toujours besoin de quelqu'un ! Peu à peu, il a reconnu que ses parents l'avaient beaucoup choyé, préservé. On peut se demander si eux ne voulaient pas garder leur fils ; et si lui, même des années plus tard, n'était pas pris au piège de sa loyauté. »

ASSOULPIR LES EXIGENCES

Si chacun peut prendre du recul vis-à-vis des messages reçus dans l'enfance, que faire de ce for intérieur qui répète à l'envi les mêmes incantations ? « Il n'est pas souhaitable de nous débarrasser du surmoi ! prévient la psychologue. En tant qu'instance morale, il nous permet de réaliser nos désirs sans céder à nos pulsions (le ça, selon



la psychanalyse). Cependant, lorsqu'il est tyrannique, il empêche l'être profond (le moi) de s'exprimer. L'objectif est donc de le rendre plus souple, moins exigeant, pour quitter notre prison toute personnelle et ne plus être condamnés à ressembler à un idéal du moi impossible à atteindre. » Pour nous libérer, Monique de Kermadec loue la connaissance de soi et l'autocompassion : « Plus nous apprenons à nous connaître, à prendre conscience de nos réactions corporelles, émotionnelles, cognitives, relationnelles, à apprécier l'impact de ces injonctions dans notre quotidien, sur nos proches, notre estime, notre bien-être, plus nous allons pouvoir travailler sur nos propres exigences. » Ce travail, qui peut prendre du temps et nécessiter un soutien thérapeutique, permettra de développer de la compassion pour nous aimer tels que nous sommes. Mais aussi de rompre le cercle vicieux de la fidélité. « Le jour où je me suis entendue dire à ma fille, qui n'était pourtant pas bien grande, qu'il fallait qu'elle arrête de manger des bonbons pour ne pas grossir, j'ai pris rendez-vous chez un psy ! se souvient Emma, 33 ans. Non seulement je me pliais moi-même aux normes sociales, mais en plus je les faisais peser sur une enfant. » Les fardeaux gagnent toujours à être allégés. ●

15 exercices pour *S'ÉMANCIPER*

Parce que devenir pleinement soi est un travail de développement personnel salutaire, nous vous proposons cet atelier libérateur pour faire la paix avec vous-même. Et prendre un nouvel envol.

PAR **AUORE AIMELET**

ALICIA SANDON

Psychologue et psychothérapeute, elle est l'autrice de *Je change ma vie* (Marabout, 2025).

ILIOS KOTSOU

Docteur en psychologie et chercheur, il est l'auteur de *La Sagesse des petits riens* (Robert Laffont, 2025).

CÉLINE TRAN

Psychiatre et psychothérapeute, elle est l'autrice d'*Apprendre la bienveillance envers soi-même* (Odile Jacob, 2025).

FAITES LE TRI

1.

Repérez les injonctions auxquelles vous êtes sensible

« Il est possible de vous affranchir un peu, assure Alicia Sandon. Identifier vos contraintes vous permettra de mieux vous positionner. » Dans la liste ci-dessous, cochez les principales directives qui influent sur vos choix et vous privent de libre arbitre. La psychologue rappelle qu'elles commencent généralement par « Je dois... », « Il faut... » ou « On devrait tous... ». Oui mais quoi ?

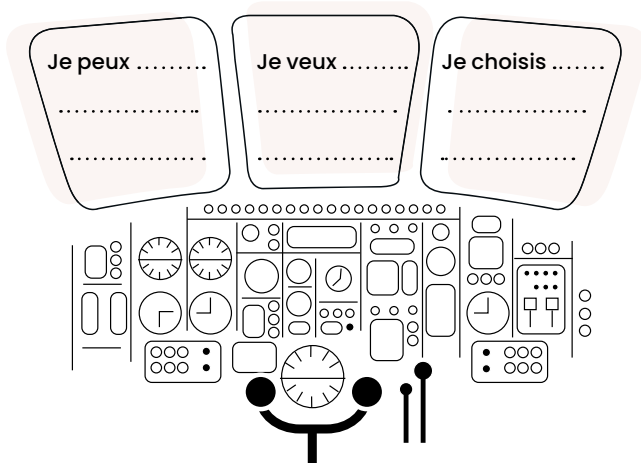
- ☐ Éviter de créer des problèmes, de déranger pour rien.
- ☐ Rester à sa place, ne pas se faire remarquer, se tenir tranquille.
- ☐ Se montrer sérieux.se, ne pas faire l'enfant.
- ☐ Se débrouiller seul.e, s'occuper de tout.
- ☐ Réfléchir avant d'agir, analyser encore et encore.

- ☐ Faire passer les autres avant soi.
- ☐ Être intelligent.e, séduisant.e, etc.
- ☐ Réussir, ne pas se tromper.
- ☐ Demander de l'aide, des conseils.
- ☐ Faire son devoir.
- ☐ Éviter de s'attacher, se méfier, garder ses distances.
- ☐ Ne pas se mêler des affaires des autres.
- ☐ Ne prendre aucun risque.
- ☐ Être courageux.se, fort.e.
- ☐ Ne rien lâcher, faire des efforts.
- ☐ Se dépêcher, gagner du temps.
- ☐ Se calmer, arrêter de pleurer ou de crier.

2.

Gardez celles qui vous sont utiles

Inscrivez dans le cockpit ci-dessous les trois injonctions qui sont à vos yeux constructives. Certes, elles sont parfois coûteuses, mais vous savez composer avec. Elles correspondent à votre personnalité, vous permettent d'avancer en gardant un cap. « Cependant, pour éviter le sentiment de les subir, remplacez les “Je

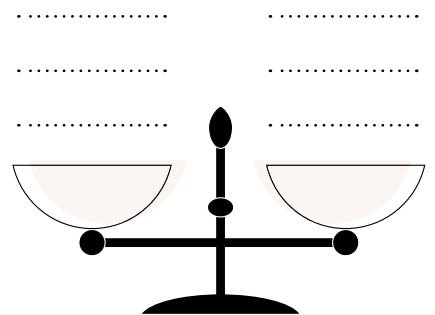


dois”, “Il faut”, “On devrait tous” par “Je peux”, “Je veux”, “Je choisis” », propose Alicia Sandon.

3.

Envisagez des permissions

Choisissez maintenant trois injonctions contraires à vos valeurs. Elles vous empêchent de vous exprimer, de progresser ou d'entrer en relation. Notez-les sur le plateau gauche de la balance. Puis, sur le plateau droit, écrivez leurs antidotes, autrement dit des permissions. Par exemple, modifiez l'injonction « Je ne dois pas déranger » par « J'ai le droit de demander », ou « Il faut réussir » par « J'ai le droit de me tromper ».



Vous visualisez désormais ce que vous gagneriez à assouplir pour vous déployer. Vous pouvez écrire ces permissions sur des Post-it et les afficher dans quelques endroits stratégiques : votre porte d'entrée, le tableau de bord de la voiture, le miroir de votre salle de bains ou l'écran de votre ordinateur. ●●●



RECONNAISSEZ VOTRE CRITIQUE INTÉRIEUR

4.

Identifiez votre censeur

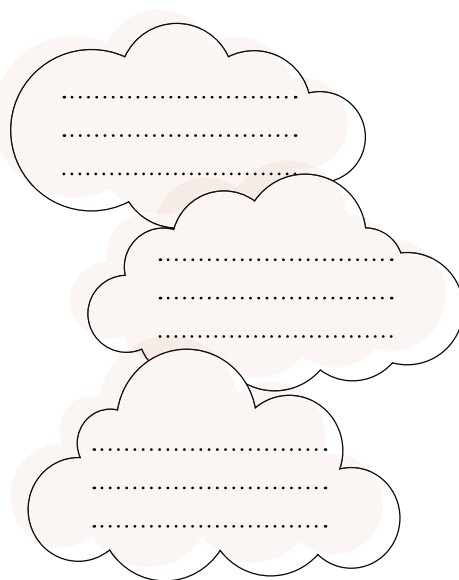
Ces injonctions résonnent parce qu'un « critique intérieur » les exprime. « Il est très astucieux et peut prendre plusieurs formes », observe Céline Tran. Comment le vôtre se manifeste-t-il ?

- Le tyran. Il crée « une pression intense, comme une force incontrournable qui pousse constamment à vous dépasser ».
- La sentinelle. Elle est « oppressante, à l'affût, prête à juger, critiquer ou réprimander le moindre de vos actes ou gestes ».
- Le faux ami. Il prend « une forme plus douce et instille le doute ("Es-tu vraiment sûr.e de... ?") ou le découragement ("Laisse tomber"). »
- La brute. Elle a « une voix désapprobatrice et va jusqu'à vous insulter ou vous hurler dessus ».

5.

Distinguez-vous de lui

« Le problème ne réside pas dans vos pensées, précise Ilios Kotsou, mais dans le rapport que vous entretenez avec elles. Lorsque vous les prenez au sérieux, vous les laissez diriger votre vie. » La clé est donc de les considérer comme de simples productions psychiques. « Arrêtez-vous un instant, et notez dans les nuages les pensées qui traversent votre



ciel. Observez-les sans partir avec elles. Elles ne sont pas le ciel, elles passent, remplissent l'espace puis disparaissent. »

6.

Consolez l'enfant en vous

Cette petite voix, qui vient souvent de l'enfance, ravive votre vulnérabilité. « Plutôt que de l'écouter, vous pouvez choisir de reconnaître l'enfant blessé en vous, affirme Céline Tran. Prenez vous-même en charge son chagrin avec tendresse et bienveillance. Ni vos partenaires ni vos amis et encore moins les substances ou l'acharnement dans le travail ou le sport ne peuvent réparer vos maux d'antan. » La psychiatre suggère de vous adresser à celui ou celle que vous étiez : « Choisissez une photo de vous, enfant, et placez-la à vos côtés. Ensuite, écrivez-lui une lettre, comme le ferait un parent empli d'amour, d'encouragement et d'attention. »

CONCENTREZ-VOUS SUR LE PRÉSENT

7.

Repérez vos besoins

Ilios Kotsou rappelle qu'il existe plusieurs besoins fondamentaux. Identifiez ce qui est important pour vous aujourd'hui et que vous négligez à cause de ces fameuses injonctions.

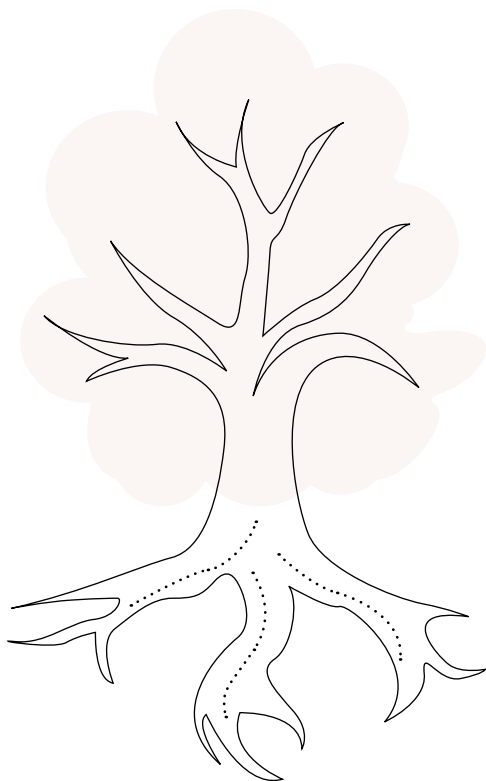
- ☐ La sécurité, aussi bien physique, matérielle que morale.
- ☐ La stimulation, qui suppose de vivre des expériences agréables.
- ☐ Les liens affectifs et sociaux, donc des échanges d'amour, d'amitié, d'appartenance.
- ☐ L'estime et la reconnaissance, qui donnent de la valeur.
- ☐ L'autonomie, c'est-à-dire la possibilité et la liberté de décider par et pour soi-même.
- ☐ Le sens et la cohérence, qui permettent de se sentir alignée.e.

Cochez les trois qui vous sont le plus chers pour bien les conserver à l'esprit.

8.

Prenez appui sur vos valeurs

« Il existe une multitude de valeurs, remarque Céline Tran. Qu'il s'agisse de l'aventure, la beauté, la coopération, le courage, la créativité, la justice, la confiance, l'enthousiasme, la santé, l'apprentissage, l'humour, la persévérance, le plaisir, l'indépendance, le respect, la curiosité...



Chacune sert de guide et de fondation à vos actions quotidiennes. » Inscrivez noir sur blanc dans les racines de cet arbre les trois valeurs qui vous guident.

9.

Inventez votre épitaphe

Pour mieux cerner le présent, pensez aussi au futur et imaginez... votre disparition ! Suivez le conseil d'Ilios Kotsou : « Qu'aimeriez-vous qu'il soit écrit sur votre tombe comme épitaphe ? Quelles sont les valeurs que vous aimeriez que l'on retienne de vous ? Quel message voudriez-vous que vos proches gardent en mémoire ? Écrivez-le en vous concentrant sur ce qui a le plus de sens pour vous dans la vie. »

.....

.....

.....

.....

À CHAUD, FAITES BAISSER LA PRESSION

10.

Appuyez sur pause

Lorsque vous vous sentez sous pression, partez à la découverte de votre bulletin météo émotionnelle, ainsi que le conseille Ilios Kotsou :

Stop. « Ralentissez afin de sortir du pilote automatique et portez votre attention sur l'expérience en cours. »

Sensations. « Prenez conscience de ce que vous ressentez ici et maintenant en optant pour un scan corporel. »

Mental. « Observez vos pensées et le fonctionnement de votre mental, puis mettez des mots sur cet état intérieur. »

Respiration. « Tâchez de focaliser sur votre inspiration et votre expiration afin de revenir au moment présent. »

Extérieur. « Concentrez-vous sur les stimulations sensorielles, qui viennent du monde extérieur (ce que vous entendez, ce que vous touchez, ce que vous voyez, ce que vous sentez) afin de vous remettre en lien avec votre environnement. »

11.

Interrogez votre injonction

L'exercice suivant est proposé par Alicia Sandon : « Lorsqu'une idée contraignante s'impose à vous, par

exemple "Il faut rester à sa place" ou "Je dois me débrouiller seul.e", prenez le temps de répondre à ces questions :

● Pouvez-vous décrire un moment où vous avez entendu ou prononcé cette sentence ? Cette expérience s'est-elle répétée ?

● D'après cette injonction, que faudrait-il faire exactement pour être ou pour rester un salarié, un parent, un citoyen modèle ? Se taire, par exemple ? Refuser l'aide qui vous est offerte ?

● Est-ce faisable et le résultat est-il garanti ? Seriez-vous plus tranquille ou plus fier.ère ?

● Êtes-vous vraiment d'accord avec ce discours ? S'accorde-t-il réellement avec ce qui compte pour vous dans la vie ? »

N'hésitez pas à tenir un carnet de bord au long cours où vous pourrez suivre vos progrès en répondant à ces questions à chaque fois que vous vous sentez pris.e au piège.

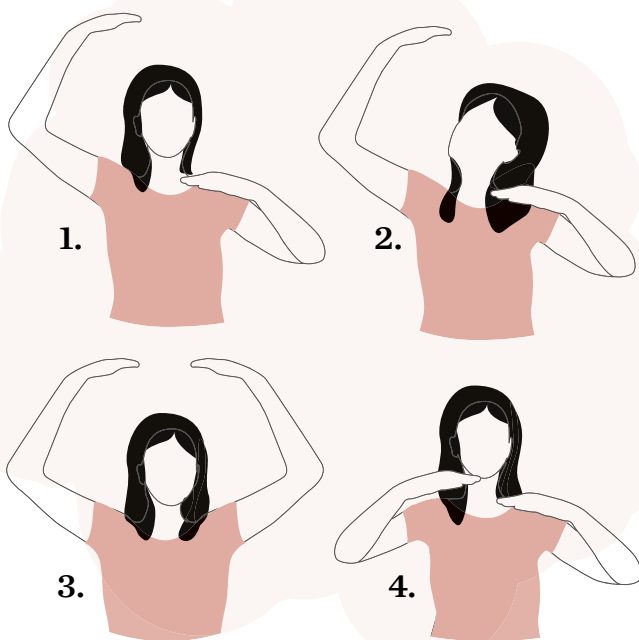
12.

Révisez vos attentes

Vous n'êtes pas obligé.e de vous soumettre à ces injonctions. Gardez en tête la métaphore d'Alicia Sandon pour réagir à bon escient :

1. Pensez à ce que vous pourriez et devriez faire et levez une de vos mains à la hauteur de ces attentes.

2. Placez votre autre main à la hauteur de vos capacités ressenties et de vos actes réels, puis observez la distance qui vous confirme que vous n'êtes « pas à la hauteur ». ●●●



●●●

3. Au quotidien, vous essayez de faire monter la main des actions en multipliant les efforts et enfin « être à la hauteur ».

Mais bien évidemment, vous n'allez pas pouvoir tenir longtemps les deux mains en l'air...

4. Descendez la main des attentes au niveau de celle des actions, mais légèrement au-dessus, pour être dans une position à la fois confortable mais motivante.

● Si vous vous obligez à être toujours sérieux.se, vous pourriez... rester en jogging toute une journée ou prendre un cours de yoga du rire. Grâce à ces petits pas, vous restez dans une zone de sécurité qui ne devrait pas engendrer de trop fortes émotions. Et constatez que vous vous en sortez très bien, ce qui vous donne confiance. Attention, prévient Alicia Sandon : « Il n'est pas possible de tout changer. Agir mieux, c'est donc partiellement arrêter de faire, et surtout arrêter de vouloir tout faire. » Quelles actions pouvez-vous imaginer d'initier ?

ment utile et très simple : il suffit de s'asseoir dans un lieu apaisant » et de suivre ces cinq étapes :

● **R comme Reconnaissance.** « Reconnaissez ce qu'il se passe en vous. Avez-vous des pensées ou des schémas qui s'activent ? La voix critique ou punitive qui s'exprime ? Des émotions difficiles comme la tristesse, la colère, la peur ? »

● **A comme Acceptation.** « Acceptez sans lutter tout ce qui est là, avec ouverture et sans résistance. Créez en vous un espace où tout peut être toléré. »

● **I comme Investigation.** « Investiguez sans jugement. Analysez avec curiosité et bienveillance ce qui vous traverse. »

● **N comme Non-identification.** « Ne vous identifiez pas à toutes ces pensées, ces émotions, ces sensations. Elles sont simplement l'objet de votre observation et sont contenues dans ce vaste espace où vous les accueillez. »

À FROID, ENTRAÎNEZ-VOUS

13.

Faites de tout petits pas

Listez les actions concrètes que vous pourriez entreprendre pour contrarier vos consignes intérieures.

● Si vous vous méfiez des autres, vous pourriez... demander votre chemin à un inconnu ou déléguer une tâche à une collègue.

● Si vous vous empêchez d'exprimer vos émotions, vous pourriez... écrire une lettre de gratitude à un proche ou vous autoriser à danser sur votre musique préférée.

.....

.....

.....

.....

14.

Conservez votre recul

Céline Tran suggère de vous familiariser avec la technique de la psychologue américaine Tara Brach, Rain (pluie). « Elle est particulière-

15.

Faites des projets

Imaginez que vous êtes libéré.e de votre critique intérieur et observez comment vous vous sentez – vous pouvez vous inspirer d'un proche ou d'une célébrité. Qui seriez-vous ? Que réaliseriez-vous ? Adoptez la bonne posture corporelle : si vous pensez qu'il « faut faire passer les autres avant vous », il est probable que vous vous teniez en recul ; redressez-vous, avancez votre buste vers l'avant. Et ces projets, alors ? ●



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

L'Art de la joie... et de la résistance

Dans ma bibliothèque, c'est un livre que l'on ne peut pas manquer. Il est à gauche de la cheminée, dans le salon, coincé entre George Sand et Nathalie Sarraute. Il a de la gueule, ou plutôt une certaine tranche (!), avec ses huit cents pages élimées, cornées, gonflées de notes et de phrases soulignées. Il faut dire qu'il jure un peu, parmi les livres bien alignés. On dirait qu'il me fait un signe, qu'il exige d'être libéré – ce qui ne vous surprendra pas puisqu'il ne parle que de cela. De liberté, d'émancipation, de défiance envers toutes les injonctions. Il en a d'ailleurs payé le prix, publié intégralement en 1998, plus de vingt ans après avoir été écrit. Il a même dû attendre d'être traduit pour rencontrer le succès qu'on lui connaît aujourd'hui. Ce livre, c'est *L'Art de la joie* de Goliarda Sapienza. Dès les premiers mots, c'est une déflagration. Tout y est transgression : depuis son écriture sensuelle et subversive jusqu'au prénom de son héroïne, qui ne lui ressemble en rien. Elle s'appelle Modesta, cette jeune fille qui ne baisse jamais les yeux, dont on va suivre l'itinéraire intime et politique dans l'Italie de la première moitié du XX^e siècle. Mille fois empêchée par son milieu, par le fait d'être femme, par le poids des traditions et des lois de sa Sicile natale, elle apparaît sur la page comme une ligne de fuite, qui se réinvente à l'envi. Chaque fois qu'on essaie de la saisir, elle se faufile entre nos doigts, guidée par cet « art de la

joie » dont elle fait l'apprentissage et qui consiste à toujours se tourner, chaque fois qu'on est entravé, vers l'autre et vers l'ailleurs. Ce n'est rien d'autre que cela, pour Goliarda Sapienza, l'expérience de la liberté. C'est s'affranchir des carcans de la morale et de la religion, c'est se donner la possibilité de ne jamais être figé, c'est le pari du mouvement et de la métamorphose à « chaque pas de cette promenade que nous appelons vie ». Il faut la voir, notre Mody, tant de fois malmenée par la violence des hommes, imaginer non sans panache d'autres façons d'aimer. Il faut l'entendre débusquer les mensonges des mots que l'on emploie tous les jours, et se donner pour mission de les réinventer. Il faut la suivre, surtout, passer de pauvresse à princesse, survivre tant bien que mal à deux guerres mondiales, bâtir une famille aussi solaire que solidaire et résister, pour la vie, à tout ce qui paralyse la pensée. De l'anarchiste et féministe Goliarda Sapienza, elle a bien sûr hérité de certains traits, mais la réduire à un double de son autrice serait sans doute la trahir. Elle est d'ailleurs celle qui refuse toute étiquette pour préférer la folle intuition que l'on peut être multiple. Il faut du temps et du travail pour accéder à cette sagesse. Il faut savoir se contredire, penser contre soi-même, apprendre à dire non – au risque des pires transgressions. Allez ! C'est décidé, je l'arrache de cette bibliothèque aux livres trop bien rangés, et me replonge dans *L'Art de la joie* ! Comme je vous invite à faire comme moi ! ●



C'EST LA VIE

Écrire une lettre, c'est accorder temps et attention à l'autre. Une pratique qui connaît un renouveau, analysé par Ségolène Barbé. Prendre des vacances (surtout quand on est free-lance), c'est prendre soin de soi. Et redonner confiance en l'avenir aux ados, c'est soigner notre société. Un programme estival qui fait du bien.

CARTES POSTALES, LETTRES...

Les liaisons joyeuses



À l'heure des messages instantanés, les mots posés sur le papier s'offrent un retour en grâce inattendu. Pourquoi écrire à la main fait-il du bien ? Enquête sur ces nouvelles relations épistolaires, qui font battre le cœur un peu plus fort.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

Même si photos et messages se partagent aujourd'hui en abondance sur WhatsApp ou Instagram, les cartes postales, petits rituels de l'été, vintage et uniques, font toujours recette. Elles séduisent surtout les jeunes : 33 % des 18-25 ans et 31 % des 25-34 ans en écrivent régulièrement, contre seulement 17 % des plus de 50 ans¹.

À l'heure du clavier roi, la correspondance manuscrite semble ainsi retrouver une certaine aura : plus de huit cent mille personnes pratiquent le *postcrossing* (postcrossing.com), qui permet d'envoyer des cartes postales à des inconnus un peu partout dans le monde et d'en recevoir en retour. D'autres préfèrent écrire des lettres, à leurs proches ou bien à des correspondants inconnus dénichés grâce à des sites Internet (epistolalia.com, noubliepasdecrire.com...) ou des groupes Facebook privés. Pourquoi ce regain d'intérêt pour les relations épistolaires alors qu'il est si facile aujourd'hui de communiquer instantanément ? Quels bénéfices en retirent ces amoureux du papier et des timbres ?

LA SENSORIALITÉ EN ÉVEIL

Un peu comme les enfants, si heureux de recevoir les premiers courriers à leur nom, on a souvent le cœur qui bat un peu plus fort lorsqu'on dénêche dans sa boîte une « vraie lettre » au milieu des factures et des publicités. On cherche à reconnaître l'écriture, on inspecte le tampon de la poste, on soupèse l'enveloppe en se demandant qui a bien pu penser à soi... « Recevoir un courrier, c'est vivre une suite d'expériences sensorielles

très agréables : admirer le timbre lorsqu'il est joli, parcourir la lettre, la poser et plus tard la relire, se mettre à son bureau pour répondre, choisir un beau papier, un stylo qui nous plaît, construire une enveloppe originale avec du papier cadeau ou une page de magazine par exemple », commente Cécile Glasman (@cecileglasman), coach en écriture et adepte de la correspondance depuis son enfance. Envoyer ou recevoir du courrier, c'est enchanter un peu son quotidien et celui des autres, oublier les écrans pour renouer avec quelque chose de plus matériel et sensoriel.

Pour écrire leurs cartes de Noël et d'anniversaire, certains pratiquent ainsi le *lettering* (letteringcreatif.com), une sorte de calligraphie moderne, qui permet de renouer avec des outils simples et ludiques souvent liés à l'enfance (feutres, crayons de couleur...). Cécile Glasman, elle, glisse souvent dans les enveloppes qu'elle envoie à ses proches des petites surprises : sachets de thé, carnets, tablettes de chocolat... « En ce moment, j'écris à mes amis sur un papier à lettres fleuri, comme pour célébrer ensemble les beaux jours, raconte-t-elle. Si une de mes amies vit un moment difficile, lui envoyer un mot est aussi une forme de soutien, une manière de lui donner de la force par la pensée. »

UNE ÉMOTION DURABLE

En famille, en couple ou entre amis, la correspondance permet de nourrir les liens autrement. On peut écrire à ceux qui sont loin, pour leur donner des nouvelles, mais aussi à ceux que l'on voit régulièrement, comme une manière d'accompagner autrement la relation, en envoyant un mot de remerciement, une petite pensée, un article qui nous a intéressés... « J'avais un amoureux qui m'envoyait régulièrement des cartes postales, se souvient Camille, 38 ans. Alors qu'on se voyait quasiment tous les jours, c'était comme une relation parallèle entre nous. Par ces quelques mots griffonnés au dos d'un paysage ou d'une peinture qu'il aimait bien, il me disait ainsi autre chose de lui et de ses sentiments pour moi. »

« C'est beaucoup plus riche émotionnellement de recevoir une vraie lettre d'amour, qu'on pourra relire et garder, qu'un texto avec des émoticônes, confirme le psychologue Eudes Séméria, auteur d'*Écrire*, ●●●

"LA CORRESPONDANCE REDONNE UNE PLACE AU SILENCE DANS UN MONDE TRÈS BAVARD"

• CÉCILE GLASMAN,
COACH EN ÉCRITURE •



dépasser les peurs qui nous limitent (Albin Michel, 2023). Autrefois, on y mettait même du parfum, des fleurs séchées... Avec une lettre, on rejoue quelque chose de la séduction : on cherche à se faire beau, on se montre plus sincère, on dévoile parfois sa fébrilité à travers son écriture. » En écrivant une carte ou une lettre à la main, on accorde à l'autre une véritable attention, et on éveille aussi chez lui l'envie de se livrer en retour, puisqu'on a pris du temps pour lui demander réellement de ses nouvelles, au-delà du simple « Ça va ? », dont on n'écoute en général même pas la réponse.

L'ÉLOGE DE LA LENTEUR

Rédiger une lettre, trouver une enveloppe, acheter un timbre, courir à la poste... Par ces petites actions successives, nous choisissons de dire non à l'instantanéité pour retrouver un temps plus long. « À l'heure des mails et des textos, écrire des lettres, c'est presque une forme de résistance par rapport à une vie qui va toujours à cent à l'heure, estime Charlotte Tortat, animatrice d'ateliers d'écriture créative (@le_jubilatorium). C'est oser faire un pas de côté et s'accorder un temps non essentiel où l'on ralentit et où on se pose avec soi-même. » En prenant son temps, on en laisse aussi davantage à l'autre. Alors que nous exigeons souvent des réponses ultra-rapides à nos mails et textos, nous devenons plus respectueux de sa liberté, guettant sa réponse dans la boîte aux lettres sans savoir à quel moment elle arrivera. « La correspondance redonne une place à la pensée et au désir, décrypte Cécile Glasman. Au silence aussi : dans un monde très bavard où tout le monde parle tout le temps, cela fait du bien d'écrire sur une page blanche seulement quelques mots qui, ainsi, résonneront sans doute davantage. »

Loin de l'injonction de performance et d'efficacité qui rythme d'habitude notre vie, écrire à la main demande plus de temps mais se révèle aussi peut-être plus fécond. « On écrira beaucoup moins de banalités à la main qu'à la machine, assure ainsi le linguiste Alain Bentolila. La brutalité de la frappe a tendance à accélérer la pensée, à bousculer les idées les unes avec les autres. Au contraire, la relative lenteur de l'écriture manuelle laisse le temps nécessaire pour organiser sa pensée et son discours. »

L'INTROSPECTION À L'HONNEUR

Lorsque nous écrivons à la main, nous sommes entièrement concentrés sur notre tâche, attentifs au choix des mots que nous traçons sur le papier. Nous osons dire aussi ceux qui nous pèsent et qu'on n'oserait pas prononcer forcément en face-à-face. « Lorsque j'avais 16 ans, j'ai subi une agression sexuelle dont je n'ai osé parler à personne pendant plusieurs années, se souvient Delphine, 52 ans. Comme cela me pesait, j'ai décidé de me confier par lettre à trois amis proches, à qui j'ai écrit exactement la même chose. C'était plus facile pour moi de trouver les mots par écrit, nous avons pu ensuite en reparler ensemble et cela m'a fait un bien fou. »

C'est aussi par courrier que Delphine a échangé avec son père avant sa mort. « C'était une manière de lui dire adieu, de lui parler de tout ce qui allait me manquer chez lui. Je sais par ma mère qu'il a relu ma lettre plusieurs fois », poursuit-elle. En écrivant à un autre, nous cherchons aussi à y voir plus clair en nous, à mieux nous comprendre, à faire le point sur ce qui nous touche. « Lorsque je me dispute avec mon mari, il m'arrive de lui écrire des lettres, raconte Marie, 42 ans. Parfois, je les poste à son intention, parfois je les garde pour moi. Même lorsqu'il ne les lit pas, cela me fait du bien car j'ai l'impression d'avoir mieux compris ce que je ressentais, de m'être libérée de ce que j'avais sur le cœur. »

La correspondance nous relie aux autres mais aussi à nous-mêmes. « Dans l'écriture, il y a quelque chose de l'inconscient qui jaillit, résume Cécile Glasman. Elle sait des choses de nous que nous ne savons pas encore. » ●

1. Source : « Les Français et les cartes postales », enquête OpinionWay/Popcarte, juillet 2021.

MÉNINGITES BACTÉRIENNES à méningocoque

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : en 2024, la France a enregistré **616 cas d'infections invasives à méningocoque**¹, ce qui représente le plus grand nombre annuel de cas depuis 2010. De plus, en seulement deux mois (janvier et février 2025), près de 200 cas ont déjà été signalés².

Parlez-en avec votre ado !

Ses premiers symptômes ressemblent souvent à ceux d'une grippe ou d'une gastro-entérite³.

La MÉNINGITE Bactérienne, C'est QUOI ?

Notre pote Victor a une méningite bactérienne. C'est pas la maladie qu'on a la fièvre de tout ?

C'est la méningite. C'est même pas une vraie maladie.

Attendez, on ne rigole pas avec la méningite bactérienne ! C'est une inflammation des méninges, c'est grave et infectieuse ! Ça s'arrête du fait d'un contact étroit et prolongé avec une personne infectée.

La méningite, une maladie grave et imprévisible³.

La MÉNINGITE Bactérienne, LES CONSÉQUENCES

La méningite peut laisser des séquelles lourdes³.

S'il tombe dans le coma, il sera ma Belle au bois dormant, j'ai le réveil avec un litige !

Imagine, il est à l'hôpital, et quand il se réveille, il est différent !

Un litige ? On parle d'une maladie qui peut provoquer des dégâts neurologiques ! Je n'ai autre chose à faire que de l'embrasser, si il a des séquelles auditives !

La MÉNINGITE Bactérienne, LES SYMPTÔMES

"Inflammation des méninges" ? Mais gamme, il a mal au crâne ? C'est que ça, il a intérêt à venir à la fête de samedi !

Non, non, l'as-tu trop envie de passer Victor !

Ne rêvez pas ! On parle de fièvre, douleur de la nuque, vomissements, agitation, sensibilité à la lumière. Là, il n'essaie pas de le faire pour la soirée, il est sûrement à l'hôpital !

La MÉNINGITE Bactérienne, ON L'ÉVITE !

Qui est-ce que ça fait avec ça ?

Je me protège ! Ça se transmet par les gouttelettes et les sécrétions respiratoires... J'ai PAS MOIN que ça l'attrape !

Une idée de génie. Mais vous pouvez aussi simplement, en parler à votre médecin, un pharmacien, et vous faire vacciner pour vous protéger...

Des vaccins existent, parlez-en à votre médecin ou pharmacien.

Pfizer Des avancées qui changent la vie des patients®

1 - SFP - Infections invasives à méningocoque en France en 2024

2 - Santé publique France - Infections invasives à méningocoque : un nombre de cas élevé en janvier et février 2025 : <https://miniurl.be/r-64cy>

3 - Institut Pasteur - Tout savoir sur les méningites, un enjeu de santé publique : <https://miniurl.be/r-64d0>

Je n'aime pas dormir à deux

Les raisons de s'éloigner de son partenaire à la nuit tombée ne manquent pas. Au risque parfois de s'éloigner tout court. Faire le point avec soi et à deux aidera à lever d'éventuels non-dits.

PAR SÉGOLÈNE BARBÉ

“Pendant des années, j'ai eu beaucoup de mal à dormir à deux. Se laisser aller au sommeil à côté de quelqu'un, cela me semblait tellement intime, comme si nos rêves risquaient de se confondre pendant la nuit », se souvient Tristane, 45 ans, qui a fini par apprivoiser le sommeil à deux avec son conjoint actuel. Si certains attendent de « trouver le bon » pour passer enfin des nuits harmonieuses ensemble, d'autres ne s'habituent jamais au lit conjugal, cette pratique récente qui s'est généralisée en France seulement au XIX^e siècle. Comme 10 % des Français (Ifop, 2021), on peut bien sûr choisir de faire chambre à part (à condition que le logement le permette), mais pour ceux qui se désolent de ne pas réussir à (bien) dormir à deux, il peut être utile de mieux comprendre l'origine de ces réticences.

J'AI PEUR DE ME MONTRER IMPARFAIT

Ronflements, postures inhabituelles, bruits corporels disgracieux... La nuit, nous ne sommes pas toujours à notre avantage, d'où l'embarras de certains, qui craignent d'être jugés négativement par leur partenaire. « Prises dans une certaine anxiété de performance, ces personnes voudraient toujours être parfaites et se mettent trop la pression, décrypte Emmanuelle Bastille-Denis, docteure en psychologie et fondatrice du Centre de traitement de l'insomnie (ctinsomnie.ca), au Québec. Nous sommes aussi largement influencés par un idéal de couple attaché au sommeil à deux : comme dans les films, il faudrait s'endormir tout de suite, tendrement enlacés, après avoir eu évidemment un rapport sexuel. » Il faut



parfois un peu de temps pour accepter de perdre le contrôle devant quelqu'un et se sentir suffisamment en confiance pour oser se montrer tel que l'on est.

J'AI UN SOMMEIL DIFFICILE

Adeptes des bouchons d'oreilles ou même des bandeaux sur les yeux, certains, particulièrement sensibles à leur environnement, ont besoin de contrôler tous les paramètres extérieurs pour parvenir à glisser dans le sommeil. Rais de lumière, bruits de respiration, mouvements de matelas... Un rien les dérange, d'où la difficulté de dormir avec quelqu'un qui vient perturber leur routine. « Ces gens très pointilleux sont parfois des traumatisés du sommeil, qui ont vécu des phases d'insomnie plus ou moins importantes, dans leur enfance ou après un burn-out ou une dépression : ils ont trouvé une méthode d'endormissement qui semble fonctionner pour eux et en ont gardé une certaine rigidité », analyse Emmanuelle Bastille-Denis.

J'AI BESOIN D'INDÉPENDANCE

« Après la naissance de notre fille, nous avons décidé de faire chambre à part pendant quelques mois. Je préférais être tranquille pour l'allaiter et récupérer lorsque je le pouvais. Cette parenthèse nous a été bénéfique et nous a permis d'entamer une nouvelle étape de notre vie de couple », raconte Valérie, 38 ans. Enfant en bas âge, nouveau travail avec des horaires différents, période de maladie... Délaisser le sommeil à deux peut aussi être passer. « C'est parfois tout simplement un désir de se retrouver avec soi-même, de s'offrir une ou plusieurs nuits où l'on n'aura pas besoin de faire attention à l'autre, estime la psychologue Johanna Rozenblum. Mais si le fait de dormir seul marque un rejet de l'autre, il peut être utile de s'interroger sur ce qui s'installe à bas bruit dans le couple, sur des rancœurs qui n'ont peut-être pas été verbalisées... » On peut bien sûr aimer son conjoint sans aimer dormir avec lui, mais il est souvent utile de débattre du sujet ensemble pour éviter les malentendus. ●



À LIRE

● **Un lit pour deux, la tendre guerre** de Jean-Claude Kaufmann. Entre désir d'épanouissement personnel et aspiration à la fusion romantique, un décryptage passionnant du lit conjugal et des aspirations contradictoires qui s'y jouent parfois (Pocket, 2016).

La solution d'Éva, 40 ans

« Je garde une porte de sortie »

« J'ai besoin de mon cocon, de mon rythme, mes petites habitudes lorsque j'ai du mal à m'endormir et que les pensées tournent en rond dans ma tête. Dans le lit commun, je me sentais un peu bloquée et cela ne faisait qu'empirer mes insomnies : je guettais le moindre bruit, le mouvement le plus infime... Comme nous n'avons pas de chambre d'amis, j'ai rangé une petite couette dans le placard du salon et je sais qu'en cas de besoin je peux aller bouquiner ou finir ma nuit sur le canapé. Le fait d'avoir cette porte de sortie me rassure et me permet finalement de mieux dormir à deux car j'ai l'impression de le choisir davantage, et non plus de le subir. »

NOS 4 CONSEILS

1 INTERROGEZ-VOUS SUR CE QUI FAIT OBSTACLE

Est-ce une question de bruit ? Un sentiment de vulnérabilité ? Une peur de revivre des troubles d'endormissement liés à l'enfance ou à des traumatismes plus récents ? « Il peut être utile de s'interroger sur ce qui fait obstacle, estime Johanna Rozenblum, psychologue, d'essayer de comprendre ce que représente pour nous le fait de dormir à deux. »

2 CONSERVEZ UNE ROUTINE

Essayez de conserver la routine qui vous apaise avant de dormir. Bannissez les écrans, continuez à lire au lit si c'est votre habitude, couchez-vous plus tôt que votre conjoint si vous n'avez pas les mêmes rythmes biologiques.

3 TENTEZ L'HUMOUR

Osez nommer ce qui vous fait peur dans le sommeil partagé, riez ensemble de vos petits travers... Vous n'êtes peut-être pas toujours au top de votre séduction lorsque vous dormez, mais votre partenaire ne l'est sans doute pas davantage.

4 HABITUEZ-VOUS PROGRESSIVEMENT

Commencez la nuit ensemble puis éclipez-vous ailleurs si le sommeil ne vient pas, choisissez de partager des nuits où vous ne travaillez pas le lendemain et où le manque de sommeil se fera moins sentir. « Plus on se dit qu'il faut s'endormir pour être en forme le lendemain, moins on y arrive, rappelle Emmanuelle Bastille-Denis. Mieux vaut donc se mettre moins la pression et s'entraîner pour (ré)intégrer le lit conjugal en douceur. »



Ados, comment leur redonner confiance en l'avenir ?

Face à une réalité anxiogène, les adolescents peuvent être tentés de se replier sur eux-mêmes et de s'évader via les écrans. Adapter notre attitude et nos discours peut les aider à développer un état d'esprit positif.

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

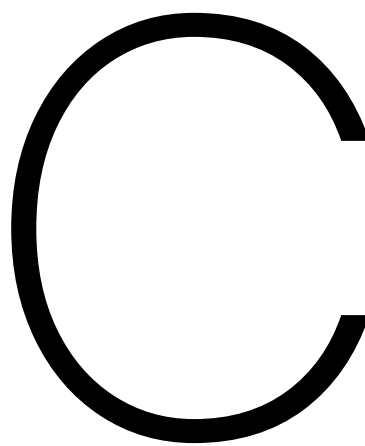


DAVID GOURION

Médecin psychiatre et docteur en neurosciences, il est l'auteur de différents ouvrages sur l'adolescence. Dernier essai paru : *Le Secret des ados heureux, pour protéger la santé mentale de nos enfants* (Odile Jacob, 2024).

EUDES SÉMÉRIA

Psychologue clinicien et psychothérapeute, spécialisé en thérapie existentielle. Il a publié cette année *Éduquer, c'est rendre responsable, les nouvelles clés pour aider votre enfant à bien grandir* (Albin Michel, 2025).



Ce qui stresse le plus nos ados dans l'actualité ? Les violences faites aux enfants (44 %), l'état du monde (41 %) et celui de la planète (39 %), loin devant la politique (14 %), indique un sondage¹ paru avant la réélection de Donald Trump. « De toute façon, on n'aura pas de retraite », « Pourquoi faire des enfants si c'est pour leur offrir une vie horrible ? », « Oui, mais toi, c'était plus facile de ton temps »... « Quand, petite, ma fille avait peur du loup qui se planquait sous le lit, c'était simple de la rassurer, explique Bénédicte. Je lui expliquais qu'il n'existait pas. Mais là... »

CAPITALISER SUR SES FORCES

Le psychologue Eudes Séméria commence par relativiser : « Le monde a toujours été chaotique (guerre froide, chômage massif, sida) et l'inquiétude pour l'avenir est inhérente à l'adolescence : « Qu'est-ce que je vais faire de moi ? » Pour s'orienter correctement (dans une filière comme dans la vie), il faut déjà être bien situé ici et maintenant, avoir identifié sa place et ses repères dans le temps, l'espace, les relations, les émotions. » C'est tout l'enjeu de l'éducation : constituer une base d'attachement suffisamment forte pour que le jeune puisse se tourner vers nous s'il a besoin de réconfort, tout en l'autonomisant pour l'aider à faire face à ce qui l'attend (« Vis ta vie »), rappelle l'auteur d'*Éduquer, c'est rendre responsable*. Minimiser la gravité des faits pour le préserver n'a donc aucun sens. « Suffisamment sécurisés, ils ont les capacités d'amortir la violence du monde, nous rassure-t-il. Alors que si nous les surprotégeons, ils ne pourront pas cultiver les ressources intellectuelles, créatives, qui leur seront particulièrement précieuses pour affronter l'avenir. » Le Dr David Gourion nous met en garde : « Même s'ils ne "calculent" pas leurs parents, les adolescents sont de véritables éponges émotionnelles. Quand ça crie à la maison, cela vient entacher la qualité de la relation, la bonne ambiance familiale, qui devrait rester notre priorité, même quand les notes ne sont pas au rendez-vous ! » ●●●



PARENTS STRESSÉS, ADOS DÉPASSÉS

Pour le psychiatre, la « peur du futur » incite en effet beaucoup de parents à exercer une trop forte pression scolaire sur leurs collégiens ou lycéens, entraînant dans les cas les plus graves un repli sur soi (phobie scolaire). « J'entends beaucoup d'injonctions paradoxales – du type “L'important, c'est que tu sois heureux” versus “Choisis un métier qui te permettra de bien gagner ta vie” – qui les démobilisent, rapporte l'auteur du *Secret des ados heureux*. Or l'humanité a autant besoin de chercheurs, de soignants et d'artistes que de commerciaux ou de financiers ! » Attention aussi aux « discours » négatifs que nous leur transmettons, souvent à notre insu. « Certes, il n'est pas facile d'être un modèle de cohérence quand on est soi-même un peu perdu, admet Eudes Séméria. Mais avec des jeunes biberonnés aux séries dystopiques, mieux vaut parler de “transformation” plutôt que d’effondrement” (des valeurs, du vivant). Toutes les crises sont riches en opportunités. » Mais l'espoir a-t-il encore sa place dans notre vocabulaire de parent ? « C'est justement dans ces moments de découragement qu'il faut essayer de repérer dans l'actualité les occasions de se réjouir, insiste David Gourion. Et il y en a : progrès médicaux, initiatives solidaires, réveil de l'Europe, personnalités inspirantes²... Ce qui nécessite de rééduquer notre cerveau, configuré par défaut pour repérer le danger. Sans être d'un optimisme béat, nous pouvons essayer de transmettre à nos ados une vision du monde plus nuancée et plus stimulante intellectuellement. En commençant par nous intéresser à leurs préoccupations réelles et à leurs sources d'information : “La personne qui soutient ça dans la vidéo, elle le tient d'où ?” Si les informations “alternatives” sont très séduisantes à l'âge où on a envie d'être “populaire”, encourager l'esprit critique est plus efficace qu'un discours théorique sur les valeurs. La position de “parent sachant” est contre-productive avec les adolescents. »

« C'EST QUOI, TON COMBAT ? »

« Les adolescents nous forcent à nous adapter, à nous confronter à nos ambivalences, souligne Eudes Séméria. Ce sont des poils à gratter ! » À condition qu'ils ne restent pas au stade des bonnes intentions. Bon nombre d'études en psychologie sociale le démontrent :

Les petites phrases qui les plombent...

- « C'était vraiment mieux avant. »
- « Tout est plus compliqué aujourd'hui. »
- « On cherche à nous faire peur. »
- « Profitons-en tant qu'il en est encore temps ! »
- « Prends tes responsabilités », « Il faut savoir ce que tu veux » (trop vagues).

... et celles qui les réveillent

- « Toi, tu as l'avenir devant toi. Tu as le potentiel pour faire bouger les choses. »
- « Tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir ! »
- « On n'est jamais à l'abri d'une bonne surprise. »
- « Ce n'est pas la fin du monde, mais la fin d'un certain monde. »
- « Tu as raison de me rappeler que, quand je prends un bain, je gaspille de l'eau potable. »

l'engagement diminue le sentiment d'impuissance et réduit l'anxiété. « C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à pousser l'adolescent à choisir une cause qui lui est chère (souffrance animale, faim dans le monde, péril écologique, cause des femmes) et à l'incarner concrètement, suggère le psychologue : en changeant sa consommation, en manifestant, en s'inscrivant dans une association, en tenant un blog... Car s'engager à fond dans un domaine, avec exigence, augmente l'“agentivité” (capacité à agir, à être maître de son existence) et muscle la résistance à l'adversité. En défendant ce qui le touche personnellement, le jeune défend son intégrité, son identité (d'écologiste, de féministe...), ce qui lui donne confiance en lui et le fait grandir. » Un message que les ados recevront cinq sur cinq ! « La société leur renvoie souvent l'idée qu'ils ne servent à rien, qu'ils ne savent pas grand-chose, s'attriste David Gourion. Rappelons-leur plutôt que c'est l'âge où leur cerveau, en pleine maturation, bouillonne d'idées, est avide de découvertes, a des intuitions incroyables, comme l'ont prouvé Rimbaud ou Darwin ! » Plus que jamais, nous avons besoin de leur regard sur le monde, comme ils ont encore besoin du nôtre... ●

1. Enquête menée par Ipsos du 22 novembre au 6 décembre 2024 auprès d'un échantillon représentatif de 1000 jeunes âgés de 11 ans à 15 ans.

2. Les avancées positives sont à retrouver sur les sites chroniques-optirealistes.fr, oceanoptimism.org et earthoptimism.cambridgeconservation.org.



Abonnez-vous à Psychologies

Offre exceptionnelle
3€85
par mois



simone georges

... et recevez La nappe Macouba

Pour des moments conviviaux sur la plage ! Cette nappe en coton 240 x 145 cm fonctionne aussi pour vos tables de jardin ou en intérieur évidemment !

Je choisis mon offre d'abonnement **Grand Format**



La version numérique incluse dans votre abonnement à consulter sur **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 # D1607241

☐ Offre mensuelle (b) :

- 43%

3,85€ par mois au lieu de 6,64€ soit 43% de réduction (tarif valable 6 mois, puis 4,50€ par mois) **+ la nappe Macouba (1)**

☐ Offre annuelle (a) :

- 42%

1 an - 12 n°s + la nappe Macouba pour 45,90€ au lieu de 79,68€ 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 (uniquement pour l'offre annuelle) :** 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.) :

Email :

(Utilite 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 Privilege 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!

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

*Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70,80€) et des frais de port (8,88€). (b) Offre sans engagement : je peux résilier à tout moment sur simple appel ou par courrier au service client. Après 6 mois, je serai prélevé de 4,50€ par mois. (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 serviceabom@kiosquemag.com ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/07/2025. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (Kiosquemag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par Kiosquemag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, de 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>.



Free-lance et VACANCES

= mission impossible ?

Nous avons tous besoin de plages de repos, que de nombreux indépendants ont du mal à s'accorder. L'aspect financier est un facteur majeur, qui en cache d'autres. Explications et conseils pour oser plonger.

PAR **VALÉRIE JOSSELIN**

En *freelancing*, nous sommes notre propre patron. Donc, en principe, maître de notre agenda. Mais entre le stress financier, la pression constante pour trouver de nouveaux clients et l'irrégularité des missions, les « indépendants » sont confrontés à un sacré dilemme la veille des vacances : se reposer ou faire entrer de l'argent ? Isabelle Méténier¹, psychologue spécialisée dans la souffrance au travail, la gestion du stress et l'affirmation de soi, nous aide à questionner nos freins intérieurs.

« JE N'AI PAS LE TEMPS, J'AI TROP DE TRAVAIL »

Notre « liberté », tant fantasmée, peut s'avérer un piège si nous restons disponible et joignable non-stop pour nos clients. « Accepter tout et n'importe quoi peut s'entendre lors du démarrage de l'activité, estime Isabelle Méténier. Mais une fois notre professionnalisme reconnu, il ne faut pas hésiter à fixer des limites. Voulons-nous vivre pour travailler ou travailler pour vivre ? » Il n'est cependant pas toujours facile de profiter des périodes de creux pour prendre du bon temps. Certains free-lances culpabilisent de ne pas travailler,

et profitent du ralentissement de leur activité pour se former, faire leur comptabilité, prospecter. La faute aux *drivers* éducatifs hérités de notre enfance (« Sois parfaite », « Sois fort », « Dépêche-toi »...) ? « Pas seulement, observe la psychologue. Il s'agit davantage de la peur de manquer (de temps, d'argent), d'un déficit de confiance en l'avenir, nourri par un fort sentiment d'insécurité intérieure, qui nous fait douter de nos capacités à rebondir. Il est alors utile de nous questionner : “Que cherchons-nous à combler ?”, “Pourquoi sommes-nous incapables de nous arrêter ?”, “De quoi avons-nous peur ?” Les personnes tout le temps “débordées” sont généralement beaucoup dans le mental, l'anticipation, et ont du mal à se relier à leur corps, à leurs besoins fondamentaux : dormir, bien manger, socialiser, se reposer... » Le travail prend la place qu'on lui laisse !

« J'ADORE CE QUE JE FAIS ! JE N'AI PAS BESOIN DE VACANCES »

Tous ceux qui se définissent par leur identité professionnelle (« Mon travail, c'est toute ma vie ») et qui ont monté leur affaire (« Ma boîte, c'est mon bébé ! ») ont aussi plus de mal à « poser des jours ». Certains attendent d'être au bout du rouleau pour se dégager du temps de vacances. Ils pensent que, en accumulant les périodes



PARTIR SANS CULPABILISER : LES BONS RÉFLEXES

**Pour un free-lance, les vacances
ne s'improvisent pas !**

- Lisser ses revenus en insérant le coût des congés (en plus des assurances ou des cotisations diverses) dans le prix indiqué aux clients, et prévoir un « budget vacances » en amont.
- Demander aux clients d'anticiper leurs besoins (quand c'est possible) pour éviter les missions de dernière minute et organiser un rétroplanning au moins deux mois avant de partir. Les questionner aussi la semaine du retour.
- Penser à programmer un message d'absence et à mettre à jour son statut si on est inscrit sur une plate-forme de *freelancing*.
- Ne pas hésiter à se faire remplacer pendant ses congés, en proposant au client un free-lance de confiance, qu'il facturera directement, dans l'idéal.
- Prévoir éventuellement pendant ses congés de courtes plages de travail, bien délimitées, pour checker les mails et les « urgences ». Ça peut rassurer !

de travail sans congés, ils font preuve d'efficacité. « Un calcul contre-productif, insiste Isabelle Méténier. Le *freelancing* est un marathon, avec une charge mentale élevée tout au long de l'année, exigeant de ménager ses forces sur le long terme. On a coutume de dire que, pour un indépendant, le temps, c'est de l'argent. Je dirais plutôt que c'est son niveau d'énergie qui conditionne le succès de son activité. Le travailleur indépendant ne doit pas oublier que tout part de lui, de sa créativité, de sa capacité à nouer des contacts, à être enthousiaste, à se projeter dans le futur. Prendre des vacances est non seulement indispensable pour la santé physique et l'équilibre psychologique, mais également bon pour la motivation et la productivité. Sans plaisir, moteur de l'énergie, on finit par s'épuiser. »

« J'AI PEUR QU'ON NE M'APPELLE PLUS SI JE REFUSÉ UNE MISSION »

« Et s'il ne me rappelait plus jamais ? », « Et s'il pensait que je n'étais pas fiable ? », « Il y a de la concurrence sur le marché, je ferais bien d'accepter ! »... « Le sentiment d'être un pion interchangeable – et c'est parfois le cas ! – est réactivé par un environnement stressant et concurrentiel, reconnaît Isabelle Méténier. Mais il peut aussi cacher un déficit d'estime de soi (les autres sont mieux

que moi), un besoin de reconnaissance ou la hantise de décevoir, qui prend racine dans une blessure passée. Souvent, nous surévaluons la menace, ce qui a tendance à la renforcer. » Mieux vaut prendre les devants, en prévenant (au moins un mois à l'avance) nos principaux clients de manière transparente, avec une date de départ et une date de retour. Être au clair avec les autres et soi-même est toujours gagnant. « Si l'anxiété prédomine ou si notre vie privée se réduit comme peau de chagrin, il faut alors se demander si ce statut nous rend vraiment heureux. » N'est pas free-lance qui veut ! ●

1. Autrice d'*Et si c'était la fatigue mentale ?* (Robert Laffont, 2021).
Son site : isabellemetenier.com.

Isabelle

“ J’ai été victime d’une
arnaque
sentimentale ”



Séparée depuis peu, Isabelle, 59 ans, rêve d'une nouvelle histoire. Ce sera Christophe, 40 ans, « rencontré » sur le web. Il la séduit, la manipule, la dépouille, la séduit à nouveau, toujours à distance... Victime d'un brouteur, Isabelle le paiera cher. Un engrenage aux conséquences psychologiques, financières et familiales lourdes.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ÉMILIE POYARD** – ILLUSTRATIONS : **FRANCESCA PROTOPAPA**

“D

écembre 2022. J'ai 59 ans et je traverse une période mouvementée : aide-soignante, je suis en arrêt maladie. En octobre, j'ai quitté le domicile conjugal et emménagé dans un petit appartement. Mes enfants m'ont énormément soutenue, heureux que je retrouve ma liberté. Après Noël, je reste quelques jours chez l'une de mes filles. Elle me suggère de m'inscrire sur un site de rencontres, me parle de Facebook. L'idée fait son chemin. Rien à perdre ! Enfin, si... mais je ne le sais pas encore. Le 28 décembre, je commence à échanger avec un certain Christophe. J'interromps la discussion car cinq cents kilomètres en voiture m'attendent pour rentrer chez moi. Il me demande de lui envoyer un message pour lui dire que je suis bien arrivée. Je le fais et nous passons la soirée à discuter. Le lendemain, pareil. Nous apprenons à nous connaître. Il est charmant, et je le trouve même trop beau pour moi. Il a 40 ans et cela me gêne qu'il soit plus jeune que ma première fille. “Qu'est-ce que tu en as à faire ?”, me convainc cette dernière. “Si tu peux avoir quelques années de bonheur, même s'il est plus jeune que toi, nous, ça ne nous dérange pas !” Assez vite,

“ J'AI VÉCU DEUX
DIVORCES
TRÈS
COMPLIQUÉS.
TROUVER
DE LA
GENTILLESSE
CHEZ UN
HOMME ME FAIT
UN BIEN FOU ”

je me laisse aller : c'est tellement agréable de discuter avec quelqu'un. J'ai toujours vécu très entourée, et me retrouver seule dans ce nouvel appartement est compliqué. Cet homme tombe au bon moment ! Je me laisse emporter, probablement parce que j'en ai besoin. J'ai vécu deux divorces très compliqués avec des hommes violents. Trouver de la gentillesse, du savoir-vivre chez un homme me fait un bien fou. Je me confie à lui sans crainte. Je tombe amoureuse et lui aussi. Nous nous parlons durant des heures tous les jours. Il vit à Nantes, à quatre cents kilomètres de chez moi. Son métier ? Vendeur de voitures de luxe. Nous sommes de plus en plus proches et nous faisons des projets : il ouvre un magasin et me propose de le tenir avec lui. Pourquoi pas ? Un jour, il me demande si je peux lui avancer deux cents euros pour acheter la peinture et les luminaires. Je n'y vois aucun mal puisqu'on sera bientôt ensemble. Je lui envoie l'argent. Un de mes fils se méfie. Pour le rassurer, je lui donne son nom, son adresse, sa profession. Mon fils me met en garde : il a un ami gendarme qui a fait des recherches et lui affirme que ce monsieur n'existe pas à Nantes. Il n'y a pas de magasin, rien. “Maman, tu es en train de te faire avoir.” Cela me blesse et je refuse de l'écouter. Je ne dis plus rien aux enfants : c'est mon jardin secret. Tout va très vite et nous avons prévu de nous rencontrer pour la première fois en février : je suis impatiente ! Malheureusement, il doit annuler car sa grand-mère est ●●●

● ● ●

hospitalisée. Je lui propose de le rejoindre, il refuse. Je ne suis pas inquiète, nous allons trouver une autre date. Il part ensuite au Maroc acheter des voitures. Sur le trajet de l'aéroport à son hôtel, il perd son portefeuille et tout l'argent qu'il contient. "Il faut que tu m'aides", me dit-il. Il me propose de faire un emprunt, m'assure qu'il me remboursera très vite. Je suis sceptique, mais il est convaincant. Il trouve les mots qu'il faut pour m'embobiner... Je lui envoie six mille cinq cents euros. Durant un mois, il gère ses affaires. Nous nous parlons plusieurs fois par jour. Il me demande parfois de le dépanner de deux cents euros, mais je ne peux pas toujours. Un mois après, il m'annonce qu'il rentre en France. Enfin ! Deux jours plus tard, je reçois un mail d'un médecin d'un hôpital marocain, qui dit : "Hier, votre mari a été renversé par une voiture en allant à l'aéroport. Il est gravement blessé, nous lui avons donné les premiers soins, mais il doit subir une chirurgie, il faut nous envoyer mille cinq cents euros." Je réponds sur un ton très désagréable : "Vous me prenez vraiment pour une idiote ?" Christophe me téléphone, paniqué. Sans cet argent, il ne pourra être opéré. Il me suggère de mettre ma voiture en gage. Hors de question ! C'est là que j'arrête tout. Je ne veux plus lui parler. Nous sommes en avril. Ça n'ira pas plus loin... jusqu'à ce que je le retrouve sous son vrai nom au mois d'octobre.

Je discute avec d'autres hommes sur le site de rencontres. Un jour, je raconte à l'un d'entre eux que je pense encore à Christophe, même s'il m'a volé de l'argent. Il me demande de lui envoyer son nom et sa photo et m'explique que cet homme s'appelle Marco Zunino et qu'il s'agit d'un acteur péruvien. Il me conseille de regarder sur Google. Je ne comprends pas. Chamboulée, j'écris à Christophe en lui demandant pourquoi il m'a menti. Il m'explique qu'en s'inscrivant sur le site sous son vrai nom, certaines femmes étaient plus intéressées par son compte en banque que par sa personne. Je suis persuadée qu'il me dit la vérité. Il a mon cœur : je n'ai plus aucun recul. Nous sommes à nouveau en couple.

Nous devons fêter nos anniversaires ensemble. Il a un imprévu. Pareil à Noël. Un jour, je vais l'attendre à la gare. Je suis très heureuse, sauf qu'à la descente du train, Monsieur n'est pas là ! Il est bloqué à Châtellerault et me demande de l'y retrouver. Je refuse et rentre chez moi.



"C'EST DIFFICILE À COMPRENDRE, MAIS ÇA PEUT VOUS TOMBER DESSUS SANS CRIER GARE"

Je ne suis pas bien du tout. Il me laisse mariner deux jours avant de me rappeler. Il a toujours réponse à tout et de très bonnes excuses. Même si je suis en colère, il trouve les bons mots pour me ramener vers lui. Un autre rendez-vous est pris, et c'est ainsi qu'un vendredi soir, je l'attends à Bordeaux. Personne. Il est coincé en Espagne, mais arrive le lendemain matin. Je reviens le samedi. Toujours personne. La douche froide. Au fond de moi, je sais qu'il se fiche de moi, mais je suis accrochée. Psychologiquement, il me tient ! Je suis sous emprise : s'il passe une journée sans m'appeler, ça me rend malade. Alors quand il m'annonce vouloir vivre avec moi et

QUE FAIRE ? NUMÉROS ET SITES UTILES

acheter une maison en Belgique, je le crois. Arrive le moment où je pars en retraite. Mes revenus diminuent et j'ai déjà perdu beaucoup d'argent. En avril 2023, je dépose un dossier de surendettement à la Banque de France. Le mois suivant, j'ai un accident de voiture et je suis hospitalisée durant un mois. En allant récupérer des affaires chez moi, mes enfants découvrent des lettres de la banque, des courriers de relance, tout ! Le mal est fait. Je tombe en dépression. Je n'ai plus envie de rien, je fais trois tentatives de suicide. J'écoute mon médecin traitant et je passe six semaines en clinique psychiatrique. Mon psychiatre me conseille d'écrire à mes enfants pour leur expliquer mon mal-être. Comme toute réponse, je reçois un message disant : "Nous n'avons plus de mère." Découvrir que j'ai menti et que j'ai contracté des dettes fait ressortir les non-dits du passé. Mes enfants coupent les ponts avec moi : je vais encore plus mal. Je suis sous antidépresseurs, des doses de cheval, mais cela m'aide.

Quand je sors de la clinique, un ami propose de m'héberger. Il s'y connaît en informatique et m'explique que le brouteur – je préfère dire arnaqueur – est à Abidjan, en Côte d'Ivoire. Malgré les preuves, je ne veux pas le croire. J'arrive à passer quinze jours sans lui téléphoner, et puis je craque. Je suis accro, j'ai besoin de lui parler, c'est une drogue. Comment se sevrer ? L'année 2023 s'écoule ainsi. Il m'a tellement chamboulé la tête qu'il m'a fait ouvrir des comptes. Deux mois de suite, il me vole ma pension : elle est versée à minuit, mais à 4 heures du matin, il n'y a plus rien ! Il me rassure et promet de me rembourser. Une fois de plus. Comment payer mon loyer ? Je me débrouille comme je peux, je trouve des petits travaux pour payer mes factures. Je vis avec vingt euros du 15 à la fin du mois. Je m'aperçois alors qu'il poste des photos avec une autre femme. Je suis au plus mal, mais aussi en colère. C'est le déclic : en faisant des recherches sur Internet, je découvre une association, l'Assistance aux victimes d'arnaqueurs

● Assistance aux victimes d'arnaqueurs sentimentaux :

facebook.com/groups/
stopauxarnacoeurssentimentaux
ou avasinfos.wixsite.com/a-v-a-s.

● Pour déposer plainte en ligne :
la plateforme Thesee est accessible
sur le site service-public.fr.

● Pour se faire accompagner
gratuitement dans les démarches,
contacter la fédération
France Victimes au 116 006 ou
sur france-victimes.fr.

● Pour être conseillé,
la plateforme Info Escroqueries
du ministère de l'Intérieur
est joignable au 0805 805 817.

sentimentaux (Avas). Je les contacte en décembre 2024, leur raconte mon histoire et qu'il m'a soutiré plus de vingt mille euros. "C'est un brouteur, il faut le bloquer", me conseille-t-on. Je supprime son numéro de téléphone et son adresse mail. Je ne lui parle plus, je suis dans un état lamentable. Je ne fais que pleurer. Je rejoins un groupe de discussion où on échange entre personnes qui ont été arnaquées. J'y rencontre deux femmes qui m'aident et me soutiennent. Elles sont devenues de véritables amies. Beaucoup de sentiments me traversent : j'ai été dupée et je culpabilise. J'ai honte d'avoir été piégée comme une gamine de 15 ans ! À mon propre désarroi s'ajoute le regard des autres. Pour beaucoup, j'ai le mau-

vais rôle : je suis responsable de cette situation, pas victime. C'est difficile à comprendre quand on n'a pas vécu ce genre de traumatisme, mais ça peut vous tomber dessus sans crier gare. L'impact sur ma famille est énorme. Je n'ai pas vu mes petits-enfants depuis plus de deux ans : ça fait très mal. Durant ces trois années, je me suis renfermée sur moi-même et le vide s'est fait autour de moi. J'aurais pu avoir de graves problèmes : il m'a donné des chèques volés pour me rembourser. J'ai porté plainte à la gendarmerie, mais cela a été classé sans suite. J'ai de nouveau porté plainte dans Thesee, une plateforme pour les victimes d'escroqueries sur Internet. J'aimerais qu'il ne s'en prenne pas à d'autres. Cet homme est un menteur, un manipulateur et un usurpateur. Il gagne sa vie sur le dos des femmes. Il a mis mon cœur en miettes. Le recoller ? C'est compliqué. Il m'a fallu du temps pour faire le deuil de cette expérience. Aujourd'hui, j'ai envie de penser à moi. Une de mes filles m'a fait la surprise de venir me voir la semaine dernière, quelle joie ! Je revis, je redeviens celle que j'étais, une femme qui ne baisse pas les bras. "La lionne est de retour", plaisantent mes amies. Je les remercie car, si j'ai réussi à m'en sortir, c'est grâce à elles. J'espère un jour faire une rencontre et vivre quelque chose de beau, de fort et, surtout, de sincère. » ●

QUI ÊTES-VOUS EN VACANCES ?

VOTRE PROCHAINE DESTINATION N'ATTEND QUE VOUS ! MAIS QUI VA-T-ELLE ACCUEILLIR ? L'AS DES BONS PLANS RIGIDE, L'ADEPTE DU FARNIENTE TRANQUILLE, L'OPPORTUNISTE ÉNERGIQUE, L'ARGONAUTE EN QUÊTE DE DÉFIS ? UNE PETITE INTROSPECTION VOUS AIDERA À PROFITER ENCORE MIEUX.

PAR **AUORE AIMELET**, AVEC **LISA LETESSIER**, PSYCHOLOGUE

LISA LETESSIER

Psychologue clinicienne, thérapeute de couple et sexologue, formée aux TCC, à l'EMDR et à la méditation de pleine conscience, également fondatrice du centre Ennéade (Paris et Honfleur), elle a notamment publié *Comment garder le bénéfice de ses vacances* (Odile Jacob, 2024).

LE QUESTIONNAIRE

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

1. Dans vos bagages, il y a forcément :

- ☐ Un guide touristique annoté, vos billets imprimés et les horaires de chaque activité.
- ☐ Un bon livre, un coussin moelleux et une huile relaxante.
- ☐ Des baskets, une enceinte Bluetooth et une tenue de soirée.
- ☆ Un sac à dos léger, un couteau multifonction et un carnet de notes vierge.

2. Vous n'êtes pas encore parti.e et avez hâte...

- ☐ Que la fête commence.
- ☐ Que la routine s'interrompe.
- ☐ Que votre programme débute.
- ☆ Que la fatigue se dissipe.

3. Vous vous liez facilement avec des touristes qui...

- ☐ Respectent votre intimité.
- ☐ S'enthousiasment de tout.
- ☐ Partagent leurs bons plans.
- ☆ Ont l'esprit curieux.

4. Quand vous partez à plusieurs, vous avez du mal à...

- ☐ Rester dans des lieux trop fréquentés.
- ☐ Attendre les autres.
- ☐ Suivre un rythme trop soutenu.
- ☆ Déléguer la prise d'initiatives.

5. Côté hébergement, vous préférez :

- ☐ Un hôtel pratique, bien noté et réservé le plus tôt possible.
- ☐ Un hébergement insolite que vous trouvez en route.
- ☆ Un lieu vivant et convivial, avec des espaces et des activités partagés.
- ☐ Une maison charmante et discrète, où vous pouvez vraiment vous poser.

6. Votre meilleur souvenir de l'été dernier :

- ☐ Une sieste à l'ombre d'un arbre, bercée par le chant des cigales ou le flux et reflux des vagues.
- ☐ Une balade imprévue : vous avez atterri dans un lieu magique en dehors des radars.
- ☐ Une soirée mémorable : vous avez ri, dansé et parlé jusqu'au bout de la nuit avec des amis.
- ☆ Une journée bien remplie : vous avez réussi à faire et à voir mille choses, comme prévu.

7. Ce serait un vrai cauchemar si...

- ☐ Vous n'aviez rien à faire.
- ☐ Votre visite du jour ou votre réservation au restaurant devaient être annulées.
- ☐ Vous étiez obligé.e de partir en voyage organisé.
- ☆ Il y avait trop de bruit, trop de monde là où vous séjournez.

8. Votre destination préférée en France :

- ☐ Marseille, pour le Mucem, les calanques, les îles du Frioul, les bonnes tables...
- ☐ La Bretagne, pour son calme, ses paysages apaisants et sa douceur de vivre.

☐ La Côte d'Azur, pour ses plages animées, ses festivals et ses soirées.

☆ Les Grands Causses, pour leurs sentiers de randonnée et leurs villages isolés.

9. Le selfie que vous posteriez volontiers sur les réseaux :

- ☐ Devant une vue imprenable, transcendée par l'aventure.
- ☐ Devant un site culturel emblématique, avec un sourire satisfait et un guide en main.
- ☐ En pleine contemplation avec une vue paisible sur la mer ou la nature.
- ☆ En équilibre sur un paddle ou en mouvement sur une piste de danse.

10. Vos compagnons de voyage ont des projets différents des vôtres pour l'après-midi :

- ☐ Vous êtes d'accord mais agacé.e, et réajustez le programme.
- ☐ Vous partez seul.e explorer les environs.
- ☐ Vous les laissez partir et profitez d'un moment de tranquillité.
- ☆ Vous essayez de les convaincre de vous suivre car vous n'êtes jamais à court d'idées.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil pages suivantes.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☐	A	C	B	D	A	B	C	A	D	A
☐	B	D	C	C	D	D	A	B	A	D
☐	C	A	A	B	C	C	D	C	B	B
☆	D	B	D	A	B	A	B	D	C	C



... EN VACANCES, VOUS ÊTES...

MAJORITÉ DE A ... ORGANISÉ.E

Votre profil. Vous préparez votre voyage comme un chef d'orchestre : itinéraire au cordeau, horaires examinés, billets réservés, musées listés, hébergements vérifiés... Vous êtes efficace et pragmatique : après mûre réflexion, vous décidez du programme en soignant les détails. Parce que vous avez à cœur d'optimiser votre séjour, vous ne laissez rien au hasard. Ainsi vous êtes sûr.e de pouvoir profiter de toutes ses opportunités.

Vos très bons côtés en groupe. En vacances, on peut compter sur votre sens de l'organisation ! Parce qu'ils peuvent se reposer sur vous et vous faire confiance, les autres vous savent gré de leur épargner des soucis matériels. Doté.e d'un certain leadership, vous prenez des initiatives et gérez les activités. Enthousiaste et généreux.se, vous avez envie de faire plaisir au groupe et de partager avec lui la meilleure des aventures.

Les écueils. Mal à l'aise avec l'improvisation, vous pouvez manquer de spontanéité et vous montrer un peu rigide. Vous avez parfois des difficultés à vous adapter aux autres comme aux événements, et aux inévitables contraintes qui vont avec. Vous reprochent-ils votre petit côté GO ou *control freak* ? À tout vouloir maîtriser, vous êtes sur le qui-vive, toujours un peu tendu.e. Vous risquez de vous fatiguer.

Pourquoi tant d'organisation ? Vous voulez tout prévoir parce que vous avez besoin de sécurité. Êtes-vous une personne anxieuse ou angoissée ? Votre peur de l'inconnu, votre crainte de l'imprévu révèlent un léger manque de confiance en vos ressources. Redoutez-vous de ne pas arriver à survivre en cas de pépin ou de flou artistique ?

Et si... vous lâchiez prise ? Pensez à inscrire dans votre agenda des moments où vous vous laisserez surprendre. Par un lieu, par une rencontre, par une émotion. Ce sera sans doute pour vous inconfortable, mais cadrer ces instants en suspens, de 14 heures à 16 heures mercredi par exemple, peut vous rassurer. Puis laissez place à la créativité, la spontanéité, l'inspiration. N'hésitez pas aussi à confier les rênes du voyage à l'un.e de vos proches de temps en temps.

MAJORITÉ DE B ... TRANQUILLE

Votre profil. Vous voyagez pour ralentir le rythme, retrouver du calme et du silence. Vous choisissez des endroits paisibles, loin du bruit et de l'agitation. Ce qui compte pour vous, c'est de vous ressourcer : dormir, lire, marcher tranquillement, profiter de la nature ou d'un cadre confortable. Vous cherchez dans le voyage une parenthèse de douceur, un retour à vous-même, loin des tensions du quotidien.

Vos très bons côtés en groupe. Lucide, vous connaissez vos limites, vos besoins, et savez parfaitement que les vacances sont avant tout des occasions de faire une pause pour retrouver ses forces. Respectueux.se de votre rythme comme de celui des autres, vous êtes de bonne composition et ne cherchez pas à imposer des activités, pas même des discussions, qui pourraient briser votre calme olympien.

Les écueils. Votre tendance à la contemplation pourrait engendrer une certaine passivité, et finalement de la fatigabilité. Moins vous en ferez, moins vous aurez envie d'en faire. En évitant les stimulations, vous passez à côté d'expériences enrichissantes ou de rencontres inattendues. Les autres peuvent aussi vous reprocher un manque de curiosité et une forme de retrait, un petit côté rabat-joie ou mou du genou, en supposant que vous n'avez guère besoin d'eux, confortablement installé.e dans votre bulle.

Pourquoi tant de calme ? Vous voulez vous reposer parce que vous avez besoin de vous ressourcer. Êtes-vous une personne particulièrement sensible qui a tendance pendant l'année à se sentir surstimulée, surchargée sur le plan physique ou intellectuel ? Vous arrivez en vacances en pleine saturation.

Et si... vous rechargez vos batteries dans l'échange ? Il ne faut pas confondre se centrer sur soi et s'exclure de la vie. Conservez du temps pour vous ressourcer dans l'intériorité mais ouvrez-vous en interagissant avec l'extérieur. Vous pourriez par exemple communiquer avec celles et ceux que vous croisez en chemin... Ne refusez pas toute activité par principe. Et surtout, ménagez-vous davantage le reste de l'année.

MAJORITÉ DE C ... AGITÉ.E

Votre profil. Vous voulez vivre à fond et vous faire plaisir. Pour vous, les vacances sont une succession d'expériences : des visites, du sport, des fêtes, des rencontres, bref, tout un tas d'activités qui vont pleinement nourrir cette parenthèse qui se doit d'être enchantée. Survolté.e, vous êtes toujours en mouvement et en quête d'une prochaine expérience. Le repos, vous le prendrez... plus tard. Ou jamais.

Vos très bons côtés en groupe. Avec vous, on passe des vacances placées sous le signe du sourire et on ne s'ennuie jamais. Vous avez de l'énergie à revendre, un enthousiasme à toute épreuve. Spontané.e et particulièrement sociable, vous aimez avoir de la compagnie et partager vos mille et une découvertes.

Les écueils. Très exigeant.e avec vous-même, vous vous obligez à être productif.ve. Parce que vous tournez à plein régime, vous avez des difficultés à vous poser et risquez de vous épuiser. Quand il ne se passe rien, vous rongez votre frein, trépignez, tournez en rond, râlez. Votre frustration n'épargne pas les autres qui, fatigués par un rythme qu'ils n'arrivent pas à suivre, vous reprochent de ne pas savoir profiter du moment présent. S'ils apprécient que vous soyez actif.ve, ils ont plus de mal avec votre petit côté hyperactif.

Pourquoi tant d'agitation ? Vous voulez en profiter parce que vous avez besoin d'action. Si vous cherchez à vous sentir vivant.e, serait-ce pour vous prouver que vous existez ? Le désœuvrement réveille-t-il chez vous une angoisse plus profonde et inconsciente de mort ? Vous craignez le vide, l'ennui, et pour dissiper ce très désagréable sentiment, vous misez sur l'adrénaline.

Et si... vous vous mettiez à l'écoute de vos émotions ? Votre quête d'intensité est le moyen que vous avez trouvé pour fuir un peu ce qui se passe en vous. Plutôt que de courir la ville, allez marcher seul.e dans la nature : à quoi pensez-vous ? Quel sentiment pourrait décrire ce que vous vivez à cet instant ? Centrez-vous sur vous-même, car vous méritez votre propre attention. Pensez aussi à respecter les envies de votre entourage : leur faire plaisir vous nourrira.

MAJORITÉ DE D ... TÊMÉRAIRE

Votre profil. Vous aimez l'exploration car les péripéties vous permettent de vous surprendre autant que d'apprendre. Quitter les circuits balisés, sortir du cadre, aller là où les autres ne vont pas, vous immerger dans la culture locale, telles sont vos modalités de voyage. Vous voulez sentir que tout est possible et partez à la rencontre des lieux comme de vous-même, sans tout prévoir, mais avec un sens du défi personnel.

Vos très bons côtés en groupe. Vous êtes un modèle d'adaptation. Aventurier.ère et courageux.se, mais aussi curieux.se et ouvert.e d'esprit, vous êtes épris.e de liberté et savez faire rêver vos compagnons de voyage, que vous embarquez volontiers hors des sentiers battus. Cette démarche est motivée par un certain goût pour la philosophie et la spiritualité que, là encore, vous partagez avec passion.

Les écueils. À force de louer les vertus de la découverte, vous êtes désorganisé.e et pouvez vous éparpiller. Vous ne vous ménégez pas beaucoup et prenez parfois des risques en vous mettant à l'épreuve. Les autres peuvent aussi vous reprocher un petit côté radin et surtout critique : il vous arrive de prétendre que votre façon de voyager est la seule méritante, voire intelligente.

Pourquoi tant d'aventures ? Vous avez soif d'exploration car vous avez besoin d'autonomie. Êtes-vous une personne intolérante à la contrainte, aux directives ? Avez-vous des difficultés avec l'autorité, l'engagement ? Vous souhaitez être transformé.e par le voyage, qui est pour vous une quête initiatique. Comme si l'inconnu avait plus de valeur que le connu, qui ne méritait pas tant d'attention...

Et si... vous preniez soin de vous ? Osez l'expérience du confort et de la douceur, pour ne pas être toujours dans l'âpreté du voyage. Vous ne vendez pas votre âme au diable en acceptant de savourer des moments agréables. Ils ne vous priveront pas de votre chère liberté puisque, rappelez-vous, elle est essentiellement dans votre regard : elle dépend de vous et non des circonstances extérieures. Cette légèreté devrait aussi faire la joie de votre entourage. ●

VIVRE AVEC UN.E GEEK.ETTE



Ultra connectés, ces passionnés aiment explorer les univers parallèles. Au point de s'y perdre ? Comment les ramener à la *real life* ? Éclairage et conseils de Michael Stora, psychologue et psychanalyste, spécialiste du numérique.

PAR **AUORE AIMELET**

QU'EST-CE QU'IL SE PASSE ?

« Les geeks sont des personnes passionnées par les nouvelles technologies, et particulièrement par l'informatique, l'Internet et les jeux vidéo. Ils sont aussi amateurs de pop culture moderne et peuvent apprécier l'univers des mangas par exemple, ou celui de l'*heroic fantasy* », explique Michael Stora. Si cet engouement paraît curieux aux néophytes en la matière, il n'est en rien pathologique. « La passion n'implique pas la dépendance ! Il faut distinguer un comportement festif, donc occasionnel, d'un comportement excessif, et plus encore d'un comportement addictif. Le premier ne pose aucun souci. Le second, lui, peut devenir problématique si le temps passé en ligne a des conséquences importantes sur la vie sociale, professionnelle ou scolaire, et familiale ; il y a excès quand il y a rupture avec l'environnement. Quant à l'addiction au virtuel, les classifications internationales ne reconnaissent pour l'instant que le trouble du jeu vidéo – de nouvelles versions pourraient toutefois étudier dans les années à venir une consommation déraisonnable des réseaux sociaux ou sites de rencontre. Mais ces domaines attirent peu les geeks. » Parmi les critères de la cyberdépendance, on trouve une préoccupation

excessive, une forme de manque en cas d'incapacité à se connecter, une incapacité à contrôler ses compulsions ou une perte d'intérêt pour les loisirs antérieurs.

POURQUOI C'EST DIFFICILE ?

Lorsqu'elle est excessive ou addictive, l'ultra-connexion peut apaiser un terrain anxio-dépressif. « Explorer le monde virtuel évite parfois à ces passionnés de se confronter à des pensées négatives et aux émotions douloureuses qu'elles induisent. » Quand le moral est bas, certains choisissent de boire, de fumer ou se réfugient dans le sport, le travail. Les geeks, eux, vont s'enfermer dans leur chambre pour oublier la dure réalité. « Sur le moment, ça les soulage parce qu'ils ne voient pas le temps passer. Ils récupèrent par ailleurs un brin de confiance en réussissant à gagner contre des adversaires ou à passer des niveaux de jeu. Malheureusement, cela ne soigne en rien leur insécurité profonde. » Quand elle est d'intensité légère, elle ne désorganise pas la vie. Mais quand l'angoisse est modérée ou sévère, un sentiment de culpabilité, voire de honte, peut surgir. « Pendant le confinement, les geeks allaient bien mieux puisque leur comportement paraissait plus acceptable. Ils ont souvent conscience de

Des ressources pour avancer ensemble

- **Un sujet de philosophie sur lequel réfléchir** : le désir peut-il se satisfaire du réel?
- **Un sport à pratiquer** : toute activité physique pratiquée à l'extérieur sera bonne pour l'équilibre des geeks!
- **Une activité à partager** : il est possible de nourrir sa passion pour les nouvelles technologies avec des jeux de rôle grandeur nature ou des salons dédiés.
- **Un film à voir** : *existenZ* de David Cronenberg (1999). Un jeu connecté au système nerveux, une créatrice de génie menacée de mort, un stagiaire qui essaye de la sauver, une poursuite effrénée jusque dans le monde numérique... Tels sont les ingrédients de cette œuvre, qui reste une référence pour les geeks.
- **Un roman à lire** : *Ready Player One* d'Ernest Cline (Pocket, 2019). L'auteur, geek assumé, imagine que la réalité virtuelle est devenue une échappatoire pour l'humanité. Son héros, un jeune adolescent, plonge dans l'univers parallèle de l'Oasis en quête d'indices pour gagner un prix... et survivre.

son impact psychosocial et s'en veulent. » Ce qui n'est pas tout à fait le cas des nerds, asociaux et obsessionnels. « Passionnés de codage et souvent dotés de capacités logico-mathématiques exceptionnelles, ils se sont mis en tête d'ordonner le monde et ont du mal avec le lien humain. »

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

L'entourage des geeks a vite fait de saturer, surtout s'il n'est pas lui-même intéressé par les outils numériques. « Jusqu'à présent, je recevais souvent des parents dépassés par l'attitude de leurs enfants. Aujourd'hui, ces enfants ont grandi et je reçois aussi leur partenaire. Mais les inquiétudes restent identiques : comment ces fans du virtuel peuvent-ils continuer de mener une vie normale ? Comment sortir ces *hikikomoris* de leur corps-maison ? Comment éviter l'escalade qui mène parfois à la rupture, voire à la violence ? » Le premier conseil que donne le psychologue est d'éviter que l'accès au numérique ne devienne une monnaie d'échange. « Plus on interdit ou on conditionne l'écran, plus on fait de lui un objet de convoitise ou de transgression. Il est préférable de restaurer la communication. Les parents

“
PLUS ON INTERDIT
L'ÉCRAN, PLUS
ON FAIT DE LUI UN
**OBJET DE
CONVOITISE**
”

peuvent par exemple s'intéresser à ce que font leurs enfants en ligne plutôt que diaboliser leurs activités ou les proscrire. Les partenaires aussi peuvent éventuellement partager ce type de loisirs de temps en temps. »

ET CÔTÉ THÉRAPIE ?

Cependant, en cas d'addiction, le recours à un tiers est nécessaire. « Une prise en charge psychothérapeutique doit être envisagée. Ce qu'il faut comprendre, c'est que l'écran fait souvent écran à des situations compliquées et douloureuses. » Par exemple, il n'est pas rare que les enfants, autrefois idéalisés par leurs parents du fait de leurs grandes compétences intellectuelles, vivent mal l'entrée au collège, un endroit plus hostile aux différences. Ils y connaissent leurs premiers échecs. Le jeu est alors un moyen de continuer à gagner ou avancer. « Une thérapie familiale peut ici être utile. En séance, nous allons chercher à repérer ce qu'il se passe pour ces jeunes au-delà de la partie visible des symptômes. » Pour les adultes, une thérapie individuelle comportementale permettra de saisir ce qui est redouté et donc évité au quotidien. La psychanalyse peut aussi être une voie de compréhension en laissant parler l'inconscient, cet univers lui aussi légèrement parallèle mais qui a beaucoup à dire sur la réalité des désirs et des peurs de l'être humain. ●



À LIRE

Réseaux (a)sociaux
de Michael Stora
et Alix Lefief
(Larousse, 2021).



Psychologue très suivie sur les réseaux sociaux, autrice du *Guide de ta santé mentale* (Marabout, 2023) et, avec Juliette Mercier, de *L'Envers du divan!* (Leduc Graphique, 2024). Elle répond pour *Psychologies* aux questions des ados.

Quand on dit « vacances », on pense plage, sorties entre amis et moments de détente. Mais derrière la carte postale se cachent parfois des défis pour la santé mentale. Voici les questions que les ados m'ont posées sur mon compte Instagram @delphine.py (à faire lire aux vôtres).

Pourquoi je fais plus d'attaques de panique l'été ?

Lorsqu'il fait chaud, ton corps cherche à réguler sa température, ce qui peut entraîner une augmentation du rythme cardiaque. En réaction, la respiration s'accélère et peut même aller jusqu'à l'hyperventilation. Le taux de cortisol, l'hormone du stress, augmente sous l'effet des fortes chaleurs. Dès qu'il y a un déséquilibre (règles, ovulation, adolescence), ton système émotionnel peut être chamboulé. Tout cela entraîne des réactions physiologiques, qui peuvent se manifester par des palpitations, de l'agitation, de la fatigue, une perte d'appétit et des troubles du sommeil. Ces symptômes peuvent être confondus avec ceux de l'anxiété. Notons aussi que l'effet de certains médicaments peut être modifié par la chaleur. Comprendre permet déjà de ne pas te laisser embarquer par ton anxiété et normaliser ces sensations désagréables.

Comment me sentir bien en maillot ?

Tu ressens la pression du *summer body*, avec la comparaison et la peur du jugement. Voici quelques conseils. ● Focalise sur le moment présent, sur ce que tu ressens plutôt que sur ce à quoi tu ressembles (le soleil sur ta peau, l'eau, les rires...) ● Fais attention à ton discours intérieur, à tes pensées dévalorisantes (« Je suis trop gros.se/moche pour me mettre en maillot »). Demande-toi : qu'est-ce que je dirais à ma meilleure amie dans la même situation ? ● Normalise tes « imperfections ». Cellulite, vergetures... sont normales. Pense plutôt à ce que ton corps te permet de faire : danser, nager, prendre tes amis dans tes bras...

L'été c'est bien, mais c'est long. Mes amis ne sont pas dispos, je m'ennuie...

L'ennui n'est pas forcément ton ennemi. C'est peut-être l'opportunité pour toi de tester de nouvelles activités ! Pour préserver ton bien-être mental cet été, tu peux mettre en place des stratégies pour maintenir une routine stable (sommeil, sport, etc.) ou en profiter pour introduire « une routine santé mentale ». Voici quelques idées. ● Gratitude : chaque jour, note une à trois choses dont tu te sens reconnaissant.e dans ta journée. Un moment sympa, le message d'un ami, un arc-en-ciel... Pourquoi ? Ton cerveau repère plus facilement le négatif, la pratique de la gratitude l'entraîne à voir aussi le positif. Ça booste ton humeur facilement. ● Respiration abdominale : pose une main sur ton ventre, l'autre sur ta poitrine. Inspire lentement en ne laissant que ton ventre se gonfler, expire doucement et recommence cinq fois. Pourquoi ? Ton système parasympathique s'active, ce qui entraîne la détente. Ça apaise le stress, l'anxiété et l'agitation. Mais c'est aussi OK de t'autoriser à glander sans culpabiliser. Tu peux également prévoir quel.le.s ami.e.s seront présent.e.s et à quel moment pour avoir des contacts et du soutien social, indispensables pour ta santé mentale.

En conclusion, prendre soin de ta santé mentale, c'est toute l'année. **Bonnes vacances ! ●**



Regardez les réponses en vidéo de Delphine Py en scannant ce QR code.

PSYCHOLOGIES

CROISIÈRES

Avantage lecteurs

Jusqu'à

1500€

de réduction
sur le tarif public !

VIETNAM - CAMBODGE

AU FIL DU MEKONG

DES DÉPARTS JUSQU'EN AVRIL 2026

- ✓ Un programme original de **13 jours à la découverte de sites classés** au patrimoine mondial par l'Unesco tels les temples d'Angkor ou le lac Tonlé.
- ✓ Des **expériences uniques incluses** : en petits bateaux, en cyclopousse...
- ✓ Un **voyage culinaire et culturel inoubliable** avec les habitants du Mékong.
- ✓ **2 bateaux au choix**, 4 ou 5 ancrs de 22 à 31 cabines.
- ✓ **DES TARIFS PRÉFÉRENTIELS POUR NOS LECTEURS SUR 2 DATES** :
Du 30 août au 11 septembre 2025
Du 10 au 22 décembre 2025
- ✓ **A PARTIR DE 3655€* /PERS. TOUT INCLUS AU DÉPART DE PARIS** (vols, excursions, pension complète, boissons et taxes inclus)

* le prix annoncé inclut déjà l'avantage lecteurs

EN PARTENARIAT AVEC **CroisiEurope**

Téléchargez la documentation sur **www.voyages-lecteurs.fr/psy** OU Informations & réservations

au **01 41 33 56 56** en précisant **PSYCHOLOGIES** du lundi au vendredi de 9h à 18h, le samedi de 9h à 12h et de 13h à 17h

OU Demandez votre brochure sans engagement à : Psychologies - Croisière au fil du Mékong - 59898 Lille Cedex 09

M086 # L1598523

Code article : 703231

Nom* : Prénom* :

Adresse* :

CP* : Ville* : Tél. :

email :

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 de Psychologies et Voyages Lecteurs sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail ou téléphone.

☐ 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 CroisiEurope 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, de 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. Crédits photos : © Shutterstock.com

VOYAGES
LECTEURS



C'EST BON À SAVOIR

Êtes-vous plutôt tendance Rousseau ou Épictète dans votre gestion du temps? Ou, comme Marie Langer, notre maître de psy du mois, êtes-vous plutôt de ces personnes qui savent concilier les approches? Elles sont multiples dans ces pages qui donnent à réfléchir.

Que gagne-t-on à PERDRE SON TEMPS ?

Remplir chaque instant ou s'accorder des moments de rien, prévoir ou procrastiner...

Le rapport au temps parle de soi, et c'est déjà un gain précieux. Petit précis, en se rappelant que toujours le temps passe et nul ne peut l'empêcher.

PAR **VIOLAINE GELLY**, PSYCHOPRATICIENNE

ILLUSTRATION : LÉA CHASSAGNE



“T

u n'en as pas marre de glander ? » Au rayon des petites phrases assassines de notre enfance, le temps perdu connaît un certain succès. Quel enfant n'a pas essayé ces reproches : « Tu n'as pas autre chose à faire que de perdre ton temps ? » ou « Tu ne vois pas que tu me fais perdre mon temps ? » Avec, en forme de morale attendue, l'insupportable : « Il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour même. » Nul besoin d'être très grand ni très vieux pour que soit enregistrée l'idée que le temps est une sorte de portefeuille. Nous disposons d'un certain nombre de jours et d'heures, et il ne s'agit pas de les gaspiller. Car, comme l'argent, soit on gagne du temps, soit on en perd... Tout est recyclable, tout est récupérable, sauf le temps perdu qui « ne se rattrape plus », comme le chantait Barbara à un homme qui ne savait pas l'aimer dans *Dis, quand reviendras-tu ?*.

Pourtant, certains considèrent que le sommeil est du temps perdu ; d'autres, qu'il leur permet d'enfin s'abandonner, rêver, refaire des forces. Lire un roman, aller au cinéma ou contempler un coucher de soleil, est-ce du temps perdu ? Et même jouer sur son portable ou scroller sur Instagram ? Dans une certaine mesure, cela nous ouvre au monde, nous confronte à d'autres, nous fait rire ou nous émeut. Cela peut aussi correspondre à un besoin de décompression passager, là où d'autres allument une cigarette ou s'offrent un café. Et si cela prend trop de place dans nos vies, qu'est-ce que le rôle anxiolytique de ces procrastinations dit de nous et de nos besoins ? Bref, qu'y gagne-t-on ?

LE TEMPS, C'EST DE LA VIE

Ce que l'on gagne à perdre son temps est une question pour philosophes. D'ailleurs, toute la tradition antique se l'est posée. Avec une réponse unanime : rien. Nous ne gagnons strictement rien à perdre notre temps, car perdre son temps, c'est perdre sa vie. Il y a deux mille ans,

pour les stoïciens, le grand drame humain n'est pas de savoir que faire de sa vie mais de remettre constamment au lendemain ce qu'il convient de faire le jour même. Puisque nous sommes sur cette terre pour accomplir le meilleur de nous-mêmes, tout ce qui nous détourne de cette mission est du temps perdu que rien ne peut justifier, et encore moins compenser. « Le matin, quand tu as de la peine à te réveiller, aie cette pensée présente à l'esprit : je m'éveille pour faire œuvre d'homme ; m'irriterai-je encore à l'idée d'aller faire ce pour quoi je suis né, et pour quoi j'ai été mis dans le monde ? Ou bien ai-je été créé pour jouir de la chaleur, couché dans mes couvertures ? Si tu restes en deçà de tes forces, c'est que tu ne t'aimes pas toi-même, sinon tu aimerais ta nature et ce qu'elle t'ordonne. » Chers amis procrastinateurs, entendez-vous l'empereur Marc Aurèle vous faire le reproche

de ne pas être aussi courageux que « les plantes, les petits oiseaux, les fourmis, les araignées, les abeilles qui font leur travail et, à leur manière, contribuent à l'œuvre d'où sort le monde » ? Épicète, son inspirateur, n'en pense pas moins : « Jusques à quand différeras-tu de te juger digne des plus grandes choses ? », demande-t-il dans son *Manuel*¹.

Si nous perdons notre temps, ce n'est pas par hasard, comme lorsqu'on perd ses clés, c'est parce que nous avons trop peur d'une vie authentiquement vécue, une vie qui nous confronte à nos risques et nos appréhensions et nous préférons

nous laisser happer par la dernière série Netflix ou le dernier volet d'*Assassin's Creed*... Perdre son temps, disent les stoïciens, c'est atrophier sa vie dans le refus de la vivre pleinement, prisonnier de notre peur devant la bataille incessante que demande notre désir. Perdre son temps, c'est donc rester à la surface de la vie et ne pas faire de choix. Alors que celui qui nous est donné peut être court et qu'il nous est demandé de le vivre pleinement, ne pas plonger, c'est « laisser sa vie pliée en quatre dans un placard pour qu'elle ne s'abîme pas² ». Ça y est, chers amis procrastinateurs ? Vous sentez la brûlure dévastatrice de la culpabilité quand vous perdez votre temps ? ●●●

IDÉES CLÉS

ON N'Y GAGNE RIEN, répondent les philosophes antiques.

ON Y GAGNE TOUT, rétorquent ceux des Lumières.

VIVONS PLEINEMENT chaque instant, propose Montaigne.

●●●

SE PERDRE POUR MIEUX SE TROUVER

Il serait alors peut-être judicieux de sortir de l'idée que, comme un voyageur pressé ou comme le lapin d'*Alice au pays des merveilles*, notre temps est à rentabiliser pour aller au plus vite du point A au point B. Huit heures pour faire Paris-Marseille par l'autoroute ? Ou deux jours par des petites nationales fleuries et une halte de nuit dans un charmant hôtel familial ? Je ne vous ferai pas l'offense de souligner quel voyage se cache derrière cette métaphore routière. Pourquoi y aller tout droit alors que vous pouvez baguenauder, vous demanderait ce promeneur solitaire de Jean-Jacques Rousseau : « Ayant formé le projet de décrire l'état habituel de mon âme, je n'ai vu nulle manière plus simple et plus sûre que de tenir un registre fidèle de mes promenades solitaires et des rêveries qui les remplissent, quand je laisse ma tête entièrement libre, et mes idées suivre leur pente sans résistance et sans gêne. Ces heures de solitude et de méditation sont les seules de la journée où je sois pleinement moi, et à moi sans diversion, sans obstacle, et où je puisse véritablement dire être ce que la nature a voulu³. »

Le principe de la promenade, c'est de perdre son temps et, ce faisant, de se perdre un peu soi-même. Se perdre pour se retrouver, bien entendu. Pour laisser aller sa pensée, sa créativité, ses émotions. En perdant notre temps, nous y gagnons une rencontre nouvelle avec le monde qui nous entoure, un autre rapport à notre vie. Plus que la volonté forcenée de rejoindre un but que nous nous sommes fixé, la promenade est celle dont nous parlent les bouddhistes, pour qui le sens du chemin n'est pas le but mais le chemin lui-même. Il n'est plus question, comme chez les stoïciens, de rentabiliser notre temps. Ce qu'on gagne à perdre son temps, c'est de le retrouver... Pas tel que nos projections de profit et d'excellence l'ont imaginé, mais dans la liberté de nos choix et l'intensité de nos expériences.

UN CADEAU À SOI-MÊME

Alors, chers amis procrastinateurs, commencez-vous à vous réconcilier avec ces *to-do lists* qui n'en finissent pas ? Après Rousseau, écoutez donc Montaigne qui nous propose, plutôt que de penser à ce que nous aurions dû faire, d'être entièrement à ce que nous faisons. « Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors [...]. Nous disons :

DANS NOTRE CERVEAU : PLUS C'EST LONG, MOINS C'EST BON

Pourquoi et dans quelles conditions notre cerveau nous pousse-t-il à procrastiner ? Pour répondre à cette question, Mathias Pessiglione, chercheur à l'Inserm, et Raphaël Le Bouc, neurologue à l'Institut du cerveau, ont publié une étude. Cinquante et une personnes ont participé à des tests durant lesquels leur activité cérébrale était enregistrée par IRM, révélant l'activation, lors de la prise de décision, d'une région cérébrale appelée cortex cingulaire antérieur. Cette région a pour rôle d'effectuer un calcul coûts-bénéfices en intégrant les efforts et les récompenses associés à chaque option. Résultat : plus l'échéance est lointaine, moins l'effort paraît coûteux, mais moins la récompense paraît gratifiante. « La procrastination pourrait être liée à l'impact du délai sur l'évaluation des tâches exigeant un effort. Elle peut s'expliquer par la tendance de notre cerveau à calculer plus vite les coûts que les bénéfices », conclut Mathias Pessiglione.

Source : *Nature Communications*, septembre 2022.

“Je n'ai rien fait aujourd'hui.” Comment ? N'avez-vous donc pas vécu ? C'est non seulement la plus fondamentale de vos occupations, mais encore la plus illustre. [...] Vous avez fait plus que celui qui a pris des villes et des empires. Le grand et glorieux chef-d'œuvre de l'homme, c'est de vivre à propos⁴. » Pensez à Montaigne, lorsque vous terminez votre journée. Au lieu de vous dire « J'ai perdu mon temps », dites-vous « Je me suis offert du temps ». Du temps pour quoi faire ? Quelle importance ? ●

1. *Manuel d'Épictète* (Flammarion, “GF”, 2015).

2. *La Joie* de Georges Bernanos, (Points, 2021).

3. *Rêveries du promeneur solitaire* de Jean-Jacques Rousseau (Le Livre de poche, “Classiques”, 2001).

4. *Essais* de Montaigne (Pocket, “Classiques”, 2009).

À LIRE



Un livre : **La Mélodie du tic-tac et autres bonnes raisons de perdre son temps** de Pierre Cassou-Noguès. Un essai très doux et très revigorant. Le philosophe nous démontre que tout temps perdu est une expérience de pensée (Marabout, 2016).

Un podcast : **Autour du temps et ce que nous en faisons**, la conférence du professeur de philosophie François-Xavier Bellamy sur le site philia-asso.fr.

Le refoulement

Cette notion phare de la psychanalyse parle de notre part sombre, de désirs, de pulsions qui ne sauraient être accomplis. Enfouis, ils se rappellent parfois à nous via nos rêves ou nos lapsus.

PAR **VIOLAINE GELLY**, PSYCHOPRATICIENNE

Avec l'inconscient, la répétition et le transfert, la théorie pulsionnelle est le quatrième pilier de l'œuvre freudienne¹ et de la psychanalyse. La pulsion naît d'une excitation interne, d'un

besoin impérieux du corps qui va chercher à obtenir une satisfaction rapide. Il y a mille et une pulsions dans une vie mais seulement deux grandes directions : la vie (le plaisir) et la mort (la destruction). Nous sommes tous agités, bousculés par ces pulsions, sans même parfois les entendre.

Imaginez qu'entre notre inconscient et notre conscient existe une frontière. À cette frontière, un douanier : le moi. Il est là, sentinelle scrupuleuse, observant les nombreuses pulsions qui, tels des envahisseurs, cherchent à franchir cette limite. Le moi laisse celles qu'il juge admissibles, celles qui parlent de désirs acceptables, pénétrer notre conscience pour atteindre leur but : la jouissance psychique.

Et puis, il y a les autres, celles qui ne doivent être ni entendues ni aperçues. Celles qui parlent de destruction, de mort ou de souffrance. Cachez ce désir sombre



qui me fait honte et que je ne saurais voir... En bon douanier, le moi refoule alors ces pulsions en deçà de la frontière. Mais alors, où vont-elles ?

Refoulée, bien entendu, la pulsion ne disparaît pas. Elle va chercher d'autres moyens de franchir la

fameuse frontière pour se faire entendre. En se faisant passer pour son contraire, comme ces pulsions homophobes qui cachent un désir homosexuel. En adoptant un profil plus acceptable dans la sublimation. En se retournant contre nous, comme le sadique qui, pour ne pas faire du mal à l'autre, s'en fait à lui-même. Ou en tentant à nouveau la frontière, et c'est le retour du refoulé, qui se faufile dans nos rêves, nos lapsus, nos actes manqués ou nos symptômes somatiques.

Il est très difficile de se reconnecter à des pulsions refoulées. Le but de la psychanalyse n'est d'ailleurs pas d'abolir le refoulement mais d'en comprendre les causes, les effets, et ainsi de retrouver un peu de liberté psychique. Pour savoir ce qui, en nous, cherche à se dire, en dépit d'un prétendu oubli. ●

1. En 1915, dans *Pulsions et destins des pulsions* de Sigmund Freud (Payot, "Petite Bibliothèque", 2018).

MARIE LANGER

FREUD DANS UNE MAIN, MARX DANS L'AUTRE

De Vienne à Buenos Aires, cette figure éminente de la psychanalyse latino-américaine épousa les trois grandes doctrines de l'engagement intellectuel du XX^e siècle : le freudisme, le marxisme et le féminisme. Une insoumise qui voulait changer le monde.

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



En 1930, Marie Glas-Hauser a 20 ans. Étudiante en médecine, riche rejetonne d'une grande famille juive de Vienne, elle a fait ses études dans les cours privés de la capitale autrichienne et fréquenté les salons huppés. Ce soir-là, elle annonce tranquillement à sa famille attablée qu'elle vient de s'inscrire au Parti communiste. En recherche d'un lieu où elle ne serait pas rabaissée ou humiliée parce que femme et parce que juive, elle expliquera plus tard : « Le parti représentait la possibilité de trouver une nouvelle ambiance, de nouvelles valeurs, de la solidarité conçue comme une pratique quotidienne, cela signifiait que ma vie avait du sens¹. » Elle y rencontre un idéal de vie, le féminisme et un mari, le Dr Max Langer.

DANS LES PAS D'ANNA FREUD

Diplômée de médecine en 1935, elle se heurte au numerus clausus imposé aux juifs dans le milieu médical autrichien. Seule la psychiatrie lui permet une voie de spécialisation pour

DATES CLÉS

1910

(31 août)

Naissance
à Vienne
(Autriche)
de Marie-
Lizbeth
Glas-Hauser.

1935

Devient
médecin,
puis
psychanalyste.

1936

Se rend
en Espagne
pendant la
guerre civile.

1938

Émigre en
Uruguay.

1942

Émigre en
Argentine.

1974

Émigre au
Mexique.

1987

(27 décembre)
Décès à
Buenos Aires
(Argentine).

achever ses études. Anna Freud, auprès de qui elle travaille dans son institut pour enfants, l'initie à la psychanalyse et lui ouvre les cercles freudiens. « La psychanalyse, dira-t-elle plus tard, est un outil précieux, pas pour guérir, mais pour mieux se débrouiller avec sa propre folie et ne plus se mentir. »

Dans les années dites folles, il n'existe aucune obligation de choisir entre Freud et Marx, bien au contraire : nombre de jeunes analystes militent dans les rangs de la gauche, considérant la psychanalyse comme un outil de libération individuelle mais également sociale. Et Freud les y encourage. Mais, après l'arrivée de Hitler au pouvoir, le vieil homme prend peur et, pour ne pas menacer les instances psychanalytiques, demande à ses analystes de ne plus s'engager politiquement. Cette exigence, qui n'évitera pas à la psychanalyse de subir les répercussions nazies, provoque l'éloignement de Marie Langer : « Pour sauver les valeurs de la psychanalyse, on attaquait ces mêmes valeurs dans leur essence », dira-t-elle. Alors qu'elle et son mari décident de rejoindre les brigades internationales, qui se battent auprès des républicains espagnols, elle a ce résumé lapidaire : « On ne peut pas contempler son nombril alors que le monde brûle. »

En Espagne, Max devient chirurgien ; elle l'assiste dans les zones de guérilla. Lorsque la gauche espagnole tombe, vaincue par les franquistes, l'Autriche natale, elle, est sous la botte nazie. Dans l'impossibilité de retourner dans leur pays, Max et Marie Langer entament une vie qui s'égrènera au gré d'exils successifs. Faute d'obtenir un visa pour le Mexique, ils s'installent dans un premier temps à Montevideo, en Uruguay. Là, cette jeune femme de 28 ans, qui arrivait à son lycée viennois conduite par

un chauffeur et enveloppée dans un manteau de fourrure, est obligée, pour subvenir aux besoins de sa famille, de cuisiner pour d'autres exilés.

EN ARGENTINE, L'ESSOR DE LA PSYCHANALYSE

À partir de 1942, toute la famille, qui compte désormais quatre enfants, reprend le chemin de l'exil pour l'Argentine. Quand Marie Langer s'installe au bord du Río de la Plata, une opportunité s'offre à elle : l'APA (Association de psychanalyse argentine), tout juste créée, ouvre grand les bras à cette immigrée, qui vient de la nation-mère et a bien connu Anna Freud. Pour ne pas mettre en danger cette jeune association, elle occulte ses engagements précédents : « Pendant plusieurs décennies, j'ai substitué avec dévouement et fidélité mon militantisme institutionnel analytique à mon militantisme politique. »

Ces années de silence politique sont cependant riches de production psychanalytique, près de quarante textes et ouvrages, dont son livre le plus célèbre, *Maternidad y Sexo*², dans lequel elle critique la vision phallocentrée du féminin et de la sexualité féminine dans la psychanalyse. Pour autant, elle n'a pas perdu son engagement pour les plus pauvres, qu'elle reçoit dans des thérapies de groupe gratuites à l'hôpital où elle exerce.

En 1966, sa fille aînée l'invite à une commémoration du combat des Brigades internationales en Espagne. « J'ai pensé que c'était le retour, j'ai pensé que je retournais à l'endroit que j'avais quitté. J'y ai pensé toute la nuit. Le lendemain, j'ai accepté. [...] Cette décision a marqué le début de mon retour à la politique. » C'est également l'époque où l'Argentine se déchire entre les élans démocratiques et réformistes du péronisme et l'alternance de coups d'État militaires. Pour Marie, le climat politique ●●●

Pour Marie Langer, le vrai “prince charmant” d’une femme n’est pas un homme, mais le combat qui construit sa vie

●●●

n’est pas sans rappeler la Vienne de son enfance ou la Barcelone de ses années espagnoles. Elle rejoint un nouveau courant psychanalytique, Plataforma argentina, qui s’engage auprès des travailleurs. Pour elle, « la psychanalyse, si elle veut survivre et ne pas trahir sa voie de vérité doit rompre avec l’institution corrompue à tous les pouvoirs pour rejoindre la lutte populaire et participer à l’œuvre transformatrice révolutionnaire ». Elle a une vision claire de sa mission de psy : « J’ajoute au concept de guérison de la psychanalyse le concept de Marx selon lequel nous sommes dans le monde pour le transformer. » À la tête d’une équipe de jeunes psychanalystes, elle s’emploie à ce que les patients puissent « acquérir une conscience et une vision différentes d’eux-mêmes et du monde et comprendre comment ils avaient été conditionnés pour occuper le lieu que la société leur avait assigné ».

UNE COMBATTANTE DE LA LIBRE PENSÉE

Changer le monde, grand rêve de l’époque, redevenait celui de Marie Langer, qui prétendait que le vrai « prince charmant » d’une femme n’était pas un homme, mais le combat qui construit sa vie. Elle retrouve sa liberté de penser et de dire. Elle n’a plus à se cacher pour travailler, comme elle l’entend, dans la cohérence de ses valeurs. En 1971, elle effectue un aller-retour à Vienne pour le congrès mondial de psychanalyse. « Pour que notre science puisse survivre dans la nouvelle société qui approche et pour qu’elle puisse contribuer à aider dans ce qui arrive dans un autre domaine, cette fois-ci nous ne renoncerons ni au marxisme ni à la psychanalyse », annonce-t-elle à la tribune, en dépit du silence glacial qui accueille ses paroles.

Mais à Buenos Aires, les lendemains déchangent cruellement. En 1974, Marie Langer apprend par un de ses patients qu’elle figure sur la liste de la Triple A³, cette milice paramilitaire d’extrême droite qui décime les rangs des intellectuels de gauche. L’heure est de nouveau à l’exil. Veuve depuis 1969, Marie Langer décide de rejoindre sa fille aînée, installée au Mexique. Avec enfants, petits-enfants et trois cents dollars en poche, à 64 ans, elle recommence à zéro. Pour autant, le Mexique se révélera le lieu idéal pour continuer de courtiser ses deux « princes charmants ».

Pendant quinze ans, psychanalyste, enseignante, formatrice, elle accompagne de nombreux patients et thérapeutes. Militante, elle est de tous les fronts révolutionnaires qui secouent l’Amérique latine : Chili, Cuba, Nicaragua. Et bien sûr l’Argentine, dont elle a la joie de voir le retour à la démocratie. C’est là, en 1987, qu’elle accomplit son ultime exil, imposé par un cancer, et s’éteint dans la magnificence des jacarandas en fleurs. ●

1. Toutes les citations sont extraites du livre *Marie Langer, une psychanalyste féminine en Argentine* (encadré « À lire »).
2. *Maternidad y Sexo*, traduit en 2008 sous le titre *Procréation et sexualité* (éditions des Femmes-Antoinette Fouque, 2008).
3. Triple A pour Alianza anticomunista argentina (alliance anticomuniste argentine).

À LIRE



Marie Langer, une psychanalyste féministe en Argentine de Susana Elkin et Martin Recca (L'Harmattan, 2017).



Psychanalyse du reste du monde de Livio Boni et Sophie Mendelsohn (La Découverte, 2023). Pour les hispanophones, l'autobiographie de Marie Langer par elle-même : psicomundo.com/argentina/historia/langer1.htm (en espagnol).

L'effet Von Restorff

Chaque mois, *Psychologies* fait la lumière sur un biais cognitif, un filtre de la pensée qui peut altérer notre jugement. Aujourd'hui, nous sortons du rang et créons la surprise.

PAR **AUORE AIMELET**

Vous voulez sciemment attirer l'attention, la vôtre ou celle des autres, sur quelque chose en particulier ? Faites-le sortir du lot ou de l'ordinaire ! Surlignez en jaune les mots-clés d'un texte, par exemple. Ou placez un objet en sens inverse des autres.

Autrement appelé effet de proéminence, de distinction ou d'isolation, l'effet Von Restorff¹ est un biais de perception théorisé par la psychiatre allemande du même nom. Dans une étude de 1933, Hedwig von Restorff présente plusieurs éléments similaires – seul l'un d'entre eux s'avère distinctif – à des participants. Elle les questionne ensuite : quels items ont-ils mémorisés ? Vous vous en doutez, c'est bien l'élément atypique qui est le plus fréquemment cité. La psychiatre parle de « saillance perceptive » et conclut que l'être humain remarque et retient plus facilement tout ce qui est inhabituel.

LE GOÛT DE LA BIZARRERIE

Cet intérêt accru pour l'incongru est logique. Certes, le cerveau aime particulièrement l'harmonie et la régularité, qui sont rassurantes et peu coûteuses à traiter. Seulement, à force d'habitude, il n'est plus vraiment



attentif à ce qu'il perçoit dans son environnement. En revanche, quand la nouveauté, la bizarrerie ou l'exceptionnel s'invitent dans son champ, le cerveau est surpris. Cet élément perturbateur l'interpelle : quelque chose est différent, incohérent, il faut alors lui donner du sens.

L'effet Von Restorff s'applique ainsi aux mots, produits, images, messages ou encore événements qui se détachent des autres. Le marketing ou la publicité, le graphisme ou la communication, mais aussi la mise en scène d'une pièce de théâtre ou d'un tour de magie en tirent volontiers profit pour capter ou détourner l'attention. Il suffit de jouer sur une caractéristique : la forme d'un objet au sens large du terme, sa taille, sa couleur, sa présence...

Mais cette saillance perceptive peut aussi servir à des fins plus personnelles : un look original par exemple, ou encore un comportement décalé suscitent toujours l'intérêt. Si vous voulez marquer les esprits pour longtemps, n'hésitez pas à réveiller votre nature singulière. Unique. ●

1. Source : « Über die Wirkung von Bereichsbildungen im Spurenfeld » de Hedwig von Restorff, *Psychologische Forschung* (1933) et sur doi.org/10.1007/BF02409636.

“J’ai peur de rechuter dans la déprime”

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 : Charlotte, 50 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AURORE AIMELET**



50 ANS

CHARLOTTE

Je sors d’une dépression, confie Charlotte. Je me sens aujourd’hui en rémission mais j’ai l’impression que les fondations ne sont pas solides. J’ai peur de rechuter dans la déprime.

— Vous avez été soignée pour cette dépression ? lui demande Robert Neuburger.

— Je n’ai pas voulu prendre les médicaments prescrits par mon médecin et j’ai trouvé d’autres outils : sophrologie, relaxation, yoga, course à pied. Je suis aussi allée voir une psychothérapeute avec qui j’ai compris que j’avais toujours voulu émerveiller ma mère.

— Quelle est votre profession, Charlotte ?

— Je suis commerçante. J’ai longtemps travaillé avec mon mari, mais aujourd’hui, je suis la gérante d’une boutique de vêtements.

— Vous êtes donc mariée ?

— Oui, depuis vingt-cinq ans. Fabien, c’est “le boss”, comme il dit, un chef d’entreprise autodidacte



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).

qui achète et revend des magasins,
ce qui lui a plutôt bien réussi. Nous
avons deux enfants, un fils de 23 ans
qui fait ses études à Nantes et un
deuxième de 20 ans qui travaille
avec son père en alternance.

— Vos parents sont en vie ?

— Non, ils ont disparu tous les
deux, mon père en 2011, et ma mère
l'année dernière. Ils étaient déjà
âgés quand je suis née. Mon frère
aîné a seize ans de plus que moi,
et ma sœur, treize. C'est elle qui a
le plus souffert.

— Souffert de quoi ?

— Nous avons grandi dans un milieu
très insécurisant. Notre mère
était phobique de tout : des papiers
administratifs, des médecins, du
téléphone, de l'orage, de la voiture,
des voyages... Mon père, lui, n'était
pas là, il passait son temps sur
les chantiers. Du coup, quand
nous avons quitté la maison, nous
n'étions pas outillés pour affronter
la vie. Mon frère était malheureux
et a fini par faire une tentative de

suicide. Ma sœur s'est jetée dans les
bras du premier venu, un homme
violent. Moi, j'ai vite compris que
l'extérieur était dangereux et je
me suis plongée dans les études.

— C'est le décès de votre mère
qui a déclenché la dépression ?

— Non, j'allais déjà très mal. J'ai
sombéné quand j'ai réalisé que
j'avais passé ma vie à quémander de
l'attention, auprès de mes parents
d'abord, de mon mari ensuite. J'ai
été submergée par le chagrin et j'ai
pleuré pendant deux ans. Je suis
même devenue aphone. Incapable
de parler, je communiquais par
écrit. Pour les autres mais aussi
pour moi : poser des mots sur ce que
je traversais m'a permis de survivre.
— C'était donc il y a deux ans.

Avez-vous été tentée par
une aventure à cette époque ?

— Je ne dirais pas ça comme ça.
Cependant il est vrai que j'ai fait
de nombreuses rencontres un peu
avant de tomber en dépression. Des
hommes, des femmes, mais pas du
tout dans une optique amoureuse.
J'avais cessé de travailler avec
mon mari pour ouvrir une galerie
d'art. J'organisais des expositions,
j'accueillais le public, j'allais
à la radio locale... J'arrivais à
m'ouvrir auprès de ces personnes,
qui s'intéressaient soudain à
moi ! Jusque-là on m'avait fait
comprendre que ma naissance était
un accident. Même mon frère et ma
sœur m'avaient dit qu'ils n'avaient
pas besoin de moi.

— Qu'est-il arrivé à cette galerie ?

— J'avais beaucoup de visites
mais peu d'achats et un loyer élevé.
Il était plus sage de fermer.

— Au début de l'entretien, vous avez
prononcé une phrase curieuse : vous
deviez "émerveiller" votre mère...

— C'était un fantôme. Elle était
toujours restée attachée à ses
parents, à sa maman surtout, qui
était tout pour elle, à la vie à la
ferme, cette vie où elle allait danser

dans les bals, où elle gardait les
vaches dans les champs... À
la maison, elle passait son temps,
assise au coin de la fenêtre à
regarder dans l'axe de la commune
de son enfance. Elle était aveuglée.
Nous, ses enfants, on s'acharnait
à lui prouver qu'on était tout aussi
merveilleux. Elle répondait :
"Oui. Mais ce n'est pas pareil."

— Vous avez construit des liens
avec votre belle-famille ?

— Malheureusement, très peu.
Quand j'ai rencontré Fabien, ma
belle-mère n'enregistrait pas mon
prénom ! Chaque dimanche, elle
m'en donnait un autre. Et quand
notre fils est né, j'étais démunie,
très seule, mon mari était comme
mon père, toujours à droite et à
gauche pour ses affaires. Elle me
disait alors : "Tu souffres ? C'est
bien." Ça m'a tellement marquée
que j'ai multiplié les efforts pour
soutenir mes fils, ne surtout pas
reproduire le même schéma.
Le problème, c'est que je me suis
épuisée. Quelque part, c'était
normal que je m'effondre, surtout
que cela correspondait à leur
départ de la maison. Mais je n'en
veux à personne, et encore ●●●

"J'AI CULPABILISÉ TOUTE MA VIE.

DE VENIR AU
MONDE, DE
RESPIRER.
DE FAIRE UNE
DÉPRESSION"

• CHARLOTTE •

●●●

moins à la vie : je serais encore l'ombre de moi-même sans cet épisode.

— Vous culpabilisez facilement, Charlotte ?

— Oh oui ! J'ai culpabilisé toute ma vie. De demander de l'attention à mes parents, de ne pas être une épouse ou une mère exemplaire. De venir au monde, de respirer. De faire une dépression.

— J'ai le sentiment que cette dépression était autopunitive. Vous aviez émergé pendant quelques mois avec la galerie : vous étiez épanouie, ça se passait bien. Et puis ça n'a pas marché, vos enfants se sont éloignés, et vous vous êtes à nouveau retrouvée dans une vie confortable certes, mais pas épanouissante. Et vous vous en êtes voulu de vous être adaptée, d'avoir supporté aussi longtemps une vie qui ne vous convenait pas. Ce n'est pas de la culpabilité mais de l'autoculpabilisation. Comment ça se passe avec Fabien en ce moment ? Vous êtes intimes tous les deux ?

— Non, cet aspect-là m'est sorti de la tête. Mon mari n'a jamais été très tendre... Quand les enfants étaient petits, il disait souvent en riant : "Appelez-moi Dieu !" S'il

"VOUS N'ÊTES PLUS
SI PERMÉABLE.
**VOUS
N'ALLEZ PAS
REPLONGER,**
VOUS ÊTES TROP
CONSCIENTE DE
CE QU'IL SE PASSE"

• ROBERT NEUBURGER •

ya une chose que j'arrive à faire maintenant, c'est dire non. Je refuse désormais d'avoir des relations s'il n'y a pas d'affection. Je ne sais pas s'il a une vie extraconjugale, et ça ne m'intéresse pas. Moi, je veux juste la paix. Intérieure.

— Vous avez donc pris vos distances.

— Oui. J'ai refusé de le suivre dans sa nouvelle aventure entrepreneuriale après la galerie. "Tu nous abandonnes", m'a-t-il reproché. Et tout de suite après, il a fait en sorte que notre fils travaille avec lui. Il est incapable d'être seul parce que, quand ça ne marche pas, il faut qu'il puisse accuser quelqu'un. Ça aussi, je l'ai réalisé, et j'en ai été profondément attristée.

— Vous avez raison de dire que toucher le fond permet de remonter, Charlotte. Tant qu'on ne contacte

pas sa misère psychologique, on ne trouve pas l'énergie pour émerger. Vous allez mieux et je ne crois pas du tout à une possible rechute : vous êtes très lucide sur la situation.

Cependant, faites attention : vous avez tendance à vous culpabiliser vous-même. Vous vous en voulez de choses qui ne vous appartiennent pas. Par exemple, vous êtes née "par accident" mais vous n'y êtes pour rien, on ne vous a pas demandé votre avis ! Repérez ce qui n'est pas de votre fait et qui vous a été transmis. Vous avez eu droit à des réflexions extrêmement graves, de votre mère, de votre fratrie, de votre belle-mère, de votre mari. Ce sont des phrases qui peuvent détruire, même si elles ne marchent pas avec n'importe qui.

— Vous voulez dire que je les ai autorisées ?

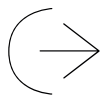
— Non. Seulement que vous êtes hypersensible à la culpabilisation parce que vous avez baigné dedans enfant et que Fabien a repris le flambeau – avec beaucoup de compétence, je dois dire... Ça a longtemps marché. Mais aujourd'hui, vous n'êtes plus si perméable. Vous n'allez pas replonger, vous êtes trop consciente de ce qu'il se passe. J'admire que vous ayez trouvé les moyens de vous en sortir. Vous gardez de bonnes relations avec vos enfants, vous êtes devenue indépendante... Vous pourriez évidemment consulter en thérapie pour travailler toutes ces capacités créatives. Mais sachez que peu de gens s'en seraient sortis aussi bien que vous. Ayez confiance en vous, vous le pouvez. » ●

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.amelet@psychologies.com



UN MOIS
PLUS TARD...

CHARLOTTE

« J'ai beaucoup apprécié l'échange que j'ai eu avec Robert Neuburger, que je tiens à remercier pour sa grande attention. Il a su pointer du doigt des tendances chez moi que je presentais déjà mais n'arrivais pas à distinguer clairement. Un mot surtout a été déterminant : le docteur a parlé d'autoculpabilisation, ce qui pousse le vice un peu plus loin que la culpabilité. Je trouve ce terme très parlant, il permet de comprendre comment j'ai réagi une longue partie de ma vie. L'entendre m'a donné de la lumière et m'a déjà fait changer. Je crois que c'est Philippe Sollers qui disait : "Un homme averti en vaut deux; une femme, trois." C'est l'impression que j'ai aujourd'hui, je me sens plus solide. Et j'ai envie de creuser en commençant une psychothérapie. »

ROBERT NEUBURGER

« Charlotte donne un exemple de ce qu'il est possible de faire face à un sentiment dépressif. Au lieu de la confier passivement à des médicaments douteuses, elle s'est confrontée à sa douleur, cette douleur de n'avoir pas su dire non quand cela s'imposait : non à sa mère mal aimante, non à un père absent, non au destin qui se profilait pour son frère et sa sœur, non à un mari qui l'a utilisée plus qu'aimée. Jusqu'au jour où elle a redressé la tête. Elle est sortie du piège qui lui était tendu et qui l'avait conduite pendant des années à s'autoculpabiliser, à se reprocher d'exister puisque son arrivée sur terre avait été rejetée. Elle a fait preuve d'une dignité humaine impressionnante en faisant face à ce qui aurait pu l'abattre. »

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

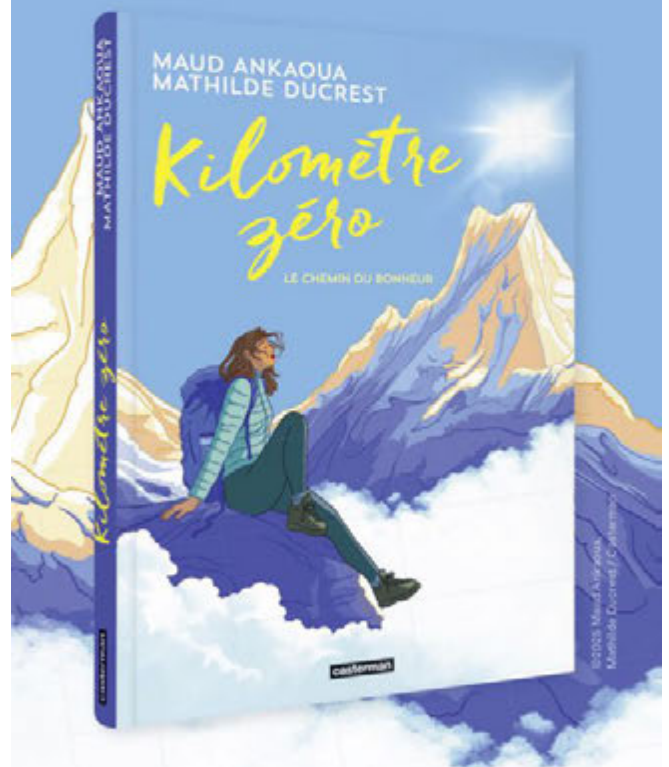
VOUS CHERCHEZ UN PRATICIEN SÉRIEUX ?

TROUVEZ-LE SUR L'ANNUAIRE
DE RÉFÉRENCE DES PSYS
monpsy.psychologies.com

MAUD ANKAOUA
MATHILDE DUCREST

Kilomètre zéro

LE ROMAN QUI A TRANSFORMÉ
LA VIE DE PLUS DE
2 MILLIONS DE LECTEURS
ENFIN EN BANDE DESSINÉE !



« Un récit qui touche l'âme
et nous pousse doucement
à bouger les lignes. »

PSYCHOLOGIES MAG

casterman

Les vacances, c'est tout un travail...

En thérapie, les congés soulèvent souvent de sérieux et douloureux enjeux en ravivant la question de l'absence. Une prise en compte nécessaire en amont.

PAR HÉLÈNE FRESNEL

“**B**onjour, je voulais vous dire que ce n'est pas du tout le bon moment pour moi de faire une pause dans ma thérapie. Je vais donc

rappeler un ancien psy. » Ce message a été envoyé par un patient à son psychothérapeute, deux jours après qu'ils aient paisiblement conclu leur séance hebdomadaire : le thérapeute avait annoncé qu'il partait trois semaines en vacances. Il avait pris soin de fixer la date et l'heure des retrouvailles. Son

patient en avait apparemment tranquillement pris note mais, dans l'après-coup, l'annonce avait réactivé les sentiments d'abandon de sa petite enfance. Les vacances n'ont rien d'anodin dans le cadre de la thérapie. Laurence Apfelbaum, psychanalyste, souligne, dans un article éclairant¹, que ces moments doivent être « considérés comme “des faits psychiques” ». Ils viennent raviver la question de l'absence pour des patients chez qui le travail thérapeutique a ouvert les portes jusqu'ici fermées du passé. Que va-t-il se passer si le thérapeute n'est plus présent pour les soutenir face au flot des souvenirs enfouis qu'a fait émerger la thérapie en levant les défenses ? « Mon analyste a pour habitude de me donner au moins trois séances à l'avance ses dates de vacances. Cela provoque en moi une fermeture progressive lors des séances qui précèdent : je



fais moins de rêves, j'ai plus de mal à associer librement, comme si je me rhabillais psychiquement pour ne pas me balader avec mes plaies à vif sans les cicatrisations de nos rendez-vous », confie cette patiente. Dans les transferts bien tempérés et les thérapies bien avancées, la capacité d'être seul en ayant introjecté la fonction étayante du thérapeute en soi, celle aussi de se retrouver sans filet de sécurité avec ses proches et de faire évoluer les rapports en testant son autonomie vont pouvoir se déployer. Mais dans d'autres situations, des angoisses de séparation

massives surgissent. Jean-Michel Quinodoz², psychiatre et psychanalyste suisse, souligne l'importance de leur prise en compte : « Repérer ces angoisses qui s'expriment souvent de manière très détournée, puis [...] trouver l'interprétation appropriée et la donner au bon moment », c'est toute la difficulté et l'intérêt du travail qui peut s'effectuer en aval et aussi en amont afin d'éviter les décompensations. ●

1. « Vacances de cure », dans *Libres Cahiers pour la psychanalyse* (2014).

2. Auteur de *La Solitude apprivoisée* (PUF, 2014).

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

LE MOIS PROCHAIN
AVEC
PSYCHOLOGIES

Votre **coussin de plage**

simone*et***georges**

CAP FERRET

MACOUBA

MARIN

DIANI

AU CHOIX

FORMAT 26 X 40 CM

Code cadeau

PSYCHOMAG10

**pour vos commandes sur
simone-et-georges.com**

*accélérateur de
sieste garanti!*



**2€
,50**

SEULEMENT*

en + de Psychologies

En vente dès le 23 juillet
chez votre marchand de journaux

* Le magazine Psychologies petit format (4,90 €) + le coussin de plage Simone et Georges (2,50 €) = 7,40 €

LES THALASSOS PSYCHOLOGIES

EXCLUSIVEMENT RÉSERVÉES À NOS LECTEURS



CARNAC



ANTIBES

Retrouvez les deux programmes 2025 sur mesure des thalassos concoctés par Psychologies et Thalazur, l'un à Antibes, l'autre à Carnac. Faciles d'accès et situées dans des lieux d'exception, les Thalassos Psychologies vous proposent des soins de thalassothérapies, des massages, ainsi que des ateliers et séances dédiés au corps et à l'esprit.

Après une grande métamorphose, découvrez ou re-découvrez toutes les vertus de la thalassothérapie pour une expérience bien-être d'exception au **Thalazur Carnac** dans lequel vous pourrez profiter de la **cure Reconnexion à soi**. Vous pouvez également vous rendre au **Thalazur Antibes** où les experts vous attendront pour une cure **Harmonie énergétique**.

au Thalazur Carnac

Cure Reconnexion à soi

- Du 30 novembre au 6 décembre
- Du 7 au 13 décembre

TARIF SPÉCIAL
OUVERTURE
valable jusqu'au
15 juillet 2025

Mon programme au Thalazur Carnac

8 soins thalasso

- 2 enveloppements d'algues
- 1 enveloppement : masque corps hibiscus gelée d'algues rouges
- 1 bain hydromassant aux cristaux de sel Thalazur
- 2 bains hydromassants à la gelée d'algues rouges hibiscus
- 2 lits hydromassants

3 massages

- 1 abhyanga
- 1 réflexologie plantaire
- 1 massage 3 Souffles

3 séances pratiques

- 1 séance réveil sensitif
- 1 atelier yoga Posturale
- 1 séance d'oxygénation

3 ateliers

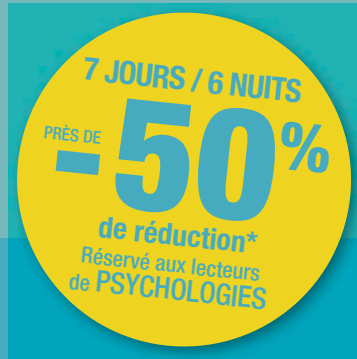
- 1 atelier : « initiation à la communication authentique »
- 1 atelier « le blason »
- 1 atelier : « expression de soi corps et voix »

1 conférence

« sortir de nos schémas
limitants pour renaître à soi »



SOINS • MASSAGES • CONFÉRENCE • ATELIERS



Mon programme au Thalazur Antibes

8 soins thalassos

- 1 gommage du corps à sec ou sous fine pluie d'eau de mer
- 2 bains de mer hydromassants
- 1 enveloppement d'algues aux 3 thés
- 1 application de boues marines
- 2 lits hydromassants
- 1 douche oscillante **NOUVEAU**

4 massages

- 1 massage sous affusion
- 1 massage Ayurvédique Marma by Thalgo
- 1 massage Aroma
- 1 massage Bols Tibétains **NOUVEAU**

7 séances pratiques et ateliers

- 1 atelier Réflexologie plantaire **NOUVEAU**
- 1 séance méditation sonore aux bols tibétains **NOUVEAU**
- 1 séance d'aquabiking
- 1 séance aquatique de jets sous-marins
- 2 séances aquatiques de « Vitalité Marine »
- 1 séance de pilates

1 conférence sur la réflexologie plantaire **NOUVEAU**

au Thalazur Antibes

Cure Harmonie énergétique

• Du 27 juillet au 2 août • Du 5 au 11 octobre
• Du 23 au 29 novembre

*Pour toute réservation 2 mois avant votre cure, en chambre « citadine » à Antibes ou « Classique Jardin » à Cabourg et sur certaines dates (voir brochure)



TÉLÉCHARGEZ LA DOCUMENTATION COMPLÈTE SUR
NOTRE SITE : www.voyages-lecteurs.fr/psy

INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS : **01 48 88 89 90**

Du lundi au vendredi, de 9h à 19h et le week-end, de 9h30 à 17h30

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

M086 # L1598523

☐ **Antibes** (784611) ☐ **Carnac** (784850)

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 Thalazur 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 : © istockphoto.com

VOYAGES
LECTEURS



C'EST À VOUS

Cajoler ses jambes avec la coach Céline Roy et profiter de l'été en toute sécurité grâce à des protections adaptées à notre mode de vie, voilà les réjouissances de ce mois de juillet. Et dans nos assiettes ? On apporte également du soleil en ajoutant pêches, melons ou abricots ! Enfin, pour savoir quels livres emporter dans sa valise, direction la biblio.

SE RÉCONCILIER AVEC SES JAMBES

Nous et nos gambettes,
toute une histoire !
Et quand il s'agit de
les mettre à nu, nous
hésitons. Les conseils
et exercices de la
coach Céline Roy pour
apprendre à les soigner
et les aimer. Une jolie
façon de les remercier
de leur soutien.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

“**A** l'approche de l'été, moi qui ne porte que des pantalons le reste de l'année, j'appréhende de sortir en robe », avoue Sophie, 52 ans. Combien sommes-nous à ne pas oser montrer nos jambes, obsédées par un genou ridé ou une culotte de cheval ? Et pourtant, « elles sont les piliers de notre corps, rappelle Céline Roy, ancienne danseuse, aujourd'hui coach, suivie par près de trois cent cinquante mille *followers* sur Instagram. Elles portent bien plus que notre poids, elles symbolisent notre mobilité, notre capacité à avancer – physiquement et symboliquement – dans la vie ». Il est important d'en prendre soin. D'autant plus en période de périménopause et ménopause, durant laquelle la masse musculaire diminue et la rétention d'eau augmente. « Nous avons la capacité d'harmoniser nos silhouettes à n'importe quel moment de notre vie », affirme la spécialiste. Et si on profitait de l'énergie des beaux jours pour mettre en place des petits rituels pour les chouchouter ?

1.

LES REGARDER

Quand on n'aime pas une partie de son corps, on la dissimule. « On le fait au nom des autres, mais on se le cache surtout à soi-même. C'est notre cerveau qui nous fait faire cela. Par autoprotection », indique la coach. Les regarder est un premier pas vers l'acceptation, l'amour de soi et le changement. « Le sens de la vue est très important : il permet d'adopter la bonne action musculaire. Et la sensorialité crée des chemins neuronaux qui vont entamer le changement », affirme-t-elle. C'est vrai que, chaque printemps, on trouve nos jambes moches pour, au fur et à mesure que l'été avance et qu'on les « sort », les apprivoiser et les trouver de plus en plus jolies.

2.

PRENDRE LE TEMPS DE SE MASSER

« Les mains donnent des indications, on casse un peu les cellules adipeuses, on caresse pour drainer et aider le système lymphatique », propose Céline Roy. L'idéal : un petit rituel quotidien qui commence par le brossage à sec en petits cercles légers (des talons aux hanches, pour une remise en circulation), se poursuit par un bon jet d'eau froide sur les jambes (devant et derrière) en fin de douche, pour, une fois sèches, passer au massage (de bas en haut, avec une huile ou un lait qui sent bon et glisse sur la peau). Commencer par masser le dessus



RIEN DE MIEUX POUR ACTIVER LA CIRCULATION SANGUINE QUE MARCHER PIEDS NUS

des pieds en frottant doucement (10 fois) du bout des doigts entre chaque orteil (10 fois). Bien malaxer les talons et les petits coussinets sous les pieds. Remonter le long des mollets avec les mains en pince jusqu'à la zone derrière les genoux (15 fois). Ensuite, pétrir en remontant vivement le long de la cuisse avec les mains en pince, pouce-index positionnées de chaque côté du quadriceps (15 fois).

3.

SE METTRE EN MOUVEMENT

Le travail musculaire (voir page suivante) vient après les étapes précédentes. La coach insiste sur la nécessité de se connaître – éventuellement, en faisant un bilan avec un professionnel. « On n'a pas toutes les mêmes besoins. Il faut observer le schéma de nos jambes et chercher à les réharmoniser selon leur structure naturelle. » Mieux vaut un mouvement juste que de la quantité, le

placement est fondamental. Au quotidien, elle conseille de marcher nus pieds : dans l'herbe, l'eau ou les petits graviers, rien de mieux pour activer la circulation sanguine. Et quand on est assis, penser régulièrement à bouger orteils et chevilles ou à se masser sous les pieds.

4.

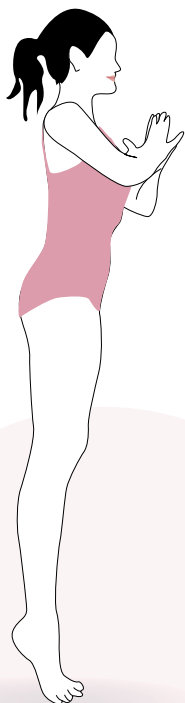
BOIRE ET PENSER AUX PROTÉINES

Passé 50 ans, la fonte musculaire naturelle doit être compensée par l'activité physique et par un apport équilibré en protéines. On considère qu'il faut un gramme de protéine par kilo (60 g/jour si l'on pèse 60 kg). Mais on ne sait pas toujours que 100 g de poulet ou d'œufs ne contiennent respectivement que 25 et 8 g de protéines. On pensera aussi à l'apport de protéines végétales, dont les légumineuses. Pour compléter, on varie les fruits, légumes, herbes aromatiques et épices basifiants. Et on boit beaucoup d'eau ! ●●●



MOBILISER SES MUSCLES

Ces exercices sont recommandés par la coach Céline Roy. Compter cinq minutes pour chacun, depuis la respiration jusqu'au massage.



Le relevé

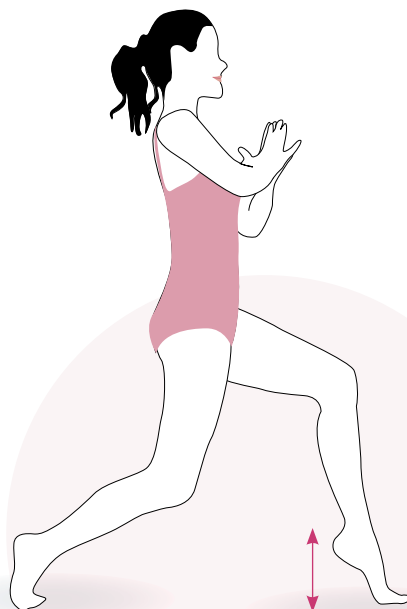
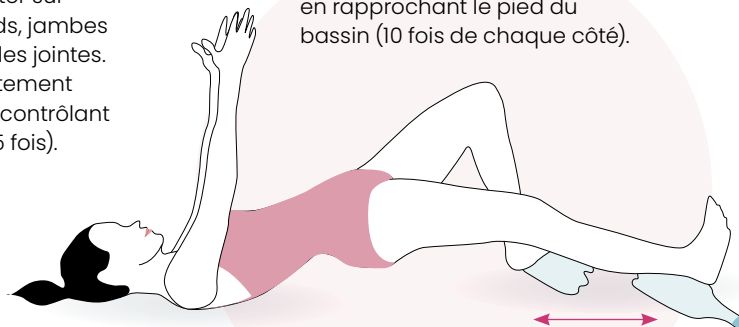
Pour stimuler les systèmes d'élimination et retrouver de la légèreté.

Debout, jambes serrées, dos droit, pieds ancrés dans le sol. Placer les mains jointes au niveau du sternum. En inspirant, monter sur la pointe des pieds, jambes tendues et chevilles jointes. Redescendre lentement en expirant et en contrôlant le mouvement (15 fois).

Le shoulder bridge

Pour diminuer la sensation de jambes lourdes et activer les muscles en profondeur.

Se munir de deux bouteilles ou de gourdes d'eau fraîche sorties du réfrigérateur. Allongée sur le dos, jambes pliées, chaque voûte de pieds posée sur une bouteille. Bras tendus vers le plafond à hauteur des épaules. Respirer profondément pour sentir la position. Soulever légèrement le bassin en se concentrant sur les fessiers et les abdominaux. En maintenant la posture, tendre une jambe puis l'autre en faisant rouler la bouteille sous le pied jusqu'à la cheville. Expirer en tendant la jambe, inspirer en rapprochant le pied du bassin (10 fois de chaque côté).



Les fentes

Pour renforcer les jambes

Debout, avancer la jambe gauche en avant, pied à plat, placer le pied droit en arrière, sur la pointe, les jambes sont pliées. Mains jointes contre la poitrine, en activant les muscles des cuisses et du tronc, maintenir cette position en équilibre le temps de 5 respirations complètes puis dans la même position, soulever en expirant le talon gauche (5 fois). Changer de jambe et répéter.

Pour finir, s'allonger dos et tête au sol, jambes à angle droit levées le long d'un mur, fesses collées au mur. Rester ainsi 3 minutes minimum. Excellent pour relancer la circulation et alléger les jambes. ●



Exercices tirés de **30 Jours pour aimer ses jambes** de Céline Roy (Flammarion, 272 p, 22 €).
Son site : centrepilatescelineroy.com.



+75 ANS D'EXPERTISE EN MICRONUTRITION

FORMULÉS AVEC DES **INGRÉDIENTS
BREVETÉS** TESTÉS CLINIQUEMENT*



- ✓ Améliore l'élasticité et l'hydratation de la peau
- ✓ Réduit les rides et ridules

- ✓ Soutient le volume et la force des cheveux¹
- ✓ Contribue à la solidité des ongles¹
- ✓ Améliore l'éclat de la peau

Compléments alimentaires.

*BioCell Collagen® et OptiMSM® - MSM = MéthylSulfonylMéthane

1. Le zinc contribue au maintien d'ongles et de cheveux normaux.

NHS France SAS - 319 543 948 RCS Nanterre, Issy-les-Moulineaux. 03.2025



LE SOLEIL

L'AIMER, OUI, S'EN PROTÉGER, SURTOUT

Notre relation au soleil est intime et complexe. Certains rêvent de dorer sur une plage quand d'autres se méfient et recherchent l'ombre. Quelles que soient nos habitudes et nos envies, se protéger reste essentiel.

PAR **VALENTINE PÉTRY**

Dans l'ouvrage *Ultra Violet* (Grasset, 2025), la philosophe Margaux Cassan raconte l'obsession brûlante de sa mère pour le bronzage. À ses yeux, sa peau outre-dorée représente le symbole esthétique des excès des années 1980. Elle raconte comment nos habitudes ont changé depuis. Elle a raison : les pouvoirs publics se sont emparés du sujet, rappelant que la protection solaire est nécessaire pour tous. Peu importe format ou formule, l'essentiel est d'en appliquer, toujours et encore ! La Dre Marie Jourdan, dermatologue, livre ses conseils, et nous, des recommandations de soins au cas par cas.

JE M'ACTIVE SANS M'EN PRÉOCCUPER

Vous aimez courir, randonner, faire du paddle. Bref, vous bougez pendant des heures sans trop vous préoccuper du coup de soleil.

● **Le conseil de la dermato** : « Je recommande aux sportifs d'utiliser des produits spécifiques, appelés "dispositifs médicamenteux", vendus en pharmacies, car ils tiennent extrêmement bien sur la peau » (par exemple, les gammes Aka secure de SVR, Sunsmed KA d'Avène ou Photo Ultra d'Isdin).

● **Il vous faut** : des textures qui supportent la transpiration, des sprays faciles à appliquer et des sticks mini format, à emporter partout sur soi, au fini invisible, pour faire des retouches sans avoir besoin de se regarder.

Sensation peau nue. Eau solaire fraîche SPF 50+, Uriage, 200 ml, 21,90 €.

Résiste à tout. Stick Expert Sun SPF 50+, Shiseido, 20 g, 37 €.

Large spectre. FusionWater Magic SPF 50, édition Roland Garros, Isdin, 50 ml, 24 €.





JE LÉZARDE AU SOLEIL

Votre plaisir des vacances consiste à passer de longues heures au soleil, le nez plongé dans un livre. Les après-midi s'écoulent au rythme des pages... et de votre épiderme qui change de ton.

● Le conseil de la dermato :

« Malheureusement, c'est un comportement à éviter. Les UV sont néfastes dès les premières minutes : ils sont très antioxydants en surface, et en profondeur, ils déclenchent des réactions chimiques qui créent des dommages au niveau de l'ADN de la peau et peuvent même causer un cancer. Le bronzage est un signal d'alerte. Il faut éviter le soleil, ou limiter son exposition avant 10 heures et après 16 heures, en se rappelant que la meilleure protection solaire, c'est l'ombre. J'observe les dégâts tous les jours en consultation. Dites-vous aussi que la routine anti-âge suivie durant l'année (les antioxydants, la cosmétique, le masque à LED...) est annulée en une après-midi au soleil. Si vous tenez à une peau ambrée, avez-vous pensé aux autobronzants ? »

● **Il vous faut :** des produits haute protection qui vous plaisent et ne font pas du rituel une corvée. À vous les textures huile embellissantes, parfumées, irisées...
Nacrée. Huile solaire or irisé SPF 50, Nuxe Sun, Nuxe, 150 ml, 35,50 €.
Satinée. L'Huile soyeuse solaire corps SPF 50, Sunissime, Lierac, 150 ml, 28 €.



JE NAGE DANS LA MER

Vous adorez sentir l'eau sur votre peau et le sel, sécher en attendant le prochain plongeon. Mais vous vous demandez si votre crème solaire abîme les fonds marins.

● **Le conseil de la dermato :** « La crème solaire peaufine la protection, mais c'est la dernière barrière. On commence par se protéger avec un tee-shirt anti-UV, un paréo et une casquette, puis on utilise de la crème solaire sur le visage, le cou et les zones exposées. »
 ● **Il vous faut :** des filtres modernes, car tous ne se valent pas. Les marques qui prennent la parole sur le sujet utilisent souvent quatre filtres (parmi les plus récents), qui sont testés par des laboratoires indépendants et montrent moins d'effet que les autres sur les micro-organismes marins. Par extrapolation, on considère qu'ils ont moins d'impact sur la vie marine tout entière.

Bluffante. Fini invisible, sans parfum, bébé-adulte, Easy Stick SPF 50+, Sun Secure, SVR, 10 g, 13,90 €.

Agréable. Lait solaire invisible très haute protection SPF 50+, Daily Sun, Alphanova, 150 ml, 23,90 €.



JE RESTE EN VILLE TOUT L'ÉTÉ

Vous partez en vacances en décalé et vous exposez peu, mais déjeunez parfois en terrasse.

● **Le conseil de la dermato :** « Cela n'est pas forcément nécessaire d'appliquer une crème solaire dès le matin, mais plutôt d'en glisser une dans son sac, pour en appliquer au moment de sortir. Retenez tout de même que votre peau est particulièrement à risque puisqu'elle n'est pas habituée aux UV. Enfin, si vous travaillez devant une fenêtre, sachez que la plupart bloquent une partie des UVB (ceux qui font rougir) mais elles ne bloquent pas les UVA (ceux qui oxydent l'intérieur du derme et endommagent la peau). Protégez-vous aussi à l'intérieur. »

● **Il vous faut :** une protection invisible qui s'oublie. Vous pouvez aussi la choisir avec des actifs anti-pollution, qui ralentissent l'apparition des taches.

Soyeux. Soin des yeux Pigment Specialist B3 SPF 50, Liftactiv, Vichy, 15 ml, 32,30 €.

Joli teint. Ultra fluide éclat/radiance SPF 50+, Avène, 50 ml, 18,50 €.

Multi-protection. Crème H.P.N. UVMune anti-taches, anti-relâchement SPF 50, Rénergie, Lancôme, 30 ml, 77 €. ●



SHOPPING CAPILLAIRE

Les coiffeurs aussi recommandent de protéger la fibre capillaire des UV, du vent et du sel, qui ouvrent les écailles et délavent la couleur.

La fibre devient poreuse et casse plus facilement. Les produits nouvelle génération offrent une protection globale grâce à des huiles végétales et des actifs pointus issus des soins de la peau, avec de la légèreté en plus. En spray ou micro-brume, ils forment un voile sur la chevelure sans l'alourdir. De quoi afficher une crinière brillante et saine.



CLASSIQUE
Huile protectrice
Phytoplage,
Phyto Paris,
100 ml, 16 €.



ANTI-FRISOTTIS
Anti-Frizz Glaze Milk,
Gloss Absolu, **Kérastase**,
190 ml, 49 €.



ULTRA-LIGHT
La Brume bouclier
protection,
Hair Ritual, **Sisley**,
100 ml, 79 €.



LE LIN

Trésor de Normandie

Tissé, il nous offre douceur et légèreté. Ses graines, elles, abritent une huile de haute qualité nutritive. Diététiciens et cosmétologues s'y intéressent de plus en plus. La beauté est à portée de main.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**

Chaque année, en Normandie, à la fin du printemps, on s'émerveille devant les champs de lin bleu ou blanc bercés par le vent. D'autant que la floraison des longues tiges du lin cultivé ne dure qu'une quinzaine de jours. Leur croissance donnera de minuscules graines brunes dont les boulangers sont friands. On en extrait aussi une huile riche en acides gras poly-insaturés, dont le fameux acide alpha-linolénique (oméga-3) à qui il doit son nom, particulièrement riche en fibres.

PLANTE ANCESTRALE

Le lin est un des premiers végétaux cultivés : on en a retrouvé des graines dans des villages du néolithique, et les historiens étudient encore les secrets des voiles de bateaux ou bandelettes de momies de l'Égypte ancienne. La fameuse tapisserie de Bayeux datant du XI^e siècle est un modèle plus proche de nous. Aujourd'hui, spécificité française – 75 % de la production mondiale provient de l'Hexagone –, les liniculteurs sont fiers de leur filière vertueuse où chaque partie de la plante est valorisée : de ses tiges fibreuses, on fabrique des fils résistants à haut pouvoir d'absorption d'humidité ; de ses graines, un aliment très nourrissant. En complément alimentaire, il « contribue à soutenir la circulation sanguine, harmoniser les fonctions cardiovasculaires, tout en favorisant le confort digestif », selon le laboratoire Dynveo à propos de ses

SHOPPING VERTUEUX

1. Pour hydrater et parfumer :

Crème mains et corps cèdre-mandarine,

What Matters,

290 ml, 21,90 €, 18,90 €

la recharge.

2. Pour nourrir la fibre :

Shampooing réparateur amande et graines de lin,

Korres, 250 ml, 14,90 €.

3. Pour raffermir : Masque lifting,

Dr Pierre Ricaud, 50 ml, 37 €.

4. Pour redéfinir les ondulations :

Crème de soin Belles boucles, kératine & gel de lin, **Aroma-Zone,** 200 ml, 9,95 €.

capsules Huile de lin bio première pression à froid. En cosmétique, on l'utilise volontiers pour « renforcer la barrière cutanée, aider à maintenir l'hydratation naturelle de la peau et l'apaiser », s'enthousiasme Stéphanie Gastaldin, fille et petite-fille de liniculteurs, et fondatrice de la marque normande Linaé. Enfin, les graines mises à macérer dans l'eau produisent un gel, qui ressemble à celui des graines de chia. « Il est principalement constitué de mucilages, de polysaccharides et d'acides gras, antioxydants, hydratants et protecteurs, poursuit-elle, excellents pour la peau et les cheveux. On a aussi remarqué qu'il aide à redéfinir les boucles. » À l'heure d'un retour aux ressources locales et à la recherche de végétaux en filière vertueuse, nombreux sont ceux qui misent à nouveau sur les qualités du lin. ●



Le seul service Beauté et Bien-être
technologiquement personnalisé.

myieva™

La box beauté
Pure Hydratation

**Ce n'est pas une
tendance. C'est
ce qu'il vous faut.**

ÉDITION LIMITÉE

53€⁹⁰

Valeur réelle

99€⁴⁰



✓ 2 PRODUITS FULL SIZE

✓ 1 PRODUIT FORMAT VOYAGE

✓ 1 TROUSSE BEAUTÉ

Disponible exclusivement sur myieva.com

Gel Fraîcheur Hydratant IOMA (30 ml) Un shot d'hydratation immédiat pour une peau souple, confortable et rafraîchie toute la journée |
Masque Hydratant Oxygénant IOMA (50 ml) Un soin intensif qui infuse la peau en oxygène et en hydratation pour une sensation de pureté et de bien-être absolu | **Nettoyant Exfoliant Lumière IOMA (15 ml)** Une texture douce qui désincruste et nettoie en profondeur, laissant la peau nette et revitalisée | **Trousse Beauté IOMA** Un format pratique et élégant pour emporter vos essentiels partout avec vous.



COMPOSTABLE

Depuis quelques années, les emballages cosmétiques se sont considérablement allégés. Mais peut-on faire mieux? Peut-on... supprimer les déchets? Tel est l'enjeu du compostable, une approche exigeante.

PAR **GABRIELLE STÉRIN**

Depuis 2020, la loi Agec (anti-gaspillage pour une économie circulaire) prévoit la disparition progressive des emballages en plastique à usage unique d'ici 2040. Le compostage implique de commencer à faire évoluer les process dès la conception du packaging. Et d'aller chercher les chutes de bois, le carton, la cellulose végétale, les résines naturelles, etc. Contrairement aux matériaux biodégradables, sans période de décomposition définie et à l'impact incertain, les matériaux compostables doivent se désagréger dans un délai défini et sans résidus toxiques : en six mois pour un compostage industriel à une température de 40-50 °C, et en douze mois à une température d'environ 25 °C pour un usage domestique. Un cadre strict, assorti d'une réglementation claire : « Les produits et emballages en matière plastique dont la compostabilité ne peut être obtenue qu'en unité industrielle ne peuvent porter la mention "compostable" » et « Les produits et emballages en matière plastique compostables en compostage domestique ou industriel portent la mention "Ne pas jeter dans la nature" », précise la loi. « Ces recommandations sont indispensables, mais elles freinent aussi la sensibilisation du consommateur », déplore Priscille Charton, cofondatrice d'Eclo Beauty, marque bretonne dont les pots de maquillage sont pensés

par la start-up finlandaise Sulapac (qui a partagé son savoir-faire avec Chanel afin de façonner le capot à base de coques de graines de camélia du soin repulpant N° 1). D'autres marques adaptent leur proposition, comme Lush avec son disque nettoyant à base de carraghénane et haricot cannellini, ou Sephora Collection avec ses masques et lingettes issus d'eucalyptus, biodégradables dans les bacs de compostage. À suivre. ●

SHOPPING VERTUEUX

-  1. Pour sa boîte, à base d'amalgame végétal et de bois. Fond de teint correcteur, **Eclo Beauty**, 10 g, 36 €.
-  2. Pour son pack éco-conçu, dans un tube en carton compostable. Le Stick solaire visage & zones sensibles SPF 50, **Les Petits Prôdiges**, 15 g, 14,90 €.
-  3. Pour la douceur de sa composition, avec fibres végétales de konjac et d'aloë vera bio. Éponge konjac bébé, **Acorelle**, 8,95 €.

L'initiative à saluer : des lingettes compostables

En France, 233 lingettes sont jetées à la poubelle chaque seconde¹. Face à ce constat, Mustela propose non seulement des lingettes 100 % coton réutilisables après lavage, mais remplace aussi ses unités jetables par des versions en fibres végétales compostables à la maison². Une étape transitoire avant l'arrêt total en 2027 de la production et de la distribution de toutes ses lingettes à usage unique. Un pas vers le zéro déchet.

Lingettes compostables sans parfum, 60 unités, Mustela, 3,95 €.

1. Planétoscope ConsoGlobe-statistiques mondiales en temps réel.
2. Hors lombricomposteur.



Le seul service Beauté et Bien-être
technologiquement personnalisé.

myieva™

La box beauté
Teint Naturel

ÉDITION LIMITÉE

Le plus beau teint,
c'est celui qu'on
n'a pas besoin de
cacher.

92€⁹⁰

Valeur réelle

170€¹⁰



✓ 3 PRODUITS FULL SIZE

✓ 2 PRODUITS FORMAT VOYAGE

✓ 1 TROUSSE BEAUTÉ

Disponible exclusivement sur myieva.com

Bubble Cleanse - Mousse Nettoyante Éclat Made With Care (100 ml) Une mousse aérienne qui nettoie la peau en douceur et la libère des impuretés pour un teint plus frais et homogène | **Soin Teinté Éclat Parfait IOMA (30 ml)** Une formule hybride qui unifie et booste l'éclat du teint tout en offrant un fini naturel et lumineux | **Concentré Contour des Yeux Jeunesse Éclair IOMA (15 ml)** Un soin illuminateur qui lisse et défatigue le regard instantanément pour des yeux plus frais et éclatants | **Nettoyant Exfoliant Lumière IOMA (15 ml)** Un geste essentiel pour débarrasser la peau des impuretés, affiner son grain et révéler un teint frais et lumineux | **Vitality Sleeping Mask IOMA (15 ml)** Un masque de nuit réénergisant qui recharge la peau en actifs pour un effet glow au réveil | **Trousse Beauté IOMA** Une trousse élégante pour emporter vos essentiels et rayonner où que vous soyez.





Abricot, pêche, melon...

UN DOUX PARFUM D'ÉTÉ

Sur l'étal des primeurs, leur couleur, leur odeur respirent les vacances. Dans l'assiette, leur saveur aux notes acidulées à sucrées nous fait fondre. Un péché de gourmandise à déguster tout l'été, cru ou cuit.

PAR **MORGANE LECLERQ**

Aucune lassitude culinaire à l'horizon pour les fruits du soleil ! « On assiste à une vraie "méditerranéisation" de nos modes de vie. Les premiers ambassadeurs de ce mouvement sont les agrumes, à la fois *healthy* et colorés », remarque Patrice Duchemin, sociologue de la consommation. La couleur est d'ailleurs la première chose dont parle Charline Hernandez, à la tête du laboratoire de pâtisserie Mandorra, à Lectoure, dans le Gers : « Les fruits jaunes apportent une couleur incroyable aux desserts. » Autre atout, selon elle, leur goût, qui peut être à mi-chemin entre l'acidité des fruits rouges et la rondeur des pommes ou des poires, notamment pour la pêche. « Ils ont du caractère sans non plus tout emporter en bouche », précise-t-elle.

LA BONNE ADAPTATION

« Vous pouvez faire la plus jolie tarte du monde, si les abricots ne sont pas mûrs, elle sera immangeable », assure Charline Hernandez. Au toucher, un fruit trop ferme sera un mauvais indice. Le plus efficace reste de goûter avant de passer en cuisine. Inutile d'ajouter des cache-misère – beaucoup de sucre – en cas de fruits trop verts ou trop acides. Elle conseille plutôt d'opter pour une autre préparation qui entrera dans la composition du dessert, par exemple une crème pâtissière très beurrée sur une génoise. Pour éviter de détremper sa pâte, la pâtissière partage deux astuces : « Vous pouvez la "chablonner" (y

étaler au pinceau une très fine couche de chocolat ou de beurre de cacao) avant de la faire précuire. Ou la faire cuire avec une fine couche de crème d'amandes. »

LES MEILLEURES ASSOCIATIONS

« Les choses les plus simples sont les meilleures », dit-on. Un adage partagé par notre pâtissière, qui conseille de garder de vrais morceaux de fruits pour avoir de la mâche. « En arrivant dans le Sud-Ouest, j'ai voulu rendre hommage au melon en le détournant, or c'est un fruit qui se cuit et se transforme mal. Il faut plutôt le travailler très brut. » Côté recettes, elle sublime ces beaux fruits du soleil dans des tartes avec une pointe d'herbes fraîches. « En été, tout est possible avec le thym, la verveine citron, le romarin, le basilic ou la menthe. » Elle les parsème juste avant de servir ou les incorpore dans ses préparations.

Cap sur les bêtacarotènes

Ils sont présents dans les pigments des végétaux de couleur orange, jaune ou rouge. C'est pourquoi il est préférable de manger les fruits et les légumes avec la peau, en les choisissant bio. Une fois absorbés, ils se transforment en vitamine A dans l'organisme, qui joue un rôle dans la vision et booste le système immunitaire. Dernier argument, et pas des moindres, ils exercent aussi une influence sur notre hâle d'été.



Nos deux recettes

1 Tarte rustique à l'abricot et aux pistaches

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 25 minutes • Réfrigération : 1h30 • Cuisson : 30 minutes

INGRÉDIENTS • Pour la pâte : 1 œuf • 150 g de beurre • 250 g de farine • 120 g de sucre blanc • 85 g de fécule de maïs • 45 g de poudre d'amande • 1 pincée de sel • Pour la garniture : 12 abricots • 1/2 citron (jus) • feuilles de menthe • 2 c. à s. de sucre roux • 2 c. à s. de miel • 2 c. à s. de fécule de maïs • Pistaches • Pour la dorure : 1 œuf • 1 c. à s. de lait • sucre roux

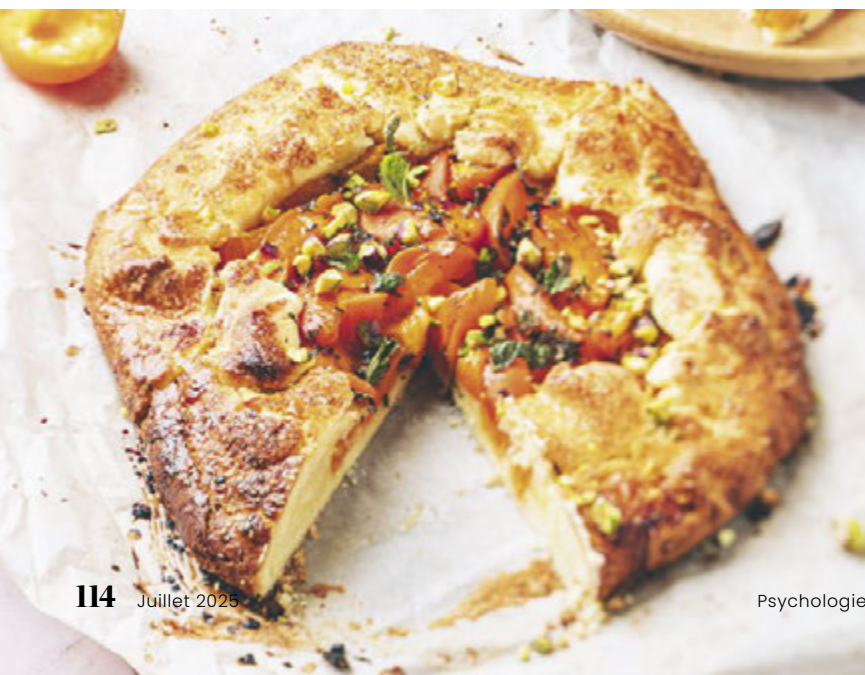
Préparez la pâte : mélangez le beurre et le sucre au robot jusqu'à obtenir un ensemble crémeux. Versez la moitié de la farine, le sel, la fécule et la poudre d'amande, mélangez à nouveau. Incorporez l'œuf et le reste de farine, mélangez pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule et couvrez-la de film alimentaire. Laissez reposer au frais 1 heure. Étalez-la sur du papier sulfurisé, en couche assez épaisse.

Préparez la garniture : coupez les abricots en deux pour les dénoyauter. Taillez chaque moitié en trois tranches dans le sens de la longueur. Déposez-les dans un saladier avec le

miel, le sucre, la fécule et le jus du citron. Ciselez la menthe lavée (gardez quelques feuilles), ajoutez-la, et mélangez afin que les abricots soient bien enrobés. Déposez ce mélange au centre de la pâte, à 3 centimètres du bord. Repliez les bords de la pâte sur les abricots. Laissez reposer 30 minutes au frais.

Préparez la dorure : préchauffez le four à 180 °C. Mélangez le lait et l'œuf, puis badigeonnez-en les bords de la tarte. Saupoudrez de sucre roux et enfournez pour 30 minutes.

Parsemez de pistaches concassées et de feuilles de menthe ciselées. Laissez tiédir avant de déguster.



2 Crumble à la pêche

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 minutes • Cuisson : 35 minutes

INGRÉDIENTS • 4 pêches • 150 g de beurre pommade (+ pour le moule) • 140 g de sucre • 120 g de farine • 30 g de poudre d'amande • 1 sachet de sucre vanillé

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et séchez les pêches, puis dénoyautez-les et détaillez-les en cubes.

Mélangez du bout des doigts le beurre pommade, la farine, la poudre d'amande et les deux sucres jusqu'à obtenir une pâte sableuse.

Beurrez un moule à cake et disposez les morceaux de pêche. Émiettez le mélange granuleux par-dessus et enfournez pour 35 minutes.

Laissez tiédir et dégustez avec une boule de glace. ●

ALIMENTATION // forme

Une dose de protéines avec le skyr !

Naturellement riche en protéines de bonne qualité, le skyr est le partenaire idéal de tous ceux qui ont un quotidien bien rempli, et des sportifs qui aiment prendre un bon petit déjeuner pour bien démarrer la journée.

Essentielles à notre organisme, les protéines contribuent au développement de la masse musculaire et au maintien d'une ossature normale. Si les apports recommandés varient en fonction de l'âge, du poids et de l'activité physique de chacun, une chose est sûre : nous avons tous, sportifs ou non, besoin de sources protéiques de bonne qualité, c'est-à-dire assimilables et composées d'acides aminés essentiels.

UNE CUILLERÉE DE BONS NUTRIMENTS

Parmi les aliments à privilégier, le skyr permet de couvrir agréablement une partie de l'apport de référence journalier en protéines*. Polyvalent, il s'intègre facilement dans une routine alimentaire équilibrée. Au petit déjeuner, associé à des fruits secs ou frais, ou des céréales complètes, il permet de faire le plein de bons nutriments. Il est aussi le partenaire idéal des sportifs, dont les



© iStock by Getty Images

besoins en protéines sont supérieurs en raison du travail musculaire. Avec son goût frais, le skyr est parfait pour faire une pause plaisir avant de se défouler, ou pour récupérer après une séance de sport, avant de poursuivre sa journée !

Particulièrement onctueux, le Skyr de Yoplait est aussi apprécié pour son goût très doux. Nature, Vanille ou Coco, sur un Lit aux fruits ou carrément Gourmand, il se décline en une large gamme qui permet à tous ceux qui ont des journées bien remplies et aux sportifs de répondre à leurs envies !

Riche en protéines
Permet de couvrir
15% des apports
de référence*
0% de matières
grasses**

Fabriqué
au sein de l'usine
du Mans



Toutes les recettes
de Skyr de Yoplait sont



Des protéines pour
tous les goûts !



NATURE



COCO

SUR LIT AUX
MYRTILLESRECETTE
GOURMANDE

YOPLAIT FRANCE SAS 150 rue Galliéni 92100 BOULOGNE-BILLANCOURT au capital de 7 397 426,85 € RCS Nanterre 440 767 549 - AVRIL 2025.

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. WWW.MANGERBOUGER.FR

*Une portion de 100 grammes de skyr permet de couvrir 15% des apports de référence en protéines pour un adulte (50 g par jour). Calculé sur la base de la RNP : 0,83 g/kg/j. ANSES. **Pour les produits Skyr de Yoplait : soit Straciatella (2% MG) et Coco (1% MG).

SE RESSOURCER en bord de mer

À une enjambée de la plage normande de Trouville, le mythique Hôtel MGallery accueille désormais The Purist, un lieu élégant en phase avec notre quête de bien-être holistique. Pour une immersion rééquilibrante au bon air de la côte.

PAR **MONIQUE LE DOLÉDEC**





En réponse à nos besoins de détente autant que de revitalisation, d'optimisation de notre capital santé autant que d'équilibre mental et émotionnel, le groupe Accor a inauguré un tout nouveau « Retreat & Spa » au sein des Cures marines de Trouville, un des établissements les plus emblématiques de la ville. « Cela fait trois ans que nous imaginons

comment aller plus loin dans notre proposition de bien-être durable, rapporte Antoine Lecoq, directeur du spa & wellness The Purist Trouville. Comment se ressourcer mentalement et physiquement aujourd'hui, rassembler en un lieu accueillant notre expertise et notre exigence. » Une partie de la réponse réside dans la personnalisation et la prise en charge. Ici, rien de standard, mais des formats « à la carte » pour répondre aux disponibilités et besoins de chacun. Les différents « cycles » (trois jours) ou « séquences » (journée) commencent tous par un bilan lié à l'objectif, grâce à des questionnaires et diagnostics (mis au point par un physiothérapeute et un médecin spécialiste en anti-âge) et des outils de mesure dernier cri. Ainsi, le By Beflow est capable d'établir à l'instant T notre état de forme physique, mentale et émotionnelle, ou l'Oligo Check, d'évaluer les besoins en minéraux et oligoéléments et le niveau de stress oxydatif.

CONJUGUER LES SENS ET LA SCIENCE

Les deux mille cinq cents mètres carrés du spa se répartissent sur trois niveaux, dont un consacré à la piscine et aux soins d'eau, hammam et sauna compris. Les tonalités de blanc lin, bois blond, rotin et miel, des assises au confort cosy, comme les perspectives et la luminosité étudiées, plongent immédiatement dans d'excellentes dispositions, en rupture avec la froideur hygiéniste de certaines adresses. Les salons de repos pensés comme des oasis intérieures invitent à la déconnexion, offrant à volonté des eaux énergétisées par les cristaux ou des infusions herbacées biologiques. Un petit espace ●●●



Une alimentation équilibrée

Aux côtés des soins, d'une bonne qualité de sommeil et d'une mise en mouvement du corps, la quatrième base de la forme et de la longévité repose sur une alimentation saine et joyeuse. Heureusement, les restaurants de régime confinés dans des salles isolées n'ont plus la cote. Ici, du petit déjeuner au dîner, les repas sont servis dans le monumental restaurant La Galerie, les différents plats sont façonnés en conscience par le chef Olivier Deboise, formé à l'alimentation énergétique par Émilie Felix. Mini-bouillon pour mettre l'estomac en route, pain remplacé par des crackers de graines sans gluten, légumes et ingrédients frais et locaux de saison, équilibre calorique respecté, dîner léger. On se régale à satiété, sans alourdir son organisme.



douillet a même été consacré à la méditation guidée. Parmi les soins d'eau les plus appréciés, le Rituel du bain aux algues, reminéralisant et hydratant, renouvelle le genre : on flotte dans un bain d'eau de mer bouillonnant caressé par des grappes d'algues récoltées sur les côtes d'Irlande. Asséchées pour faciliter leur acheminement et leur conservation, elles sont réhydratées sur place. On en ressort la peau toute douce et le sourire aux lèvres. Plus scientifique, le Rebalance Impulse est un appareil de stimulation et d'entraînement cognitif mis au point par deux passionnés de neurosciences basés à Sophia Antipolis. On s'y love comme dans un lit cocon sous un ciel de lumière aux couleurs et rythmes changeants, tandis que dans un casque audio, une voix nous guide vers une respiration consciente. Une sorte de méditation accompagnée qui aide à lutter contre le stress chronique et favorise la qualité du sommeil et la concentration. Il paraît que les sportifs en raffolent. Autre exemple des propositions les plus pointues : pour assurer un drainage couplé à une oxygénation du corps et des muscles, la séance de Stando de vingt minutes (un dispositif pensé par une entreprise française de Rouen)

assure, à l'aide de bottes gonflantes, un massage synchronisé avec les battements du cœur. Légèreté et énergie sont au rendez-vous.

Synthèse des nouvelles avancées en matière de prévention du vieillissement, l'original cycle « Longévité » de cinq jours s'inspire de la science de l'épigénétique, qui affirme que notre comportement influe sur l'expression de nos gènes. Diagnostic complet, rééquilibrage interne, stimulation du métabolisme et récupération cellulaire sont au programme de cette nouvelle approche proactive de notre bien-être. Impossible de tout énumérer, mais au-delà d'une ambiance reposante, d'une prise en charge humaine et d'expériences à découvrir sereinement, tout invite à venir ici poser son mental, déconnecter du quotidien et retrouver naturellement énergie et alignement émotionnel. ●

CONTACT

The Purist Retreat & Spa, Cures marines Trouville MGallery,
Boulevard de la Cahotte, 14360 Trouville-sur-Mer.
Sur Internet : the-purist.com.

Mûri au soleil sur une terrasse

Dégusté bien frais



Credit photo : Zvardon@VinsAlsace



VA VINS ALSACE

Tant de personnalité(s)

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

La magie du cri *DU HÉRON*

La nature nous appelle. Pour l'entendre, il suffit de prêter attention à ce qui nous entoure. Aiguisés, nos sens révèlent alors nos pouvoirs dissimulés par le tumulte.

PAR **FREDRIKA VAN INGEN**

LE TÉMOIGNAGE DE CÉLINE TOUCANNE¹

« C'est un matin très tôt, vers 5 h 30-6 heures. J'adore ce moment : ce n'est plus la nuit, pas encore le jour. Tout est encore calme, silencieux. Je me lève et je vais directement m'asseoir à mon bureau. Je me sens ultra-présente. Tout est noir autour de moi, sauf l'écran et la petite lampe à côté. Je me sens comme dans une bulle fragile. Je me mets au travail et me concentre. Je suis calme, posée. C'est un moment créatif. Et tout à coup, j'entends un cri. Je le reconnais ! Je bondis vers la fenêtre juste à ma gauche. Il ne fait pas encore jour mais on devine les couleurs. Et deux secondes après, je vois un héron cendré passer quasiment sous mon nez, derrière la fenêtre, si près que je dois reculer pour faire la mise au point. Et dans son sillage presque au bout de ses pattes, un deuxième ! Là, je suis sans voix. Je les observe longtemps zigzaguer tranquillement jusqu'à la rivière proche. Je suis éblouie. Je reste immobile et bouche bée devant ma fenêtre. Je suis vraiment émue. Émue de leur visite, et émue d'avoir eu la capacité de les entendre, de me connecter à eux, de les voir... Quand j'y repense, c'est comme s'ils étaient au ralenti, majestueux, au-dessus de ma terrasse. Je ne les avais jamais vus d'aussi près, et je ne les avais jamais vus faire ça. Le font-ils régulièrement ? Je ne sais pas. Mais grâce à mon attention ouverte, j'ai pu observer une scène magnifique. »



CE QUE LA NATURE NOUS APPREND

Savoir se relier avec son environnement amène bien-être et tranquillité. « J'ai éprouvé un grand réconfort intérieur à me sentir en capacité d'éveiller tous mes sens. Je m'y entraîne depuis longtemps.

Là, je mesure le cadeau que ça représente d'avoir su être en lien avec mon ouïe alors que je faisais autre chose. Les hérons auraient pu passer tandis que je serais restée le nez dans mon ordinateur ! » Exercer cette capacité d'écoute en nature restaure aussi une forme de pouvoir : « Il y a quelque chose de l'ordre de la magie : ça rejoint le rêve enfantin d'avoir un pouvoir surnaturel. C'est comme si j'avais un superpouvoir qui s'était réveillé. Il m'a permis d'être là au bon moment sans même le chercher ! »

ET SI VOUS ESSAYIEZ ?

Dans la journée, ménagez-vous des temps pour ouvrir votre écoute à tout ce qui vous entoure : les sons proches, lointains, les plus forts, les plus petits. La nature est un lieu idéal, mais où que vous soyez, exercez cette capacité quelques minutes chaque jour. Et observez comment votre capacité d'attention évolue. ●

1. Céline Toucanne est la créatrice de jeclicnaturel.com.

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



CUNARD

QUEEN MARY 2

REVIVEZ LES GRANDES TRAVERSÉES TRANSATLANTIQUES

avec encadrement français



DÉPARTS
2025
2026



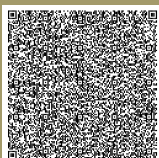
À PARTIR DE
926€*

PAR PERSONNE
BASE CABINE DOUBLE
INTÉRIEURE

* Tarifs sujets à modification sans préavis
Prix sans vol aller ou vol retour

Pour toute demande de vols aller et retour,
d'hôtels et de transferts sur place ou pour tout autre service,
notre équipe de conseillers voyage est à votre disposition.

Renseignements et réservations au 01 45 75 95 00
Itinéraires et dates de départs sur www.cunard-france.fr



Peau protégée, make-up fraîcheur et produits astucieux, notre sélection coup de cœur pour passer l'été en beauté.



GLOSS GLACE

Le nouveau gloss Armani procure aux lèvres une sensation de fraîcheur et de volume grâce à sa technologie inédite. Pendant qu'acide hyaluronique, squalane et peptides assurent l'hydratation, la texture ultra brillante et le parfum gourmand pistache-menthe font frissonner de plaisir.

Prisma Glass Icy Plumper, Giorgio Armani, 7 teintes, 45 €, armanibeauty.fr.

STICK HAUTE PROTECTION

Protégez toute la famille¹ en un seul geste avec ce stick invisible SPF 50. Formulé avec des filtres organiques et des polyphénols de raisin antioxydants, il offre une haute protection contre les rayons UVA/UVB. Sa texture invisible, résistante à l'eau, non collante et sans parfum convient parfaitement aux zones les plus sensibles. Facile à emporter et compact, il vous accompagnera tout au long de la journée.

Stick invisible haute protection SPF 50, Vinosun Protect, Caudalie, 15 g, 12,50 €. En pharmacies et parapharmacies.

¹. Détails sur caudalie.com.



SPRAY SOLAIRE

Offrant une protection à large spectre UVB, UVA, lumière bleue et IR grâce à une combinaison de quatre filtres spécifiques, les eaux

Bergasol sont ultra agréables à utiliser. Elles diffusent sur la peau un voile léger frais et satiné à la fois antioxydant et photoprotecteur, adapté aux peaux sensibles.

Eaux solaires SPF 30 et SPF 50+, Bergasol, laboratoire Noreva, 150 ml, 22,50 € et 23,30 €.



MASCARA DE SIRÈNE

Avec sa mini-brosse facile à passer sur les cils même les plus fins, ce mascara, signé de la marque italienne en vue, assure volume, définition et longue tenue jusqu'à dix heures. Sa formule crémeuse est enrichie à l'huile d'argan.

Waterproof mascara Maxi Mod, Kiko Milano, 12 ml, 13,99 €, kikocosmetics.com.

BOOSTER D'ÉCLAT

Ce gel frais à la texture légère idéale pour les beaux jours ne se contente pas de recharger le taux d'hydratation de la peau grâce à son Biotech Plankton riche en 35 nutriments. Il est enrichi en vitamine B3 (niacinamide) connue pour traiter les imperfections, et en astaxanthine (plus puissante que la vitamine C), qui atténue les marques visibles. Fini la grise mine!

Vitamin Glow Gel Aquasource+, Biotherm, 50 ml, 47 €.





HUILE EN ROLL-ON

L'iconique Huile Prodigieuse de Nuxe s'offre une nouvelle déclinaison pour une gestuelle express et ludique d'application 360 degrés. Souvent imitées, jamais égalées, ces huiles sèches au parfum de l'été prennent soin de la beauté des cheveux et de toutes les peaux, pour un plaisir sensoriel toujours aussi addictif. **Huile Prodigieuse roll-on, Classique ou Or, 60 ml, 35,90 € et 43,90 €.** En pharmacies, parapharmacies et sur fr.nuxe.com.



CRÈMES LUMIÈRE

En activant et renforçant la barrière cutanée, la nouvelle formule mise au point par les laboratoires Diadermine favorise un éclat radieux. À son actif : de l'huile d'amande riche en acides gras essentiels, du panthénol qui hydrate et apaise, et du *Quassia amara* à effet vitamine D pour favoriser la régénération cellulaire. En complément, la Crème Nuit active le renouvellement cellulaire. **Soin fortifiant jour et nuit Lift + Boost éclat, Diadermine, 50 ml, 12,30 €.**

News bien-être

PUBLI-COMMUNIQUÉ

PROFITEZ DE L'ÉTÉ SANS LARMOYER !

Découvrez Sensioptic Unidoses, des gouttes au pH physiologique qui hydratent et apaisent les yeux en cas d'inconfort. À base d'acide hyaluronique et d'eaux florales de Bleuet et de Camomille, elles combattent les irritations dues aux facteurs environnementaux (climatisation, rayonnement solaire excessif, vent, fumée, pollution, eau de mer ou eau de piscine...) et soulagent vos yeux. Sans conservateur. Disponible en pharmacie.



Ce dispositif médical de classe IIb est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE délivré par l'organisme habilité IMQ (4606). Fabricant : C.O.C. Farmaceutici S.r.l. - Italy Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.

STOP AUX BOUFFÉES DE CHALEUR !

Bouffées de chaleur ? Sueurs nocturnes ? Fatigue ? Autant de symptômes qu'une femme rencontre pendant sa **ménopause et périménopause**. Plus de **8 femmes sur 10** qui ont testé **MÉNOCIA® BOUFFÉES DE CHALEUR** ont déclaré ressentir une diminution de l'intensité de leurs **bouffées de chaleur et sueurs nocturnes***. Complément alimentaire **sans hormone, ni phytoestrogène et fabriqué en France**.



Disponible en pharmacies, parapharmacies et sur www.gyngyn.fr.

*Étude d'usage menée par l'Institut d'études & sondages Expansion Consultteam entre novembre et décembre 2023 chez 100 femmes sujettes aux troubles liés à la ménopause et en aménorrhée depuis 1an.

CÉRUPROTECT, PRENEZ UNE LONGUEUR D'AVANCE SUR L'OTITE !

Vous cherchez une solution pour protéger vos oreilles lors des baignades en mer ou en piscine ? Céruptect est un spray auriculaire dédié à la prévention des otites. Formulé à base d'actifs d'origine naturelle, il crée une barrière protectrice hydrophobe qui limite la stagnation de l'eau dans le conduit auditif et ainsi, le risque d'otite. À partir de 2 ans.

Céruptect, fournisseur officiel de la Fédération Française de Natation.

Disponible en pharmacie ou sur le site de la gamme Céru : toutsurloreille.fr

Ce dispositif médical de classe I est un produit de santé réglementé qui porte à ce titre le marquage CE. Fabricant : EmergoPharm Sp. Z o. o. Sp.K. - Pologne. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement les instructions figurant sur la notice.

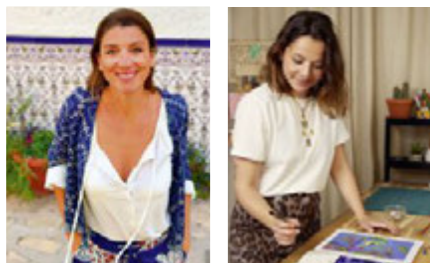
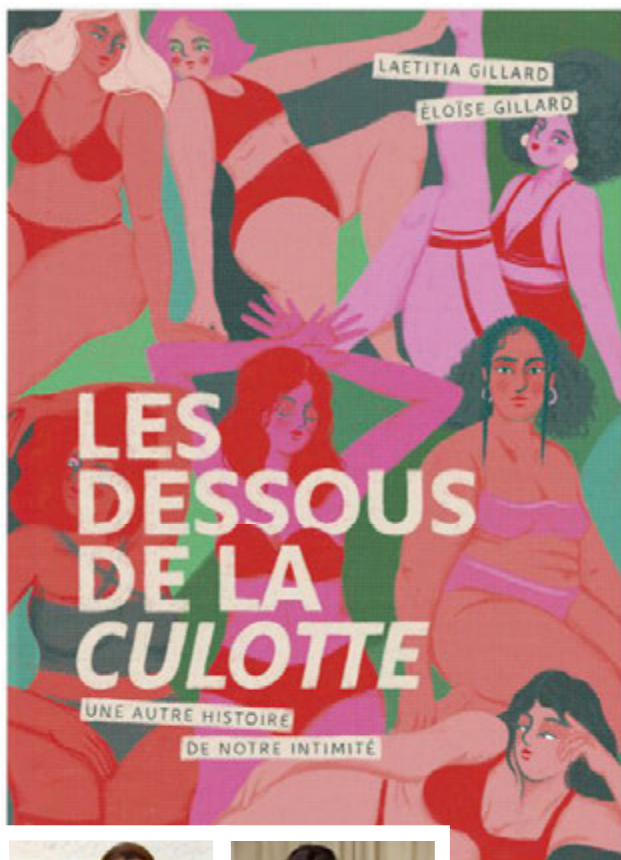


Pour être présent dans cette rubrique, contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

La culotte

MISE À NU

COUP DE CŒUR



Les Dessous de la culotte
de Laetitia et Éloïse Gillard
(Les Insolentes, 224 p., 24,95 €).

LAETITIA ET ÉLOÏSE GILLARD

Laetitia est autrice et rédactrice (on peut retrouver son univers sur Instagram @laetigillard). Éloïse, ancienne directrice artistique, est aujourd'hui illustratrice et artiste (@eloze_). *Les Dessous de la culotte* est leur premier ouvrage publié ensemble.

On ne regardera plus jamais nos slips, strings ou boxers de la même façon ! Saviez-vous que ce sous-vêtement, qui nous paraît si essentiel, appartenait à l'origine aux hommes ? Au Moyen Âge, les braies – les ancêtres des culottes – représentaient un symbole de virilité. Mais, grande cavalière, Catherine de Médicis réussit à l'imposer en 1730. Laetitia et Éloïse Gillard, en se penchant sur la question, découvrent à travers ce vêtement une histoire éminemment politique, mais aussi culturelle et sociale, qui court à travers siècles et continents. Si les dames de Cro-Magnon protégeaient leur bas-ventre du froid, les Romains préféraient les corps féminins à moitié nus. Sous les crinolines de la Renaissance, rien ou presque... La femme restant disponible pour le désir de l'homme. La culotte renferme jeux de pouvoir, de domination et de résistance (rappelons-nous, à l'automne 2024, cette étudiante iranienne marchant à demi-nue pour protester contre le régime). Quant à l'hygiène féminine, pendant très longtemps, personne ne s'y intéresse : au XIX^e siècle encore, certains médecins pratiquent la saignée sur des femmes enceintes, s'inquiétant de l'absence de règles ! Aujourd'hui, si, en Occident, les femmes bénéficient de culottes et coupes menstruelles, beaucoup dans le monde sont encore privées de choix de protection. Voilà pourquoi les autrices, décidément culottées, donnent la parole à des créatrices de sous-vêtements inclusifs, des militantes qui font rentrer des distributeurs gratuits de protection hygiéniques bio dans les lieux publics, ou offrent des culottes, symboles de dignité, aux femmes SDF. Un sujet bien moins futile qu'il n'y paraît. **A.B.**

PSYCHOLOGIE



Biologie de la personnalité, la construction du soi

Pourquoi certains individus sont-ils naturellement aimables ou extravertis quand d'autres sont au contraire repliés sur eux-mêmes? D'où viennent nos principaux traits de personnalité? La curiosité, la créativité, l'impulsivité, le narcissisme... Quelle part d'inné et d'acquis? Le biologiste Bernard Sablonnière, chercheur à l'Inserm, dissèque notre cerveau et analyse le rôle crucial des neurotransmetteurs dans la construction de notre tempérament. De récentes études soulignent par exemple le poids de l'amygdale cérébrale dans l'extraversion, celui du cortex cingulaire dans l'empathie, mais aussi la responsabilité des bactéries intestinales – car le microbiote façonne lui aussi notre personnalité! Une démonstration stimulante, qui traque les connexions invisibles et donne quelques clés biologiques pour mieux comprendre les ressorts de notre vie intérieure. **E.D.** Odile Jacob, 240 p., 22,90 €.

PHILOSOPHIE



Risquer la prudence, une pratique de la sagesse antique

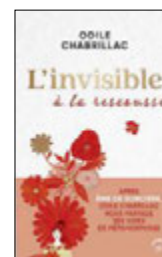
Il faut maîtriser ses classiques pour savoir que la prudence n'a rien d'une attitude timorée ni d'un frein à l'action. Au contraire, chez Aristote, la *phronèsis* – notion que le français n'a jamais su traduire à sa juste mesure – articule le jugement et l'audace, le flair et le calcul, la réflexion et la prise de risque. C'est par prudence que nous passons à l'acte. Par elle que nous anticipons, planifions, et savons tirer profit des aléas. Catherine Van Offelen, qui signe son premier livre, nous invite à appliquer la *phronèsis*, cet « art de la décision », à notre propre vie, comme Ulysse, Périclès, Machiavel ou Churchill en leur temps; ou à exhumer la fameuse « intuition raisonnée » des philosophes grecs, cette science du discernement, « gouvernail » indispensable pour naviguer dans le « monde flou » d'aujourd'hui. Une proposition emballante, particulièrement fine et originale, qu'il serait bien imprudent de ne pas lire. **E.D.** Gallimard, 182 p., 20 €.



Microvoyage, le paradis à deux pas

« Aller me suffit », écrivait René Char. Inutile de survoler des océans, de traverser dix frontières, de voyager comme on coche des cases. Au désir de grand lointain, Rémy Oudghiri oppose le tout proche, l'émerveillement du bout de la rue. Il a inventé un mot pour cette pratique : le microvoyage. Soit un art de la dérive, de la flânerie sans but, du dépaysement de proximité. N'importe quel lieu fait l'affaire pourvu qu'on sache le contempler. Ses maîtres en la matière se nomment Jean-Jacques Rousseau, Charles Baudelaire, Henri Calet, Jean Giono, Peter Handke ou encore Jean Rolin, infatigable arpenteur des marges urbaines. Deux ans après *L'Échappée belle* (PUF, 2023), le sociologue poursuit son art de la fugue et son éloge de l'infra-ordinaire, avec un livre sensible et délicat qui relève à la fois du manuel d'anti-tourisme et du traité de poésie buissonnière. Un précieux guide à emporter partout autour de chez soi. **E.D.** PUF, 224 p., 17 €.

SPIRITUALITÉ



L'Invisible à la rescousse

À *Psychologies*, on aime beaucoup la brillante naturopathe Odile Chabrillac, thérapeute psychanalytique et autrice entre autres du best-seller *Âme de sorcière ou la magie du féminin* (Pocket, 2019). Fêrue d'un monde invisible et sensible, elle nous entraîne vers des chemins de spiritualité qui passent par le corps, lieu de toutes les métamorphoses. Du yoga kundalini au chemin de Compostelle, l'idée est d'ouvrir une voie vers sa vérité et son intériorité. En s'inspirant des Béguines, ces communautés de femmes en Hollande, modèles de sororité, l'autrice propose une paix intérieure fondée sur la féminité, l'entraide et la voie du cœur. « Il n'y a rien à réparer, il n'y a qu'à aimer », déclare-t-elle dans ce joli texte, qui convoque une certaine forme de merveilleux, indispensable dans un monde tourmenté où les repères se font trop rares. Précieux. **A.B.** Animate, 176 p., 19,90 €.

ENVIRONNEMENT



Lire la nature

Et si, cet été, on essayait de mieux comprendre notre environnement naturel? Un professeur de SVT, passionné par la vie à l'extérieur, nous sert de guide pour interpréter le ciel et ses nuages, savoir si l'eau de ce ruisseau est potable, se repérer dans les étoiles. En promeneur averti, l'auteur explore la faune et la flore, distille les secrets du bouleau, les mystères des grenouilles, les apparitions du hérisson, et c'est passionnant! Grâce à des explications claires, agrémentées de photos sublimes, on chemine parmi les paysages pour déceler leurs secrets, apprendre à identifier les traces et se reconnecter à la nature. Et comme la sécurité reste primordiale, l'auteur insiste aussi sur le matériel, les premiers secours, les recommandations utiles. À la fin de la lecture, on rêve de le suivre dans ses pérégrinations. Et c'est possible sur son site Internet (albancambe.com).

A.B.

Solar, 216 p., 24,90 €.



Astuces pour un été génial

Des vacances à la fois déconnectées, écologiques et économiques? L'influenceur Jonathan Coni – quatre millions d'abonnés sur les réseaux sociaux –, dont les *Astuces de génie* (Solar, 2024) furent un grand succès, revient cet été avec des conseils malins, des recettes toutes simples, des astuces pratiques pour profiter de notre liberté et de congés bien mérités, chez soi ou ailleurs, sans stress et sans gaspillage. On apprend à se protéger des canicules, fabriquer une douche solaire, monter une tente de plage, réussir un barbecue bon pour la santé, boire frais toute la journée, éviter moustiques, frelons et autres intrus de l'été sans produits chimiques, et bien d'autres pépites encore. En bonus, des jeux avec les enfants en voiture, en train ou ailleurs sans écrans. Des vraies vacances pour toute la famille!

A.B.

Solar, 80 p., 10,95 €.

SANTÉ



Manger intelligent, éloge de l'omnivore

Alain Souchon le chantait déjà en 1979, dans *Papa Mambo* : « On est foutus, on mange trop. » Depuis, la malbouffe a progressé, les maladies comme le diabète et l'obésité aussi; et certains pays, longtemps épargnés, se retrouvent face à ce problème de santé publique. Jacques Fricker, l'un de nos plus grands chercheurs en nutrition et nutritionniste de renom, nous aide ici à manger intelligent, c'est-à-dire de manière à être au mieux de sa forme et rester en bonne santé. Sans surprise, cela passe par un régime plutôt méditerranéen, qui fait la part belle aux fruits, aux légumes, à la viande blanche et au poisson. Car nous ne sommes pas devenus omnivores par hasard. En convoquant la paléontologie, mais aussi les sciences de la biologie, ainsi que les liens entre l'alimentation et la santé, l'auteur nous aide à améliorer notre quotidien, à composer nos repas, en nous moquant des modes éphémères. Bon appétit!

A.B.

Odile Jacob, 272 p., 19,90 €.

FÉMINISME



Antoinette Fouque, l'irréductible de la libération des femmes

Les féministes d'aujourd'hui lui doivent beaucoup, sans forcément bien la connaître. Native de Marseille, Antoinette Fouque a fondé avec Monique Wittig le Mouvement de libération des femmes (MLF) dans l'élan révolutionnaire de Mai 68. Premières réunions dans un studio prêté par Marguerite Duras, animation d'un groupe « psychanalyse et politique », création de séminaires « sauvages » à l'université de Vincennes... Ex-étudiante de Roland Barthes, proche de Jacques Lacan, la militante a défendu toute sa vie la « gestation » au sens large – enfants, œuvres, combats –, parvenant à faire émerger la voix des femmes dans un milieu intellectuel encore très phallogocentré. Dix ans après sa mort (2014), cette biographie lui rend un passionnant « femmage », un mot qui lui ressemble et qu'elle préférerait à celui d'hommage!

E.D.

Flammarion, 384 p., 26 €.



L'Ère de la post-vérité de Michaël Lainé

La vérité a mauvaise presse. Notre époque lui dénie sa valeur absolue ou la tord dans tous les sens, lui préférant volontiers l'approximation ou le mensonge. En cause, les algorithmes, la polarisation des débats sur les réseaux sociaux, mais pas seulement... L'économiste Michaël Lainé parle d'une « mutation anthropologique » (« comparable à l'apparition de l'écriture »!) et en pointe brillamment les ressorts psychiques : intolérance à l'ennui, excès d'amour-propre, manque d'humilité face au savoir, refus de l'incertitude, etc. Exposé limpide sur la fabrique de l'opinion, son essai nous tend un miroir inquiétant et nous expose à notre responsabilité collective. La post-vérité n'est pas une fatalité, à condition d'accepter le doute, d'encourager l'esprit critique et de réguler nos propres pulsions, sournoisement débridées par les grandes plateformes numériques.

E.D.

La Découverte, 336 p., 22 €.

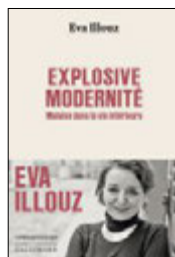


Petite Philosophie de la sieste de Sébastien Spitzer

Un hamac, un canapé ou simplement du sable? La sieste reste l'un des grands plaisirs des vacances, un moment de relâchement dans nos quotidiens frénétiques, une pause bienvenue après le déjeuner. Mais pour l'écrivain et journaliste Sébastien Spitzer, celle-ci devrait être érigée en art de vivre tant elle nous répare, respecte notre rythme naturel et révèle le meilleur en nous. Après un endormissement passager, on trouve bien souvent des solutions et des idées, géniales comme Isaac Newton et sa loi de la gravité, ou plus ordinaires. La jachère nous force à lâcher prise, à démêler l'urgent du reste et à profiter de ce plaisir naturel! En suivant les Romains, grands amateurs de sieste, Jacques Chirac ou Alexandre le Bienheureux, on se laisse aller à une douce léthargie. Ça y est, on y est presque...

A.B.

Éditions de La Martinière, 144 p., 14,90 €.



Explosive modernité d'Eva Illouz

La plupart de nos vies seraient des promesses non tenues. Le « rêve américain » – celui d'un épanouissement accessible à tous – nous échappe et, avec lui, le fantasme d'une existence parfaitement accomplie relayé à outrance par la publicité et les réseaux sociaux. À l'arrivée, un « bovarysme » généralisé, le sentiment partagé d'une « vie non vécue » (selon les mots du psychanalyste Adam Phillips), une accumulation de déceptions qui alimente le discours populiste et annonce une probable explosion politique. Ainsi pourrions-nous résumer le sombre diagnostic de la sociologue Eva Illouz, directrice d'études à l'EHESS. Près d'un siècle après *Malaise dans la civilisation* de Freud (Payot, 2010), l'essayiste s'attaque au chaos de notre « vie intérieure » et brosse un portrait subtil de la société actuelle, chahutée entre espoirs et désillusions, honte et fierté... Passionnant.

E.D.

Traduit de l'anglais par Frédéric Joly, Gallimard, 440 p., 24 €.



Le Grand Livre de la littérature de plage Collectif

Qu'elle les attire ou les rebute, la plage s'est souvent invitée chez nos écrivains, leur a inspiré un paragraphe solaire ou un chapitre iodé, une brève description balnéaire ou une grande réflexion existentielle. Dans cette plaisante anthologie, à lire les pieds dans le sable, on croise entre autres Julien Gracq à Hossegor, Colette en baie de Somme, Chateaubriand à Cannes ou Saint-Malo, mais aussi Drieu la Rochelle (qui a « horreur de la Côte d'Azur ») ou Maupassant (qui « aime la mer en décembre »), ainsi qu'une poignée d'auteurs contemporains finement choisis (Olivier Adam, Nathalie Azoulai, Maylis de Kerangal) dont certaines fictions ont frayed avec les vagues du littoral. L'océan comme défi poétique, la plage comme décor ou refuge, ingrédient narratif ou miroir de l'âme. Un horizon radieux embrassé par une centaine d'excellents auteurs et autrices français.

E.D.

Séguier, 420 p., 26,50 €.

RÉCITS



Et c'est moi qu'on enferme de Philippa Motte

Que faire de ceux qui dégoupillent? Comment les aider lorsque l'hôpital lui-même devient inhospitalier? Quand la chimie assomme et que le soin blesse? Philippa Motte ne connaît que trop bien ces questions. Après de spectaculaires phases maniaques, cette jeune femme bipolaire a été internée à trois reprises dans sa vie, trois épisodes dévastateurs qu'elle raconte ici avec courage, ciblant la « violence institutionnalisée » (isolement, défaut d'empathie, contention, infantilisation...) sans s'épargner elle-même. Aujourd'hui pair-aidante, formatrice spécialisée dans les enjeux de santé mentale, Philippa Motte livre un texte cinglant sur l'état de la psychiatrie française, qui n'est pas sans résonner avec le témoignage du journaliste Nicolas Demorand, *Intérieur nuit* (Les Arènes, 2025). Dans les deux cas, de douloureuses années d'errance médicale avant d'obtenir diagnostic ou traitements appropriés. **E.D.**

Stock, 252 p., 20,50 €.



Le Temps minéral de la guérison de Jean-Philippe de Tonnac

Se soigner a tôt fait d'occuper toute une vie. Une existence à tenter de circonscrire les forces qui nous meuvent, nous écrasent, nous paralysent. L'éditeur et essayiste Jean-Philippe de Tonnac s'est longtemps battu contre l'anorexie, cherchant dans ses lectures à percer le mystère de cet « élan de désincarnation ». Depuis quelques mois, il lutte contre la maladie de Charcot. Et c'est depuis cet endroit d'extrême vulnérabilité qu'il nous livre ce magnifique récit de vie, témoignage de ses mues successives au gré des auteurs lus (Platon, René Daumal), rencontrés (Julien Gracq, Christian Bobin), de sa pratique du zazen ou de son intérêt pour les médecines traditionnelles (*Le Cercle des guérisseuses*, Guy Trédaniel, 2019), qui lui ont permis de « reprendre corps » en accédant à une forme de sagesse intime, partagée dans ces pages. Elles ont l'humilité et la solennité d'un testament spirituel. **E.D.**

Actes Sud, 208 p., 19,50 €.

CINÉMA



L'Aventure des films d'Olivier Rajchman

Derrière tout chef-d'œuvre qui se respecte, une somme de déconvenues! Des caprices de stars, des budgets dépassés, des réalisateurs au bord de la crise de nerfs – et autant d'histoires qui demeurent bien souvent cachées dans la coulisse du film. Le journaliste Olivier Rajchman a eu la judicieuse idée de déterrer quelques récits de tournage particulièrement savoureux : Orson Welles qui se blesse la main et se fracture la cheville pendant une scène de *Citizen Kane*, Joseph L. Mankiewicz qui filme *Le Limier* depuis son fauteuil roulant (avec un comédien principal qui ne sait plus aligner deux répliques). L'ouvrage s'ouvre sur *Les Lumières de la ville* de Charlie Chaplin et se clôt sur *Barbie* de Greta Gerwig, racontant un siècle de cinéma : *Autant en emporte le vent*, *Le Guépard*, *À bout de souffle*, *Les Dents de la mer* ou *Taxi Driver*. Un réservoir d'anecdotes passionnantes sur la débrouille hors-cadre et la folle inventivité des maîtres du septième art. **E.D.**

Perrin, 448 p., 25 €.

BANDE DESSINÉE



La Révolte des mères de Marguerite Dégi, Francesca Fattori et Audrey Lagadec

Qu'ont en commun Marguerite et Francesca? Quittées du jour au lendemain par leurs compagnons et pères de chacun de leur fils, elles découvrent la vie souvent difficile des mamans solo. Leur livre, enquête sous forme de bande dessinée, met en lumière ce phénomène de société. Une famille sur quatre en France est désormais monoparentale, avec, dans 82 % des cas, une femme à sa tête. Comment vivre un quotidien souvent rude? Quelles sont les aides possibles? Pourquoi un réseau amical et familial est-il nécessaire? L'ouvrage interroge expertes, témoins et psychologues pour faire le deuil d'une vision classique de la famille (et du couple), lutter contre la solitude et s'interroger sur l'irresponsabilité de certains pères. Il est plus que temps d'explorer avec ces autrices les pistes pour un fonctionnement plus égalitaire et une aide active à la monoparentalité. La révolte gronde! **A.B.**

L'Iconoclaste, 240 p., 24,50 €.



La Porteuse de lettres

de Francesca Giannone

Anna quitte le nord de l'Italie pour suivre son mari dans un petit village du Sud. Curieuse de tout, grande lectrice, avide de contacts, anticonformiste, elle se heurte à l'immobilisme du monde rural et à la montée du fascisme. Alors que la guerre menace, elle devient factrice, un travail réservé jusque-là aux hommes, et apprend ainsi les secrets des uns et des autres. Dans son propre clan, les non-dits abondent alors que l'affaire familiale de vin se développe jusqu'à New York! Antonio, son beau-frère, n'est pas insensible à ses charmes. Bientôt, une autre génération devra choisir entre la vérité et le traditionalisme à l'œuvre. Un grand roman d'amour, d'émancipation, best-seller en Italie, qui devrait faire l'objet d'un film tant les paysages somptueux, les personnages romanesques, les situations des uns et des autres nous inspirent et nous émeuvent. On dévore!

A.B.

Albin Michel, 496 p., 22,90 €.



L'Inventaire des rêves

de Chimamanda Ngozi Adichie

Quatre Nigériennes vivant aux États-Unis, liées par la famille ou l'amitié, ont retenu la leçon originelle : pour exister en tant que femmes, elles doivent se montrer fortes. Chiamaka, intellectuelle aux revenus confortables, n'entend ni se marier ni enfanter. Comme sa cousine Omelogor, femme d'affaires avisée qui enchaîne les liaisons et s'ennuie vite avec les hommes. Zikora, elle, espère un mariage, mais y trouvera-t-elle le bonheur? Quant à Kadiatou, domestique chérie par Chiamaka, une personnalité abuse d'elle dans un hôtel new-yorkais... provoquant une onde de choc mondiale! Après le succès planétaire d'*Americanah* il y a dix ans (Gallimard, "Folio", 2016), on se laisse emporter par la plume d'Adichie, traduite dans cinquante-cinq pays, qui cerne à merveille les aspirations et les désirs des femmes s'opposant aux injonctions encore masculines. Brillant.

A.B.

Traduit de l'anglais (Nigeria) par Blandine Longre, Gallimard, 656 p., 26 €.



C'est l'histoire d'un amour

d'Isabelle Lagarrigue

Charlie et Côme, deux adolescents de 14 ans, se rencontrent grâce à leurs mères, copines depuis toujours, un 31 décembre et tombent amoureux. Habitant loin l'une de l'autre, ils n'ont que cette seule journée, tous les ans, pour se retrouver. Un amour d'ados à distance est-il viable? Des années plus tard, alors que leur mariage va être célébré, chacun tourne une vidéo et raconte ses souvenirs d'une liaison au long cours, entre séparations et retrouvailles. Est-ce une *love story* de plus entre New York et la Bretagne? Pas si vite! La fin, bouleversante, va vous estomaquer. On apprécie ici les dialogues, très bons, et la bande-son de Michael Jackson. Un livre sur le tourbillon de la vie, le temps qui passe, les choix qui nous façonnent, les rendez-vous manqués, les secondes chances et, au final, une très jolie découverte.

A.B.

Récamier, 320 p., 20,90 €.



Qu'importe la nuit

de Claire Jéhanno

Jérôme et Victoire vont se marier, dans la belle demeure des Ormes, en Touraine, là où Victoire conserve les souvenirs d'enfance des étés magiques avec ses cousins. Mais sur la route, très éméché, Jérôme percute quelque chose, ou quelqu'un, et s'enfuit. Sous le choc, il n'en parle à personne. Victoire va comprendre et retrouver la piste d'une cycliste, Marie, plongée dans le coma par un chauffard. Comment Jérôme peut-il se dérober ainsi à ses devoirs et refuser d'assumer son geste? Alors que Sacha, le fils ado de Victoire, et Monti, le meilleur ami du couple, pressent le futur marié de se rendre, la situation se tend encore, car Marie émerge du silence. Après son best-seller *La Jurée* (Harper Collins, "Poche", 2024), Claire Jéhanno confirme son talent de romancière, nous plongeant dans les affres d'un homme en proie à la peur, écartelé entre bonheur et devoir. On lit en apnée!

A.B. ●

Harper Collins, 368 p., 19,90 €.



Nous disons : “Je n’ai rien fait aujourd’hui.”
Comment ? N’avez-vous donc pas vécu ?
C’est non seulement la plus fondamentale de vos
occupations, mais encore la plus illustre »

MONTAIGNE
(1533–1592), cité dans
« La Question existentielle »,
p. 82.

Nouveau Puma Gen-E®

Le félin passe à l'électrique



A 0 g CO₂/km

B

C

D

E

F

G

Recharge rapide,
de 10 à 80% en 23 min*

Réservez votre essai sur ford.fr

Ford

Consommations combinées WLTP Puma Gen-E (kWh/100km) : 13.1 - 13.8.

*Basée sur la recharge d'un Puma Gen-E Standard Range 43 kWh sur une borne de recharge rapide DC (100 kW).
Ford France - 1 rue du 1^{er} mai, Immeuble Axe Seine, 92000 Nanterre. SIREN 425 127 362 RCS Nanterre.

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



Hermès, la ligne continue

Photographie retouchée


HERMÈS
PARIS